

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 : اعدد 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

<p>۱ لیوان شیر کاکائو کم چرب</p> <p>۱ عدد متوسط سیب قرمز + ۱ عدد خیار بدون پوست + ۱ لیوان چای سیاه + ۲ عدد توت خشک + ۰.۵ عدد متوسط هویج خام</p> <p>۱ کف دست نان سنگگ یا بربری + ۳ قاشق غذاخوری کشک بادمجان + ۱ لیوان سبزی خوردن</p> <p>۰.۵ لیوان آب طالبی + ۳ قاشق غذاخوری ماست ایسلندی بدون چربی + ۱ قاشق چایی خوری دانه چیا + ۱ عدد زردآلو + ۱ لیوان چای سیاه + ۳ گرم مویز</p> <p>۵ قاشق غذاخوری لوبیا پلو + ۲ قاشق غذاخوری سالاد شیرازی</p> <p>۱ لیوان چای سیاه + ۱ عدد خرما + ۲ عدد بادام</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></p> <p>چهارشنبه</p>
<p>۱۵ گرم کورن فلکس + ۱ لیوان شیر کم چرب</p> <p>۱ لیوان چای سیاه + ۱ عدد خرما + ۱ عدد متوسط گلابی + ۱ عدد متوسط خیار</p> <p>۰.۵ لیوان ماکارونی با گوشت + ۱ لیوان سالاد فصل</p> <p>۰.۵ لیوان چای ماسالا + ۳ قاشق غذاخوری ماست و بادمجان + ۰.۵ عدد متوسط شلیل + ۰.۵ لیوان انگور</p> <p>۸ قاشق غذاخوری سوپ جو با شیر</p> <p>۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۱ عدد بیسکویت ساده + ۲ عدد بادام زمینی (خام)</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></p> <p>پنجشنبه</p>
<p>۱ برش نان تست چندغله + ۱ قاشق مربا خوری مربا هویج + ۰.۵ قاشق غذاخوری خامه رقیق + ۱ لیوان چای سیاه</p> <p>۰.۵ عدد متوسط موز + ۱ لیوان لاته (شیر قهوه)</p> <p>۳ قاشق غذاخوری سبزی پلو + ۶۰ گرم ماهی قزل آلا پخته + ۱ لیوان سالاد فصل</p> <p>۳ قاشق غذاخوری ماست و خیار + ۱ لیوان چای سبز + ۱ عدد خرما + ۱ لیوان طالبی + ۰.۵ عدد متوسط هلو</p>	<p>صبحانه</p> <p>میان وعده اول</p> <p>نهار</p> <p>میان وعده دوم</p>	<p></p> <p>جمعه</p>
<p>۶۰ گرم کوکو سیب زمینی + ۰.۵ عدد متوسط گوجه فرنگی خام + ۱ عدد متوسط خیار + ۱ کف دست نان لواش</p> <p>۱ لیوان چای سبز + ۱ عدد بیسکویت جو + ۲ عدد بادام هندی خام</p>	<p>شام</p> <p>میان وعده سوم</p>	<p></p>

روز	وعده	منو
شنبه	صبحانه	۱ برش نان تست جو + ۱ قوطی کبریت پنیر فتا کم چرب + ۱ عدد متوسط خیار + ۱ عدد متوسط گوجه فرنگی خام + ۱ عدد گردو(مغز)
	میان وعده اول	۱ عدد متوسط سیب قرمز + ۱ عدد خیار بدون پوست + ۱ لیوان چای سیاه + ۲ عدد توت خشک + ۰.۵ عدد متوسط هویج خام
	نهار	۱ لیوان سوپ ورمیشل + ۱ لیوان سالاد فصل
	میان وعده دوم	۰.۵ لیوان چای ماسالا + ۳ قاشق غذاخوری ماست و بادمجان + ۰.۵ عدد متوسط شلیل + ۰.۵ لیوان انگور
یکشنبه	صبحانه	۱ کف دست نان سنگگ یا بربری + ۱ عدد تخم مرغ نیمرو + ۱ عدد متوسط خیار + ۱ عدد متوسط گوجه فرنگی خام
	میان وعده اول	۱ لیوان چای سیاه + ۱ عدد خرما + ۱ عدد متوسط گلابی + ۱ عدد متوسط خیار
	نهار	۳ قاشق غذاخوری پلو کته (بدون روغن) + ۲ قاشق غذاخوری انواع خورشت + ۲ قوطی کبریت گوشت خورشتی تکه ای + ۱ لیوان سالاد فصل
	میان وعده دوم	۳ قاشق غذاخوری ماست و خیار + ۱ لیوان چای سبز + ۱ عدد خرما + ۱ لیوان طالبی + ۰.۵ عدد متوسط هلو
دوشنبه	صبحانه	۴ قاشق غذاخوری املت قارچ + ۱ کف دست نان سنگگ یا بربری + ۱ عدد متوسط خیار + ۱ عدد متوسط گوجه فرنگی خام
	میان وعده اول	۰.۵ عدد متوسط موز + ۱ لیوان لاته (شیر قهوه)
	نهار	۳ قاشق غذاخوری پلو کته (بدون روغن) + ۲ قوطی کبریت گوشت مرغ + ۱ لیوان سالاد فصل
	میان وعده دوم	۱ لیوان قهوه ترک بدون شکر + ۱ عدد بیسکویت ساده + ۸ عدد گلاس + ۱ عدد زردآلو
سه‌شنبه	صبحانه	۱.۵ لیوان سالاد سزار با مرغ
	میان وعده سوم	۱ لیوان چای سبز + ۱ عدد بیسکویت جو + ۲ عدد بادام هندی خام
	صبحانه	۴ قاشق غذاخوری املت اسفناج + ۱ کف دست نان سنگگ یا بربری + ۱ عدد متوسط خیار + ۱ عدد متوسط گوجه فرنگی خام
	میان وعده اول	۱ لیوان چای گیاهی (دمنوش) + ۱ عدد خرما + ۰.۵ عدد متوسط هویج خام + ۱ عدد متوسط پرتقال
سه‌شنبه	نهار	۰.۵ عدد متوسط شلغم پخته
	میان وعده دوم	۳ قاشق غذاخوری پلو کته (بدون روغن) + ۱ عدد متوسط کباب تابه
	شام	۰.۵ لیوان پاپ کورن + ۳ قاشق غذاخوری ماست و سبزیجات + ۱ لیوان متوسط هندوانه
	میان وعده سوم	۴ گرم تخم مرغ آبپز + ۱ عدد متوسط گوجه فرنگی خام + ۱ عدد متوسط خیارشور + ۱ کف دست نان سنگگ یا بربری
سه‌شنبه	میان وعده سوم	۴ گرم مغز پسته + ۱ لیوان چای سیاه + ۱ عدد خرما