

روز اول

| | |
|-----------|--|
| صبحانه | اقوطی کبریت پنیر سفید + ۲ عدد مغز گردو + متوسط گوجه فرنگی (خام) + ۱ عدد متوسط خیار ۰.۵ عدد نان لواش |
| میان وعده | ۱ عدد کوچک موز ۱ عدد متوسط خیار |
| ناهار | ۲ لیوان سالاد فصل اقاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب میهن ۰.۵ لیوان ماکارونی (پخته) اقاشق غذاخوری روغن زیتون |
| عصرانه | ۲ عدد بیسکویت سبوس دار ۱ لیوان شیر ۱٪ چربی |
| شام | ۵ قاشق غذاخوری میرزا قاسمی کمچرب ابشقاب سبزی خوردن متوسط تربچه (خام) ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب میهن ۱ عدد نان لواش |

روز دوم

| | |
|-----------|--|
| صبحانه | عدد تخم مرغ آبپز اقاشق چای خوری روغن زیتون ابشقاب سبزی خوردن متوسط تربچه (خام) ۰.۵ عدد نان لواش |
| میان وعده | ۱ عدد متوسط خیار ۲ پیمانه توت سیاه ۱ عدد متوسط سیب زرد |
| ناهار | ۲ لیوان خوراک مرغ و سبزیجات لیوان سالاد فصل اقاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب میهن ۱ عدد نان لواش |
| عصرانه | ۳ لیوان پاپ کورن پنیری متوسط هویج (خام) |
| شام | ۱.۵ لیوان آش رشته کمچرب لیوان سالاد فصل اقاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب میهن |

روز سوم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | اقوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد مغز گردو ۱ قاشق غذاخوری عسل ۰.۵ عدد نان لواش |
| میان وعده | ۲ عدد زرد آلو ۱ عدد متوسط شلیل |
| ناهار | ۱۰ ق.غ برنج کمچرب + ۴ ق.غ خورشید هویج بدون روغن با ۳ قوطی کبریت مرغ + ۱ لیوان سالاد فصل ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج ۱ پیاله ماست کم چرب میهن |
| عصرانه | ۱ پیاله ماست کم چرب میهن ۱ عدد مغز گردو ۰.۵ کوچک سیب قرمز لیوان خرد شده خیار ۱ قاشق غذاخوری کشمش سیاه (بدون هسته) |
| شام | ۱.۵ لیوان آش رشته کمچرب لیوان سالاد فصل ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج ۱ پیاله ماست کم چرب میهن |

روز چهارم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۱ لیوان شیر + ۱ قاشق غذا خوری عسل + ۲ برش نان جو |
| میان وعده | ۱ متوسط هویج (خام) ۱ متوسط سیب قرمز |
| ناهار | ۱ متوسط تخم مرغ (پخته) لیوان سالاد شیرازی ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج ۱ پیاله ماست کم چرب میهن ۱۵ قاشق غذاخوری عدس پلو ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون |
| عصرانه | ۲ قاچ هندوانه |
| شام | املت کمچرب با ۲ عدد تخم مرغ لیوان سالاد فصل ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج ۱ پیاله ماست کم چرب میهن ۱ عدد نان لواش |

روز پنجم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۱ لیوان فرنی یا شیر برنج + ۱ قاشق عسل یا شکر دیابتی |
| میان وعده | یک سوم نان لواش سبوس دار+ نصف قوطی کبریت پنیر + سبزی خوردن |
| ناهار | ۱۵ ق.غ لوبیا پلو (بدون روغن) + اقاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب ۱ لیوان سالاد شیرازی |
| عصرانه | ۱ قاچ هندوانه + ۱ عدد سیب |
| شام | سالاد سزار: ۳ لیوان سالاد فصل ۲ قوطی کبریت مرغ (آب پز) اقاشق سوپخوری روغن زیتون اقاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب میهن ۲ برش نان تست |

روز ششم

| | |
|-----------|--|
| صبحانه | ۲ کف دست نان سنگک+ ۱ قوطی کبریت پنیر+خیار و گوجه |
| میان وعده | نصف لیوان شیر+ نصف یک عدد موز+ ۱ عدد گردو |
| ناهار | ۱ لیوان اشکنه خیلی کمچرب ابشقاب سبزی خوردن امتوسط تریچه (خام) اقاشق غذاخوری سبوس برنج اپیاله ماست کم چرب میهن ۱ عدد نان لواش |
| عصرانه | یک لیوان انگور + ۲ ق.غ آجیل خام |
| شام | ۲ لیوان سوپ کمچرب + ۱ لیوان سالاد فصل + ۱ ق.غ سبوس برنج |

روز هفتم

| | |
|-----------|--|
| صبحانه | نصف نان لواش + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۲ عدد گردو + ۲ عدد خرما |
| میان وعده | ۲ عدد آلو قرمز + ۱ عدد خیار |
| ناهار | ساندویچ مرغ: ۱ عدد نان لواش سبوس دار + ۳ قوطی کبریت مرغ + ۱ لیوان سالاد فصل + ۱ ق.غ سبوس برنج + ۱ ق.غ ماست و آب لیمو به عنوان سس |
| عصرانه | ۲ عدد خرما + ۳ ق.غ آجیل یا تخمه آفتابگردان بدون نمک |
| شام | ۲ لیوان سوپ کمچرب + ۱ لیوان سالاد فصل + ۱ ق.غ سبوس برنج |

روز هشتم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۲ برش نان تست جو + ۱ عدد تخم مرغ آب پز + خیار و گوجه |
| میان وعده | ۱ لیوان شیر کمچرب + ۱ عدد خرما + ۱ عدد گردو |
| ناهار | ۱۵ قاشق غذاخوری سر صاف برنج + یک سینه ی مرغ یا یک ران مرغ ۱ لیوان سالاد فصل |
| عصرانه | ۲ قاچ طالبی + ۱ عدد شلیل |
| شام | ۱ برش کوکو سبزی + ۱ عدد نان لواش + ۱ عدد گوجه فرنگی + ۱ عدد خیار + ۱ پیاله ماست کمچرب به همراه سبوس |

روز نهم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۲ برش نان تست جو + یک قاشق چای خوری کره ی بادام زمینی یا ارده ی خام + چند قطعه موز |
| میان وعده | ۱ لیوان شیر |
| ناهار | ۱۵ ق.غ گوجه پلو + ۲ عدد تخم مرغ نیمروی کمچرب + ۱ ق.غ سبوس برنج + ۱ لیوان سالاد شیرازی |
| عصرانه | ۱ لیوان ماست + ۱ عدد خیار + سبزیجات دلخواه |
| شام | ۵ لیوان خوراک لوبیا + سالاد فصل + سبوس برنج |

روز دهم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | نصف لواش + املت با یک یا دو تخم مرغ با گوجه و کم روغن |
| میان وعده | ۱ لیوان آب هندوانه یا آب طالبی بدون شکر |
| ناهار | خوراک مرغ و سبزیجات پخته (بدون روغن) ۲ لیوان + سالاد فصل ۱ لیوان + ماست کمچرب ۱ پیاله + سبوس برنج ۱ ق.غ + دو سوم نان لواش |
| عصرانه | ۱ پیاله ماست کمچرب + نصف نان لواش |
| شام | ۱.۵ لیوان خوراک لوبیا + سالاد فصل + سبوس برنج |

روز یازدهم

| | |
|-----------|--|
| صبحانه | اقوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد مغز گردو ۱ متوسط گوجه فرنگی (خام) ۱ عدد متوسط خیار نصف نان لواش |
| میان وعده | ۱ لیوان شیر + نصف عدد موز |
| ناهار | ۱۵ قاشق غذاخوری سبزی پلو + ۳ قوطی کبریت ماهی یا تن ماهی بدون روغن |
| عصرانه | پاپ کورن خانگی کم چرب ۴ لیوان |
| شام | آبدوغ خیار رژیمی: ۱ لیوان ماست کمچرب + مقدار دلخواه آب + ۱ عدد خیار با پوست + نصف عدد سیب + ۱ ق.غ کشمش + دو سوم نان لواش |

روز دوازدهم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۱ عدد تخم مرغ آبپز ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون ۱ بشقاب سبزی خوردن ۱ متوسط تربچه (خام) ۰.۵ عدد نان لواش |
| میان وعده | ۱ لیوان انگور + ۱ عدد خیار |
| ناهار | ۱۰ ق.غ برنج کمچرب + ۵ ق.غ خورشت قیمه + ۴ ق.غ سالاد شیرازی + ۱ پیاله ماست کمچرب |
| عصرانه | نصف لیوان انگور + ۱ سوم نان لواش + ۱ قوطی کبریت پنیر |
| شام | شیر برنج رژیمی : ۱.۵ لیوان شیر برنج + ۱ ق.غ عسل |

روز سیزدهم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | اقوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد مغز گردو ۱ قاشق غذاخوری عسل ۰.۵ عدد نان لواش |
| میان وعده | ۱ لیوان شیر کمچرب + ۱ عدد گردو + ۱ عدد خرما |
| ناهار | ۱۵ ق.غ عدس پلوی بدون روغن + ۲ عدد تخم مرغ + نصف لیوان سالاد شیرازی + ۱ پیاله ماست کمچرب |
| عصرانه | ۲ قاچ طالبی + ۱ عدد آلو زرد |
| شام | ۱.۵ لیوان عدسی کمچرب + ۱ لیوان سالاد فصل |

روز چهاردهم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۱ لیوان عدسی کمچرب |
| میان وعده | ۲ عدد زرد آلو + ۱ عدد خیار |
| ناهار | ۱ لیوان آبگوشت کمچرب + ۱ عدد نان لواش + ۲ قوطی کبریت گوشت قرمز + ۳ ق.غ نخود و لوبیا |
| عصرانه | ۲ برش طالبی + ۱ عدد بیسکویت سبوس دار |
| شام | ۴ ق.غ گوشت کوبیده + دو سوم نان لواش + سبزی خوردن |

روز پانزدهم

| | |
|-----------|---|
| صبحانه | ۲ کف دست نان سنگگ + ۱ عدد تخم مرغ + ۱ عدد گوجه فرنگی |
| میان وعده | ۱ لیوان شیر + ۱ عدد خرما |
| ناهار | ۱.۵ لیوان ماکارونی با مخلفات + ۱ لیوان سالاد فصل |
| عصرانه | ۲ برش طالبی + ۱ عدد سیب |
| شام | نرگسی با لوبیا سبز یا اسفناج و دو عدد تخم مرغ + ۱ لیوان سالاد فصل |