

برنامه غذایی هفتگی سالم، متنوع و خوشمزه

۳ الگوی آماده برای استفاده روزانه و چاپ



راهنمای استفاده

این برنامه برای بزرگسالان سالم تهیه شده است. مقدار غذا باید با سن، قد، وزن، فعالیت بدنی، هدف و شرایط فردی تنظیم شود. برای بیماری‌های زمینه‌ای یا نیازهای تغذیه‌ای خاص، برنامه اختصاصی متخصص تغذیه مناسب‌تر است.

الگوی ۱: متعادل

روز	صبحانه	میان‌وعده	ناهار	شام
شنبه	نان + پنیر + گردو	ماست + میوه	مرغ + برنج + سالاد	املت گوجه و قارچ
یکشنبه	جو دوسر + شیر + موز	مقدار کمی مغزها	عدس‌پلو + سالاد	ماهی + سیب‌زمینی
دوشنبه	۲ تخم‌مرغ + نان + سبزی	ماست + میوه	قورمه‌سبزی کم‌روغن + برنج	سوپ جو و مرغ
سه‌شنبه	نان + کره بادام‌زمینی + میوه	خیار/هویج + ماست	لوبیاپلو + گوشت کم‌چرب	کوکو سبزی + ماست
چهارشنبه	ماست + جو دوسر + سیب	میوه + بادام	مرغ/ماهی + برنج + سبزیجات	خوراک عدس + نان
پنج‌شنبه	تخم‌مرغ + نان + سبزی	میوه یا ماست	آبگوشت سبک	سالاد مرغ + نان سبوس‌دار
جمعه	صبحانه متعادل	میوه + مغزها	کباب خانگی کم‌چرب + گوجه	سوپ یا غذای سبک

الگوی ۲: اقتصادی

روز	صبحانه	میان وعده	ناهار	شام
شنبه	نان + تخم مرغ + گوجه	سیب یا موز	عدسی + نان + سالاد	املت سیب زمینی
یکشنبه	نان و پنیر + گردو	ماست	عدس پلو	خوراک لوبیا + نان
دوشنبه	جو دوسر با شیر	میوه فصل	مرغ و سیب زمینی	کوکو سیب زمینی + سبزی
سه شنبه	تخم مرغ + نان	ماست و خیار	لوبیاپلوی ساده	سوپ جو
چهارشنبه	نان و پنیر + سبزی	میوه	عدسی یا دال عدس	املت قارچ و گوجه
پنجشنبه	جو دوسر + موز	مقدار کمی مغزها	خوراک نخود و سبزیجات	تخم مرغ + سالاد + نان
جمعه	صبحانه خانوادگی	میوه فصل	مرغ و برنج + سالاد	سوپ یا غذای سبک

روز	صبحانه	میان‌وعده	ناهار	شام
شنبه	۲ تخم‌مرغ + سبزیجات + نان کم	ماست	مرغ گریل + سالاد + برنج متناسب	سوپ سبزیجات + عدس
یکشنبه	ماست + جو دوسر + سیب	میوه	ماهی + سبزیجات + سیب‌زمینی	سالاد مرغ و حبوبات
دوشنبه	تخم‌مرغ + خیار و گوجه	ماست	گوشت کم‌چرب + سبزیجات + برنج	املت سبزیجات
سه‌شنبه	نان سبوس‌دار + پنیر + گردو	میوه	عدس‌پلو + سبزیجات	سوپ مرغ و سبزیجات
چهارشنبه	جو دوسر + شیر + دارچین	بادام + میوه	مرغ + سالاد + نان سبوس‌دار	خوراک لوبیا + سبزیجات
پنج‌شنبه	تخم‌مرغ + سبزی	ماست	ماهی/مرغ + سبزیجات	کوکو سبزی + سالاد
جمعه	صبحانه متعادل	میوه	غذای خانوادگی با کنترل روغن	وعده سبک

چطور برنامه را قابل اجرا کنیم؟

در ابتدای هفته فقط بخشی از کار را آماده کنید: سبزیجات را بشویید، حبوبات را بپزید، مرغ یا گوشت را تقسیم‌بندی کنید و میان‌وعده‌های ساده را در دسترس قرار دهید. لازم نیست همه غذاهای هفته را یک‌جا بپزید.

اشتباهات رایج

حذف کامل نان و برنج، شروع با برنامه بیش از حد سخت، خرید بیش از نیاز، تصور اینکه هر غذای خانگی سالم است و مصرف بی‌حساب خوراکی‌های به‌ظاهر سالم، اجرای برنامه را دشوار می‌کند.

قانون ساده بشقاب

در بیشتر وعده‌ها سبزیجات را پررنگ کنید، یک منبع پروتئین داشته باشید و مقدار برنج، نان یا سیب‌زمینی را متناسب با نیاز خود انتخاب کنید.

چک‌لیست خرید

- سبزیجات و میوه‌های فصل
- تخم‌مرغ، مرغ، ماهی و حبوبات
- نان، جو دوسر، برنج و سیب‌زمینی
- شیر، ماست و پنیر
- مقدار مناسبی مغزهای بدون نمک

یادآوری مهم

هدف، اجرای بی‌نقص هفت روزه نیست. اگر یک وعده مطابق برنامه پیش نرفت، وعده بعدی را به الگوی معمول برگردانید. یک برنامه ساده و قابل تکرار معمولاً از برنامه‌ای بسیار سخت که بعد از چند روز رها می‌شود، کاربردی‌تر است.

