

 برنامه غذایی گیاهخواری (وگان) ۱۵ روزه با تمرکز بر تنوع و اقتصاد

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۱	نان تست با خیار، گوجه و ریحان	آش جوش پره یا آش بلغور	خوراک لوبیا سفید با آبلیمو و پیازچه	سیب و کمی پودر نارگیل
۲	کاجی وگان (با آرد برنج، آب و شیر)	عدس پلو با پیاز داغ فراوان و روغن کم	سالاد ماکارونی وگان (با سس ارده و سبزیجات)	هویج و کرفس
۳	شیر بادام و گرانولای وگان	خورشت قیمه وگان (با لپه و قارچ به جای گوشت)	نان و پنیر توفو با گردو	۱۰ عدد خرما با چای
۴	پنکیک وگان (آرد جو و موز) با شیر	آش انار وگان (Aash-e Anar)	کشک کدو (کدو حلوایی پخته با پیاز داغ و نعناع)	ذرت بوداده (پفیلا)
۵	ارده و شیر و انگور با کنجد	خورشت بادمجان وگان (با تکه‌های بادمجان سرخ‌شده)	سمبوسه سیب زمینی و سبزیجات (در فر)	پرتقال و نارنگی
۶	پوره سیب زمینی ساده با نان جو	کباب تابه وگان (با نخود و سیب زمینی) و نان	بورانی لوبیا چشم بلبلی (با ماست سویا)	ماست سویای ساده

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۷	حلیم جو دوسر با کمی روغن و نمک	اشکنه (بدون تخم مرغ) با نان سنگک	خوراک بلغور با عدس و سبزیجات	میوه و مغز (بادام زمینی)
۸	نان سوخاری با روغن زیتون و آویشن	لوبیا پلو با شوید و سویا	املت توفو (Scrambled Tofu) با قارچ	کشمش و توت خشک
۹	توست آووکادو با لیمو (در صورت امکان)	خوراک بامیه و گان با پلو	بورانی کنگر (با ماست سویا)	هویج و حمص
۱۰	نان جو با ارده شکلاتی و گان	دمپختک گوجه فرنگی (استامبولی)	سوپ جو دو سر با قارچ	میوه و ۸ عدد پسته
۱۱	حریره و گان با شیر نارگیل و بادام	کوکو سبزی و گان با نان و ماست سویا	خوراک کلم و لوبیا	خرما و گردو
۱۲	عدسی ساده	آبگوشت بزقورمه و گان (با نخود و سبزیجات)	سالاد سیب زمینی پخته و پیازچه	میوه خشک و تخمه کدو

روز	صبحانه (سریع و مقوی)	ناهار (حبوبات و غلات اصلی)	شام (سبک و کم‌هزینه)	میان وعده (اقتصادی و مغذی)
۱۳	نان تست با کره بادام زمینی و خیار	ته چین باقالی پلو (بدون تخم مرغ و گوشت)	ساندویچ اسفناج و نخود	نصف آووکادو
۱۴	اسموتی موز، خرما و دارچین	خورشت قورمه سبزی و گان (با سبزی و قارچ)	پلو کدو حلوایی با شوید	ماست سویای طعم‌دار
۱۵	نان و پوره سیب زمینی	کوفته برنجی یا کوفته نخود	سوپ رژیمی سبزیجات	میوه فصلی و مغز