

دوشنبه

صبحانه	۱ کف دست نان + ۲ عدد تخم مرغ آبپز
ناهار	۱ لیوان ماکارونی با سس گوشت + سبزی
میان وعده	۱ لیوان شیر + ۱ عدد خرما
شام	۲۰۰ گرم جوجه + ۳ قاشق ماست کم چرب
قبل تمرین	۱ عدد سیب کوچک + ۵ عدد مغزجات
بعد تمرین	۱ عدد سفیده تخم مرغ + ۳ قاشق سالاد ماکارونی

سه‌شنبه

صبحانه	۲ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۱ عدد گردو
ناهار	۱۰ قاشق شوید پلو با مرغ
میان وعده	۱ عدد تخم مرغ آبپز + ۱ عدد سیب کوچک
شام	۱ لیوان خوراک لوبیا + ۱ کف دست نان
قبل تمرین	۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
بعد تمرین	۱۰۰ گرم جوجه

چهارشنبه

صبحانه	۱ کف دست نان + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۱ تخم مرغ آبپز
ناهار	۱ نصفه لیوان ماکارونی + ۱۰۰ گرم سینه مرغ
میان وعده	۵ عدد مغزجات + ۱ عدد میوه
شام	۳ قاشق تن ماهی بدون روغن + ۲ کف دست نان
قبل تمرین	۱ فنجان قهوه تلخ + ۱ عدد موز
بعد تمرین	۱ عدد سیب زمینی کوچک + ۱ عدد سفیده تخم مرغ

پنجشنبه

صبحانه	۲ کف دست نان + ۱ تخم مرغ آبپز
ناهار	۸ قاشق استانبولی با گوشت
میان وعده	۲ عدد سفیده تخم مرغ + ۱ عدد میوه
شام	۱ کف دست کباب تابه + ۱ کف دست نان + سبزی
قبل تمرین	۱ فنجان قهوه تلخ + ۱ قاشق کره بادام زمینی
بعد تمرین	۱۰۰ گرم جوجه

جمعه

صبحانه	۲ کف دست نان + ۴ قاشق غذاخوری املت
ناهار	۵ قاشق پلو + ۳ قاشق خورش کم چرب + ۴ تکه گوشت + سبزی
میان وعده	۱ لیوان شیر + ۱ عدد خرما
شام	۱۰ قاشق عدس پلو با گوشت
قبل تمرین	۱ عدد تخم مرغ آبپز
بعد تمرین	۱ عدد سیب زمینی کوچک + ۱ عدد سفیده