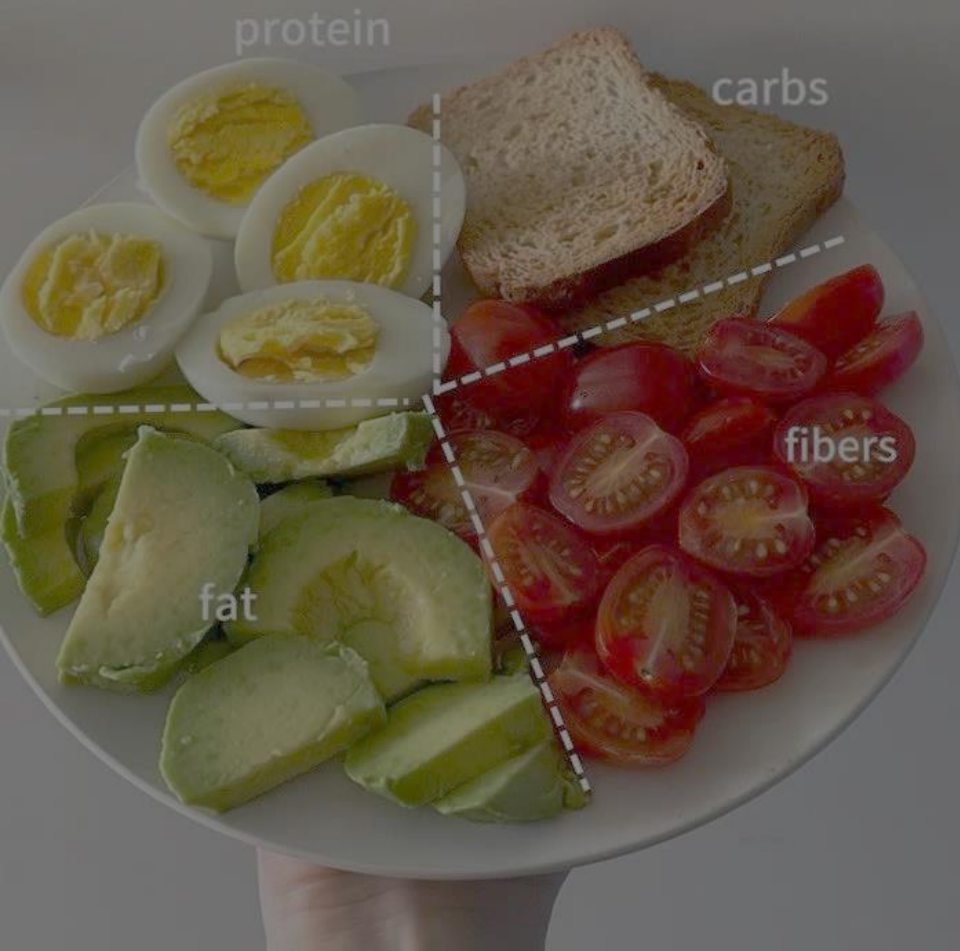


انتخاب صبحانه‌های سالم



- انواع اوتمیل‌ها (سرد و گرم)
- صبحانه ایرانی
- تست و اسنک

اوتمیل‌های گره



- جو دوسر
- شیر یا آب
- کره بادام زمینی
- دانه‌های روغنی
- میوه دلخواه
- عسل
- دانه چیا
- تخم مرغ

اوتمیل‌های سرد (یخچالی)



• جو دوسر فوری

• شیر یا آب

• کره بادام زمینی

• دانه های روغنی

• میوه دلخواه

• عسل

• دانه چیا

• دارچین

صبحانه ایرانی



- نان سنگک
- پنیر کم چرب کم نمک
- گوجه و خیار / سبزی
- گردو
- تخم مرغ
- چایی

انواع تست‌ها



تست کره بادام زمینی
تست تخم مرغ (آپز/نیمرو)
تست ژامبون و پنیر (کم چرب)



میان وعده های سالم



- میوه های دلخواه
- مغزها
- کره بادام زمینی
- رایس کیک
- تخم مرغ آب پز
- دمنوش ها

توصیه مصرف مایعات



- مصرف حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب
- مصرف دمنوش‌های گیاهی
- مصرف نوشیدنی دتاکس
- اسموتی‌ها

وعده قبل از نهار

نوشیدن یک لیوان آب
مصرف یک پیاله ماست کم چرب قبل
مصرف سالاد دلخواه

