

 برنامه غذایی گیاهخواری (وگان) ۲۰ روزه اول با تنوع بالا

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۱	نان سبوس دار با ارده و شیر خرمای	عدس پلو ساده با کشمش و برنج نیم دانه	سوپ جو و سبزیجات فصلی	میوه فصلی (سیب یا پرتقال)
۲	اوت میل پخته شده با آب و کمی دارچین	خوراک لوبیا چیتی پرمات با پیاز و لیمو	کوکو سیب زمینی وگان (بدون تخم مرغ)	نان و پنیر توفو + خیار
۳	نان و حُمص خانگی با زیتون	آش رشته وگان (بدون کشک حیوانی)	بورانی کدو سبز (با ماست سویای خانگی)	هویج، خیار و کمی نمک
۴	حلیم جو دوسر با آب و نمک (به جای شیر)	پلو سبزیجات با لوبیا سبز و هویج	دال عدس با آبلیمو و پیاز داغ	کشمش و چند عدد مغز گردو
۵	اسموتی سیب، موز و آب (با جو پرک)	فلافل خانگی (کم روغن) با نان تافتون	سالاد شیرازی به همراه نان سنگک	خرما و چای
۶	نان سنگک با مربای هویج (وگان)	ساندویچ سیب زمینی پخته و پوره شده با سبزیجات	یتیمچه بادمجان و کدو	تخمه آفتابگردان

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۷	عدسی ساده و کمی تند	دمی ماش و سبزیجات	کتلت عدس و گان با نان و گوجه	میوه فصلی (نارنگی یا کیوی)
۸	نان جو با ارده شکلاتی (وگان)	خوراک نخود پخته با قارچ و ادویه کاری	سوپ گوجه فرنگی با نان تست جو	ماست سویای ساده
۹	نان و پنیر توفو با گوجه فرنگی	خوراک لوبیا قرمز با لیمو و آویشن	بورانی کلم بروکلی (با ماست سویا)	نصف آووکادو (در صورت مقرون به صرفه بودن)
۱۰	نان تست با کره بادام زمینی خانگی	کوفته تبریزی و گان (با برنج و لپه)	سالاد کینوا و سبزیجات (با سس سرکه)	پفیلا (ذرت بوداده)
۱۱	فرنی و گان با شیر سویا و هل	پلو بلغور با سبزیجات و کمی عدس	غذای چینی نودل با سبزیجات و سس سویا	میوه (پرتقال یا سیب)
۱۲	حمص ساده با نمیره (نان خشک)	آبگوشت گیاهی (با نخود، لوبیا و سبزیجات)	ساندویچ تخم مرغ گیاهی (با توفو)	هویج و کرفس

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۱۳	نان سنگک و پوره سیب زمینی	ساندویچ اسفناج و قارچ در نان کامل	کوکوی لوبیا سبز و گان	کشمش و بادام
۱۴	چای و ۵ عدد خرما با مغز گردو	دمپختک با برنج و باقالی	سوپ گندم و سبزیجات	ماست سویای پروبیوتیک
۱۵	اوتمیل سرد (Overnight Oats) با جو و آب	پیتزا خانگی با خمیر نازک و سبزیجات فراوان	خوراک سبزیجات (کلم، هویج، قارچ)	میوه فصلی
۱۶	نان جو با شیر و انگور و کنجد	خوراک عدس و سبزیجات ریشه‌ای	فلافل (سرد و با سبزیجات)	تخمه کدو
۱۷	توست آووکادو (در صورت امکان)	ته چین سیب زمینی و عدس	حُمص با سبزیجات خام	سیب و دارچین
۱۸	شیر سویای گرم با بیسکویت و گان	لوبیا پلو با سویا بافت‌دار (به جای گوشت)	بورانی چغندر (لبو)	خرما و گردو
۱۹	نان سبوس‌دار با کره بادام زمینی و موز	سالاد ماکارونی با پاستای سبوس‌دار و سس ارده	کوکو سبزی و گان با نان	میوه فصلی

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۲۰	عدسی رقیق و سبزیجات	ساندویچ لوبیا سفید و سبزیجات	سوپ کدو حلوائی	آلو خشک و بادام

 برنامه غذایی گیاهخواری (وگان) ۲۰ روزه دوم با تنوع بالا

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۲۱	تکرار روز ۱ (ارده و شیر خرمای)	کتلت نخود و سیب زمینی با نان	بورانی بادمجان با ماست سویا	میوه فصلی
۲۲	تکرار روز ۲ (اوتمیل با دارچین)	دمی باقالی ساده با شوید	ساندویچ حُمص و سبزیجات	هویج و کرفس
۲۳	تکرار روز ۳ (اسموتی سبز)	خوراک عدس و قارچ با نان تافتون	سالاد کلم با روغن زیتون و سرکه	کشمش و انجیر خشک
۲۴	نان و کره بادام زمینی با دارچین	ته چین کینوا با نخود و سبزیجات	سوپ نخود فرنگی	ذرت بوداده (پفیلا)
۲۵	ارده و عسل مصنوعی و گان	عدسی غلیظ و پرملات	کوکوی لوبیا چیتی با پیازچه	پرتقال و نارنگی

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۲۶	نان سنگک با مربای به (وگان)	ساندویچ توفو با سبزیجات خام	بورانی هویج با ماست سویا	بادام زمینی
۲۷	حلیم جو دوسر با شیر انگور	لوبیا پلو با سبزیجات	املت سبزیجات با توفو (Tofu Scramble)	ماست سویای ساده
۲۸	تخم مرغ گیاهی (توست با توفو)	آش دوغ وگان (با سبزیجات و نخود)	سالاد لوبیا سفید با آبلیمو و پیاز	سیب و دارچین
۲۹	نان جو با ارده و کنجد	ساندویچ بادمجان کبابی و گوجه	خوراک سیب زمینی پخته و شوید	خرما و پسته
۳۰	اسموتی پرتقال و موز	کشک بادمجان وگان (با توفوی له شده یا ماست سویا)	سوپ قارچ خامه‌ای (با شیر گیاهی)	میوه فصلی
۳۱	حمص با روغن زیتون	قورمه سبزی وگان (با لوبیا قرمز و قارچ)	نان و پنیر توفو + سبزی	هویج و کرفس
۳۲	نان تست با شیر توت	ته چین لوبیا سبز	کوکوی اسفناج با نان	کشمش و مغز

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۳۳	اوتمیل با آب و سیب رنده شده	خوراک ذرت و لوبیا (مکزیکی) با نان پیتا	دلمه برگ مو یا فلفل دلمه‌ای (وگان)	میوه خشک
۳۴	عدسی ساده و کمی سیر	سالاد کلم و نخود با سس ارده	میرزا قاسمی و گان	ماست سویای ساده
۳۵	نان و کره بادام زمینی و دارچین	کتلت عدس و برنج با نان و گوجه	سوپ پیاز فرانسوی و گان	تخمه کدو
۳۶	نان سبوس‌دار با شیر انگور	پلو قارچ و جعفری با برنج قهوه‌ای	خوراک نخود فرنگی با نان	میوه فصلی
۳۷	اسموتی موز، خرما و شیر جو دوسر	ساندویچ سوسیس و گان با سبزیجات	بورانی کدو حلوایی	هویج و خیار
۳۸	فرنی با آرد برنج و آب (به جای شیر)	آش جو با سبزیجات و حبوبات فراوان	ته چین لوبیا چشم بلبلی	بادام زمینی
۳۹	نان و ارده با دوشاب	خوراک لوبیا پخته و سیب زمینی	سالاد لوبیا با پیازچه و شوید	خرما و چای

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۴۰	تکرار روز ۷ (عدسی)	پاستای خامه‌ای و گان با سس بادام هندی	باقالی پلو با شوید و سبزیجات	میوه و مغز