

میان وعده های خانه

• بکیج پروتئینی:

مواد لازم: بادام
تخم مرغ آب پز

تکه های سیب با دار چین
نوشیدنی: شیک پروتئینی با شیر بادام

• بکیج انرژی زا

مواد لازم: توپک خرما و بادام زمینی
شکلات تلخ کوچک

شات قهوه سرد
نوشیدنی: اسموتی موز و بادام

• بکیج کم کالری

مواد لازم: ماست یونانی کم چرب
خیار حلقه شده

هویج خرد شده با آب لیمو
نوشیدنی: دتاکس واتر استوایی
(انبه، نارگیل، لیمو ترش، آب)

• بکیج ویتامینی

مواد لازم: برش های پرتقال و کیوی
چند عدد توت فرنگی

شات آب انار طبیعی
نوشیدنی: اسموتی توت فرنگی و موز

• بکیج صبحانه سنتی

مواد لازم: نان سبوس دار یا نان تست
پنیر کم چرب با گردو - سبزی تازه
دو عدد خرما

نوشیدنی: دتاکس واتر آبرسان
(خیار، لیمو ترش، آویشن تازه یا
ریحان و نعناع، آب)

طرز تهیه توپک خرما و بادام زمینی

مواد لازم:

خرما خشک بدون هسته: ۱۵ عدد
بادام زمینی برشته و نم زده: ۴/۱ فنجان (حدود ۴۰ گرم)
جودوسر (جو پرک شده): ۲ قاشق غذاخوری
عسل (اختیاری): ۱ قاشق چایخوری
پودر نارگیل (برای پوشش توپک ها): ۲ قاشق غذاخوری
دارچین (اختیاری): ۲/۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

آماده سازی خرماها: خرماها را از هسته جدا کرده و در یک کاسه بزرگ قرار دهید. برای نرم تر شدن خرماها، می توانید آنها را برای ۱۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید و سپس آب اضافی را بگیرید.
آسیاب کردن بادام زمینی: بادام زمینی ها را در غذاساز یا آسیاب ریخته و کمی خرد کنید تا به قطعات ریز تبدیل شوند. دقت کنید که بادام زمینی به پودر تبدیل نشود، بلکه کمی تکه تکه بماند تا بافتی دلچسب به توپک ها بدهد.
مخلوط کردن مواد: خرماها را در غذاساز یا با استفاده از یک چنگال خوب له کنید. سپس بادام زمینی خرد شده، جودوسر، عسل (اختیاری) و دارچین را به آن اضافه کرده و مواد را با هم مخلوط کنید تا به خمیر چسبناک شکل گیرد.
شکل دادن توپک ها: از مخلوط به اندازه یک قاشق چایخوری بردارید و آن را به صورت توپک های کوچک شکل دهید. می توانید اندازه توپک ها را مطابق با سلیقه خود تنظیم کنید.
پوشش دادن توپک ها: توپک ها را در پودر نارگیل بغلتانید تا پوششی نرم و خوش طعم پیدا کنند.
سرد کردن: توپک ها را در یک ظرف بچینید و برای حدود ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا کمی سفت شوند.

نکات:

می توانید به جای بادام زمینی از مغزهای دیگر مانند بادام یا فندق استفاده کنید.
برای تنوع طعم، می توانید به مخلوط مواد کمی پودر کاکائو یا وانیل اضافه کنید.
این توپک ها برای میان وعده یا به عنوان یک خوراکی انرژی زا در سفر بسیار مناسب هستند.
این توپک ها با ترکیب خرما و بادام زمینی یک منبع عالی از انرژی و چربی های سالم هستند و برای افراد شاغل یا ورزشکاران یک انتخاب مناسب محسوب می شوند.



میان وعده های سرکار

• پکیج انرژی زا (شور و نشاط)

موز، مغز بادام درختی و کرم پسته به عنوان منابع غنی از انرژی، چربی های سالم، و فیبر، شما را برای شروع یک روز پرانرژی آماده می کنند. نوشیدنی شیر بادام هم سرشار از کلسیم و ویتامین E است که به تقویت استخوان ها و سلامت پوست کمک می کند.

مواد لازم: نان تست پروتئینی (۲ عدد)
ماست ایسلندی (۲۰۰ گرم)
خیار (۱۵۰ گرم)

نوشیدنی: شیر بادام

• پکیج کلاسیک (کارآمد)

نان تست پروتئینی و ماست ایسلندی ترکیبی عالی برای تأمین پروتئین و کربوهیدرات پیچیده است که انرژی پایداری را در طول روز فراهم می کند. دوغ نیز با پروبیوتیک های طبیعی به بهبود گوارش و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

مواد لازم: موز (۱ عدد متوسط)
کرم پسته (۲۰ گرم)
مغز بادام درختی (۲۵ گرم)

نوشیدنی: دوغ

• پکیج تابستانی (خنک و دل پذیر)

هندوانه، خربزه و انگور ترکیبی از میوه های آبدار و غنی از ویتامین C هستند که نه تنها شما را آبرسانی می کنند، بلکه به بهبود سیستم ایمنی و نشاط کلی بدن کمک می کنند. آب قلیایی نیز طراوت بخش و سبک است.

مواد لازم: هندوانه (۲۰۰ گرم)
خربزه (۱۰۰ گرم)
انگور (۱۰۰ گرم)

نوشیدنی: آب قلیایی

• پکیج متنوع (سبک و سلامت)

کشک، خرما و مغز بادام زمینی منبع پروتئین، آهن و چربی های مفید هستند که به تنظیم قند خون و حفظ احساس سیری کمک می کنند. نسکافه بدون شکر نیز انرژی فوری و هوشیاری لازم را فراهم می کند.

مواد لازم: چیس کشک (۱ بسته)
خرما (۶ عدد)
مغز بادام زمینی (۲۵ گرم)

نوشیدنی: نسکافه بدون شکر

• پکیج رژیمی (ساده و سبک)

اوتمیل دانه چیا به دلیل فیبر بالا و اسیدهای چرب مفید، انرژی مداومی را فراهم می آورد. کیوی سرشار از ویتامین C است و پروتئین بار گزینه ای مناسب برای تأمین پروتئین در میان وعده است.

مواد لازم: اوتمیل دانه چیا (۱ بسته)
کیوی (۲ عدد)
پروتئین بار (۱ بسته)

نوشیدنی: قهوه فوری بدون شکر



میان وعده های خانه

• پکیج سنتی سالم

مواد لازم: نان خشک

برگه زردآلو - چند عدد گردو
چای سبز با لیمو

نوشیدنی: دناکس واتر سیب و پرتقال
(پرتقال، سیب، رزماری، آب)

• پکیج گیاه خواری

مواد لازم: چیپس سبزیجات رژیمی شامل
(سیب زمینی، هویج، کدو سبز،
نخود فرنگی) تکه های موز با کره بادام زمینی

نوشیدنی: اسموتی اسفناج و سیب سبز

• پکیج سنتی ایرانی

مواد لازم: آجیل و کشمش

نان سبوس دار یا نان تست
خرما

نوشیدنی: دمنوش گل گاوزبان با عسل

• پکیج شاداب کننده

مواد لازم: برش های هندوانه

یک تکه پنیر کم چرب پروبیوتیک
مغز گردو

نوشیدنی: اسموتی هندوانه و نعناع

• پکیج فیبردار

مواد لازم: کراکر غلات کامل

آجیل مخلوط (بادام، پسته، فندق)
ماست یونانی همراه دانه چیا یا تخم کتان

نوشیدنی: دناکس واتر زنجبیل و میوه (زنجبیل،
لیموترش، خیار، نعناع تازه، سیب سبز، عسل، آب)

• طرز تهیه چیپس سبزیجات رژیمی

مواد لازم:

سیب زمینی معمولی - کدو سبز - هویج - نخود فرنگی تازه یا یخ زده - برگ ریحان تازه یا خشک
پودر سیر - پودر پیاز (اختیاری) - نمک و فلفل به میزان دلخواه
روغن زیتون (برای چرب کردن کمی سبزیجات)

طرز تهیه:

آماده سازی سبزیجات: سیب زمینی شیرین، کدو سبز و هویج را شسته و پوست بگیرید. سپس هر یک را به صورت نوارهای نازک یا ورقه ای (به ضخامت ۲-۳ میلی متر) برش دهید. این کار باعث می شود سبزیجات سریع تر خشک شده و به صورت چیپس درآیند.

آماده سازی نخود فرنگی: اگر از نخود فرنگی یخ زده استفاده می کنید، آن را ۵ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا کمی نرم شود و سپس در آب سرد بریزید تا روند پخت متوقف شود. نخود فرنگی تازه نیازی به این کار ندارد.
چاشنی زدن به سبزیجات: در یک کاسه بزرگ، سبزیجات برش خورده (سیب زمینی، کدو و هویج) را با روغن زیتون، پودر سیر، پودر پیاز، نمک و فلفل مخلوط کنید. در نهایت، برگ ریحان خشک یا تازه را به مخلوط اضافه کنید.

پخت چیپس:

روش فر: فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. یک سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و سبزیجات را به طور یکنواخت در آن بچینید. توجه کنید که سبزیجات روی هم نیافتند. حدود ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بپزید، و در وسط پخت، سبزیجات را بچرخانید تا همه طرف ها به طور یکنواخت برشته شوند.

روش هواپز (AIR FRYER): سبزیجات را در سبد دستگاه هواپز بچینید و در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد (۳۲۰ درجه فارنهایت) به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. در نیمه زمان، سبزیجات را تکان دهید تا برشته شوند.

نکات:

اگر می خواهید چیپس ها تردتر شوند، می توانید به جای روغن زیتون از اسپری روغن زیتون استفاده کنید.
برای تنوع طعم، می توانید به مخلوط سبزیجات، پودر پنیر پارمزان یا پودر فلفل قرمز هم اضافه کنید.
این چیپس ها برای افرادی که رژیم غذایی کم چربی دارند، بسیار مناسب است و به دلیل استفاده از سبزیجات تازه، سرشار از فیبر و مواد مغذی می باشند.
این چیپس سبزیجات یک میان وعده سالم، کم کالری و پر از ویتامین است که به راحتی می توانید در خانه آماده کنید.



میان وعده های سرکار

• بکیج خلاقانه (طعم خاص)

مواد لازم: اوتمیل پروتئینی (۱ بسته)

انجیر خشک (۱۰ عدد)

مغز تخمه (۲۵ گرم)



نوشیدنی: شیر بادام



• بکیج گرم و شیرین (زنگ تفریح)

مواد لازم: سمنو (۵۰ گرم)

خرمالو (۱ عدد)

گلابی (۱۵۰ گرم)



نوشیدنی: شیر کم چرب



• بکیج دلپذیر (تجربه نو)

مواد لازم: رایس کیک (۴ عدد متوسط)

کرم کنجد شکلاتی (۳۰ گرم)

پرتقال (۲ عدد)



نوشیدنی: دوغ بدون گاز



• بکیج سبک (تناسب اندام)

مواد لازم: حبوبات مخلوط پخته

(۱ کاسه کوچک)

انار (۱ عدد)

پروتئین بار پسته‌ای (۱ عدد)



نوشیدنی: شیر بادام



• بکیج خوشمزه (تعادل روزانه)

مواد لازم: ساندویچ تخم مرغ آب پز

سیب (۲ عدد متوسط)

خرما (۶ عدد)



نوشیدنی: قهوه فوری بدون شکر



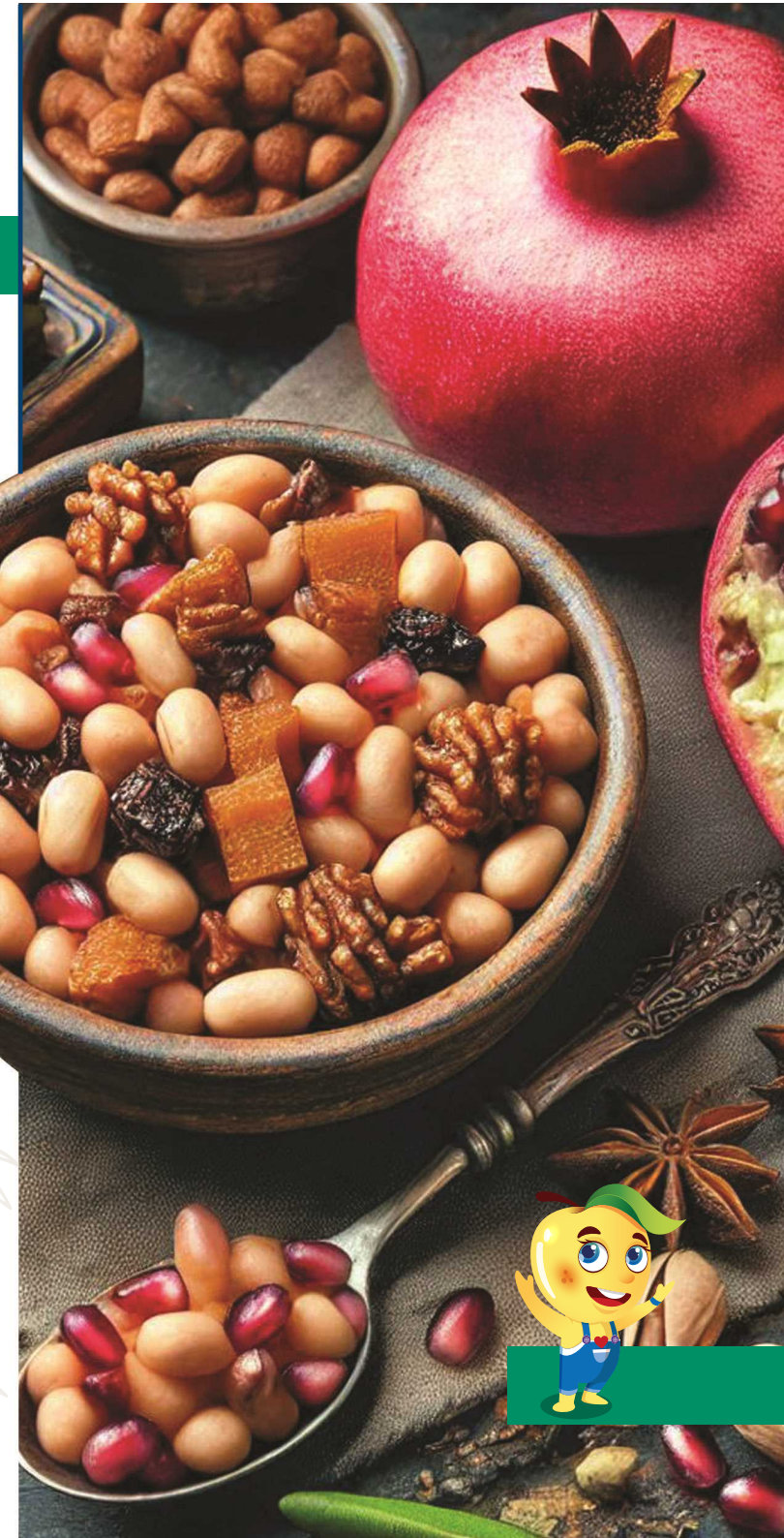
اوتمیل پروتئینی، انجیر خشک و مغز تخمه سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان‌هاست که به تقویت قلب و سیستم گوارش کمک می‌کند. شیر بادام نیز منبع خوبی از کلسیم و ویتامین E برای تقویت استخوان‌ها و پوست است.

سمنو منبعی غنی از آهن و پروتئین است که برای انرژی طولانی مدت ایده آل است. خرمالو و گلابی به تقویت ایمنی و سیستم گوارش کمک می‌کنند. شیر کم چرب نیز به تأمین کلسیم و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.

رایس کیک، کرم کنجد شکلاتی و پرتقال ترکیبی خوشمزه از کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های سالم هستند که شما را سیر و پرانرژی نگه می‌دارد. دوغ بدون گاز نیز یک نوشیدنی هضم‌کننده و خوشمزه است.

حبوبات مخلوط پخته، انار و پروتئین بار پسته‌ای به عنوان منابع پروتئین گیاهی و آنتی اکسیدان‌ها، برای حفظ انرژی و سلامت قلب بسیار مفیدند. شیر بادام برای آبرسانی بدن و تقویت استخوان‌ها انتخاب مناسبی است.

ساندویچ تخم مرغ آب پز، سیب و خرما زاهدی ترکیبی از پروتئین‌ها، فیبر و قند طبیعی است که به حفظ سطح انرژی کمک می‌کند. قهوه فوری بدون شکر هم به تقویت تمرکز و کاهش خستگی کمک می‌کند.



میان وعده های خانه

• پکیج مدرن

مواد لازم: کراکر با کره بادام زمینی و شکلات تلخ
کشمش
اسموتی موز و بادام
نوشیدنی: دتاکس واتر تمشک و لیمو
(تمشک تازه و یخ زده، لیمو، نعناع، عسل، آب)

• پکیج سنتی سالم

مواد لازم: رول نان سبوس دار یا نان تست
با کره بادام زمینی و عسل موز
پاپ کورن خانگی کم نمک
نوشیدنی: شیک شکلاتی با شیر بادام

• پکیج انرژی سریع

مواد لازم: خرما
شکلات تلخ
قاووت (پودر سنجد و پسته)
نوشیدنی: شیک قهوه سرد

• پکیج ضد خستگی

مواد لازم: آجیل و میوه خشک
ماست یونانی با عسل و گردو
کاهو و حمص
نوشیدنی: اسموتی سبز با کاهو و خیار

• پکیج میان وعده دانشجویی

مواد لازم: تخم مرغ آب پز
چند عدد بادام
سیب با دارچین

نوشیدنی: اسموتی سبزیجات و میوه (اسفناج، موز، سیب سبز، آب نارگیل، عسل، دانه چیا)

• طرز تهیه حمص رژیمی

مواد لازم:

نخود پخته: ۱ فنجان (حدود ۲۰۰ گرم نخود پخته شده)
روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری (برای طعم بهتر)
آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری _ سیر: ۱ حبه (اختیاری)
TAHINI (کنجد پودر شده): ۱ قاشق غذاخوری (اختیاری)
نمک: به میزان دلخواه _ فلفل سیاه: یک پینچ
پاپریکا: ۲/۱ قاشق چایخوری (برای طعم و رنگ)
آب: مقداری (برای ایجاد قوام مناسب)

طرز تهیه:

آماده سازی نخود: اگر از نخود کنسروی استفاده می کنید، نخود را بشویید تا نمک اضافی از بین برود. اگر از نخود خشک استفاده می کنید، ابتدا آن را بخیسانید و سپس بپزید.
مخلوط کردن مواد: در یک مخلوط کن یا غذاساز، نخود پخته، روغن زیتون، آب لیمو، سیر (اگر می خواهید)، و TAHINI را اضافه کنید.
اضافه کردن طعم دهنده ها: نمک، فلفل سیاه و پاپریکا را اضافه کنید و همه مواد را با هم مخلوط کنید تا یک خمیر صاف و یکدست به دست آید.
تنظیم قوام: اگر حمص شما خیلی غلیظ است، می توانید کمی آب به آن اضافه کنید تا قوام آن تنظیم شود.

نکات:

برای استفاده به عنوان میان وعده سالم، می توانید حمص را با سبزیجاتی مانند هویج، خیار، کرفس یا کاهو سرو کنید. اگر می خواهید حمص کم کالری تری داشته باشید، مقدار روغن زیتون را کمتر کنید یا از روغن زیتون کمتر چرب استفاده کنید.

برای طعم دهی متفاوت، می توانید به حمص مقداری آووکادو یا پودر فلفل قرمز اضافه کنید. حمص یک انتخاب عالی برای رژیم های سالم است و می تواند به عنوان دیپ یا حتی روی نان های سبوس دار یا نان تست مصرف شود.



میان وعده های سرکار

• پکیج حرفه ای (تمرکز بالا)

تن ماهی رژیمی، مغز بادام درختی و موز گزینه‌هایی عالی برای تأمین پروتئین و چربی‌های سالم هستند که به حفظ انرژی و تمرکز کمک می‌کنند. پرومیک وانیلی نیز پروتئین و کلسیم را تأمین می‌کند و انرژی شما را در طول روز حفظ می‌کند.

مواد لازم: تن ماهی رژیمی بدون روغن یا همراه روغن زیتون (۱ قوطی کوچک)
مغز بادام درختی (۲۵ گرم)
موز (۱ عدد متوسط)
نوشیدنی: پرومیک وانیلی



• پکیج مناسب عصر (تندرستی)

پروپستنی، انجیر خشک و پرتقال با ترکیب آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C از التهاب بدن جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. نسکافه بدون شکر نیز به هوشیاری و کاهش خستگی کمک می‌کند.

مواد لازم: پروپستنی (۱ کاسه‌ای)
انجیر خشک (۱۰ عدد)
برش‌های پرتقال (۲ عدد)
نوشیدنی: نسکافه بدون شکر



• پکیج لوکس (شیک و پروتئینی)

ساندویچ فیله مرغ، مغز تخمه و خرمالو ترکیب پروتئین و فیبر است که به شما انرژی طولانی‌مدت و سیری می‌دهد. دوغ نیز به تقویت سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی کمک می‌کند.

مواد لازم: ساندویچ فیله مرغ (۱ عدد)
مغز تخمه (۲۵ گرم)
خرمالو (۱ عدد)
نوشیدنی: دوغ



• پکیج کلاسیک (کارآمد)

نان تست پروتئینی، ماست ایسلندی و خیار انتخابی عالی برای تأمین پروتئین و کربوهیدرات‌های سالم هستند. شیر بادام نیز به تأمین کلسیم و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

مواد لازم: نان تست پروتئینی (۲ عدد)
ماست ایسلندی (۲۰۰ گرم)
خیار (۱۵۰ گرم)
نوشیدنی: شیر بادام



• پکیج تابستانی (خنک و دل‌پذیر)

هندوانه، کیوی و انگور و اسموتی با خواص آبرسانی، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها، شما را در طول روز پرانرژی نگه می‌دارند.

مواد لازم: هندوانه (۲۰۰ گرم)
کیوی (۲ عدد)
انگور (۱۰۰ گرم)
نوشیدنی: اسموتی طبیعی



میان وعده های خانه

نکات:

می‌توانید به جای عسل از شیر افرا یا استویا برای کاهش کالری استفاده کنید.
برای طعم‌دهی بیشتر می‌توانید از کمی پودر کاکائو یا عصاره وانیل نیز استفاده کنید.
اگر دوست دارید کوکی‌ها کمی تردتر باشند، می‌توانید از بادام خرد شده یا مغزهای دیگر استفاده کنید.
این کوکی‌ها علاوه بر طعم عالی، انرژی‌زا و سالم هستند و می‌توانید به عنوان یک میان‌وعده مغذی و خوشمزه در طول روز از آن‌ها استفاده کنید!

• پکیج مغذی

مواد لازم: لوبیا قرمز یا عدسی پخته‌شده
با لیمو ذرت بخارپز
آووکادو خردشده



نوشیدنی: اسموتی آووکادو و موز

• پکیج ترکیبی

مواد لازم: رول مرغ و سبزیجات
تکه‌های سیب
یک قاشق کره بادام‌زمینی



نوشیدنی: شیک پروتئینی با پودر وانیلی یا شکلاتی



• پکیج کلاسیک

مواد لازم: کوکی رژیمی با جو دوسر و
کره بادام‌زمینی
گردو - کشمش



نوشیدنی: چای سبز با عصاره نعناع



• پکیج کم‌کالری ویژه

مواد لازم: خیار و هویج خردشده
ماست یونانی کم‌چرب
تخمه آفتابگردان



نوشیدنی: اسموتی سبزیجات سبز (آووکادو و خیار و آب لیمو)



• پکیج خلاقانه

مواد لازم: پودینگ چیا با شیر بادام
و میوه تازه شیر - خرما



نوشیدنی: اسموتی توت فرنگی و نارگیل دار چین

• طرز تهیه کوکی رژیمی با جو دوسر و کره بادام‌زمینی

مواد لازم:

- ۱ پیمانه جو دوسر پرک - قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی طبیعی
- ۴/۱ پیمانه عسل یا شیر افرا (برای شیرینی طبیعی)
- ۴/۱ پیمانه آرد بادام (یا آرد کامل، برای ساختار و بافت)
- ۲/۱ قاشق چای‌خوری پکینگ پودر - ۴/۱ قاشق چای‌خوری دارچین (اختیاری، برای طعم‌دهی)
- ۴/۱ پیمانه گردو یا بادام خرد شده (اختیاری، برای تردی بیشتر)
- ۴/۱ قاشق چای‌خوری وانیل (اختیاری) - ۲/۱ پیمانه شکلات تلخ خرد شده یا کشمش - ۱ عدد سفیده تخم‌مرغ

طرز تهیه:

فر را از قبل گرم کنید: دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) تنظیم کنید.
مخلوط کردن مواد خشک: در یک کاسه بزرگ، جو دوسر، آرد بادام، پکینگ پودر و دارچین را با هم مخلوط کنید.
مخلوط کردن مواد مرطوب: در یک کاسه دیگر، کره بادام‌زمینی، عسل (یا شیر افرا)، و وانیل را با هم خوب هم بزنید تا یک ترکیب یکدست به دست آید. اگر سفیده تخم‌مرغ استفاده می‌کنید، آن را هم اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.
ترکیب مواد خشک و مرطوب: مواد خشک را به مواد مرطوب اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا یک خمیر متراکمی به دست آید.
اضافه کردن مواد اختیاری: اگر دوست دارید، شکلات تلخ خرد شده، کشمش، گردو یا بادام خرد شده را به خمیر اضافه کنید و هم بزنید.
شکل دادن کوکی‌ها: با استفاده از یک قاشق، مقداری از خمیر را بردارید و به شکل توپ‌های کوچک درآورید. سپس توپ‌ها را روی سینی فر که با کاغذ پخت پوشانده‌اید، بچینید. برای صاف کردن سطح کوکی‌ها، می‌توانید با پشت قاشق یا دست کمی فشار دهید.
پخت کوکی‌ها: سینی را در فر بگذارید و برای حدود ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید تا لبه‌های کوکی‌ها کمی طلایی شوند. فر را از قبل گرم کنید تا مطمئن شوید که دما به درستی تنظیم شده است.



میان وعده های سرکار

ترکیب سیب و پروتئین بار پسته‌ای به حفظ انرژی و افزایش احساس سیری کمک می‌کند. سیب غنی از فیبر است که به تنظیم گوارش و کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند. کرم کنجد شکلاتی حاوی کلسیم و آهن است که برای سلامت استخوان‌ها و خون ضروری است. پروتئین بار پسته‌ای، یک منبع عالی از پروتئین و چربی‌های سالم است که برای بازسازی عضلات و حفظ انرژی طولانی‌مدت مفید است. دوغ نیز حاوی پروبیوتیک‌هاست که به تقویت سیستم گوارش و سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

• بکیج انرژی زا (شور و نشاط)

مواد لازم: سیب (۲ عدد متوسط)
کرم کنجد شکلاتی (۳۰ گرم)
پروتئین بار پسته‌ای (۱ عدد)

نوشیدنی: دوغ

تخم‌مرغ آب‌پز حاوی پروتئین با کیفیت بالا است که به تقویت عضلات و افزایش حس سیری کمک می‌کند. کیوی با داشتن ویتامین C و فیبر، به تقویت سیستم ایمنی و هضم بهتر غذا کمک می‌کند. حبوبات مخلوط پخته نیز منبع غنی از پروتئین گیاهی و فیبر هستند که به کنترل قند خون و بهبود گوارش کمک می‌کنند. شیر کم چرب نیز علاوه بر تأمین پروتئین و کلسیم، به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند.

• بکیج رژیمی (سبک و سالم)

مواد لازم: ساندویچ تخم‌مرغ آب‌پز (۱ عدد)
کیوی (۲ عدد)
حبوبات مخلوط پخته (۱ کاسه)

نوشیدنی: شیر کم چرب

هندوانه به‌خاطر میزان بالای آب خود، هیدراتاسیون بدن را بهبود می‌بخشد و همچنین منبع خوبی از ویتامین C است که برای سیستم ایمنی بدن مفید است. انگور حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که به مبارزه با التهابات و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند. خرما زاهدی منبع خوبی از انرژی طبیعی و فیبر است که به بهبود هضم و تنظیم قند خون کمک می‌کند. دمنوش زنجبیل نیز باعث تسکین گوارش و افزایش انرژی می‌شود.

• بکیج تابستانی (خنک و نشاط آور)

مواد لازم: هندوانه (۲۰۰ گرم)
انگور (۱۰۰ گرم)
خرما (۶ عدد)

نوشیدنی: دمنوش زنجبیل

پروبیوتی به‌خاطر داشتن پروتئین و کلسیم، به تقویت استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند. تخمه‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ هستند که به سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. گلابی به دلیل داشتن فیبر زیاد، به بهبود گوارش و کاهش کلسترول کمک می‌کند. شیر بادام که کم کالری است، علاوه بر تأمین ویتامین D، به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

• بکیج خلاقانه (سوپرانرژی)

مواد لازم: پروبیوتی (۱ کاسه‌ای)
مغز تخمه (۲۵ گرم)
گلابی (۱۵۰ گرم)

نوشیدنی: شیر بادام

نان تست پروتئینی، منبعی عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده است که انرژی پایدار فراهم می‌کند. ماست ایسلندی با پروبیوتیک‌های خود، به بهبود گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. خرمالو به‌خاطر میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین A، به سلامت پوست و بینایی کمک می‌کند. دوغ بدون گاز نیز یک نوشیدنی سالم است که به هضم بهتر غذا کمک می‌کند و منبع خوبی از پروتئین است.

• بکیج سبک (تناسب اندام)

مواد لازم: نان تست پروتئینی (۲ عدد)
ماست ایسلندی (۲۰۰ گرم)
خرمالو (۱ عدد)

نوشیدنی: دوغ بدون گاز

