

نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن رایگان سلامتی من

+ فایل pdf



نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن رایگان سلامتی من

| صبحانه | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری |
|-----------------|--|
| صبحانه شبیه | ۱ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (پخته) / ۱ بشقاب سبزی خوردن |
| صبحانه یکشنبه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ لیوان شیر ۲۳،۴۵ چربی ۲ قاشق غذاخوری عسل / ۱ عدد مغز گردو |
| صبحانه دوشنبه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۱ لیوان شیر ۲۳،۴۵ چربی |
| صبحانه سه شنبه | ۲ عدد نان لواش / ۲ عدد کره / ۲ قاشق غذاخوری مرا زردآلو ۱ لیوان شیر ۲۳،۴۵ چربی / ۱ عدد مغز گردو |
| صبحانه چهارشنبه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ عدد صیبا زمینی متوسط (آبیز) ۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (خام) |
| صبحانه پنجشنبه | ۲ لیوان شیر ۲۳،۴۵ چربی / ۱۰۰ گرم چای پف |
| صبحانه جمعه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی / ۱ بشقاب سبزی خوردن |

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن مربوط به آقایی با سن 22 و وزن 75 و قد 188 سانتیمتر است. ایشان دانشجوی با سطح فعالیت بدنی متوسط هستند. ایشان درخواست رژیم سه ماهه افزایش وزن را در تاریخ 18/06/1402 در صفحه رژیم سلامتی من ثبت کرده اند. برنامه غذایی افزایش وزن یکماه اول ایشان برای آشنایی شما همراهان سلامتی من با رژیم افزایش وزن به همراه فایل pdf قرار داده شده است. پس از دریافت درخواست کارشناس سلامتی من با ایشان تماس گرفته و اطلاعات شخصی از جمله سوابق بیماری، سوابق مصرف دارو، حساسیت غذایی، میزان فعالیت بدنی، قد، وزن و یاد آمد غذایی را دریافت و ثبت کرده اند. این مراجعه کننده هیچگونه سابقه ی بیماری و حساسیت غذایی نداشته است. برنامه غذایی افزایش وزن شخصی سازی شده این مراجعه کننده توسط متخصص تغذیه تیم سلامتی من طی 24 ساعت طراحی و از طریق پیامک و اپلیکیشن سلامتی من به ایشان ارسال و طی تماس تلفنی مجدد، برنامه رژیم افزایش وزن تنظیم شده آموزش و نحوه رعایت رژیم برای ایشان توضیح داده شد. نمونه رژیم برنامه غذایی برای افزایش وزن مربوط به این مراجعه کننده به شرح زیر است.

برای دریافت برنامه غذایی برای افزایش وزن

توجه داشته باشید نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن در این صفحه ارائه شده است تنها جهت آشنایی شما با روند رژیم افزایش وزن سلامتی من است و برای مراجعه کننده دیگری طراحی و تنظیم شده است و نمی تواند به عنوان توصیه عمومی استفاده شود. شما می توانید با رفتن به صفحه رژیم سلامتی من رژیم بر اساس اطلاعات و مشخصات شخصی خودتان را دریافت کنید.

ثبت رژیم افزایش وزن

برنامه غذایی برای افزایش وزن برای وزن 75 کیلو

در این بخش نمونه برنامه غذایی چاقی یا افزایش وزن این مراجعه کننده به صورت وعده های غذایی مجزا ارائه شده است.

نمونه برنامه غذایی افزایش وزن برای صبحانه

سلامتی من

| صبحانه | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری |
|-----------------|---|
| صبحانه شنبه | ۱ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (پخته) / ۱ بشقاب سبزی خوردن |
| صبحانه یکشنبه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ لیوان شیر ۳/۲۵٪ چربی ۲ قاشق غذاخوری عسل / ۱ عدد مغز گردو |
| صبحانه دوشنبه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۱ لیوان شیر ۳/۲۵٪ چربی |
| صبحانه سه شنبه | ۲ عدد نان لواش / ۲ عدد کره / ۲ قاشق غذاخوری مربا زردآلو ۱ لیوان شیر ۳/۲۵٪ چربی / ۱ عدد مغز گردو |
| صبحانه چهارشنبه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ عدد سیب زمینی متوسط (آبپز) ۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (خام) |
| صبحانه پنجشنبه | ۲ لیوان شیر ۳/۲۵٪ چربی / ۱۰۰ گرم چی پف |
| صبحانه جمعه | ۲ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ متوسط (پخته) ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی / ۱ بشقاب سبزی خوردن |

نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن (میان وعده)

| سلامتی من  | |
|---|--|
| میان وعده | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری |
| میان وعده شنبه | ۱ لیوان شیر ۳/۲۵٪ چربی / ۲ عدد کیک یزدی |
| میان وعده یکشنبه | ۱ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ بشقاب سبزی خوردن / ۱ عدد سیب زمینی متوسط (آبپز) / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (پخته) |
| میان وعده دوشنبه | ۱ لیوان آبیوه / ۷۰ گرم های بای |
| میان وعده سه شنبه | ۱ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ بشقاب سبزی خوردن / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (خام) |
| میان وعده چهارشنبه | ۱ لیوان شیر کاکائو / ۲ عدد کیک یزدی |
| میان وعده پنجشنبه | ۱ عدد نان لواش / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ عدد تخم مرغ آبپز / ۲ عدد بزرگ خیارشور / ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط (خام) / ۱ عدد سیب زمینی متوسط (آبپز) |
| میان وعده چهارشنبه | ۱ لیوان آبیوه / ۷۰ گرم های بای |

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه غذایی افزایش وزن برای ناهار

| سلامتی من  | |
|---|---|
| ناهار | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری |
| ناهار شنبه | ۱ قاشق غذاخوری کره / ۳ قوطی کبریت مرغ (آب پز) / ۲۵ قاشق غذاخوری پلو آبکش / ۱ پیمانه ترشی بادمجان / ۲ عدد خرما |
| ناهار یکشنبه | ۲۵ قاشق غذاخوری لوبیا پلو با گوشت / ۱ پیمانه آبکشی شده ترشی فلفل تند / ۳ قوطی کبریت گوشت خورشتی کوسفند، بدون چربی (پخته) / ۲ عدد خرما |
| ناهار دوشنبه | ۱ قاشق غذاخوری کره / ۳ قوطی کبریت مرغ (آب پز) / ۲۵ قاشق غذاخوری زرشک پلو / ۷ حبه سیر ترشی / ۲ عدد خرما |
| ناهار سه شنبه | ۳ قوطی کبریت گوشت گوساله خورشتی، بدون چربی، پخته / ۳ لیوان ماکارونی (پخته) / ۲ لیوان سالاد فصل / ۳۰ گرم سس فرانسوی بیژن / ۲ عدد خرما |
| ناهار چهارشنبه | ۲۵ قاشق غذاخوری برنج پخته / ۷ قاشق غذاخوری خورشت قورمه سبزی / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۱ پیمانه ترشی بادمجان / ۲ عدد خرما / ۳ قوطی کبریت گوشت خورشتی کوسفند، بدون چربی (پخته) |
| ناهار پنجشنبه | ۳ قوطی کبریت گوشت گوساله خورشتی، بدون چربی، پخته / ۲ لیوان اشکنه / ۲ عدد نان لواش / ۷ حبه سیر ترشی / ۲ عدد خرما |
| ناهار جمعه | ۲۵ پیمانه برنج پخته / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۳ قوطی کبریت مرغ (آب پز) / ۲ عدد خرما / ۷ قاشق غذاخوری خورشت آلو / ۱ پیمانه ترشی بادمجان |

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه غذایی افزایش وزن برای عصرانه

سلامتی من 

عصرانه | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری

| | |
|-----------------|---|
| عصرانه شنبه | ۱ عدد نان لواش / ۵/۵ قاشق غذاخوری کره / ۵ قاشق غذاخوری سالاد الویه مرغ / ۱ بشقاب سبزی خوردن |
| عصرانه یکشنبه | ۱ عدد نان لواش / ۵/۵ قاشق غذاخوری کره / ۵ قاشق غذاخوری سالاد الویه مرغ / ۱ بشقاب سبزی خوردن |
| عصرانه دوشنبه | ۱ لیوان میلک شیک وانیلی |
| عصرانه سه شنبه | ۱ لیوان حلیم |
| عصرانه چهارشنبه | ۱ پاکت پودر هات چاکلت ، بدون شکر / ۱ تکه چیز کیک |
| عصرانه پنجشنبه | ۱ عدد متوسط موز / ۱ لیوان شیر ۳/۲۵٪ چربی / ۱ قاشق غذاخوری شکر سفید |
| عصرانه جمعه | ۱ بلال متوسط ذرت زرد ، آبیژ / ۱ قاشق غذاخوری کره / ۳ قاچ هندوانه |

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه غذایی افزایش وزن برای شام

سلامتی من 

شام | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری

| | |
|---------------------------|---|
| شام مانند ناهار یا صبحانه | ۲۵ قاشق غذاخوری برنج پخته ۷ قاشق غذاخوری خورش قیمة بادمجان ۳ قوطی کبریت گوشت خورشتی گوسفندی، بدون چربی (پخته) ۱ قاشق غذاخوری کره ۷ حبه سیر ترشی ۲ عدد خرما |
|---------------------------|---|

www.salamatiman.ir

نمونه برنامه غذایی افزایش وزن برای آخر شب

سلامتی من 

آخر شب | نمونه رژیم افزایش وزن 3600 کالری

۱ لیوان شیر ۲٪ چربی | میان وعده قبل از خواب

www.salamatiman.ir

منم میخوام خوش اندام بشم

توضیحات برنامه غذایی برای افزایش وزن

توضیحات مربوط به صبحانه:

منظور از تخم مرغ و گوجه ی پخته همان املت است که میتوانید با رب هم درست کنید فقط حتما باید دو عدد تخم مرغ داشته باشد.

کره ی موجود در تمام وعده ها باید مصرف شود، میتوانید نان را قبل از مصرف کره مالی کنید.

مربا و سل را میتوان با هم جایگزین کرد و هر نوع مربایی میتوانید مصرف کنید.

منظور از 100 گرم چی پف همان یک بسته است.

توضیحات مربوط به وعده صبح:

منظور از 70 گرم های بای یک بسته ی متوسط است. میتوانید یک بسته بیسکویت دلخواه میل کنید. آب میوه و شربت را میتوانید با هم جایگزین کنید.

توضیحات مربوط به نهار:

لازم نیست حتما برنج آبکش باشد. میتوانید کته هم مصرف کنید. فقط کمتر از 25 قاشق نباشد. میتوانید به جای سه قوطی کبریت مرغ، نصف ران یا سینه ی مرغ را مصرف کنید. حتما در وعده ی نهار و شام از سیر ترشی یا انواع ترشی، بسته به میل و ذائقه ی خود استفاده کنید. مصرف

خورشت آزاد است (هر چه بیشتر بهتر) اما به گوشت داخل خورشت ها دقت کنید. اگر کمتر از مقدار گفته شده باشد، در طول روز یک عدد تخم مرغ اضافه تر از رژیم باید مصرف کنید.

سس فرانسوی را به میزان دلخواه روی سالاد خود اضافه کنید. گوشت و مرغ را میتوانید با هم جایگزین کنید. (اولویت با مصرف مرغ) بعد از وعده ی نهار و شام 2 عدد خرما یا 2 قاشق ژله یا حلوا به عنوان دسر میل کنید.

توجه

80 درصد کاربرانی که از رژیم لاغری سلامتی من و همزمان از اپلیکیشن سلامتی من استفاده کرده اند به وزن ایده آل خودشان رسیده اند. شروع کنید مطمئنا نفر بعدی موفق شما هستید...

افزایش وزن را با سلامتی من تجربه کنید

کالری شمار رایگان سلامتی من



اپلیکیشن سلامتی من

برای نصب اپلیکیشن کلیک کنید

- مشاهده رژیم غذایی تجویزی پزشک
- کالری شماری، قدم شماری و آب شماری
- ثبت اطلاعات بیومتریک
- ثبت یادداشت روزانه

با اپلیکیشن سلامتی من متعهد بودن به رژیم آسان تره! سلامتی من همراهه تا راحت رژیم بگیری و به وزن دلخواهت برسی.

با سلامتی من هر چیزی که برای رسیدن به وزن ایده ال نیاز داری محیاست هم میتونی خودت رژیم بگیری و هم میتونی از سلامتی من رژیم بگیری و کارشناس شخصی داشته باشی تا به رژیمت نظارت کنه در سلامتی من برای کنترل وزنت هیچ بهانه ای نداری.

چه چیزی اپلیکیشن سلامتی من را از دیگر اپلیکیشن ها متمایز می کند؟

- کلیه امکانات موجود در اپلیکیشن رایگان است (به غیر از رژیمی که از طریق سایت دریافت می کنید) و شما می توانید به صورت رایگان برای خود هدف وزنی انتخاب کنید.
- ثبت اطلاعات بیومتریک شامل قد، وزن، قند خون، چربی خون، میزان خواب، انسولین دریافتی و
- می توانید به صورت روزانه برای خودتان یادداشت شخصی ایجاد کنید.
- می توانید کارنامه ای از عملکرد تغذیه ای خودتان شامل میزان درشت مغذی های دریافتی، ریز مغذی های دریافتی را به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه مشاهده کنید.
- می توانید غذا و دستور پخت شخصیتان را در اپلیکیشن وارد کنید.
- میتوانید رژیم دریافتان را در بخش رژیم من مشاهده کنید و مطابق آن رژیم غذایتان را رعایت کنید.
- سلامتی من اولین وب سایت تخصصی کوچینگ تغذیه در ایران است. شما در صورت دریافت رژیم از سلامتی من، کارشناس سلامتی من روز به روز پیگیر تغذیه شماست و توصیه های لازم را برای شما ارائه میدهد تا مسیر سخت کنترل وزن و براتون آسون کنه

سلامتی من چه امکاناتی داره؟

کالری شماری:

کالری دریافتی از مواد غذایی که در طول روز در هر وعده مصرف می کنید به صورت وعده به وعده و کلی برای شما محاسبه همیشه همچنین کالری که از فعالیت های روزانه می سوزانید نیز در کالری کل محاسبه همیشه

بیومتریک:

شما به صورت روزانه می توانید اطلاعات بیومتریک خودتان شامل قد، وزن، قند خون، فشار خون، میزان خواب، انسولین دریافتی را وارد کنید.

یادداشت روزانه:

شما یک دفترچه یادداشت روزانه در اختیار دارید در این دفترچه می توانید یادداشت ها و وقایع روزانه مربوط به رژیم یا وقایع شخصی را ثبت کنید.

قدم شمار و آب شمار:

با قدم شمار اپلیکیشن سلامتی من می توانید قدم های برداشته شده ی روزانه را ثبت کنید همچنین میزان آب مصرفی روزانه را بر حسب لیوان ثبت کنید.

کارنامه:

در بخش کارنامه می توانید عملکرد غذایی خود از نظر دریافت ریز مغذی و درشت مغذی ها مشاهده کنید و عملکرد تغذیه ای خود را ارزیابی کنید این به شما کمک می کند روند تغذیه یتان را بهبود ببخشید.

سلامتی من

فعالیت :

در این بخش می توانید از لیست حدود 900 نوع فعالیت ورزشی و بدنی فعالیت مورد نظرتان را انتخاب و ثبت کنید فعالیت هایی چون پیاده روی، رقص، شستن ظرف، شستن خودرو و...

رژیم من:

در این قسمت رژیم دریافتی شما از سلامتی من به صورت وعده به وعده به شما نمایش داده می شود. با استفاده از رژیم من شما به رژیم روزانه خود را مشاهده و وعده های غذایی خود را بر اساس آن رعایت کنید این کار باعث پایداری شما به رژیم خواهد شد.

دستور پخت و غذای شخصی:

شما می توانید دستور پخت شخصی و تجاری را به لیست غذای شخصیتان اضافه کنید.

ما همواره در سلامتی من تلاش می کنیم اطلاعات را از منابع معتبر بروزسانی کنیم و پذیرای پیشنهادات و انتقادات شما هستیم لطفا در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و انتقادات با شماره ۰۲۱-۲۸۴۲-۱۰۸۶ در ساعت اداری و ایمیل [info\(at\)salamatiman.com](mailto:info(at)salamatiman.com) در ارتباط باشید.

www.salamatiman.ir

سخن پایانی در مورد نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن

در این مقاله یک نمونه از رژیم های افزایش وزن سلامتی من را مشاهده کردید این کاربر رژیم سه ماهه لاغری را از سلامتی من دریافت کرده است نتیجه رژیم این مراجعه کننده در حدود سه هفته گذشته از رعایت رژیم افزایش وزن کالری 3 کیلو افزایش وزن بوده است که مطمئنا با ادامه همین روند در انتهای دوره 3 ماهه رژیم حتما به وزن ایده آلشان خواهند رسید.

سلامتی من