

برنامه هفتگی برای تأمین بیوتین بدن

روز هفته	صبحانه	میان وعده	ناهار	عصرانه	شام	بیوتین تقریبی تامین شده
شنبه	تخم مرغ آب پز+ موز	تمشک و دانه چیا	سالاد سبزیجات(اسفناج و کلم بروکلی)	سیب و بادام	ماهی سالمون با سبزیجات بخارپز	۲۸ - ۳۰ میکروگرم
یکشنبه	اسموتی آووکادو با بادام	هویج تازه	کلم بروکلی با زرده تخم مرغ	هندوانه تازه	تخم مرغ سرخ شده با سبزیجات	۲۷ - ۲۹ میکروگرم
دوشنبه	نان تست با کره بادام زمینی	چند برش سیب	مرغ کبابی با سالاد اسفناج	آجیل مخلوط	سبزیجات بخارپز با ماهی سالمون	۲۶ - ۲۸ میکروگرم
سه شنبه	تخم مرغ آب پز+ موز	هندوانه تازه	کباب ماهی سالمون با کلم بروکلی	دانه آفتابگردان	تخم مرغ و اسفناج بخارپز	۲۹ - ۳۱ میکروگرم
چهارشنبه	اسموتی موز و تمشک	هویج تازه	سالاد سبزیجات (اسفناج- آووکادو)	سیب و بادام	بروکلی بخارپز با مرغ کبابی	۲۸ - ۳۰ میکروگرم
پنجشنبه	نان تست و آووکادو	بادام و تمشک	ماهی سالمون و سبزیجات بخار پز	هندوانه تازه	تخم مرغ آب پز با سالاد سبزیجات	۲۷ - ۲۹ میکروگرم
جمعه	تخم مرغ آب پز + موز	آجیل مخلوط	سبزیجات بخار پز با مرغ	سیب و کره بادام	کباب ماهی سالمون با سالاد اسفناج	۲۸ - ۳۰ میکروگرم