

## رژیم چاقی برای خانم ها و آقایان

رژیم چاقی یا افزایش وزن برای خانم با قد ۱۶۵ و وزن ۵۰ کیلوگرم

### صبحانه:

- ۲ عدد تست سبوس یا ۷ غله
- ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- ۱ قاشق چایخوری عسل یا مربای دلخواه

### میان وعده:

- ۱ واحد میوه
- ۱ لیوان شیر قهوه

### نهار:

- ۱۳ قاشق کته
- ۷۶ قاشق خورشت فسنجان و ۱ ران کامل مرغ
- ۱ پیاله ماست ایسلندی
- یک پیش دستی سالاد با سس خردل و عسل

### میان وعده:

- شیک موز و توت فرنگی
- چای + ۱ عدد خرما
- ۳ عدد انجیر خشک

### شام:

- ۱ بشقاب سوپ گوجه و خامه
- تست پنیری ( ۲ عدد تست گریل + ۳ ورق پنیر پیتزا)

### میان وعده:

- چای
- ۱ کف دست گاتا

## رژیم افزایش وزن برای آقایان با قد ۱۸۰ و وزن ۶۵ کیلوگرم

### صبحانه:

- ۵ کف دست نان سنگگ
- ۲ عدد تخم مرغ به صورت املت گوجه
- ۱ عدد خیار
- ۹ عدد زیتون

### میان وعده:

- ۱ لیوان لته
- ۱ عدد کیک یزدی
- ۱۰ عدد آجیل خام

### نهار:

- ۱۵ قاشق برنج
- ۸ قاشق خورشفت فسنجان با ۱ ران کامل مرغ
- ۱ پیاله ماست ایسلندی
- یک پیش دستی سالاد همراه با سس خردل و عسل

### میان وعده:

- ۱ لیوان شیک موز و کره بادام زمینی به همراه پودر پروتئین
- ۱ لیوان چای + ۵ عدد توت و ۲ عدد انجیر خشک
- ۱ واحد میوه ( ۱ عدد میوه متوسط )

### شام:

- یک بشقاب سالاد سزار
- ۴ تا فیله مرغ
- ۲ عدد تست گریل
- سس سزار

### آخر شب:

- چای
- یک کف دست گاتا

### توجه:

این رژیم نمی تواند یک رژیم چاقی مناسب برای همه افراد باشد؛ چرا که رژیم چاقی اصولی برای هر فردی رژیمی است که متناسب با قد، وزن، فعالیت بدنی، شرایط جسمی و سبک زندگی وی باشد. برای دریافت رژیم چاقی اصولی می توانید روی عبارت زیر کلیک کنید.

[ثبت نام رایگان در اپلیکیشن تناسب اندام سیرا](#)

