

## یبوست

توصیه های مربوط به یبوست: به میزان کافی و ذکر شده در رژیم از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید. در طول روز حداقل ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید

همراه با مایعات دریافتی میتونید از تخم شربتی و خاکشیر استفاده کنید مصرف میوه های خشک در آب خیسانده شده روزی ۱-۲ عدد میتونه مفید باشه از مصرف نوشیدنی های کافین دار خودداری کنید سماق مصرف نکنید ۱۰ دقیقه قبل هر وعده ی اصلی ۱ لیوان آب جوشیده ولرم همراه با تخم شربتی زیاد میل کنید طوری که تخم شربتی از حالت عادی بیشتر باشه و قشنگ هم خیس خورده باشه، ۳ تا در روز قبل صبحانه نهار و شام همینطور صبح ناشتا و شب قبل خواب هم آب جوشیده ولرم ۱ لیوان بنوشید.

## کربوهیدرات

نان و برنج و جو و رشته رو از شروع ماه سوم میتونید استفاده کنید و تا قبل از اون مجاز به مصرف نیستید. داخل سوپ ها تا قبل ماه سوم از انواع سبزیجات دلخواه و مرغ استفاده کنید و در نهایت پوره کنید که قوام داشته باشه. از مصرف سیب زمینی خارج از چیزی که توی برنامه هست اجتناب کنید.

## میوه ها

از شروع هفته ی پنجم و هفته ی ششم مجاز به استفاده نصف واحد میوه ها هستین هفته ی هفتم و هشتم ۱ واحد و از شروع ماه سوم مجاز به استفاده از ۲ واحد از گروه میوه ها هستین ۱ واحد میوه معادل : اعداد متوسط ( سیب/کیوی/پرتقال/گلابی/هلو/شلیل/لیموشیرین) ۲ عدد نارنگی/زردالو/انجیر ۲/۱ لیوان انگور ۱ لیوان میوه های دانه ای(گیلاس/البالو..). ۲/۱ موز و انبه ۱ لیوان هندوانه/طالبی/اناناس خورد شده ۳-۴ عدد توتفرنگی ۳-۴ عدد گوجه سبز

## مایعات

از شروع هفته ی سوم تا پایان هفته ی چهارم یعنی دوره ی پوره باید مایعات دو هفته ی اول مثل آبمیوه قطع بشه و دیگه نیازی به مصرف مایعات مثل دو هفته ی اول نیست. مصرف چای ،انواع دمنوش بدون شکر و آب آزاد هستش.

## میان وعده

میان وعده های شما از شروع هفته ی هفتم آغاز میشن و تا هفته ی هفتم مجاز به استفاده از میان وعده ها نیستین. در مورد میوه ها هفته ی ۵ و ۶ اندازه نصف واحد و هفته ی ۷ و ۸ اندازه ۱ واحد میتونین از میوه ها استفاده بکنین. از شروع ماه سوم شما در طول مجاز به مصرف ۲ واحد از گروه میوه ها هستید که به طور پیش فرض قرار دادیم و میتونید جایگزین کنید. در صورت ضعف بین وعده ها از ۱ عدد خرما بدون پوست به همراه ۱ قاشق چایخوری پودر آجیل و ۱ قاشق چایخوری ارده یا نصف موز له شده استفاده کنید.(فقط در صورت ضعف شدید)

## فعالیت بدنی

در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. میتونید روزانه ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت معادل ۵۰۰۰-۵۵۰۰ قدم پیاده روی کنید یا یک روز درمیان ۱ ساعت در باشگاه ورزش کنید.

## پوره خواری

در طی دوران پوره خواری یعنی هفته ی سوم و چهارم تمام غذاهای نوشته شده در منوی غذایی کامل پخته و نرم باشد و با پشت قاشق له یا رنده یا کاملا پوره شود. سوپ ها میکس شده باشد. خرماپوست کنده و له شده. تمام غذاها له و نرم باشد. خیار و گوجه رو پوست بگیرین و رنده ریز کنید . با شروع دوره ی پوره لازم نیست که مایعات رو ادامه بدین و مایعاتی که ۲ هفته اول استفاده میکردین قطع میشه و فقط آب/چای کم رنگ و دمنوش های بدون قند به طور آزاد میتونین استفاده کنین.

روز	وعده	منو
شنبه	صبحانه	۱ لیوان چای سیاه + ۱ قوطی کبریت پنیر فتا کم چرب + ۱ قاشق مربا خوری عسل
	نهار	۴ قاشق غذاخوری خوراک دال عدس
	شام	۲ قاشق غذاخوری خوراک لوبیا
یکشنبه	صبحانه	۱ لیوان چای سیاه + ۱ قوطی کبریت پنیر فتا کم چرب + ۱ قاشق مربا خوری عسل
	نهار	۴ قاشق غذاخوری سوپ مرغ و سبزیجات
	شام	۲ قاشق غذاخوری املت گوجه فرنگی
دوشنبه	صبحانه	۱ عدد تخم مرغ آبپز + ۰.۵ عدد متوسط خیار + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی خام
	نهار	۴ قاشق غذاخوری سوپ قارچ و خامه
	شام	۳ قاشق غذاخوری سوپ مرغ و سبزیجات
سه‌شنبه	صبحانه	۱ لیوان شیر کم چرب + ۱ عدد خرما
	نهار	۲ قاشق غذاخوری املت گوجه فرنگی
	شام	۱ لیوان شیر کم چرب + ۱ عدد خرما
چهارشنبه	صبحانه	۱ لیوان شیر کم چرب + ۱ قاشق مربا خوری عسل
	نهار	۱ عدد متوسط فیله مرغ، پخته + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی پخته
	شام	۴ قاشق غذاخوری ماست و خیار + ۱ عدد گردو(مغز)
پنجشنبه	صبحانه	۰.۵ لیوان ماست میوه ای
	نهار	۲۰ گرم کدوی سبز پخته + ۳۰ گرم گوشت چرخ کرده
	شام	۴ قاشق غذاخوری بورانی اسفناج + ۱ عدد گردو(مغز)
جمعه	صبحانه	۰.۵ لیوان سالاد میوه
	نهار	۵ قاشق غذاخوری سوپ کدو حلوايي
	شام	۰.۵ لیوان سالاد میوه