



رپ مرغ و گردو

70 گرم سینه مرغ پخته شده +
30 گرم پنیر لبنه کم چرب + 1
عدد گردو + سی گرم نان



املت قارچ و فلفل دلمه

یک عدد تخم مرغ کامل + 4 عدد
سفیده + رب گوجه + قارچ و
فلفل دلمه ای + یک اسلایس
45 گرمی نان

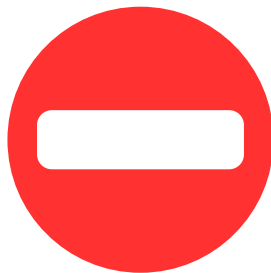


خوراک لوبیا

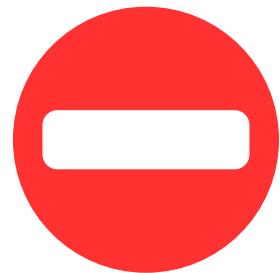
۱۰۰ گرم خوراک لوبیا + ۳ عدد
سفیده تخم مرغ یا ۱۰۰ گرم ماست
ایسلندی + یک اسلایس ۴۵
گرمی نان



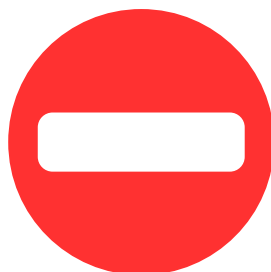
برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



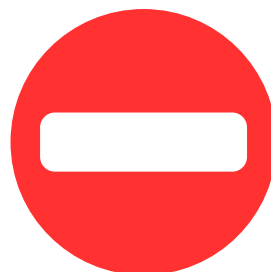
برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



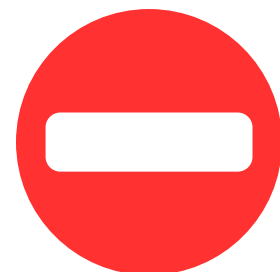
برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



هالومی برگر

دو عدد نان پروتئین + برای برگر (100 گرم گوشت بدون چربی خام، دو عدد قارچ و یک پیاز کوچک) +
خیار شور و گوجه و کاهو



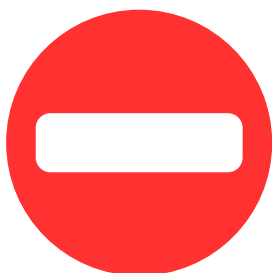
فیله استریپس

100 گرم سینه مرغ + 2 عدد سفیده تخم مرغ + آرد سوخاری + 100 گرم سیب زمینی تنوری + سس زیرو دلخواه

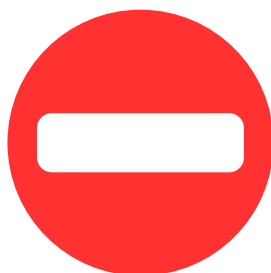


پیتزا پیتا

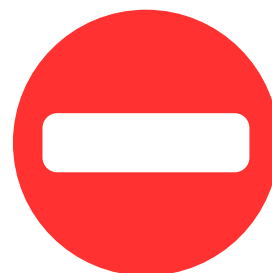
30 گرم نان پیتا + 120 گرم سینه مرغ + 20 گرم پنیر پیتزا کم چرب + فلفل دلمه ای و قارچ



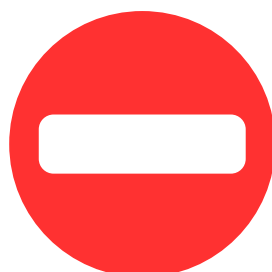
برای مشاهده رژیم اصلی رو بخر!



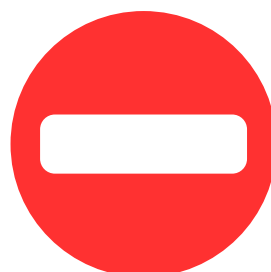
برای مشاهده رژیم اصلی رو بخر!



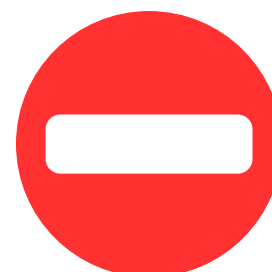
برای مشاهده رژیم اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم اصلی رو بخر!



ناگت مرغ

150 گرم سینه مرغ و یک پیاز
کوچک و یک جبه سیر + فلفل
سیاه و ادویه کاری رو خوب چرخ
کنید + دو سفیده و پودر سوخاری
+ 30 گرم نان



پنینی گوشت

30 گرم نان تست یا چاپاتا +
100 گرم راسته گوساله + سس
آلفردو (قارچ + 30 گرم پنیر لبنه
کم چرب + 25 سی سی شیر +
سیر + فلفل سیاه)

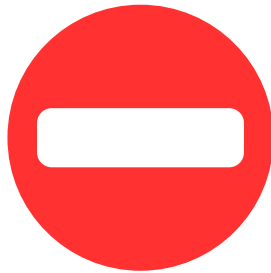


پاستا آلفردو

60 گرم پاستا + 100 گرم سینه
مرغ خورده شده + 30 گرم پنیر لبنه
کم چرب + 100 سی سی شیر +
سیر و فلفل سیاه



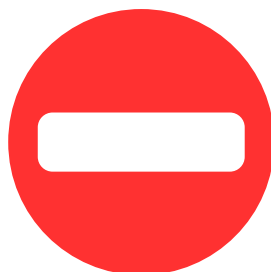
برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



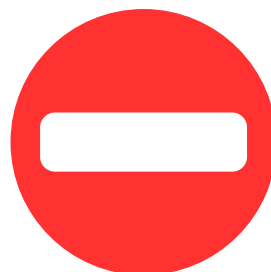
برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



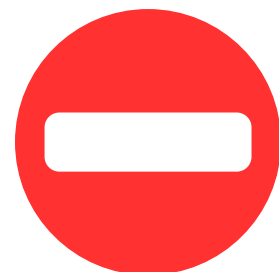
برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!



برای مشاهده رژیم
اصلی رو بخر!