

## برنامه غذایی برای چاق شدن

همانطور که در مقالات قبلی اشاره کردیم، چاق شدن زمانی اتفاق می‌افتد که کالری دریافتی ما بیشتر از کالری سوزانده شده در روز باشد.

برای چاق شدن به طور سالم و اصولی، باید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم که کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کند.

در این PDF، یک نمونه برنامه غذایی برای چاق شدن ارائه می‌شود. این برنامه غذایی فقط یک نمونه است و ممکن است نیاز به تطبیق دادن بر اساس سن، جنس، قد، وزن، سطح فعالیت و شرایط سلامتی شما داشته باشد.

### برنامه غذایی

#### صبحانه (7:00 صبح)

- 2 عدد تخم مرغ آب پز
- 2 عدد نان تست سیوس دار
- 1 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- 1 لیوان شیر کم چرب
- 1 عدد میوه

#### میان وعده صبح (10:00 صبح)

- 1 مشت آجیل و مغزها
- 1 عدد میوه

#### ناهار (1:00 بعد از ظهر)

- 100 گرم مرغ یا ماهی کبابی
- 1 پیمانه برنج قهوه‌ای
- 1 پیمانه سبزیجات بخارپز
- 1 لیوان ماست کم چرب

#### میان وعده عصر (4:00 بعد از ظهر)

- 1 عدد اسموتی با شیر، میوه و ماست
- 1 عدد بیسکویت سیوس دار

#### شام (8:00 شب)

- 150 گرم گوشت قرمز بدون چربی
- 1 پیمانه پوره سیب زمینی
- 1 پیمانه سالاد
- 1 لیوان آبمیوه طبیعی

#### میان وعده شب (10:00 شب)

- 1 لیوان شیر گرم
- 1 عدد کیک یزدی