

روتین پروتئینی

قوانین:

- 1 - قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب ولرم بنوشید.
- 2 - جهت یادآوری برای خوردن آب لطفاً الارم موبایل خود را فعال کنید .
خوردن ترکیب دانه چیا + خاکشیر و یک قاشق چای خوری عسل
+ یک لیمو کوچک تازه هر روز به ازای میان وعده در ساعت 11 حدود صبح میل شود.
- 3 - هر هفته یک بسته نان جو پروتئینی روزانه 2 عدد استفاده شود .
- 4 - از روغن آفتابگردان استفاده نکنید ، سیب زمینی را در سرخ کن با روغن کم سرخ کنید یا از هواپز استفاده نمایید.
- 5 - روتین هر روز 3 عدد تخم مرغ 2 عدد فقط سفیده و یک عدد کامل را هر روز قبل تمرین و صبحانه رعایت کنید.
- 6 - روتین استفاده از سبزیجات و ماست یونانی پروبیوتیک در کنار غذا استفاده شود.
- 7 - مغزی جات روزی 10 عدد بعد از شام میل شود (فندق , بادام هندی , بادام درختی)
- 9 - استفاده از کشمش و مویز و خرما به جای قند و شکر .
- 10 - استفاده از چای سبز همراه با هل / زیره/ دارچین الزامیست روزی 2 بار برای از بین بردن بافت سلولیتی بدن.
- 11- خوردن میان وعده صیفیجات اسلایس شده (کرفس , هویج, کیوی, کدو خورشیدی, دلمه سبز , قارچ) الزامی میباشد. (به طور مثال یک هویج اسلایس شده در طول یک روز استفاده شود.)
- 12- شام قبل از ساعت 21 میل شود – وعده ناهار تا ساعت 14 میل شود و وعده صبحانه را تا ساعت 10 صبح میل نمایید.
- 13- اگر مسئله افت قند دارید لطفاً از کشمش (5 عدد) و مویز (5 عدد) استفاده کنید. خوردن خرما در روز 3 عدد می باشد (با گردو میل شود) .
- 14- خوردن تخمه آفتابگردان ممنوع می باشد فقط اجازه دارید به اندازه یک فنجان قهوه خوری استفاده کنید.

ویتامین ها و مکمل ها:

خوردن قرص پروبیوتیک گوارشی هر روز بسته به غذاهای مصرفی 1 الی 2 عدد به طور مثال : اگر در طول روز غذای نفاخ مصرف کردید حتما 2 عدد استفاده کنید (صبح و شب)

ویتامین ها: منیزیم یوروویتال ساشه ای (بعد از شام)
ویتامین E و C بعد از صبحانه یا ناهار
ویتامین امگا تری بعد از ناهار
ویتامین B12 و B6 بعد از صبحانه میل شود.
مولتی ویتامین هر روز بعد از صبحانه میل شود.

نکته: اگر مسئله یبوست دارید :

روزانه ناشتا دو قاشق روغن زیتون + یک لیوان آب ولرم و شب ها قبل از خواب دو قاشق روغن زیتون + یک لیوان آب ولرم استفاده نمایید
خوردن روزانه غذاهای فیبر دار و ملین به راحتی روده شما کمک میکند.
مثل : برگه زرد الو , گلابی , کیوی , نوشیدن یک شات قهوه بعد از صبحانه ,
خوردن انجیر , سبزی خوردن و آب ولرم و خوردن رب انار ترش یا شیرین همراه با آب ولرم به صورت یک روز درمیان.

صبحانه : (نان جو + کره بادام زمینی یا ارده یا شیر + کنجد و عسل به همراه چای سبز و 4 عدد گردو یا نان جو + توت فرنگی و موز + یک عدد سفیده تخم مرغ یا کامل)
(تخم مرغ اب پز 3 عدد روزانه بدون زرده + پنیر به اندازه یک قوطی کبریت + گوجه و سیاهدانه و نان جو)
نان سنگک به جای نان جو میتوانید استفاده کنید (اندازه یک کف دست)

تاریخ شروع

تاریخ پایان

صبحانه:

انواع املت ها : (املت اسفناج و تخم مرغ و قارچ) یا (املت گوجه فرنگی , قارچ و تخم مرغ + کنجد) یا (املت قارچ و کلم بروکلی و تخم مرغ و گوجه)
(ارده + کره + عسل) یا (کره فندق/ بادام درختی / + نان جو + عسل)
استفاده از شیر سویا / شیربادام / سوپ/ عدسی/ خوراک لوبیا

شام و ناهار : انواع ماکارانی با مخلوط سبزیجات با مواد گوشتی کم روغن یا تن ماهی با (عدسی+ کشک) یا (عدسی+ تخم مرغ) یا (لوبیا)

انواع سالاد های کاهو و کلم بروکلی و کلم سفید با گوجه و کدو حلوایی به همراه ماست یونانی و مغزیجات.

انواع فیله مرغ , ماهی, گوشت تابه ای , سینه مرغ , بوقلمون به همراه دورچین

برنج هفته اول: روزی 5 قاشق 4 روز در هفته

هفته دوم: روزی 5 قاشق 3 روز در هفته

هفته سوم: روزی 4 قاشق 4 روز در هفته

هفته چهارم : روزی 4 قاشق 3 روز در هفته

