

## جدول رژیم غذایی کانادایی ۱۵ روزه

## روز اول :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند
- ناهار: ۳ عدد تخم مرغ سفت + اسفناج پخته + یک عدد گوجه فرنگی
- شام: ۳۰۰ گرم گوشت پخته یا کبابی + کاهو + آب لیمو

## روز دوم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند
- ناهار: ۱۰ ورق کالباس مرغ + یک لیوان ماست کم چربی
- شام: ۳۰۰ گرم گوشت پخته یا کبابی + کاهو + آب لیمو

## روز سوم :

- صبحانه: یک فنجان چای + دو عدد خرما
- ناهار: نصف سینه مرغ پخته یا کبابی + کاهو + سس آب لیمو
- شام: سالاد کرفس + گوجه فرنگی + آب لیمو

## روز چهارم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند + یک ورق نان تست
- ناهار: یک لیتر آب میوه ترجیحا سیب یا هویج + یک لیوان ماست
- شام: ۳ عدد تخم مرغ سفت + هویج رنده شده + ۲۰۰ گرم پنیر رژیمی یا کم نمک

## روز پنجم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند + یک ورق نان تست
- ناهار: یک ماهی پخته یا کبابی کامل + یک قاشق چای خوری کره + آبلیمو
- شام: ۳۰۰ گرم گوشت پخته یا کبابی + کاهو + کرفس

## روز ششم :

- صبحانه: یک فنجان چای + دو عدد خرما
- ناهار: ۱۰ ورق کالباس مرغ + یک لیوان ماست کم چربی
- شام: نصف سینه مرغ پخته یا کبابی + کاهو + آب لیمو + روغن زیتون

## روز هفتم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند + یک ورق نان تست
- ناهار: ۳ عدد تخم مرغ سفت + یک ورق کالباس + کاهو
- شام: سالاد کلم + گوجه فرنگی + سس آبلیمو + یک عدد میوه

## روز هشتم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند
- ناهار: نصف سینه مرغ پخته یا کبابی + کاهو + آب لیمو
- شام: ۳۰۰ گرم گوشت پخته یا کبابی + کاهو + آب لیمو + یک عدد میوه

## روز نهم :

- صبحانه: یک لیوان شیر
- ناهار: نصف سینه مرغ پخته یا کبابی + کاهو + آب لیمو
- شام: سالاد کاهو + خیار + گوجه فرنگی + سس آبلیمو + یک عدد میوه

## روز دهم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند + یک ورق نان تست
- ناهار: یک لیتر آب میوه ترجیحا سیب یا هویج + یک لیوان ماست
- شام: یک عدد تخم مرغ سفت + یک هویج پخته شده و رنده شده + ۲۰۰ گرم پنیر رژی می یا کم نمک

## روز یازدهم :

- صبحانه: یک فنجان قهوه + یک حبه قند + یک ورق نان تست
- ناهار: یک عدد ماهی پخته یا کبابی + یک قاشق چای خوری کره + آبلیمو
- شام: ۳۰۰ گرم گوشت پخته یا کبابی + کاهو + کرفس

## روز دوازدهم :

- صبحانه: یک فنجان چای + دو عدد خرما
- ناهار: ۳ عدد تخم مرغ سفت + یک عدد هویج پخته و رنده شده
- شام: نصف سینه مرغ پخته یا کبابی بدون پوست + کاهو + آب لیمو

## سه روز رژیم نگهدارنده:

## روز اول:

- صبحانه: یک لیوان شیر
- ناهار: گوشت یا مرغ کبابی یا پخته + سالاد کاهو (خیار - گوجه فرنگی - سس آبلیمو)
- شام: سوپ آبمرغ یا گوشت + ۳ ورق نان تست + ۳ عدد میوه

## روز دوم:

- صبحانه: یک فنجان چای + یک ورق نان تست + عسل
- ناهار: ۵ ورق کالباس مرغ + گوجه فرنگی + یک عدد خیار شور + ۳ ورق نان تست
- شام: نصف سینه مرغ + سالاد کاهو + یک عدد خیار شور + ۳ ورق نان تست

## روز سوم:

- صبحانه: یک لیوان شیر
- ناهار: گوشت یا مرغ کبابی + سالاد خیار و گوجه فرنگی
- شام: سوپ مرغ + ۲ ورق نان تست + ۲ عدد میوه

توجه کنید: رژیم غذایی کانادایی از رژیم های سخت به حساب می آید و بدن را تحت فشار قرار می دهد.