

# برنامه رژیم چربی سوز:



اختلاف با وزن ایدهآل: 0

درصد چربی بدن: 0%

نوع استخوان بندی:

فعالیت بدنی:

وضعیت توده چربی:

BMI: 0

وزن: 0 kg

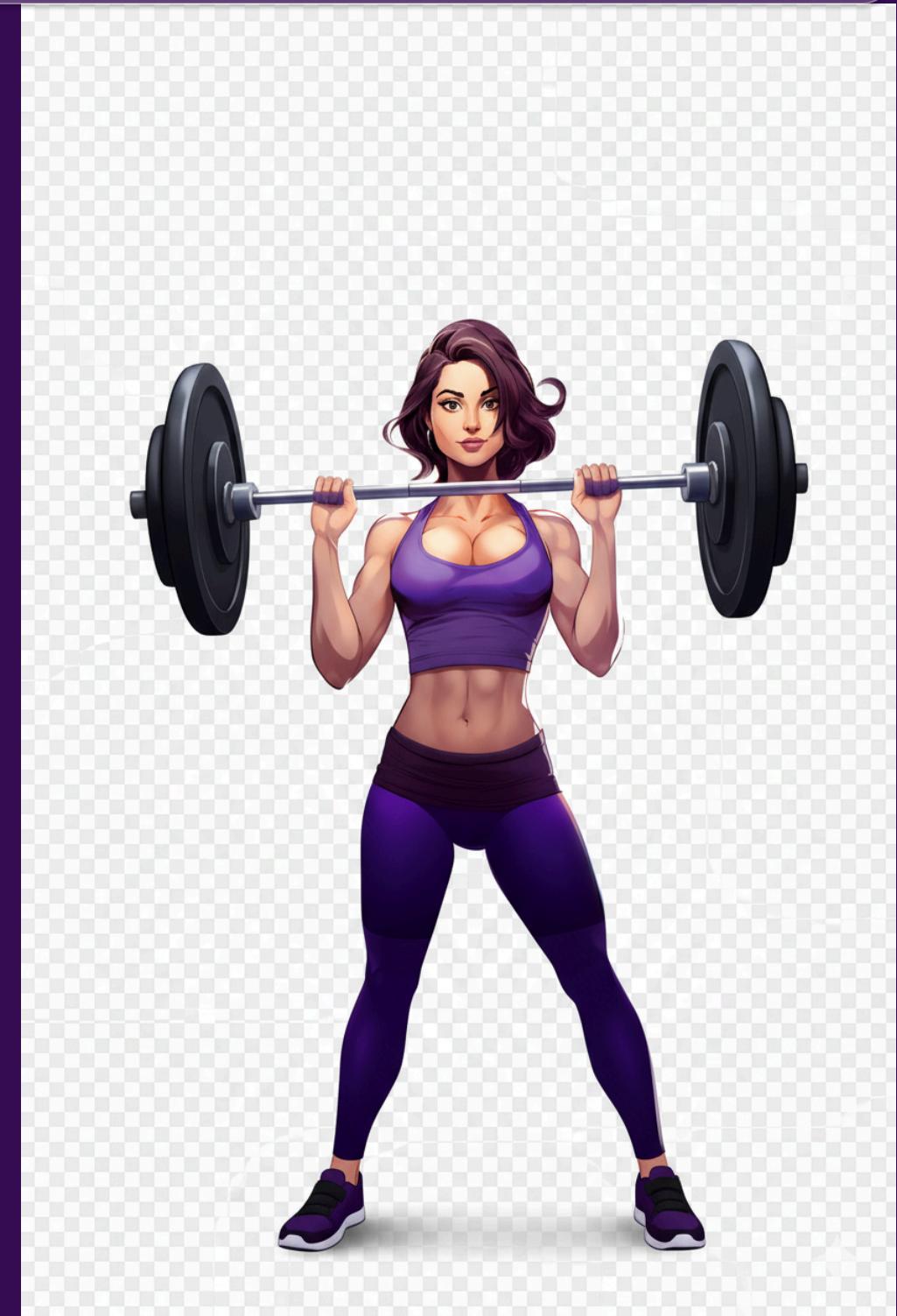
قد: 0 cm

لگن: 0 sm

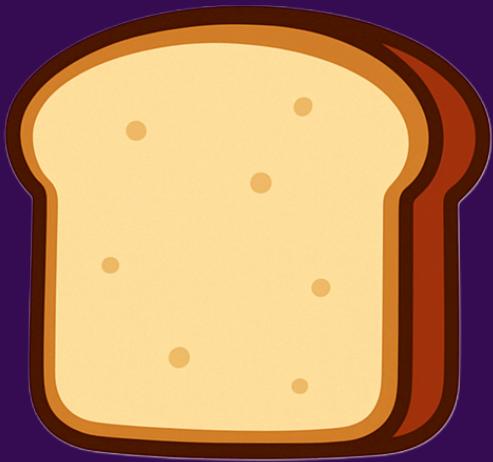
شکم: 0 sm

بازو: 0 sm

گردن: 0 sm



# منو صبحانه هپی ریتم



دوکف دست نان سبوس دار 2 + عدد تخم مرغ آب پز یا نیمرو ( بدون روغن )



دوکف دست نان سبوس دار 2 + قاشق غذاخوری کره بادام زمینی



+ غالت صبحانه ( 60 گرم معادل با یک فنجان غالت صبحانه + یک لیوان شیر ) دوقاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا 2 عدد تخم مرغ یا 4 عدد سفیده تخم مرغ

چهاربرش رایس کیک 2 + قوطی کبریت پنیر

حلیم ( 1 لیوان بلغور گندم 60 + گرم گوشت بو قلمون + کمی داچین ) بدون شکر

حلیم ( 1 لیوان بلغور گندم 60 + گرم گوشت بو قلمون + کمی داچین ) بدون شکر

حلیم ( 1 لیوان بلغور گندم 60 + گرم گوشت بو قلمون + کمی داچین ) بدون شکر

# منوی ناهار

قرمه سبزی



مرغ



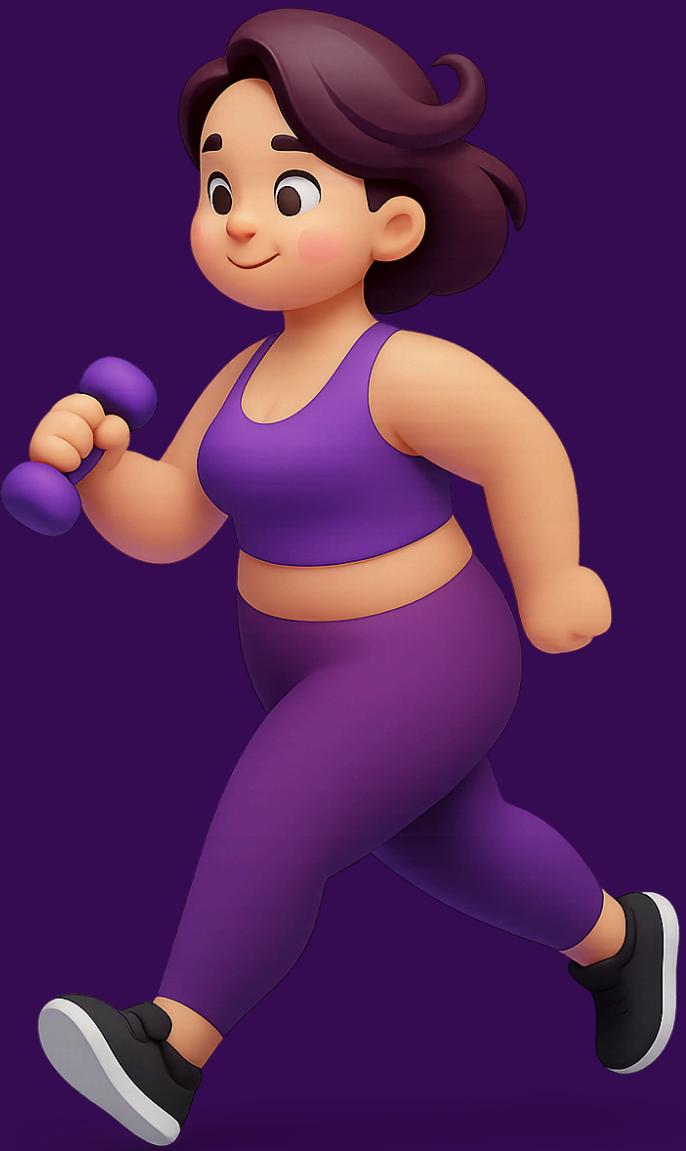
سگ



# منو شام هپپریتم



# خراکی‌های مجاز هپپریتم



# میان و عده هپی ریتم



# نکات و توصیه‌های هپی ریتم

