7 Days Energy Reset Meal Plans for Non-Vegetarians



Dr. Naghmeh Eskandari, DC.

Certified Wahls® Autoimmune Coach

Functional Medicine Health Coach

حمایت از قند خون • افزایش انرژی • کاهش هوس‌های غذایی



روغن‌های مناسب برای پخت

- روغن زیتون ✓
- روغن آووکادو ✓
- کره حیوانی یا روغن حیوانی *(Ghee)* ✓
- روغن نارگیل ✓



روز اول

صبحانه

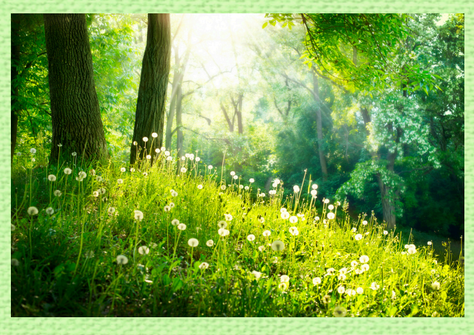
تخم‌مرغ اسکرامبل با اسفناج، قارچ و آووکادو پخته‌شده با روغن زیتون

ناهار

سالاد مرغ گریل‌شده با خیار، زیتون، سبزیجات برگ‌سبز، آووکادو و سس روغن زیتون

شام

ماهی سالمون پخته‌شده با بروکلی و گل‌کلم برشته



روز دوم

صبحانه

کتلت بوقلمون با کدو سبز تفت‌داده‌شده و آووکادو

ناهار

رَپ کاهو با مرغ، خیار، سبزیجات معطر و سس ارده

شام

کاسه بوقلمون چرخ‌کرده با سبزیجات تفت‌داده و برنج گل‌کلم



روز سوم

صبحانه

تخم‌مرغ آب‌پز با کِیل تفت‌داده‌شده و روغن زیتون

ناهار

سالاد تُن با سبزیجات برگ‌سبز، کرفس، خیار و آووکادو

شام

مرغ پخته‌شده با مارچوبه و هویج برشته



روز چهارم

صبحانه
املت سبزیجات با سبزیجات معطر و آووکادو

ناهار
کاسه سالاد سالمون با سبزیجات برگ‌سبز و سس روغن زیتون

شام
گوشت گاو با قارچ و لوبیاسبز



روز پنجم

صبحانه

مافین تخم‌مرغ با اسفناج و بوقلمون

ناهار

سوپ مرغ و سبزیجات همراه سالاد

شام

میگو تفت‌داده‌شده با بروکلی و کدو سبز در روغن آووکادو



روز ششم

صبحانه

سالمون دودی با خیار، آووکادو و تخم‌مرغ آب‌پز

ناهار

کاسه برگر بوقلمون روی سبزیجات برگ‌سبز با سس روغن زیتون

شام

مرغ بریان با کلم بروکسل و سیر



روز هفتم

صبحانه
اسکرامبل تخم‌مرغ با قارچ، اسفناج و آووکادو

ناهار
سالاد مدیترانه‌ای مرغ گریل‌شده با زیتون و خیار

شام
ماهی سفید پخته‌شده با سبزیجات برشته و روغن زیتون



میان‌وعده‌های اختیاری

تخم‌مرغ آب‌پز
برش‌های بوقلمون
زیتون
یک مشت مغزها
سبزیجات با حمص
ماست یونانی بدون شکر



نکات ساده برای حمایت از قند خون

در هر وعده پروتئین داشته باشید
از چربی‌های سالم استفاده کنید
آرام و آگاهانه غذا بخورید
در صورت امکان بعد از غذا پیاده‌روی کنید
در طول روز آب کافی بنوشید

غذاهایی که بهتر است در طول بازتنظیم کمتر مصرف شوند



نوشیدنی‌های شیرین
شیرینی و دسرها
آرد سفید و محصولات آن
غلات صبحانه شیرین
فست‌فودهای سرخ‌شده
روغن‌های صنعتی (کانولا، سویا، ذرت، آفتابگردان)
تنقلات فوق‌فرآوری‌شده