7 Days Energy Reset Meal Plans for Vegetarians



Dr. Naghmeh Eskandari, DC.

Certified Wahls® Autoimmune Coach

Functional Medicine Health Coach



نسخه گیاهخواری

روغن‌های مناسب برای پخت

روغن زیتون
روغن آووکادو
کره حیوانی یا روغن حیوانی
روغن نارگیل



روز اول

صبحانه

ماست یونانی با دانه چیا، گردو، دارچین و انواع توت

ناهار

کاسه عدس و سبزیجات با سس روغن زیتون و ارده

شام

توفو تفت‌داده‌شده با بروکلی، کدو سبز و قارچ



روز دوم

صبحانه

املت سبزیجات با اسفناج و آووکادو

ناهار

سالاد نخود با خیار، جعفری، زیتون و سس روغن زیتون

شام

فلفل دلمه‌ای شکم‌پر با کینوا، سبزیجات و سبزیجات معطر



روز سوم

صبحانه

اسموتی پروتئینی با شیر بادام بدون شکر، اسفناج، دانه چیا، توت‌ها و پودر پروتئین

ناهار

رَپ کاهو با سالاد تخم‌مرغ، آووکادو و خیار

شام

سوپ عدس و سبزیجات همراه سالاد



روز چهارم

صبحانه

پنیر کاتیج با گردو، تخم کتان و توت‌ها

ناهار

کاسه کینوا با سبزیجات برشته و دانه شاهدانه

شام

کاری سبزیجات با توفو و برنج گل‌کلم



روز پنجم

صبحانه

پودینگ چیا با دارچین، گردو و شیر نارگیل بدون شکر

ناهار

سوپ لوبیا سفید و سبزیجات با کمی روغن زیتون

شام

تمپه تفت‌داده‌شده با بروکلی و قارچ



روز ششم

صبحانه

مافین تخم‌مرغ با اسفناج، سبزیجات معطر و پنیر فتا

ناهار

کاسه لوبیای سیاه و کینوا با آووکادو و سبزیجات برگ‌سبز

شام

کدو سبز شکم‌پر با عدس و سبزیجات



روز هفتم

صبحانه
تخم‌مرغ اسکرامبل با قارچ و آووکادو

ناهار
سالاد مدیترانه‌ای نخود با زیتون و سس روغن زیتون

شام
توفو و سبزیجات برشته‌شده در فر



میان‌وعده‌های اختیاری

تخم‌مرغ آب‌پز
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