

## 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 : ۱ عدد 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 کاملاً 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.

<p>۶ قاشق غذاخوری خوراک کدو و بادمجان (بدون گوشت)</p> <p>۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۳ گرم کشمش سبز</p>	<p>شام</p> <p>میان وعده سوم</p>	
<p>۵ قاشق غذاخوری املت قارچ</p> <p>۱.۵ قوطی کبریت پنیر کبابی (هالومی) + ۱ قاشق غذاخوری جوانه ماش</p> <p>۶۰ گرم تن ماهی (در آب نمک) + ۰.۵ لیوان کاهو + ۱ عدد متوسط خیارشور + ۰.۵ لیوان ذرت پخته + ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز بدون چربی</p> <p>۱ عدد متوسط گلابی + ۱ لیوان چای سبز</p> <p>۶۰ گرم جوجه کباب + ۰.۵ لیوان سالاد فصل</p>	<p>صبحانه</p> <p>میان وعده اول</p> <p>نهار</p> <p>میان وعده دوم</p> <p>شام</p>	<p>سه شنبه</p>
<p>۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۳ گرم کشمش سبز</p>	<p>میان وعده سوم</p>	
<p>۰.۵ عدد متوسط موز + ۰.۵ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی + ۱ قاشق مربا خوری عسل</p> <p>۰.۵ عدد متوسط هویج خام + ۱ عدد خیار بدون پوست + ۳ قاشق غذاخوری ماست و سبزیجات</p> <p>۱.۵ برش کوکو سبزی + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی خام + ۱ عدد متوسط خیار + ۳ قاشق غذاخوری ماست یونانی کم چرب</p> <p>۱ لیوان سالاد میوه</p> <p>۱ لیوان سالاد سزار با مرغ</p> <p>۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۳ گرم کشمش سبز</p>	<p>صبحانه</p> <p>میان وعده اول</p> <p>نهار</p> <p>میان وعده دوم</p> <p>شام</p> <p>میان وعده سوم</p>	<p>چهارشنبه</p>
<p>۴ قاشق غذاخوری املت گوجه فرنگی</p> <p>۰.۵ واحد ۱۰۰ گرمی بستنی بدون قند بلیسیمو</p> <p>۱ لیوان خوراک گوشت و سبزیجات</p> <p>۱ عدد متوسط سیب قرمز + ۱ لیوان چای سبز</p> <p>۷ قاشق غذاخوری سوپ سبزیجات</p> <p>۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۳ گرم کشمش سبز</p>	<p>صبحانه</p> <p>میان وعده اول</p> <p>نهار</p> <p>میان وعده دوم</p> <p>شام</p> <p>میان وعده سوم</p>	<p>پنجشنبه</p>
<p>۳ قاشق غذاخوری سوسیس تخم مرغ</p> <p>۲.۵ قاشق غذاخوری ژله رژیمی</p> <p>۷۰ گرم ماهی سفید کبابی + ۰.۵ عدد فلفل دلمه ای کبابی + ۲ عدد متوسط خیارشور</p> <p>۱ عدد متوسط گلابی + ۱ لیوان چای سبز</p> <p>۰.۵ برش متوسط کوکو مرغ + ۰.۵ عدد خیار بدون پوست</p> <p>۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۳ گرم کشمش سبز</p>	<p>صبحانه</p> <p>میان وعده اول</p> <p>نهار</p> <p>میان وعده دوم</p> <p>شام</p> <p>میان وعده سوم</p>	<p>جمعه</p>

روز	وعده	منو
شنبه	صبحانه	۵ قاشق غذاخوری کورن فلکس + ۱ لیوان شیر کم چرب
	میان وعده اول	۱۵ گرم ذرت شکوفه (پفیلا)
	نهار	۱ عدد متوسط کباب تابه ای + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی خام + ۱ قاشق غذاخوری زیتون پرورده
	میان وعده دوم	۱ عدد متوسط گلابی + ۱ لیوان چای سبز
	شام	۶ قاشق غذاخوری سوپ تره فرنگی
یکشنبه	صبحانه	۱ لیوان شیر موز
	میان وعده اول	۶ عدد پسته (خام) + ۵ عدد بادام زمینی (خام)
	نهار	۸ قاشق غذاخوری خوراک لوبیا
	میان وعده دوم	۱ لیوان سالاد میوه
	شام	۴ قاشق غذاخوری چیکن استراگانف
دوشنبه	صبحانه	۱ لیوان چای سیاه + ۱ عدد خرما + ۱ قاشق چای خوری ارده + ۱.۵ عدد گردو(مغز)
	میان وعده اول	۱ لیوان لاته (شیر قهوه)
	نهار	۰.۵ لیوان خوراک مرغ و سبزیجات
	میان وعده دوم	۱ عدد متوسط سیب قرمز + ۱ لیوان چای سبز
	شام	۶ قاشق غذاخوری خوراک کدو و بادمجان(بدون گوشت)
سهشنبه	صبحانه	۵ قاشق غذاخوری املت قارچ
	میان وعده اول	۱.۵ قوطی کبریت پنیر کبابی (هالومی) + ۱ قاشق غذاخوری جوانه ماش
	نهار	۶۰ گرم تن ماهی (در آب نمک) + ۰.۵ لیوان کاهو + ۱ عدد متوسط خیارشور + ۰.۵ لیوان ذرت پخته + ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز بدون چربی
	میان وعده دوم	۱ عدد متوسط گلابی + ۱ لیوان چای سبز
	شام	۶۰ گرم جوجه کباب + ۰.۵ لیوان سالاد فصل