



## مشخصات فردی

تاریخ آغاز دوره: 1402/11/18

نام و نام خانوادگی: محمد الهی منش

تاریخ پایان دوره: 1402/12/18

شماره پرونده: 40203



قد

167 cm

شاخص توده بدنی فعلی

30 Kg/m<sup>2</sup>

شاخص توده بدنی ایده آل

Kg/m<sup>2</sup>

دور کمر فعلی

cm

دور کمر ایده آل

cm





### قبل از سام



۱ بشقاب سالاد کاهو و سبزیجات

باق. چ. سس

یا سرکه بالزامیک + اق. م روغن زیتون

### قبل از ناهار



نیم ساعت قبل:

الیوان آب + اق. چ. دانه چیا

### مکمل ها

ویتامین D

۱ عدد 50000

ابتدای دوره

امگا3

۱ عدد همراه ناهار

روز درمیان

فمی لاکت

۱ عدد روزانه

همراه ناهار

### میان وعده صبح:

#### 1 فنجان چای + 2 حبه قند + 2 واحد میوه

- ❖ 1 فنجان چای یا دمنوش گیاهی + 1 قاشق مرباخوری عسل یا دو حبه قند + 2 عدد میوه (اندازه هرکدام حدودا به اندازه یک مشت دست شما باشد)
- ❖ 1 عدد سیب + 5 عدد بادام درختی + خیار و هویج و کرفس به مقدار دلخواه + 1 فنجان چای سبز یا سیاه
- ❖ 1 لیوان شیر + 1 قاشق سبوس برنج + کمی دارچین + یک قاشق مرباخوری پودر سنجد + 2 عدد خرما

### میان وعده عصر:

#### 1 واحد نان و غلات + دمنوش یا قهوه تلخ یا چای + 2 حبه قند + 1 واحد میوه

- ❖ 1 قاشق مرباخوری عسل + چای سبز یا دمنوش گیاهی + 1 عدد میوه + 3 لیوان پاپ کرن خانگی باروغن کم یا نصف لیوان ذرت پخته
- ❖ 1 عدد نان تست سبوس دار + 4 قاشق مرباخوری کره بادام زمینی + چای یا دمنوش گیاهی + 1 قاشق مرباخوری عسل + 1 عدد میوه
- ❖ دو عدد بسکویت ستاک چندغله + 1 لیوان چای + نصف لیوان تخمه آفتابگردان + خیار و هویج و کرفس (آزاد)
- ❖ 1 عدد نان تست + 1 قاشق مرباخوری پنیر کم چرب + 1 عدد گردو + 1 فنجان چای سبز یا سیاه

### میان وعده آخر شب:

#### 1 واحد میوه + 1 فنجان چای + 1 واحد میوه خشک

- ❖ 1 عدد میوه + 1 فنجان چای + 5 عدد کشمش یا توت خشک یا شکلات تلخ
- ❖ 1 عدد میوه + 1 لیوان شیر کم چرب + 2 عدد خرما یا شکلات تلخ

## 2 واحد نان و غلات + 1 واحد پروتئین + ۱ واحد چربی + سبزیجات + 1 واحد لبنیات

- ❖ 2 کف دست نان ضخیم یا 8 کف دست نان نازک + 1 کاسه خوراک لوبیا یا عدسی ( ۴ قاشق غذاخوری عدس پخته خالص ) + 2 عدد گردو + 1 فنجان چای + 1 عدد خیار و گوجه خرد شده + 1 عدد خرما + 1 لیوان شیر کم چرب
  - ❖ 2 عدد نان تست سبوس دار + 1 قوطی کبریت پنیر ( 30 گرم ) + 2 عدد گردو + 1 فنجان چای + 1 عدد خرما + 1 عدد خیار و گوجه + 1 لیوان شیر کم چرب
  - ❖ 2 کف دست نان ضخیم یا 8 کف دست نان نازک + 1 عدد تخم مرغ آب پز یا 2 عدد سفیده + 1 فنجان چای + 1 عدد خیار و گوجه یا مقداری سبزیجات پخته مثل هویج + 6 عدد بادام + 1 عدد خرما + 1 لیوان شیر
  - ❖ 2 قاشق مربا خوری کره بادام زمینی + 2 عدد نان تست سبوس دار + 30 گرم ( 1 قوطی کبریت پنیر ) + 1 فنجان چای + 1 قاشق مربا + 1 لیوان شیر
  - ❖ 2 کف دست نان ضخیم یا 8 کف دست نان نازک + املت ( 1 عدد تخم مرغ + 2 عدد گوجه + 1 قاشق مربا خوری روغن کلزا ) + 1 فنجان چای + 1 عدد خرما
  - ❖ نرگسی اسفناج ( 1 عدد تخم مرغ + اسفناج بخارپز + سیر و پیاز + 1 قاشق مربا خوری روغن زیتون ) + 2 کف دست نان ضخیم یا 8 کف دست نان نازک + 1 عدد خرما + چای
- ✚ در صورت تمایل نوع نان خود را مطابق با جدول صفحه آخر می توانید تغییر دهید.



سَام

ناهار

## 2 واحد نان و غلات + 2 واحد گوشت و حبوبات + ۲ واحد سبزیجات + 1 واحد لبنیات

- ❖ 3 کف دست نان ضخیم یا 12 کف دست نان نازک یا 15 قاشق غذاخوری برنج + 1 ران مرغ یا نصف سینه مرغ آب پز با بامیه و هویج پخته شده + 1 بشقاب سالاد ( هویج + کاهو و کلم + گوجه فرنگی + خیار ) + 3 قاشق مرباخوری روغن زیتون + 3/4 لیوان ماست
- ❖ 15 قاشق برنج + 3 قاشق غذاخوری خورش فسنجان + 1 بشقاب سالاد با آبلیمو یا آب نارنج + 3/4 لیوان ماست
- ❖ 1 کاسه آش رشته ( معادل نصف لیوان رشته + 6 قاشق حبوبات + سبزیجات ) + 3 کف دست نان سنگک + 1 بشقاب سبزی خوردن
- ❖ 15 قاشق عدس پلو یا لوبیاپلو + ۴۵ گرم گوشت چرخکرده پخته ( تقریباً معادل 2 قوطی کبریت یا 3 قاشق غذاخوری ) + 1 پیاله سالاد شیرازی + 3/4 لیوان ماست
- ❖ 15 قاشق برنج + خورش قورمه سبزی ( نصف سینه مرغ یا بوقلمون یا 30 گرم گوشت چنجه + 2 قاشق حبوبات + باقی محتویات خورش ) + 1 بشقاب سالاد ( هویج + کاهو و کلم بروکلی + گوجه فرنگی + خیار + آبلیمو + 3/4 لیوان ماست
- ❖ 15 قاشق ماکارونی با 3 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده یا سویا + 1 بشقاب سبزیجات پخته شامل بروکلی و هویج و قارچ
- ❖ 3 کف دست نان ضخیم یا 12 کف دست نان نازک + 4 قوطی کبریت جوجه کباب + 1 بشقاب سالاد ( هویج + کاهو و کلم بروکلی + گوجه فرنگی + خیار ) + 3/4 لیوان ماست
- ❖ 15 قاشق برنج + خورش قیمه ( 2 قاشق لپه + 1 قوطی کبریت مرغ + آب خورش ) + 1 بشقاب سالاد ( هویج + کاهو و کلم بروکلی + گوجه فرنگی + خیار ) + 3/4 لیوان ماست

- ❖ 15 قاشق غذاخوری برنج + 1.۵ قوطی کبریت ماهی آب پز)  
۴۵ گرم) مزه دار شده با گلپر و 2 قاشق مرباخوری روغن زیتون + 10 عدد زیتون
- ❖ 1 کاسه عدسی یا لوبیا (معادل 6 قاشق عدس یا لوبیا خالص پخته + 3 قاشق مرباخوری روغن زیتون) + 3 کف دست نان ضخیم یا 12 کف دست نان نازک + سبزیجات پخته (قارچ و هویج پخته)
- ❖ 1 کاسه سوپ مرغ ( ۸ قاشق جو پخته + 1.۵ قوطی کبریت مرغ یا ۴۵ گرم مرغ با آب سوپ + 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون) + 2 کف دست نان سنگگ + سبزیجات پخته ( هویج و بامیه و قارچ پخته) + 10 عدد زیتون
- ❖ 2 عدد تخم مرغ آب پز + 3 کف دست نان ضخیم یا 12 کف دست نان نازک + سبزیجات خام مثل خیار و گوجه + 1.۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ❖ 3 عدد کتلت یا کوکوسیب زمینی + ۴ کف دست نان سنگگ + گوجه و خیار + 3/4 لیوان ماست



لطفا با دقت مطالعه و اجرا کنید



1. روزانه حتما چای سبز و دارچین بنوشید
2. در غذاها از زردچوبه و دارچین به عنوان ادویه حتما استفاده کنید
3. نان سیبوس دار بخورید و از نان لواش را از رژیم حذف کنید
4. از مصرف مواد زیاد اشتها آور مثل آپلیمو و ترشی با غذا پرهیزید
5. برنج رو حتما به صورت کته مصرف کنید آبکش نکنید
6. سعی کنید غذا را آهسته و با آرامش و تمرکز بخورید و تعداد قاشق ها رو بشمرید  
از تماسای تلوزیون یا مطالعه و کار با موبایل هنگام غذا خوردن پرهیزید
7. تخم کتان و دانه ی چیا سرشار از امگا 3 هستند برای کاهش التهاب بدن  
و برقراری تعادل بین امگا 3 و 6 حتما مصرف کنید
8. روزانه نیم تا یک ساعت ورزش هوازی مثل پیاده روی کنید
9. تعداد وعده های غذایی و میان وعده ها حتما رعایت بشه
10. حتما قبل از اینکه خیلی گرسنه بشید غذا و میان وعده مصرف کنید
11. میزان مصرف قند های ساده و موادی که شاخص گالیسمیک بالایی دارن رو خیلی محدود کنید  
. پخت و پز روغن روغن کانولا کلزا و روغن زیتون هست  
برای سرخ کردن هم حتما از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید



عزیز لطفا...

خانم

- روزانه 60 دقیقه پیاده روی تند کنین
- حتما روزی 7 الی 8 لیوان آب بنوشید
- آگاهانه غذا میل کنید و قاشق ها را بشمارید
- غذا های کم روغن میل کنین
- هر روز حداقل یک بشقاب سالاد میل کنین



## یک واحد نان



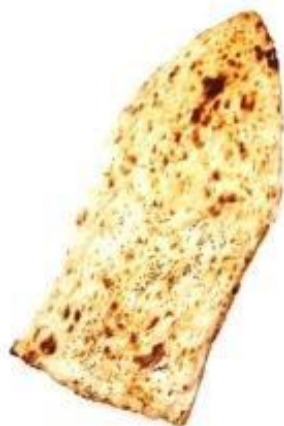
لواش ۴ کف دست

تافتون ۲ کف دست

بربری و سنگک ۱ کف دست

تست ۱ عدد

باگت یک برش ۷ سانتی



۲ واحد نان در  
وعده شام معادل:

۴ عدد تافتون  
یا ۲ کف دست بربری  
یا ۲ کف دست سنگک  
یا ۲ عدد نان تست  
یا ۸ کف دست لواش