

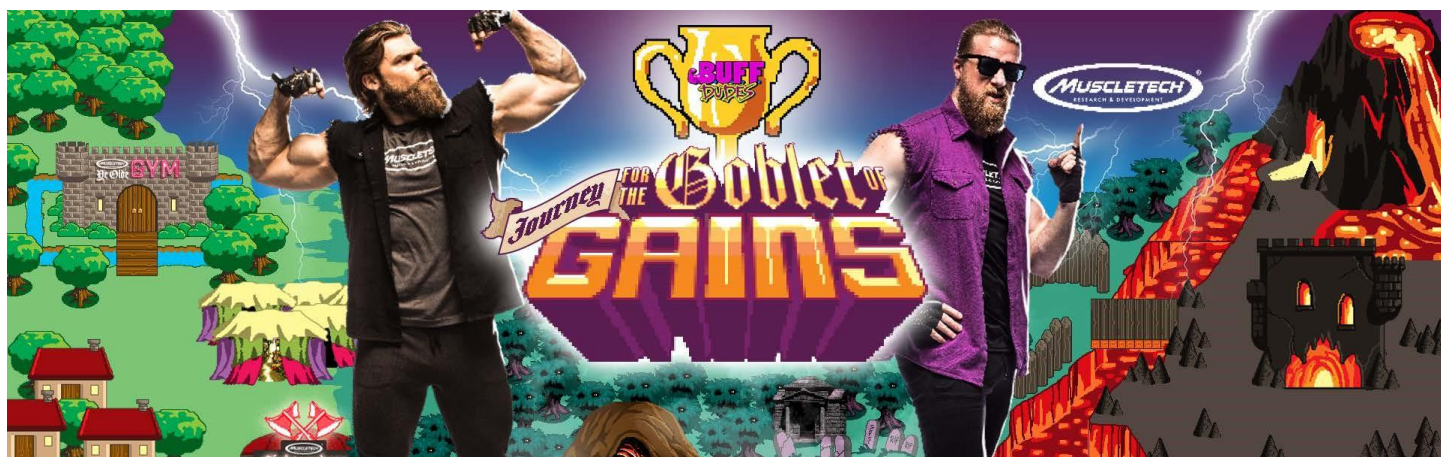


## فهرست غذایی

- حداقل ۳ وعده غذایی پر پروتئین در روز مصرف کنید. ۱-۲ میان وعده پروتئینی هم داشته باشید. مقدار بالایی سبزیجات هم مصرف کنید
- قبل و بعد از تمرین کربوهیدرات‌های زودهضم مصرف کنید اما در بقیه روز مصرف آن‌ها را محدود کنید
- در طول این ۹ هفته هیچ غذای بدی نخورید

### پروتئین‌های کم چرب

- گوشت گاو بدون چربی
- زرده و سفیده تخم مرغ
- غذاهای دریایی: ماهی سالمن، ماهی تن و کاد، میگو
- سینه مرغ و بوقلمون
- لبنیات: شیر، چکیده، پنیر
- سویا و توفو
- مکمل‌های وی و کازئین



#### کربوهیدرات‌ها

- سیب زمینی و سیب زمینی شیرین
- برنج سفید و قهوه‌ای
- حبوبات
- جو دو سر
- نان و ماکارونی با غلات کامل

#### سبزیجات

- کلم
- اسفناج، کلم پیچ
- بروکلی، کلم پیچ
- فلفل
- کرفس
- ادویه‌جات و سبزیجات خشک شده

#### • هویج

#### • زوکنی

#### میوه‌ها

- توت‌ها و توت‌فرنگی
- مرکبات: پرتقال، لیمو و گریپ فروت
- سیب، انگور، موز

#### چربی‌های سالم

- آجیل: گردو، بادام، فندق، بادام‌زمینی، پسته
- دانه‌ها: ذرت، آفتاب‌گردان، کدو حلوائی، چیا
- آواکادو

#### • روغن‌ها: زیتون، نارگیل، آفتاب‌گردان

#### • محصولات لبنی