

معجون چاق کننده سریع

معجون چاق کننده سریع یکی از راز های افزایش وزن است که بسیار مهم است

تا از مهم ترین معجون های چاقی و مناسب برای چاق شدن را معرفی میکنیم ۱۵ در این پست

تا ۱۰ کیلوگرم وزن بگیرید ۵ با این معجون ها می توانید

در ادامه با آموزش تهیه این معجون ها با فیت شو همراه باشید

بهترین معجون چاق کننده سریع چیست؟

معجون چاقی خوب باید ویژگی های زیادی داشته باشد

اما ما نمیتوانیم بگوییم یک معجون بهترین است چراکه هر معجون برای هر فردی مناسب است

شما باید توجه کنید که چه مواد غذایی برای شما مناسب است و باب میل شما است

در ادامه در این مقاله چند تا از بهترین معجون های افزایش وزن را معرفی میکنیم

معجون های زیر را بررسی کنید و هر کدام باب میل شما بود قطعا برای شما بهترین است

سعی کنید از انواع معجون های زیر استفاده کنید تا نتیجه بهتری بگیرید

معجون عسل و هل :۱



معجون چاق کننده سریع

شما می توانید از معجون عسل و ترکیب هل برای چاق شدن استفاده کنید.
اگر هر روز صبح ناشتا از این معجون استفاده کنید قطعا نتیجه خواهید گرفت

مواد لازم:

- عسل طبیعی
- هل
- مغزها مثل پسته
- زنجبیل

طرز تهیه:

برای تهیه این معجون کافی است مقداری عسل و هل را با هم ترکیب کنید

باید توجه کنید که عسل حتما طبیعی باشد

می توانید به این معجون برخی مغزها مثل پسته هم اضافه کنید

برای طعم بهتر می توانیم به این معجون زنجبیل هم اضافه کنید

معجون هویج و گردو ۲:



معجون چاق کننده سریع

معجون چاقی بعدی معجون هویج و گردو است که بسیار به چاقی کمک میکند

اگر به هویج و مغزها علاقه دارید این معجون برای شما مناسب است

مواد لازم:

- هویج
- پسته
- بادام
- شیر
- برگ محمدی

طرز تهیه:

با ترکیب مواد غذایی بالا می توانید معجون شیر عسل را درست کنید

توجه کنید که هویج باید رنده شده باشید و بادام هم باید پوست کنده باشد

معجون چاقی شیر خشک: ۳



معجون چاق کننده سریع

معجون شیر خشک یکی از معجون های بسیار مفید برای چاق شدن است

اگر یک ورزشکار هستید این معجون برای شما بسیار مناسب است

مواد لازم:

- شیر خشک
- آب جوش
- عسل
- گردو

طرز تهیه

برای تهیه معجون شیر خشک میتوانید شیر خشک را با آب جوش ترکیب کنید

بعد از مدت یک دقیقه به آن عسل و گردو را اضافه کنید

بعد از اینکه معجون کاملا ترکیب شد می توانید میل کنید

معجون چاق کننده سریع با پروتئین وی: ۴



معجون چاق کننده سریع

پروتئین وی نقش بسیار مهمی در وزن گرفتن شما دارد.

در این بخش طرز تهیه یک معجون خوش مزه و کارآمد با این پروتئین را آموزش می دهیم

مواد لازم:

- یک پیمانه پروتئین وی
- شیر
- موز
- گردو
- شکلات تلخ

طرز تهیه:

با ترکیب مواد غذایی بالا می توانید یک رژیم غذایی بسیار خوش مزه درست کنید

معجون بالا به دلیل داشتن پروتئین وی هم خوش مزه است و هم برای چاقی سریع مناسب است

به جای گردو می توانید از پسته یا خرما هم استفاده کنید

معجون گیر مناسب چاقی سریع ۵:



معجون چاق کننده سریع

گیر یکی از مکمل های غذایی است که واقعا برای چاق شدن مناسب است

اگر خیلی لاغر هستید این معجون برای شما است

مواد لازم:

- یک پیمانه گیر
- شیر یا آب
- گردو
- عدد موز ۱
- عدد خرما ۲

طرز تهیه:

شما می توانید با ترکیب مواد غذایی ذکر شده معجون گیر را درست کنید

پیمانه گیر اضافه نکنید سعی کنید بیش از

به دلیل داشتن شکر اگر از این معجون زیاد استفاده کنید ممکن است دچار چاقی بسیار زیاد شوید

معجون جو پرک :۶



معجون چاق کننده سریع

از ترکیب جو و شیر می توانید یک میان وعده رژیمی و مناسب برای وزن گرفتن استفاده کنید

از این معجون میتوانید بین وعده های اصلی استفاده کنید

مواد لازم:

- جو پرک
- شیر
- شکلات تلخ - در صورت تمایل

طرز تهیه:

با ترکیب جو به همراه شیر کم چرب می توانید به راحتی این معجون را درست کنید

اگر می خواهید طعم بهتری داشته باشد به آن شکلات تلخ هم اضافه کنید

معجون شیر و پسته ۷:

معجون شیر و پسته



اگر به پسته و شیر علاقه دارید و به دنبال چاقی هستید این معجون برای شما است

مواد لازم:

معجون چاق کننده سریع

- شیر
- پسته
- بادام
- چند قاشق گلاب
- شکر

طرز تهیه

ابتدا شیر را گرم کنید بعد از گرم شده به آن چند قاشق شکر اضافه کنید

بعد از اضافه شدن شکر به آن پسته، بادام و گلاب را اضافه کنید

معجون قهوه و شیر ۸:



معجون قهوه و شیر

معجون قهوه یا کاپوچینو نیز میتواند به وزن گرفتن شما کمک کند

اگر قهوه خور هستید این معجون مناسب شما خواهد بود

مواد لازم

معجون چاق کننده سریع

- قهوه یا نسکافه و یا کاپوچینو
- شیر
- گردو
- خرما
- پسته

طرز تهیه

مواد بالا را با هم ترکیب کنید و بین هر وعده اصلی میل کنید.

اگر میخواهید طعم بهتری داشته باشد از کاپوچینو استفاده کنید.

معجون کره بادام زمینی: ۹



معجون کره بادام زمینی

کره بادام زمینی به دلیل داشتن پروتئین بالا و طعم خوب در وزن گرفتن شما بسیار موثر است.

اگر میخواهید وزن خوبی بگیرید حتما در میان وعده ها از این معجون استفاده کنید.

مواد لازم

- کره بادام زمینی

معجون چاق کننده سریع

- نان جو

طرز تهیه:

کره بادام زمینی را بگیرید و با نان جو میل کنید

توجه کنید که کره بادام زمینی باید طبیعی باشد

این معجون باید خارج از یخچال باشد

معجون میوه خشک و شیر ۱۰:



معجون میوه خشک و آجیل

از میوه های خشک و شیر میتوانید برای وزن گرفتن استفاده کنید

معجون چاق کننده سریع

خیلی در انتخاب میوه ها محدودیتی وجود ندارد

مواد لازم:

- میوه خشک
- شیر کم چرب

طرز تهیه

شیر را به مخلوط کن اضافه کنید و با میوه خشک ترکیب کنید

با همین کار به راحتی میتوانید یک معجون بسیار مناسب داشته باشید

نتیجه گیری و پیشنهاد

امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده باشد

اگر هر سوالی داشتید می توانید از بخش نظرات با ما در میان بگذارید

مقاله معجون چاق کننده سریع را در بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین میتوانید