

## نمونه برنامه غذایی ۷ روزه برای چربی سوزی

این برنامه یک الگوی کلی برای رژیم غذایی است. برای دریافت برنامه غذایی اختصاصی که مخصوص شرایط بدنی و هدف خودتان طراحی شده باشد کافیست به وب سایت [fitnessia.ir](http://fitnessia.ir) مراجعه کنید و با مربی بدنسازی در تماس باشید.

---

### روز ۱: شروع قوی

- صبحانه: املت ۲ عدد تخم مرغ + یک برش نان سبوس دار + یک لیوان چای سبز
- میان وعده: یک مشت بادام + یک عدد سیب
- نهار: سینه مرغ گریل شده + برنج قهوه‌ای + سبزیجات بخارپز
- میان وعده: ماست یونانی + عسل
- شام: ماهی سالمون + سالاد سبز + روغن زیتون

### روز ۲: انرژی بیشتر!

- صبحانه: جو دوسر + شیر کم چرب + عسل
- میان وعده: کره بادام زمینی + موز
- نهار: کینوا + سبزیجات + تخم مرغ آبپز
- میان وعده: گردو + ماست یونانی
- شام: استیک گوشت + سیب زمینی تنوری + سالاد

### روز ۳: سوزاندن چربی بیشتر!

- صبحانه: ماست یونانی + توت‌ها + مغزها
- میان وعده: یک مشت بادام + چای سبز
- نهار: سینه بوقلمون + سبزیجات گریل شده + برنج قهوه‌ای
- میان وعده: یک عدد موز + ۱۰ عدد بادام
- شام: سوپ عدس + نان سبوس دار

### روز ۴ تا ۷: تکرار با کمی تغییر!

توی روز ۴ تا ۷ برنامه غذایی چربی سوزی، باید همون غذاهایی که بالاتر گفتم رو با هم ترکیب کنید و تنوع بدید تا برنامه تکراری و خسته کننده نباشه. مثلا میتونید به جای گوشت قرمز، ماهی یا سینه مرغ و بوقلمون رو جایگزین کنید. یا مثلا برای میان وعده از گزینه‌هایی مثل کره بادام زمینی، ماست یونانی، آجیل و میوه به صورت متنوع استفاده کنید.