

وعده غذایی	غذاها	مقدار	کالری	معادل (جانشین)
وعده صبحانه	عسل	یک و نیم قاشق غذا خوری	75 کالری	مربا یک و نیم قاشق غذا خوری
	نان	30 گرم (1/5 کف دست نان سنگک)	80 کالری	انواع نان به مقدار 30 گرم
	شیر کم چرب	1 لیوان	110 کالری
	خرما	3 عدد	60 کالری	شیره انگور یک قاشق غذا خوری
	گردو	2 عدد کامل	45 کالری	کنجد 1 قاشق غذا خوری
			جمع = 370 کالری	
قبل از تمرین	سیب زمینی متوسط آب پز	1 عدد	70 کالری	ماکارونی با قارچ 1 کفگیر متوسط (به صورت دم کرده)
	میوه	1 عدد	60 کالری	سیب ، پرتغال و ...
	شیر کم چرب	1 لیوان	110 کالری
				جمع = 240 کالری
وعده ناهار	برنج	8 قاشق غذا خوری	280 کالری	ماکارونی دم کرده، 1.5 کفگیر متوسط
	گوشت کبابی	30 گرم	75 کالری	ماهی ، مرغ هر کدام 30 گرم (بخار پز)
	ماست کم چرب	1 لیوان	110 کالری
	سبزی	1 بشقاب کوچک	10 کالری
				جمع = 475 کالری
میان وعده	عدسی	1 لیوان	175 کالری
	میوه پرتغال	2 عدد متوسط	120 کالری	سیب 2 عدد ، موز 2 عدد ، گلابی 2 عدد
	انجیر خشک	5 عدد	100 کالری	مویز 2 قاشق غذا خوری
				جمع = 395 کالری
وعده شام	ماهی بخار پز	30 گرم	75 کالری	مرغ بخار پز 30 گرم
	نان	30 گرم	80 کالری	30 گرم از انواع نان
	ماست و خیار	1 کاسه ماست خوری	125 کالری	ماست کم چرب 1 کاسه ماست خوری
	زیتون سیاه	5 عدد	50 کالری	زیتون سبز
	سبزی	1 بشقاب کوچک	10 کالری
				جمع = 340 کالری
	آخر شب	میوه	1 عدد متوسط	60 کالری
در حین تمرین	نوشیدن آب میوه طبیعی	1 لیوان	120

نحوه اجرای برنامه