

برنامه غذایی 1300 کالری

برنامه غذایی 1300 کالری :

یک رژیم غذایی باید شامل تمام ریز مغزها و ویتامین‌ها باشد. سعی کنید در برنامه غذایی که رعایت می‌کنید تمام سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات سبوس دار، حبوبات، آجیل، پروتئین بدون چربی را شامل شود. بعضی از مواد غذایی فقط شامل کالری می‌شوند به این معنی که به جز کالری برای بدن هیچ ویتامین و مواد مغذی را ندارند. این مواد غذایی مانند: سوسیس، کیک، بیسکویت، دونات، بستنی، نوشابه، نوشیدنی‌های میوه‌ای، نوشابه‌های انرژی‌زا هستند.

اگر شما هم می‌خواهید وزن بدنتان را کم کنید باید تمام این مواد غذایی را از برنامه غذایی خود حذف کنید. اما به تازگی توسط شرکت کامور [بیسکویت رژیمی](#) حاوی ویتامین‌های ضروری بدن ساخته شده است. نکته مهم دیگر که در مورد بیسکویت یولاف رژیمی [کامور](#) وجود دارد، این است که در ساخت آن از ایزومالت استفاده شده و هیچگونه شکر مصنوعی استفاده نشده است.

ما در این نوشته در مورد [بیسکویت یولاف کامور و نقش آن در لاغری](#) صحبت کرده ایم. بیسکویت حاوی آرد [یولاف](#) ([جو دوسر](#)) دارای مقدار زیادی فیبر خوراکی محلول از نوع بتاگلوکان است که اثرات مفیدی بر سلامت بدن انسان دارد. یولاف منبع خوبی از املاح معدنی از جمله آهن ، کلسیم ، منیزیم و ... ویتامین های گروه B و سرشار از آنتی اکسیدان است .



کالری در کنترل وزن چقدر اهمیت دارد ؟

ما در مقاله‌های قبلی در مورد اینکه بدن ما چه مقدار کالری نیاز دارد توضیح داده‌ایم. دریافت کالری یک عامل مهم در کنترل وزن و بهبود سلامت بدن است. با کنترل حجم وعده‌های غذایی که می‌خوریم، به احتمال زیاد می‌توانید از مصرف زیاد کالری خودداری کنید. اگر اضافه وزن دارید یا می‌خواهید درصد چربی بدن خود را کم کنید، نظارت بر روی اندازه و حجم وعده‌هایی که می‌خورید بسیار مهم است. در این مقاله برنامه غذایی 1300 کالری را برای شما برنامه‌ریزی کردیم که تمام موارد مورد نیاز را داشته باشد.



برنامه غذایی 1300 کالری :

- صبحانه : یک عدد تخم مرغ + یک کف دست نان سنگک
- میان وعده صبح : یک لیوان شیر + 2 عدد بیسکویت یولاف
- ناهار: 7 قاشق برنج + 100 گرم گوشت سینه مرغ به صورت کبابی
- میان وعده عصر : یک عدد پرتغال
- شام : یک عدد کاسه سالاد حاوی کاهو، گوجه خیار ، یک عدد هویج رنده شده، لوبیا قرمز پخته شده و سس بالزامیک
- میان وعده قبل خواب: یک کاسه ماست چکیده + شوید خشک

خرید آنلاین بیسکویت یولاف

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8521>