

## نمونه برنامه غذایی رژیم نظامی سه روزه

به خاطر داشته باشید که این فقط یک نمونه برنامه غذایی است و ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد. قبل از شروع هر رژیم غذایی جدید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

### روز اول

#### صبحانه

- نصف گریپ فروت
- دو عدد تخم مرغ آب پز
- نصف فنجان نان تست
- یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

#### ناهار

- یک تن ماهی کنسروی (حدود 150 گرم)
- یک فنجان سبزیجات برگ دار
- یک سیب کوچک
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

#### شام

- 4 اونس (حدود 113 گرم) گوشت بدون چربی کبابی
- یک فنجان نخود فرنگی
- نصف فنجان هویج
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

### روز دوم

#### صبحانه

- یک تکه نان تست
- دو عدد تخم مرغ آب پز
- نصف موز
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

#### ناهار

- یک فنجان پنیر چدار کم چرب
- 5 عدد کراکر
- یک سیب کوچک
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

#### شام

- 2 اونس (حدود 57 گرم) گوشت بدون چربی کبابی
- یک فنجان بروکلی

- نصف فنجان هویج
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

## روز سوم

### صبحانه

- 5 عدد کراکر
- 2 قاشق غذاخوری پنیر چدار کم چرب
- یک سیب کوچک
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

### ناهار

- یک تن ماهی کنسروی (حدود 150 گرم)
- یک فنجان سبزیجات برگ دار
- نصف موز
- یک فنجان قهوه یا چای (اختیاری)

### شام

- یک فنجان ماست یونانی
- نصف فنجان توت
- یک قاشق غذاخوری مغز بادام

### میان وعده ها

در طول روز می توانید میان وعده های زیر را میل کنید:

- یک عدد میوه
- چند عدد سبزیجات
- یک مشت آجیل
- یک فنجان ماست کم چرب

### نوشیدنی ها

- در طول روز به مقدار زیاد آب بنوشید.
- می توانید قهوه یا چای بدون شکر نیز بنوشید.

### نکات

می توانید مقدار غذا را با توجه به نیاز و سطح فعالیت خود تنظیم کنید.

اگر در طول رژیم احساس گرسنگی شدید، می توانید یک میان وعده سالم به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

از مصرف غذاهای فرآوری شده، پرچرب و پرشکر خودداری کنید.

به طور منظم ورزش کنید.