

روز اول

- صبحانه: یک وعده اوتمیل با آب و شیر کم چرب، یک نارنگی
- میان وعده: یک سیب متوسط و یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی (بدون شکر و نمک)
- نهار: یک وعده ساندویچ هوموس و سبزیجات
- میان وعده: یک موز متوسط
- شام: یک وعده خوراک فاجیتای مرغ با نصف فنجان برنج قهوه‌ای
- صبحانه: یک وعده املت آروگولا و آووکادو، یک فنجان چای سبز
- میان وعده: یک سیب متوسط اسلایس شده با پودر دارچین
- نهار: یک وعده سالاد بروکلی و کینوا با ماهی پخته شده و روغن زیتون
- میان وعده: نصف فنجان توت و 30 گرم شکلات تلخ
- شام: یک وعده تاکوی گل کلم

روز چهارم

- صبحانه: یک وعده موسلی و یک موز متوسط
- میان وعده: یک سیب متوسط با یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی (بدون شکر و نمک)
- نهار: یک وعده رپ مرغ با کاهو، خیار و سس بادام زمینی
- میان وعده: یک تخم مرغ آب پز با کمی نمک و فلفل
- شام: یک وعده کیک سالمون، دوفنجان بیبی اسفناج و یک برش نان گندم کامل
- صبحانه: یک برش تست گندم کامل، یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی (بدون شکر و نمک) و یک موز متوسط اسلایس شده
- میان وعده: 30 گرم پنیر چدار و یک تخم مرغ آب پز
- نهار: یک وعده سالاد اسفناج، مرغ گریل شده، نخود، هویج و پنیر بز با سس سرکه بالزامیک و روغن زیتون
- میان وعده: یک سیب متوسط
- شام: یک وعده برگر گیاهی با کدو و نخود، یک وعده چیپس با سیب زمینی شیرین (آماده شده در فر)

روز پنجم

- صبحانه: یک فنجان ماست یونانی 2%، یک چهارم فنجان گرانولای کم شکر و نصف فنجان توت سیاه تازه
- میان وعده: 12 بادام ساده و 10 گیلایس

- نهار: 100 گرم گوشت بوقلمون پخته، یک ورق پنیر، کاهو، یک قاشق غذاخوری خردل و یک نان ترتیلای گندم کامل
- میان وعده: 30 گرم شکلات تلخ و یک فنجان چای
- شام: 100 گرم سالمون گریل شده، یک فنجان برنج قهوه‌ای پخته شده و نصف فنجان بروکلی تفت داده شده با 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون، نمک و فلفل
- میان وعده: خیار و هویج اسلایس شده با سس ماست
- نهار: یک وعده خوراک چیلی با گوشت بوقلمون، لوبیا و گوجه فرنگی
- میان وعده: یک واحد میوه دلخواه
- شام: یک وعده رپ گندم کامل با دو قاشق غذاخوری هوموس، نصف آووکادو، گوجه فرنگی، آروگولای تازه و 30 گرم پنیر بز

روز هشتم

- صبحانه: یک وعده موسلی و یک موز متوسط
- میان وعده: یک تخم مرغ آب‌پز با کمی نمک و فلفل
- نهار: یک وعده ساندویچ هوموس و سبزیجات، یک نارنگی
- میان وعده: یک پرتقال متوسط
- شام: یک وعده سوپ عدس و هویج، یک برش نان گندم کامل

روز نهم

- صبحانه: یک وعده املت با گوجه فرنگی و فلفل دلمه، یک برش نان گندم کامل
- میان وعده: یک سیب متوسط
- نهار: یک وعده لوبیا گرم با یک برش نان گندم کامل
- میان وعده: دو خرما و یک فنجان چای
- شام: یک وعده پاستای کدو با 100 گرم سینه مرغ، نصف فلفل دلمه قرمز، نصف فنجان هویج، سس بادام زمینی

روز ششم

- صبحانه: نیمرو با دو تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون با یک برش نان گندم کامل
- میان وعده: دو خرما و یک فنجان چای
- نهار: یک وعده رپ گندم کامل با موزارلای تازه (50 گرم)، فلفل دلمه، گوجه فرنگی، دو قاشق غذاخوری پستو
- میان وعده: یک سیب متوسط با یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی (بدون شکر و نمک)
- شام: 100 گرم بوقلمون با یک سیب زمینی شیرین متوسط، دو فنجان کلم بروکسل و یک قاشق چایخوری کره

روز هفتم

- صبحانه: یک فنجان ماست پرچرب، نصف فنجان میوه دلخواه، دو قاشق چایخوری بادام اسلایس شده، دو قاشق چایخوری دانه چیا

- میان وعده: 30 گرم شکلات تلخ و یک فنجان چای
- شام: یک وعده پاستای گندم کامل با سس پستو

روز دوازدهم

- صبحانه: یک فنجان اوت میل (پخته شده با آب)، یک قاشق غذاخوری کرده بادام زمینی (بدون شکر و نمک) و نصف فنجان توت فرنگی
- میان وعده: یک فنجان پاپ کرن خانگی ساده و 30 گرم شکلات تلخ
- نهار: خوراک چیلی با بوقلمون، گوجه، لوبیا و ادویه های دلخواه
- میان وعده: یک چهارم فنجان ماست پرچرب و چندساقه کرفس
- شام: سالاد کاهو با نصف فنجان گوجه فرنگی، نصف فنجان چغندر پخته، 30 گرم پنیر موز و 30 گرم گردوی خرد شده

روز دهم

- صبحانه: یک وعده اسموتی پروتئین با شیر کم چرب، نصف موز و یک قاشق غذاخوری شاهدانه
- میان وعده: یک فنجان توت فرنگی و 30 گرم شکلات تلخ
- نهار: یک وعده فاجیتای میگو (گریل شده) با پیاز و فلفل دلمه تفت داده شده در یک قاشق چایخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری خانه ترش، دو نان ترتیلای کوچک
- میان وعده: یک گریپ فروت متوسط
- شام: یک وعده سالاد ماهی تن با سبزیجات و یک قاشق غذاخوری سس مایونز کم چرب

روز سیزدهم

- صبحانه: یک وعده اوت میل با توت های تازه و اسلایس های موز
- میان وعده: آب تونیک سرکه سیب
- نهار: سوپ سبزیجات با یک برش نان گندم کامل
- میان وعده: نصف فنجان ادامامه (در غلاف) با کمی نمک
- شام: یک وعده کاری نخود

روز یازدهم

- صبحانه: املت با دو تخم مرغ، 30 گرم پنیر چدار، یک فنجان اسفناج پخته شده با یک قاشق چایخوری روغن زیتون و نصف فنجان سیب زمینی شیرین کبابی
- میان وعده: نصف فنجان خیار با یک چهارم فنجان هوموس
- نهار: 150 گرم سینه مرغ پخته با سبزیجات گریل شده

- میان وعده: یک کیوی
- نهار: یک وعده ساندویچ هوموس و سبزیجات
- میان وعده: نصف فنجان ادامامه (در غلاف) با کمی نمک
- شام: یک وعده سینه مرغ پخته شده با سبزیجات کبابی

روز هفدهم

- صبحانه: دو تخم مرغ نیمرو شده با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک برش نان گندم کامل
- میان وعده: دو خرما و یک فنجان دمنوش بابونه
- نهار: سالاد ماهی تن با نصف فنجان کرفس، دو فنجان سبزیجات، نصف فنجان سیب سبز، نصف آووکادو و یک قاشق غذاخوری سس مایونز
- میان وعده: 200 گرم هنوانه
- شام: یک فنجان پاستای گندم کامل با نصف فنجان سس گوجه فرنگی و یک کدوی متوسط

روز هجدهم

- صبحانه: یک برش نان گندم کامل با دو تخم مرغ آب پز
- میان وعده: یک فنجان بستنی خانگی با میوه یخ زده (بدون شکر)

روز چهاردهم

- صبحانه: یک وعده موسلی و یک سیب متوسط
- میان وعده: یک پرتقال متوسط
- نهار: یک وعده پاستای کدو با مرغ و سس پیستو
- میان وعده: دو کیوی متوسط
- شام: یک وعده سوپ عدسی و هویج

روز پانزدهم

- صبحانه: یک برش نان تست، یک قاشق غذاخوری بادام زمینی (بدون شکر و نمک)، یک موز متوسط و پودر دارچین
- میان وعده: آب تونیک سرکه سیب و یک فنجان توت فرنگی
- نهار: یک وعده سالاد سبزیجات با ادامامه و چغندر
- میان وعده: یک سیب متوسط
- شام: یک وعده خوراک میگو و نصف فنجان برنج قهوه ای

روز شانزدهم

- صبحانه: یک فنجان ماست یونانی بدون چربی، یک فنجان توت، یک قاشق غذاخوری بادام اسلایس شده، یک قاشق چایخوری عسل

- یک چهارم فنجان پنیر چدار رنده شده و
- یک چهارم فنجان سالسا
- میان وعده: یک تخم مرغ آب پز
- شام: 100 گرم سالمون گریل شده، یک سیب
- زمینی شیرین متوسط پخته شده، نصف
- فنجان بروکلی تفت داده شده در یک قاشق
- غذاخوری روغن زیتون

- نهار: دو برش نان گندم کامل، دو ورق پنیر
- چدار و یک فنجان سوپ گوچه فرنگی
- میان وعده: یک سیب متوسط
- شام: 100 گرم سینه مرغ پخته شده، نصف
- فنجان بروکلی، یک فنجان برنج قهوه ای با دو
- قاشق غذاخوری سس تریاکی

روز نوزدهم

روز بیست و یکم

- صبحانه: یک فنجان ماست یونانی 2%،
- یک چهارم فنجان گرانولای کم شکر و نصف
- فنجان میوه دلخواه
- میان وعده: یک فنجان توت فرنگی با یک
- قاشق غذاخوری شکلات چیپسی
- نهار: یک نان ترتیلای گندم کامل با یک چهارم
- فنجان هوموس، یک چهارم فنجان پنیر فتا،
- یک چهارم فنجان زیتون، یک چهارم فنجان
- گوجه گیلاسی و نصف فنجان خیار
- میان وعده: 5 کراکر سبوس دار و 30 گرم
- شکلات تلخ
- شام: برگر بوقلمون (100 گرم) با سالاد
- سبزیجات

روز بیست و دوم

- صبحانه: اسموتی با یک لیوان شیر بادام و
- یک موز متوسط
- میان وعده: یک عدد میوه دلخواه
- نهار: یک وعده سالاد اسفناج، مرغ گریل شده،
- نخود، هویج و پنیر بز با سس سرکه بالزامیک
- و روغن زیتون
- میان وعده: 5 کراکر سبوس دار و 30 گرم پنیر
- موزارلا
- شام: یک وعده پاستای گندم کامل با سس
- پستو

روز بیستم

- صبحانه: یک برش نان تست، یک قاشق
- غذاخوری بادام زمینی (بدون شکر و نمک)،
- یک موز متوسط و پودر دارچین
- میان وعده: یک فنجان هنوانه
- نهار: کسادیای لوبیا (نصف فنجان) و ذرت
- (یک سوم فنجان) با نان ترتیلای گندم کامل،

روز بیست و سوم تا سیام

برای هشت روز آتی هم می‌توانید از همین غذاها ایده بگیرید. نمونه رژیم لاغری 30 روزه با غذاهای بیشتر ایرانی هم کاملاً امکان‌پذیر است، اما از آنجا که روش آماده‌سازی شما (و موادی که استفاده می‌کنید) به شدت می‌تواند روی میزان کالری آنها تاثیر بگذارد، چندان به آنها نپرداختیم.

رژیم لاغری مخصوص بدن شما

همه ما می‌دانیم که بدن هر فرد منحصر به فرد است؛ متابولیسم، سبک زندگی، و حتی سلیقه غذایی شما با دیگران فرق دارد. پس چرا باید همه با یک رژیم یکسان پیش بروند؟

در چنگال، با تحلیل ویژگی‌های بدن شما، رژیمی اختصاصی و علمی طراحی می‌کنیم تا سریع‌تر و سالم‌تر به وزن ایده‌آل برسید.

چه از طریق وبسایت، چه با اپلیکیشن چنگال، همه چیز ساده و دقیق در دسترس شماست.

[برای ورود به سایت چنگال کلیک کنید.](#)