

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 کنین 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 برنامهتون 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

منو	وعده	روز
۰.۵ لیوان شیر عسل (نیم چرب)	صبحانه	شنبه
۶ قاشق غذاخوری خوراک لوبیا با گوشت	نهار	
۴۰ گرم جگر گوسفند، پخته + ۲ عدد زیتون سبز	شام	
۵ قاشق غذاخوری ماست میوه ای	صبحانه	یکشنبه
۵۰ گرم جوجه کباب + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی پخته	نهار	
۴ قاشق غذاخوری کشک بادمجان	شام	
۰.۵ قاشق غذاخوری شیره انگور + ۱ قاشق چای خوری ارده + ۱ لیوان چای سیاه	صبحانه	دوشنبه
۳ عدد میگو درشت پخته + ۰.۵ لیوان پوره گل کلم	نهار	
۵۰ گرم جوجه کباب + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی پخته	شام	
۳ قاشق غذاخوری املت قارچ + ۲ عدد زیتون سبز	صبحانه	سهشنبه
۱ عدد متوسط کباب تابه ای + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی پخته	نهار	
۰.۵ لیوان کاهو + ۵۰ گرم تن ماهی + ۱ عدد متوسط خیارشور + ۰.۵ قاشق غذاخوری سس مایونز بدون چربی	شام	
۱ لیوان شیر بادام + ۱ عدد خرما	صبحانه	چهارشنبه
۵۰ گرم ماهی قزل آلا پخته + ۰.۵ لیوان سبزیجات گریل	نهار	
۴ قاشق غذاخوری حمص (هوموس)	شام	
۱ قوطی کبریت پنیر کاتیج (محلی) کم چرب + ۱ عدد خیار بدون پوست + ۱ عدد گردو(مغز)	صبحانه	پنجشنبه
۵ قاشق غذاخوری خوراک لوبیا	نهار	
۶ قاشق غذاخوری سوپ قارچ و خامه	شام	
۰.۵ لیوان شیر موز	صبحانه	جمعه
۶۰ گرم کباب کوبیده + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی پخته	نهار	
۱ عدد تخم مرغ آبپز + ۱ عدد خیار بدون پوست + ۳ عدد زیتون سبز	شام	