رژمون
کلینیک زیبایی و تناسب اندام

منو صبحانه

۱	املت با گوجه	۱عدد نان تست سبوس دار (جو، آرد کامل) یا ۳۰ گرم+ ۱ عدد تخم مرغ + مقدار دلخواه گوجه+ ۱ ق مرباخوری روغن زیتون
۲	نیمرو	۱عدد نان تست سبوس دار (جو، آرد کامل) یا ۳۰ گرم+ ۱ عدد تخم مرغ + ۱ ق مرباخوری روغن زیتون
۳	تخم مرغ آبپز	۱عدد نان تست سبوس دار (جو، آرد کامل) یا ۳۰ گرم+ ۱ عدد تخم مرغ + ۵ عدد زیتون
۴	املت با اسفناج (نرگسی)	۱عدد نان تست سبوس دار (جو، آرد کامل) یا ۳۰ گرم+ ۱ عدد تخم مرغ + مقدار دلخواه اسفناج+ ۱ ق مرباخوری روغن زیتون
۵	نان و پنیر و گردو	۱عدد نان تست سبوس دار (جو، آرد کامل) یا ۳۰ گرم+ ۱ قوطی کبریت پنیر کم چرب+ ۱ عدد گردو کامل
۶	نان وپنیر و خیار و گوجه وزیتون	۱عدد نان تست سبوس دار (جو، آرد کامل) یا ۳۰ گرم+ ۱ قوطی کبریت پنیر کم چرب+ ۵ عدد زیتون + خیار گوجه به مقدار دلخواه
۷	خوراک لوبیا چیتی با قارچ	نصف لیوان لوبیا چیتی با آبلیمو
۸	خوراک دال عدس	نصف لیوان دال عدس با آبلیمو
۹	اوتمیل	نصف لیوان جودوسر+ ۱ لیوان شیر کم چرب + پودر دارچین + ۱ ق مرباخوری دانه چیا + یک سوم موز

نکات صبحانه

- حفظ اصل تنوع در صبحانه : میتونید به جای ۱ عدد گردو با نان و پنیر، ۱۰ عدد پسته یا ۵ عدد فندق یا ۶ عدد بادام به صورت خام مصرف کنید.
- غیر از املت با گوجه سایر املت ها را یعنی تخم مرغ با انواع سبزیجات آزاد در رژیم را امتحان کنید.
- دورچین سبزیجات در کنار صبحانه ها آزاد است.
- زمان مشخص برای مصرف صبحانه در نظر داشته باشید.
- بهترین ترکیب برای صبحانه : ترکیب منبع پروتئین + فیبر + غلات کامله

وعده صبحانه رو به یه «تجربه لذت‌بخش» تبدیل کنید، نه وظیفه!

منو ناهار و شام آیتم های مجاز در ناهار و شام را نشان میدهد که میتوانید به شکل های مختلف اجرا کنید:

مدل ۱: به صورت روزانه یعنی مورد ۱را در روز اول و در ناهار و شام میل کنید تا روز ۳۰.

مدل ۲: به دلخواه از ۳۰ مورد برای ناهار و شام استفاده کنید مثلا روز ۵ ام رژیم مورد ۱ را برای ناهار و مورد ۱۵ را برای شام انتخاب کنید.

مدل ۳: شام را با ناهار فردا یک مدل انتخاب کنید.

چند نکته : همه وعده ها با برنج معمولی و نان نوشته شده اما توصیه میشود برای مصرف غلات بر اساس جدول پیشنهادی در انتهای منو ها پیش روید. به خصوص وعده های شام را از برنج و نان استفاده نکنید و به جای آن از بلغور جو یا گندم یا کینوآ یا جودوسر یا سیب زمینی آب پزیا ذرت و نخود فرنگی استفاده کنید.

منو ناهار و شام

۱	خوراک مرغ با سبزیجات	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی یا ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۳ قوطی کبریت مرغ آبپز با گریل + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲	خوراک ماهی با سبزیجات	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۳ قوطی کبریت ماهی آبپز با گریل + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه ادویه های پیشنهادی ماهی : دارچین، آویشن، زنجبیل، زعفران
۳	خوراک بادمجان و گوجه با گوشت یا مرغ	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + بادمجان کبابی + ۳ قوطی کبریت سینه مرغ یا گوشت کم چرب آبپز با گریل + مقدار دلخواه گوجه + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۴	عدس‌پلو	۸ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر عدس پلو + نصف ق غذاخوری کشمش + ۳ قوطی کبریت سینه مرغ یا گوشت کم چرب آبپز با گریل+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۵	خوراک لوبیا سبز	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + نصف لیوان خورش لوبیا سبز(لوبیاسبز+ هویج و سبزیجات دیگر)+ ۳ قوطی کبریت سینه مرغ یا گوشت کم چرب آبپز با گریل
۶	سالاد مرغ	نصف لیوان ذرت پخته + ۳ قوطی کبریت فیله مرغ ریش ریش + سبزیجات دلخواه دیگر+ ۵ عدد زیتون
۷	خوراک نخود و سیب‌زمینی	۱ لیوان نخود پخته + نصف ۱ عدد سیب زمینی+ سبزیجات دلخواه دیگر + ۵ عدد زیتون

منو ناهار و شام

۸	خورش قرمه سبزی	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی یا ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۳ قوطی کبریت مرغ آبپز با گریل + ۳ ق غذاخوری خورش+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۹	سوپ سبزیجات	یک لیوان جو پخته + ۳ قوطی کبریت سینه مرغ + نصف لیوان قارچ پخته + ۱ عدد نان تست
۱۰	خورش قیمه	۸ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۴ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی یا ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۳ قوطی کبریت سینه مرغ یا گوشت کم چرب آبپز با گریل + ۳ ق غذاخوری خورش + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۱۱	خوراک سویا و سبزیجات	۸ ق غذاخوری سویا پخته + سبزیحات دلخواه به مقدار دلخواه + ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار
۱۲	ماکارونی	۱.۵ لیوان ماکارونی پخته + ۶ ق غذاخوری گوشت چرخ کرده+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۱۳	استانبولی	۸ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۴ ق غذاخوری سر پر برنج پر گوجه + ۳ قوطی کبریت سینه مرغ گریل یا آبپز + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۱۴	خوراک دال عدس	۱ لیوان دال عدس پخته + سبزیجات دلخواه دیگر + ۵ عدد زیتون+ آبلیمو
۱۵	سوپ سبزیجات	یک لیوان جو پخته + ۳ قوطی کبریت سینه مرغ + نصف لیوان قارچ پخته + ۱ عدد نان تست

منو ناهار و شام

۱۶	لوبیا پلو با لوبیا سبز	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر + ۶ ق غذاخوری گوشت چرخ کرده کم چرب+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۱۷	ماش پلو	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی ۲.۵ + ۳ قوطی کبریت مرغ گریل + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۱۸	سالاد الویه رژیمی پرپروتئین	۱ عدد سیب زمینی + ۲ عدد تخم مرغ + ۱ قوطی کبریت مرغ + ۱ لیوان جعفری + ۱.۵ عدد نان تست سبوس دار بدون سس همراه با روغن زیتون و آبلیمو و نمک
۱۹	پوره	پوره : ۱عدد سیب زمینی +۱ عدد تخم مرغ کامل و ۲ عدد سفیده تخم مرغ + ۱ ق مربا خوری + ۱.۵ عدد نان تست سبوس دار
۲۰	کتلت	۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۲ عدد کتلت به اندازه کف دست + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۱	کوکو سبزی	۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۲ عدد کوکو سبزی به اندازه کف دست + ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۲	کوکو سیب زمینی	۱ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۲عدد کوکو سبزی به اندازه کف دست +۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه

منو ناهار و شام

۲۳	میرزا قاسمی	۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۴ ق غذاخوری میرزاقاسمی+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۴	کشک بادمجان	۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۲ ق غذاخوری کشک بادمجان +۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه (۱عدد تخم مرغ جداگانه مصرف شود؛ جهت تامین پروتئین)
۲۵	خورش کدو سبز	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی یا ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۳ قوطی کبریت مرغ یا گوشت آبپز با گریل + ۴ ق غذاخوری خورش کم چرب+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۶	خورش کرفس	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی یا ۲.۵ کف دست بدون انگشت نان سبوس دار + ۳ قوطی کبریت مرغ یا گوشت آبپز با گریل + ۴ ق غذاخوری خورش کم چرب+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۷	ته چین	۸ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۴ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی +۳ قوطی کبریت مرغ +۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۸	کباب تابه ای	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی + ۳ قوطی کبریت کباب تابه ای پخته با روغن کم و پوره گوجه فرنگی+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۲۹	تاس کباب	۸ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۴ ق غذاخوری سر پر برنج زعفرانی + ۳ قوطی کبریت گوشت + (۱عدد سیب زمینی+ هویج+ به + سیب درختی)+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه
۳۰	کوفته	۱۰ ق غذاخوری کاملا سرخالی یا ۵ ق غذاخوری سر پر کوفته+ ۱ لیوان سبزیجات پخته یا ۲ لیوان سبزیجات خام به دلخواه

نکات ناهار و شام

- پخت خورش و غذاها با کم ترین میزان روغن و استفاده از روغن زیتون و کانولا و در واقع به مقدار روغن مصرفی دقت داشته باشید.
- از انواع ادویه جات برای طعم دادن به گوشت و مرغ گریل یا آبپز استفاده کنید.
- همراه شام مجاز به مصرف سه چهارم لیوان ماست کم چرب همراه با آویشن و پونه هستید.
- حذف نوشیدنی های شیرین و گازدار.
- استفاده از زیردستی به جای بشقاب جهت افزایش حس سیری.
- عدم حذف وعده های غذایی
- در صورتی که وعده ناهار و شام رو بیرون از خونه هستید به این نکات دقت کنید:
سعی کنید حجم غذای بیرون رو نصف کنید و بیشتر از قبل از سالاد استفاده کنید.
از نون و برنج زیاد در بیرون‌خوری‌ها پرهیز کنید و با از منابع پروتئینی بیشتر استفاده کنید.

میان وعده بین صبحانه و ناهار	میان وعده بین ناهار و شام	میانوعده قبل از خواب	هنگام میل به شیرینی و گرسنی کاذب و پرخوری
۱ واحد میوه بر اساس لیست جانشینی	۱ واحد میوه بر اساس لیست جانشینی+ سبزیجات آزاد	۱ لیوان شیر و دارچین و زردچوبه ترجیحا گرم + ۲ عدد خرما با یک ق غ سرخالی توت خشک یا مویزیا کشمش	یک عدد خیار یا هویج + ۱ واحد مغزیجات بر اساس جدول زیر+ ۱ لیوان آب با یک ق چای خوری دانه چیا یا تخم شربتی

یک واحد مغزیجات و تخمه							
بادام بدون نمک	6 عدد	بادام زمینی بدن نمک	10 عدد	فندق بدون نمک	5 عدد	مغز تخمه کدو ، آفتاب گردان و ...	یک قاشق غذاخوری
گردو	2 عدد	پسته بدون نمک	20 عدد	بادام هندی	4 عدد بزرگ	کنجد	یک قاشق غذاخوری

لیست جانشینی میوه ها

یک واحد میوه									
سیب پرتقال، لیمو، هلو شلیل	یک عدد متوسط	گیلاس، آلبالو	12 عدد (90) گرم	نارنگی خرمالو،آلو تازه	دو عدد متوسط	خربزه طالبی، گرمک تمشک	یک لیوان	زرد آلو	4 عدد
موز	یک عدد کوچک	انگور	17 عدد (90) گرم	از گیل	3 عدد	انواع کمپوت و آب میوه ها	نصف لیوان	آناناس تازه ، شاتوت	سه چهارم لیوان
گلابی انار، گریپ فروت	نصف 1 عدد بزرگ	توت تازه	نصف لیوان	انبه	نصف 1 عدد کوچک	هندوانه توت فرنگی	1 لیوان + یک چهارم لیوان	آب انگور، آب آلو	یک سوم لیوان
میوه های خشک									
کشمش، توت خشک	دو قاشق غذاخوری	انجیر خشک	دو عدد متوسط	برگه زردآلو	8 عدد	خرما، آلو خشک	3 عدد		

تغییر لیست خرید

چه برنامه هایی برای تغییر نوع خریدهاتون دارید ؟ به این موضوع فکرکنید و نتیجه را به پشتیبان رژیم چک کنید

تغییر نوع پخت غذا

عادات قبل از رژیم خود را در پخت غذا ها به پشتیبان رژیم گزارش دهید و برنامه هایی که برای تغییر عادات جهت بهبود سلامتی و کاهش وزن دارید بیان کنید.

میزان مصرف سبزیجات

قبل از شروع رژیم چه دیدی نسبت به مصرف سبزیجات داشتید؛ در حال حاضر برای افزایش مصرف سبزیجات چه برنامه ای دارید. با پشتیبان در این باره صحبت کنید.

پرخوری و ولع و هوس های غذایی

چه مقدار به ولع ها و هوس های غذایی تون جواب مثبت میدید. در رژیم چه برنامه ای در این باره دارید؟

ورزش و فعالیت بدنی جهت چربی سوزی و عضله سازی

در مورد فعالیت های بدنی روزانه با پشتیبان صحبت کنید . چه برنامه ای برای افزودن آن به سبک زندگی دارید.