

نمونه برنامه رژیم شوک سه روزه رایگان

قبل از شروع هر برنامه رژیم غذایی جدید، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

روز اول

- صبحانه: 1 فنجان گریپ فروت، 2 تخم مرغ آب پز، 1 فنجان چای یا قهوه
- ناهار: سالاد مرغ کبابی با سبزیجات برگ دار، گوجه فرنگی، خیار و سس کم چرب
- شام: 150 گرم ماهی قزل آلا پخته شده، 1 فنجان بخارپز سبزیجات (مانند بروکلی، هویج، گل کلم)

روز دوم

- صبحانه: 1 عدد املت با 2 عدد تخم مرغ، اسفناج و پنیر کم چرب، 1 فنجان چای یا قهوه
- ناهار: سوپ عدس با نان سیوس دار
- شام: 150 گرم سینه مرغ کبابی، 1 فنجان سالاد کینوا با سبزیجات

روز سوم

- صبحانه: 1 فنجان ماست یونانی با میوه و granola، 1 فنجان چای یا قهوه
- ناهار: 1 عدد ساندویچ بوقلمون با نان سیوس دار، کاهو، گوجه فرنگی و سس کم چرب
- شام: 150 گرم میگو پخته شده، 1 فنجان برنج قهوه ای

نکات

در طول روز به مقدار زیاد آب بنوشید.

از مصرف نوشابه، آب میوه، الکل و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.

بین وعده های غذایی میان وعده های سالم مانند میوه ها، سبزیجات یا آجیل بخورید.

به طور منظم ورزش کنید.

مجدداً یادآوری می‌کنم که این فقط یک نمونه برنامه رژیم شوک سه روزه است و ممکن است برای همه مناسب نباشد. قبل از شروع هر برنامه رژیم غذایی جدید، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.