الگوی غذایی سالم و ساده

برنامه غذایی

رژیم مدیترانه‌ای

۱۵ روزه

مناسب استفاده در سایت تب‌گیر

۱۵ روز	۵ وعده	مقدار ساده
برنامه کامل غذایی	در هر روز	با کف دست و پیمانه

۱ آشنایی کوتاه با رژیم مدیترانه‌ای

رژیم مدیترانه‌ای یک الگوی غذایی است، نه یک رژیم سخت. این الگو از عادت‌های غذایی مردم اطراف دریای مدیترانه گرفته شده و بر سبزی، میوه، حبوبات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون و مغزها تکیه دارد. بیشتر مواد آن در ایران هم به آسانی پیدا می‌شود و غذاهای سنتی ما (سالاد، خوراک حبوبات، ماست و سبزی) با آن بسیار نزدیک است.

اصول اصلی

۱
سبزی و میوه در مرکز بشقاب
هر وعده اصلی را با سبزی یا سالاد کامل کنید و میوه را میان‌وعده اصلی قرار دهید.

۲
غلات کامل به جای نان و برنج سفید زیاد
نان سبوس‌دار، جو، بلغور و جو دوسر را ترجیح دهید و مقدار برنج را متعادل نگه دارید.

۳
حبوبات چند بار در هفته
عدس، لوبیا، نخود و لپه پروتئین گیاهی و فیبر می‌دهند و ارزان و در دسترس هستند.

۴
روغن زیتون، چربی اصلی
به جای روغن جامد و کره، از روغن زیتون و مغزهای خام به مقدار کم استفاده کنید.

۵
ماهی و مرغ بیشتر، گوشت قرمز کمتر
ماهی دست‌کم ۲ بار در هفته؛ گوشت قرمز کم و گاه‌به‌گاه و بدون چربی اضافه.

۶
لبنیات کم‌چرب و شیرینی کم
ماست و پنیر در مقدار متعادل؛ شیرینی، نوشابه و غذاهای فرآوری‌شده نادر باشند.

✓ مواد غذایی پیشنهادی

سبزیجات: کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، کدو، بادمجان، اسفناج، هویج، کلم، فلفل دلمه و سبزی خوردن

میوه‌ها: سیب، پرتقال، نارنگی، گلابی، انار، انگور، کیوی و انجیر

غلات و نان: نان سنگک، جو و سبوس‌دار، جو دوسر، بلغور؛ برنج و ماکارونی به مقدار متعادل

حبوبات: عدس، لوبیا، نخود، لپه و ماش

ماهی، مرغ و تخم‌مرغ: قزل‌آلا، ماهی سفید، تن‌ماهی در آب، مرغ بدون پوست، تخم‌مرغ (چند بار در هفته)

لبنیات: ماست کم‌چرب، دوغ کم‌نمک، شیر کم‌چرب، پنیر سفید

مغزها و چربی سالم: گردو، بادام، پسته، فندق، زیتون و روغن زیتون

طعم‌دهنده‌ها: سیر، پیاز، آب‌لیمو، دارچین، زعفران و سبزی‌های معطر (نعناع، ریحان، جعفری)

! مواد غذایی که بهتر است محدود شوند

گوشت قرمز پرچرب و فرآورده‌های گوشتی (سوسیس، کالباس و همبرگر)

غذاهای سرخ‌شده و پرروغن (سیب‌زمینی سرخ‌کرده، فست‌فود)

قند و شیرینی (شیرینی، شکلات، نوشابه، شربت و آب‌میوه صنعتی)

نان و برنج سفید به مقدار زیاد (نان‌های شیرین و برنج پرحجم)

چربی جامد و لبنیات پرچرب (روغن جامد، کره، خامه)

تنقلات و غذاهای پرنمک (چیپس، پفک، ترشی و شورِ زیاد)

الگوی هفتگی همین برنامه (تقریبی)

حبوبات	ماهی	مرغ	تخم‌مرغ	گوشت قرمز
۴ تا ۵ وعده	۲ تا ۳ بار	۲ تا ۳ بار	۲ تا ۳ وعده	حداکثر ۱ بار، کم

۲ برنامه روزهای ۱ تا ۱۵

در هر روز ۵ وعده داریم: صبحانه، میان‌وعده اول، ناهار، میان‌وعده دوم و شام. مقدار هر غذا با اندازه‌های آشنای خانگی (کف دست، پیمانه، عدد) نوشته شده تا بدون ترازو هم بتوانید برنامه را دنبال کنید.

راهنمای مقدارها

یک کف دست (پروتئین)	مرغ، ماهی یا گوشت پخته، هم‌اندازه و هم‌ضخامت کف دست (بدون انگشتان)؛ حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم.
یک کف دست نان	یک تکه نان سنگک، بربری یا تافتون به اندازه کف دست؛ حدود ۳۰ گرم.
یک پیمانه	یک لیوان معمولی پر (حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر)؛ برای ماست، شیر، دوغ، سالاد و سبزیجات و برنج، ماکارونی و حبوبات پخته.
یک عدد	یک میوه متوسط (اندازه مشت بسته)، یک تخم‌مرغ، یک سیب‌زمینی، گوجه یا بادمجان متوسط.
یک قوطی کبریت	پنیر سفید (حدود ۳۰ گرم) یا تکه گوشت پخته (حدود ۳۰ گرم).
قاشق غذاخوری / چای‌خوری	قاشق غذاخوری حدود ۱۵ میلی‌لیتر و قاشق چای‌خوری حدود ۵ میلی‌لیتر؛ هر دو را هم‌سطح بگیرید.
یک مشت	مقدار سبزی خوردن که در یک مشت بسته جا می‌شود (حدود ۳۰ گرم).
یک و نیم پیمانه	یک کاسه متوسط سوپ، آش یا آبگوشت.

بشقاب مدیترانه‌ای



- **نصف بشقاب: سبزیجات و سالاد**
  خام یا پخته، هرچه رنگارنگ‌تر بهتر
- **یک‌چهارم بشقاب: پروتئین**
  ماهی، مرغ، حبوبات، تخم‌مرغ یا پنیر
- **یک‌چهارم بشقاب: نان و غلات**
  نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی یا جو

زمان پیشنهادی وعده‌ها

صبحانه	میان‌وعده اول	ناهار	میان‌وعده دوم	شام
ساعت ۷ تا ۹	ساعت ۱۰ تا ۱۱	ساعت ۱۳ تا ۱۴	ساعت ۱۶ تا ۱۷	ساعت ۱۹ تا ۲۰

چند نکته برای استفاده از برنامه

- غذاها را می‌توانید بین روزها جابه‌جا کنید (مثلاً شام روز ۲ را در روز ۸ بخورید)؛ فقط تنوع پروتئین و سبزی را حفظ کنید.
- اگر بین وعده‌ها گرسنه ماندید، مقدار سالاد و سبزی را بیشتر کنید، نه شیرینی و نان.
- «۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون» یعنی روی سالاد یا غذا؛ جمع روغن یک روز حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری است.
- چای، قهوه و دمنوش را بدون قند بنوشید و در طول روز به اندازه کافی آب بخورید.
- مقدارها تقریبی و برای بزرگسال سالم با فعالیت متوسط در نظر گرفته شده‌اند؛ نان و برنج را با نیاز خود کم و زیاد کنید.

روز ۱

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نان سنگک، پنیر سفید، گردو، خیار و گوجه‌فرنگی، چای کم‌رنگ	۲ کف دست نان، ۲ قوطی کبریت پنیر، ۲ عدد گردو، ۱ عدد خیار و ۱ عدد گوجه‌فرنگی متوسط، چای بدون قند
میان‌وعده اول	سیب	۱ عدد سیب متوسط
ناهار	خوراک عدسی، سالاد شیرازی، نان	۱ پیمانه عدسی پخته، ۱ پیمانه سالاد شیرازی با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ کف دست نان
میان‌وعده دوم	ماست کم‌چرب با خیار و نعناع	۱ پیمانه ماست کم‌چرب
شام	قزل‌آلای کبابی یا فر، سبزیجات بخارپز، نان	۱ کف دست ماهی، ۱ پیمانه سبزیجات بخارپز، ۱ کف دست نان، آب‌لیمو و ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون

روز ۲

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نیمرو با گوجه‌فرنگی، نان، سبزی خوردن	۲ عدد تخم‌مرغ با ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون، ۱ عدد گوجه‌فرنگی، ۲ کف دست نان، ۱ مشت سبزی خوردن
میان‌وعده اول	پرتقال	۱ عدد پرتقال متوسط
ناهار	مرغ گریل، برنج، سالاد کاهو و خیار	۱ کف دست مرغ بدون پوست، ۱ پیمانه برنج پخته، ۱ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
میان‌وعده دوم	بادام	۱۰ عدد بادام خام
شام	سالاد نخود با پنیر، نان	۱ پیمانه نخود پخته با خیار، گوجه و جعفری، ۱ قوطی کبریت پنیر، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و آب‌لیمو، ۱ کف دست نان

روز ۳

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	جو دوسر با شیر، سیب و گردو	نصف پیمانه پرک جو دوسر، ۱ پیمانه شیر کم‌چرب، ۱ عدد سیب کوچک رنده‌شده، ۲ عدد گردو، دارچین
میان‌وعده اول	نارنگی	۲ عدد نارنگی
ناهار	خوراک لوبیا چیتی، سالاد فصل، نان	۱ پیمانه لوبیا پخته، ۱ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ کف دست نان
میان‌وعده دوم	دوغ کم‌نمک و هویج	۱ پیمانه دوغ کم‌نمک (بدون گاز)، ۱ عدد هویج متوسط
شام	کوکو سبزی (پخته در فر)، ماست، نان	۱ تکه کوکو به اندازه کف دست، ۱ پیمانه ماست کم‌چرب، ۱ کف دست نان، ۱ پیمانه سالاد یا سبزی خوردن

روز ۴

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نان، پنیر، زیتون، گوجه‌فرنگی و سبزی	**۲** کف دست نان، **۲** قوطی کبریت پنیر، **۵** عدد زیتون، **۱** عدد گوجه‌فرنگی، **۱** مشت سبزی خوردن
میان‌وعده اول	گلابی	**۱** عدد گلابی متوسط
ناهار	ماهی سفید کبابی، برنج، سالاد کلم و هویج	**۱** کف دست ماهی، **۱** پیمانه برنج پخته، **۱** پیمانه سالاد کلم و هویج با آب‌لیمو و **۱** قاشق غذاخوری روغن زیتون
میان‌وعده دوم	پسته	**۱۵** عدد پسته خام یا کم‌نمک
شام	سوپ جو و سبزیجات، نان	**۱ و نیم** پیمانه سوپ جو، **نصف** پیمانه ماست کم‌چرب، **۱** کف دست نان

روز ۵

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	ماست کم‌چرب با سیب و گردو، نان	**۱** پیمانه ماست کم‌چرب، **۱** عدد سیب متوسط خردشده، **۲** عدد گردو، دارچین، **۱** کف دست نان
میان‌وعده اول	کیوی	**۲** عدد کیوی
ناهار	خوراک مرغ و سبزیجات، سالاد، نان	**۱** کف دست مرغ بدون پوست، **۱** پیمانه سبزیجات پخته (هویج، کدو، پیاز)، **۱** پیمانه سالاد، **۲** کف دست نان
میان‌وعده دوم	گردو و خرما	**۲** عدد گردو، **۲** عدد خرما
شام	بادمجان کبابی با گوجه و سیر، ماست، نان	**۱** عدد بادمجان متوسط، **۱** عدد گوجه‌فرنگی، **۱** پیمانه ماست کم‌چرب، **۲** کف دست نان، **۱** قاشق غذاخوری روغن زیتون

روز ۶

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	املت با گوجه و فلفل دلمه، نان	**۲** عدد تخم‌مرغ با **۱** قاشق چای‌خوری روغن زیتون، **۱** عدد گوجه‌فرنگی، **نصف** عدد فلفل دلمه، **۲** کف دست نان
میان‌وعده اول	انار	**۱** پیمانه دانه انار
ناهار	قورمه‌سبزی کم‌روغن با گوشت کم، برنج، سبزی خوردن	**۱** پیمانه خورشت (شامل **۲** تکه گوشت به اندازه قوطی کبریت و لوبیا)، **سه‌چهارم** پیمانه برنج پخته، **۱** پیمانه سالاد یا سبزی خوردن
میان‌وعده دوم	ماست و خیار	**۱** پیمانه ماست کم‌چرب با خیار
شام	نان، پنیر، گردو و سبزی خوردن	**۲** کف دست نان، **۲** قوطی کبریت پنیر، **۲** عدد گردو، **۱** عدد خیار، **۱** مشت سبزی خوردن

روز ۷

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نان، پنیر، خرما و گردو، شیر	۲ کف دست نان، ۱ قوطی کبریت پنیر، ۲ عدد خرما، ۲ عدد گردو، ۱ پیمانه شیر کم‌چرب
میان‌وعده اول	سیب	۱ عدد سیب متوسط
ناهار	آش جو و سبزیجات، ماست، سالاد	۱ **و نیم** پیمانه آش (جو، حبوبات و سبزی)، **نصف** پیمانه ماست کم‌چرب، ۱ پیمانه سالاد، ۱ کف دست نان
میان‌وعده دوم	هویج و خیار با حمص	۱ عدد هویج، ۱ عدد خیار، ۲ قاشق غذاخوری حمص
شام	ماهی در فر با لیمو و سبزیجات، نان	۱ کف دست ماهی، ۱ پیمانه سبزیجات پخته در فر (پیاز، فلفل دلمه، کدو)، ۱ کف دست نان، ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون

روز ۸

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نان، پنیر، گردو و انجیر خشک	۲ کف دست نان، ۲ قوطی کبریت پنیر، ۲ عدد گردو، ۲ عدد انجیر خشک، چای بدون قند
میان‌وعده اول	پرتقال	۱ عدد پرتقال متوسط
ناهار	جوجه‌کباب بدون پوست، برنج، گوجه کبابی، سالاد	۱ کف دست جوجه بدون پوست، ۱ پیمانه برنج پخته، ۱ عدد گوجه‌فرنگی کبابی، ۱ پیمانه سالاد شیرازی
میان‌وعده دوم	ماست و خیار	۱ پیمانه ماست کم‌چرب با خیار
شام	سوپ عدس با سبزیجات، نان، سالاد	۱ **و نیم** پیمانه سوپ عدس، ۱ کف دست نان، ۱ پیمانه سالاد

روز ۹

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	جو دوسر با شیر، کشمش و گردو	**نصف** پیمانه پرک جو دوسر، ۱ پیمانه شیر کم‌چرب، ۱ قاشق غذاخوری کشمش، ۲ عدد گردو، دارچین
میان‌وعده اول	انگور	۱ پیمانه انگور
ناهار	خوراک لوبیا چشم‌بلبلی با سبزی، سالاد، نان	۱ پیمانه لوبیا پخته، ۱ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ کف دست نان
میان‌وعده دوم	بادام و نارنگی	۱۰ عدد بادام، ۱ عدد نارنگی
شام	سبزیجات پخته در فر با پنیر، نان	۲ پیمانه سبزیجات پخته در فر (کدو، بادمجان، گوجه، فلفل دلمه)، ۲ قوطی کبریت پنیر سفید، ۱ کف دست نان، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

روز ۱۰

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز، خیار و گوجه‌فرنگی، نان	۲ عدد تخم‌مرغ آب‌پز، ۱ عدد خیار، ۱ عدد گوجه‌فرنگی، ۲ کف دست نان، چای بدون قند
میان‌وعده اول	کیوی	۲ عدد کیوی
ناهار	عدس‌پلو کم‌روغن، ماست و خیار، سالاد	۱ پیمانه عدس‌پلو (نصف عدس، نصف برنج)، **نصف** پیمانه ماست کم‌چرب با خیار، ۱ پیمانه سالاد
میان‌وعده دوم	پرتقال	۱ عدد پرتقال متوسط
شام	سالاد تن‌ماهی، نان	۱ قوطی تن‌ماهی در آب (آبکش‌شده، حدود ۱ کف دست)، ۲ پیمانه سالاد کاهو، گوجه و خیار، ۲ قاشق غذاخوری ذرت، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و آب‌لیمو، ۱ کف دست نان

روز ۱۱

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	ماست کم‌چرب با گلابی و گردو، نان	۱ پیمانه ماست کم‌چرب، ۱ عدد گلابی متوسط خردشده، ۲ عدد گردو، ۱ کف دست نان
میان‌وعده اول	نارنگی	۲ عدد نارنگی
ناهار	مرغ و سبزیجات در فر با سیب‌زمینی، سالاد	۱ کف دست مرغ بدون پوست، ۱ عدد سیب‌زمینی متوسط، ۱ پیمانه هویج و کدو، ۱ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
میان‌وعده دوم	دوغ کم‌نمک و بادام	۱ پیمانه دوغ کم‌نمک، ۱۰ عدد بادام
شام	بورانی اسفناج با ماست، نان و پنیر	۱ پیمانه اسفناج پخته با ۱ پیمانه ماست کم‌چرب، ۱ قوطی کبریت پنیر، ۲ کف دست نان

روز ۱۲

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نان، پنیر، زیتون و گوجه‌فرنگی	۲ کف دست نان، ۲ قوطی کبریت پنیر، ۵ عدد زیتون، ۱ عدد گوجه‌فرنگی، ۱ مشت سبزی خوردن
میان‌وعده اول	پرتقال	۱ عدد پرتقال متوسط
ناهار	آبگوشت کم‌چرب با نخود و لوبیا، سبزی خوردن	**۱ و نیم** پیمانه آبگوشت (چربی روی آن گرفته شود؛ شامل ۱ تکه گوشت به اندازه قوطی کبریت، نخود، لوبیا و سیب‌زمینی)، ۲ کف دست نان، ۱ مشت سبزی خوردن
میان‌وعده دوم	سیب و گردو	۱ عدد سیب متوسط، ۲ عدد گردو
شام	سالاد پنیر و زیتون، نان	۲ پیمانه سالاد (خیار، گوجه، فلفل دلمه، پیاز)، ۲ قوطی کبریت پنیر سفید، ۵ عدد زیتون، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۲ کف دست نان

روز ۱۳

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	جو دوسر با شیر، دارچین و گردو	**نصف** پیمانه پرک جو دوسر، ۱ پیمانه شیر کم‌چرب، ۲ عدد گردو، دارچین، ۱ عدد میوه کوچک دلخواه
میان‌وعده اول	گلابی	۱ عدد گلابی متوسط
ناهار	ماهی کبابی، سالاد فصل، نان	۱ کف دست ماهی، ۲ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و آب‌لیمو، ۲ کف دست نان
میان‌وعده دوم	ماست با نعناع	۱ پیمانه ماست کم‌چرب
شام	خوراک لوبیاسبز و گوجه، ماست، نان	۱ **و نیم** پیمانه خوراک لوبیاسبز (با پیاز و گوجه)، ۱ پیمانه ماست کم‌چرب، ۲ کف دست نان

روز ۱۴

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	املت اسفناج و گوجه، نان	۲ عدد تخم‌مرغ با ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون، ۱ پیمانه اسفناج، ۱ عدد گوجه‌فرنگی، ۲ کف دست نان
میان‌وعده اول	سیب	۱ عدد سیب متوسط
ناهار	خوراک مرغ و نخود با گوجه، سالاد، نان	۱ کف دست مرغ بدون پوست، **نصف** پیمانه نخود پخته، ۱ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۲ کف دست نان
میان‌وعده دوم	پسته و نارنگی	۱۵ عدد پسته، ۱ عدد نارنگی
شام	سوپ سبزیجات با پنیر و نان	۱ **و نیم** پیمانه سوپ سبزیجات، ۱ قوطی کبریت پنیر، ۲ کف دست نان

روز ۱۵

وعده	غذا	مقدار پیشنهادی
صبحانه	نان، پنیر، گردو و سبزی	۲ کف دست نان، ۲ قوطی کبریت پنیر، ۲ عدد گردو، ۱ عدد خیار، چای بدون قند
میان‌وعده اول	پرتقال	۱ عدد پرتقال متوسط
ناهار	ماکارونی با سس گوجه و سبزیجات، سالاد	۱ پیمانه ماکارونی پخته با سس گوجه، کدو و قارچ، ۱ قوطی کبریت پنیر، ۱ پیمانه سالاد با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
میان‌وعده دوم	ماست و کیوی	۱ پیمانه ماست کم‌چرب، ۱ عدد کیوی
شام	ماهی در فر با سبزی و سیب‌زمینی	۱ کف دست ماهی، ۱ عدد سیب‌زمینی کوچک، ۱ پیمانه سبزیجات بخارپز، آب‌لیمو و ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون

۳ جدول جایگزین مواد غذایی

اگر ماده‌ای در دسترس شما نبود یا آن را دوست نداشتید، می‌توانید از جایگزین‌های زیر استفاده کنید. مقدارهای معادل تقریبی هستند و برای زندگی روزمره کافی‌اند. زیر نام هر گروه، غذاهای همان گروه در برنامه آمده است.

گروه غذایی	جایگزین‌های مناسب	مقدار معادل (تقریبی)
نان نان سنگک، بربری، تافتون	نان جو یا سبوس‌دار، سیب‌زمینی آب‌پز یا پخته در فر، پرک جو دوسر، برنج یا ماکارونی	**۱ کف دست نان** **معادل است با:** یک‌سوم پیمانه برنج یا ماکارونی پخته، ۱ عدد سیب‌زمینی کوچک یا ۵ قاشق غذاخوری پرک جو دوسر (خام)
برنج برنج پخته (آبکش یا دم‌پخت)	برنج قهوه‌ای یا کامل، بلغور، جو پوست‌کنده، ماکارونی (ترجیحاً سبوس‌دار)، سیب‌زمینی یا نان	**۱ پیمانه برنج پخته** **معادل است با:** ۱ پیمانه ماکارونی یا بلغور پخته، ۳ کف دست نان یا ۱ و نیم عدد سیب‌زمینی متوسط
ماهی قزل‌آلا، ماهی سفید، تن‌ماهی	هر ماهی تازه یا منجمد در دسترس (سفید، کپور، شیر، سرخو)، تن‌ماهی در آب، میگو؛ اگر ماهی نبود: مرغ بدون پوست یا تخم‌مرغ	**۱ کف دست ماهی** **معادل است با:** ۱ قوطی تن‌ماهی آبکش‌شده، ۱ کف دست مرغ یا ۲ عدد تخم‌مرغ
مرغ سینه مرغ و جوجه بدون پوست	ران مرغ بدون پوست، بوقلمون بدون پوست، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات؛ گوشت قرمز کم‌چرب فقط به مقدار کم	**۱ کف دست مرغ** **معادل است با:** ۱ کف دست ماهی، ۲ عدد تخم‌مرغ یا ۱ و نیم پیمانه حبوبات پخته (در آن وعده نان یا برنج را کمتر کنید)
حبوبات عدس، لوبیا، نخود، لپه	ماش، لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیا سفید یا قرمز، باقلا؛ کنسرو حبوبات (آبکش و شسته شود تا نمک آن کم شود)	**۱ پیمانه حبوبات پخته** **معادل است با:** ۱ پیمانه از هر حبوبات دیگر (پخته) یا نصف پیمانه حبوبات خشک
لبنیات ماست کم‌چرب، پنیر سفید، شیر کم‌چرب	دوغ کم‌نمک (بدون گاز)، ماست موسیر یا ماست و خیار، شیر یا ماست بدون لاکتوز؛ اگر پنیر شور بود، چند دقیقه در آب بگذارید	**۱ پیمانه ماست** **معادل است با:** ۱ پیمانه شیر کم‌چرب یا ۲ قوطی کبریت پنیر سفید
میوه‌ها سیب، پرتقال، گلابی، نارنگی، کیوی	هر میوه تازه فصل مثل انگور، انار، انجیر یا هلو؛ میوه خشک فقط به مقدار کم. آب‌میوه جای میوه را نمی‌گیرد	**۱ عدد میوه متوسط** **معادل است با:** ۲ عدد نارنگی یا کیوی، ۱ پیمانه انگور یا دانه انار، یا ۲ عدد خرما یا انجیر خشک

قاعده‌های ساده جایگزینی

- جایگزین را از همان گروه غذایی انتخاب کنید و مقدار معادل را رعایت کنید.
- در یک روز، هر بار فقط یک یا دو ماده را عوض کنید تا الگوی کلی برنامه به هم نریزد.
- اگر به گردو، بادام، ماهی، لبنیات یا تخم‌مرغ حساسیت دارید، جایگزین را با نظر متخصص تغذیه انتخاب کنید.

۴ نکات مهم برای موفقیت در رژیم

آب

- روزانه حدود ۸ لیوان (حدود ۲ لیتر) آب در طول روز بنوشید؛ همه را یک‌جا نخورید.
- شروع هر وعده اصلی با یک لیوان آب، عادت ساده و خوبی است.
- چای بدون قند، دمنوش و دوغ کم‌نمک جزو مایعات حساب می‌شوند؛ نوشابه و شربت جای آب را نمی‌گیرند.
- در بیماری‌های کلیه و قلب، مقدار مایعات را با پزشک تنظیم کنید.

روغن زیتون

- در کل روز حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری کافی است (روی سالاد و برای پخت).
- روغن زیتون بکر را بیشتر خام (روی سالاد و غذای آماده) مصرف کنید و آن را در حرارت خیلی بالا نسوزانید.
- روغن را در ظرف تیره و دور از نور و گرما نگه دارید.

مصرف سبزیجات

- هدف: دست‌کم ۵ واحد سبزی و میوه در روز (حداقل ۳ واحد سبزی و ۲ میوه).
- نصف بشقاب ناهار و شام را سبزی یا سالاد قرار دهید.
- از سبزی‌های فصل و سبزی خوردن استفاده کنید؛ سبزی منجمد هم انتخاب خوبی است.
- سبزی را بیشتر بخارپز، در فر یا با تفت سبک بپزید.

کنترل تنقلات و قند افزوده

- چیپس، پفک، شیرینی، نوشابه و آب‌میوه صنعتی را کم کنید و آن‌ها را در دسترس نگذارید.
- به جای آن، میوه، مغزهای خام، ماست یا هویج و خیار بخورید.
- شکر چای را کم‌کم کم کنید تا به چای بدون قند برسید.
- روی برچسب بخوانید: شکر، گلوکز، فروکتوز و شربت ذرت یعنی قند افزوده.

فعالیت بدنی

- دست‌کم ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی تند در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).
- هفته‌ای ۲ روز نرمش قدرتی ساده با وزن بدن یا کش انجام دهید.
- پله را به آسانسور ترجیح دهید و کم‌کم شروع کنید؛ پیوستگی مهم‌تر از شدت است.
- در بیماری یا سن بالا، قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت کنید.

۵ هشدار پزشکی

⚠ لطفاً پیش از شروع بخوانید

این برنامه به‌عنوان یک الگوی عمومی غذایی ارائه شده است و جایگزین مشاوره پزشک یا متخصص تغذیه نیست. برای شرایط خاص، برنامه باید توسط متخصص تغذیه تنظیم شود.

اگر یکی از شرایط زیر را دارید، پیش از شروع حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید:

- دیابت یا پیش‌دیابت
- بیماری کلیوی
- بیماری قلبی، فشار خون یا چربی خون بالا
- بارداری و شیردهی
- کودکان، نوجوانان و سالمندان
- حساسیت یا آلرژی غذایی
- بیماری‌های گوارشی (مثل سلیاک)
- نقرس
- مصرف داروهای خاص (مثل رقیق‌کننده خون)
- سابقه اختلال خوردن

در صورت بروز علائمی مانند سرگیجه، ضعف شدید، تهوع یا هر نشانه نگران‌کننده دیگر، برنامه را متوقف کنید و با پزشک مشورت کنید.