برنامه رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند
Diet Plan 1340 K

برنامه رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری برای افرادی است که روزانه به ۱۳۴۰ کالری نیاز دارند. اگر شما هم در مسیر کاهش وزن یا افزایش وزن به این میزان کالری نیاز دارید؛ این برنامه برای شما مناسب می‌باشد.

این برنامه غذایی یک برنامه رژیم غذایی سریع می‌باشد و مناسب افرادی است که شرایط تهیه یک برنامه رژیم غذایی اختصاصی را ندارند. اگر شما دارای بیماری خاصی بوده یا نیاز به یک برنامه غذایی ویژه خود دارید حتما با مشاوران تغذیه ما مشورت کنید و از ***برنامه رژیم غذایی*** اختصاصی فیتولند استفاده کنید.

برنامه رژیم غذایی 1340 کالری

برای دست‌یابی به تناسب اندام خود با برنامه رژیم غذایی لاغری ۱۳۴۰ کالری نکات زیر را رعایت فرمائید:

۱ - ترجیحا رژیم غذایی شما منطبق با لیست پیشنهادی باشد. اما اگر امکان صرف وعده غذایی پیشنهادی را ندارید؛ از معادل‌های غذایی استفاده نمایید. این فایل به همراه رژیم غذایی برای شما ارسال شده است .

۲ - هیچ‌یک از وعده‌ها را در رژیم غذایی حذف نکنید و یا همراه با یکدیگر مصرف نکنید. زیرا تعداد و میزان وعده‌های غذایی برای بهینه کردن متابولیسم بدن طراحی شده‌اند.

۳ - برای تنظیم ساعت درونی بدن و افزایش اثربخشی رژیم هر کدام از وعده‌ها را در ساعت مخصوص به خود صرف کنید.

۴ - اگر به هر علتی رژیم خود را شکستید؛ دلسرد نشوید. در طی هفته می‌توانید آن را جبران کنید. اما به شرطی که در ادامه به رژیم خود پایبند باشید.

۵ - میزان مواد غذایی موجود در هر وعده را تغییر ندهید. زیرا حجم و کالری وعده‌های غذایی تنظیم شده‌اند. هرگز یک وعده غذایی را از سایر وعده‌ها سنگین‌تر نکنید. این‌کار باعث کاهش سوخت و ساز بدن می‌شود.

۶ - از تمرینات ذهن‌آگاهی استفاده کنید. این تمرینات سبب اثربخشی و ماندگاری تاثیرات رژیم می‌شوند.

۷- تنها با داشتن بهترین ***برنامه رژیم غذایی لاغری*** به اندام ایده‌آل خود نخواهید رسید. کاهش یا افزایش وزن یک فرآیند نوسانی و زمان‌بر بوده و نیاز به پشتکار دارد. پس صبور باشید و برای رسیدن به اهداف خود به رژیم پایبند باشید.

۸- در میان وعده‌ها مصرف آب را فراموش نکنید. مصرف آب به احساس سیری و افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

۹- بهتر است برای اثربخشی بیشتر یک ***برنامه تمرین بدنسازی*** نیز در کنار برنامه‌های رژیم غذایی خود داشته باشید.

برنامه غذایی ۱۳۴۰ کالری : وعده صبحانه

وعده صبحانه را در ساعت ۷ صبح میل کنید. این مهم‌ترین وعده در کل روز شماست که سبب تحریک متابولیسم بدن نیز می‌شود. حذف کردن وعده صبحانه باعث می‌شود وضعیت ذخیره انرژی در بدن فعال شود. همین عامل سبب عدم کاهش وزن و در نتیجه چاقی شما می‌شود.

رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند
وعده صبحانه

نان سنگک	تخم‌مرغ	شیر کم‌چرب	چای	قند
۲x	۱x	۱x	۱x	۲x
هر کف دست= ۳۰گرم	یک عدد آب‌پز= ۵۸گرم	یک لیوان= ۲۵۰گرم	به میزان دلخواه	هر حبه = ۲/۵گرم

میان وعده صبح:

میان وعده صبح را در **ساعت ۱۰ صبح** میل کنید. در این میان وعده، میوه در دسترس و دلخواه خود را به اندازه مشخص شده مصرف کنید. ترجیحا از میوه‌های سیرکننده مانند موز و سیب استفاده نمایید. میزان مجاز میوه‌های مصرفی برای میان وعده به همراه فایل معادل‌های غذایی برای شما ارسال شده است.

رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند
میان وعده صبح

یک واحد میوه شامل یکی از موارد زیر:

سیب	هندوانه	طالبی	انگور	توت‌فرنگی
۱x	۲x	۱x	۱x	۱x
یک سیب متوسط= ۱۲۰گرم	دو برش هندوانه= ۳۰۰گرم	یک چهارم طالبی= ۳۰۰گرم	یک خوشه انگور= ۱۰۰گرم	یک لیوان توت‌فرنگی= ۲۳۵گرم

برنامه رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری : وعده ناهار

وعده ناهار ***برنامه رژیم غذایی لاغری*** را در **ساعت ۱۳** میل کنید. می‌توانید برای پر کردن حجم معده و احساس سیری از سالاد و مواد غذایی بدون محدودیت در کنار وعده غذایی خود استفاده نمایید. مهم‌ترین عامل، داشتن تمرکز ذهن و جویدن کامل مواد غذایی است. صرف غذا به هنگام پرداختن به کارهای دیگر نظیر تماشای تلویزیون و یا چک کردن گوشی موبایل سبب منحرف شدن ذهن شما از وعده غذایی و یک تکنیک برای چاقی و افزایش وزن است. هرگز این‌کار را انجام ندهید.

رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند

وعده ناهار

شنبه	نان سنگک	کتلت	سبزیجات	ماست کم‌چرب
	دو کف دست	دو عدد	به میزان دلخواه	یک لیوان
یکشنبه	جوجه کباب	سبزیجات	ماست کم‌چرب	
	یک سیخ	به میزان دلخواه	یک لیوان	
دوشنبه	پلو	قرمه‌سبزی	سبزیجات	ماست کم‌چرب
	شش قاشق غذاخوری	۴قاشق غذاخوری خورشت+ یک تکه گوشت خورشتی	به میزان دلخواه	یک لیوان
سه‌شنبه	نان سنگک	سالاد الویه	سبزیجات	ماست کم‌چرب
	دو کف دست	چهار قاشق غذاخوری	به میزان دلخواه	یک لیوان
چهارشنبه	ماکارانی با گوشت	سبزیجات	ماست کم‌چرب	
	یک و نیم کفگیر	به میزان دلخواه	یک لیوان	
پنج‌شنبه	پلو	مرغ	سبزیجات	ماست کم‌چرب
	یک کفگیر	نصف سینه یا ران	به میزان دلخواه	یک لیوان
جمعه	نان سنگک	آش کم‌چرب	ماست کم‌چرب	
	یک کف دست	دو لیوان	یک لیوان	

میان وعده عصر:

ساعت ۴ عصر می‌توانید میان‌وعده خود را میل کنید. توصیه می‌کنیم میان وعده عصر را به دو بخش تقسیم کنید. در **ساعت ۳ عصر** یک لیوان چای به همراه یک واحد قند را مصرف کنید و سپس در **ساعت ۵** یک واحد میوه میل کنید. این کار به احساس سیری شما و کنترل میل به خوردن در شما کمک می‌کند.

رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند میان وعده عصر				
یک واحد قند شامل یکی از موارد زیر:				
قند	کشمش	نبات	خرما	توت خشک
۲x	۱۵x	۱x	۱x	۶x
دو حبه ۲/۵گرمی	پانزده عدد	یک تکه ۵گرمی	یک عدد	شش عدد

برنامه غذایی ۱۳۴۰ کالری : وعده شام

وعده شام را در **ساعت ۷ شب** میل کنید. اگر احساس گرسنگی می‌کنید تنها بر میزان سالاد بدون سس و مواد غذایی بدون محدودیت اضافه کنید. هرگز شام خود را سنگین نکنید. زیرا بر متابولیسم بدن تاثیر منفی دارد.

رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند وعده شام				
شنبه	ماهی	سالاد بدون سس	روغن زیتون	
	۵۰گرم	به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری	
یکشنبه	عدسی	سالاد بدون سس	روغن زیتون	
	یک لیوان	به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری	
دوشنبه	سیب‌زمینی	مرغ	سالاد بدون سس	روغن زیتون
	۹۰گرم آب‌پز	نصف سینه یا ران	به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری
سه‌شنبه	نان سنگک	تخم‌مرغ	سالاد بدون سس	روغن زیتون
	یک کف دست	یک عدد آب‌پز	به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری
چهارشنبه	لوبیاپلو	گوشت	سالاد بدون سس	روغن زیتون
	یک کفگیر	یک تکه ۳۰گرمی	به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری
پنج‌شنبه	مرغ	سبزیجات	روغن زیتون	
	نصف سینه یا ران کبابی	بخارپزشده به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری	
جمعه	باقالی‌پلو	گوشت	سالاد بدون سس	روغن زیتون
	نصف کفگیر	یک تکه ۳۰گرمی	به میزان دلخواه	یک قاشق غذاخوری

وعده پیش از خواب:

این وعده غذایی را **ساعت ۹ شب** میل کنید. این وعده به تامین انرژی مورد نیاز مغز در طی خواب و عضله سوزی کمک می‌کند. اما بیش از میزان مشخص شده در این وعده میل نکنید. زیرا کیفیت خواب شبانه شما را مختل می‌کند. خواب بدون کیفیت سبب برهم خوردن نظم بدن شده و سوخت و ساز بدن را کند می‌کند.

وعده آزاد:

این وعده در ***برنامه رژیم غذایی لاغری*** برای مصرف تنقلاتی در نظر گرفته شده است که شما عادت به خوردن آن‌ها دارید. در هر روز تنها یکی از این موارد را می‌توانید مصرف کنید. اما مواد غذایی بدون محدودیت را به هر میزان که تمایل داشتید می‌توانید به رژیم خود اضافه نمایید.

توصیه می‌کنیم ***این وعده را با یکی از میان وعده‌های خود جایگزین کنید***. هرگز از میزان توصیه شده بیشتر مصرف نکنید. همچنین حتما با جایگزینی این وعده با یکی از میان وعده‌ها فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. یک تحرک ساده مثل بالا رفتن از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور، طناب زدن و یا انجام چند حرکت ورزشی پر شدت مانند پروانه و بشین و پا شو برای شروع کافی است. به مرور ورزش را به برنامه تناسب اندام خود اضافه کنید.

رژیم غذایی ۱۳۴۰ کالری فیتولند

وعده آزاد

یک مورد در روز	آب هویج	آلبالو خشک	لواشک	باقلا	کدو حلوایی
	نصف لیوان	یک نعلبکی	یک کف دست	یک پیش‌دستی	یک پیش‌دستی
۱۲۰کالری	شیرینی	بستنی	ژله	حلوا	کیک یزدی
	یک عدد=۳۰گرم	یک عدد کوچک=۵۰گرم	۳۰گرم	۲قاشق غذاخوری	یک عدد
۶۰کالری	شکلات	بیسکوئیت	چیپس	پفک	پسته یا بادام
	دو حبه	۲عدد ساقه طلایی= ۳عدد ساده	۱۰حلقه	۲۰عدد	۱۵عدد
بدون محدودیت	هویج	کاهو	خیار	گوجه‌فرنگی	ساقه کرفس
	به میزان دلخواه				

نکته آخر: در ساعات میانی بین وعده‌ها و میان وعده‌ها به میزان کافی آب بنوشید. دمنوش‌های فاقد مواد افزودنی و شیرین کننده را نیز می‌توانید جایگزین آب کنید. اما ***آب‌میوه‌ها جایگزین آب نیستند***. تنها می‌توانید به جای یکی از سهم‌های میوه خود از میزان مشخصی از آن‌ها استفاده نمایید. اما به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم. زیرا با این روش خود را از فیبر موجود در میوه‌ها محروم می‌کنید. فیبر به حفظ سلامتی، جلوگیری از یبوست و احساس سیری در شما کمک می‌کند.