

## نمونه رژیم بارداری یک روزه

مناسب ۳ ماهه دوم

برای افرادی با وزن ۶۵ کیلوگرم (وزن قبل از بارداری) و قد ۱۶۵ سانتی متر

### ناشتا:

- ۱ عدد ترد نمکی

### صبحانه:

- ۲ کف دست نان سنگک
- ۲ عدد تخم مرغ یکی بدون زرده
- خیار و گوجه

### میان وعده:

- ۱ عدد میوه متوسط
- چای + ۴ عدد توت یا ۲ عدد انجیر خشک

### نهار:

- ۱۰ قاشق برنج
- ۱ ران مرغ به همراه سبزیجات پخته
- یک پیاله ماست
- سالاد و سبزی آزاد

### میان وعده:

- یک لیوان شیر موز
- چای و ۱ عدد خرما
- یک پیاله آجیل بدون نمک و خام

### شام:

- ۱ عدد همبرگر بدون پنیر
- نصف لیوان نوشیدنی دلخواه

### وعده آخر شب:

- ۱ عدد میوه متوسط
- چای + ۱ عدد خرما یا انجیر
- در صورت گرسنگی یک کف دست نان و پنیر و خیار و گوجه

توجه داشته باشید که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست چرا که یک رژیم اصولی رژیمی است که مناسب با قد، وزن، شرایط جسمی و فعالیت بدنی هر فردی تنظیم شود. برای دریافت رژیم بارداری اصولی می توانید از اپلیکیشن تناسب اندام سیرا استفاده کنید. برای ثبت نام رایگان اپلیکیشن سیرا روی لینک زیر کلیک کنید.

[ثبت نام رایگان در اپلیکیشن سیرا](#)