تغذیه سالم

غذاها و دسرهای رژیمی برای بیماران قلبی

تألیف:
یلدا رضائی خواه

زیر نظر:
دکتر محمّد حسین ماندگار
فوق تخصص جراحی قلب و عروق

بازبینی:
دکتر پیام نوروزی فرهادی
دکتر محمّد لنگرودی

به نام یگانه‌ی مهربان

تغذیه سالم

غذاها و دسرهای رژیمی
برای بیماران قلبی

تألیف:
یلدا رضائی خواه

زیر نظر:
دکتر محمّد حسین ماندگار
فوق تخصص جراحی قلب و عروق

بازبینی:
دکتر پیام نوروزی فرهادی
دکتر محمّد لنگرودی

Negarineh
تهران ۱۳۸۵

رضائی خواه، یلدا
تغذیهٔ سالم :غذاها و دسرهای رژیمی برای بیماران قلبی
تألیف یلدا رضائی‌خواه؛ زیرنظر دکترمحمد حسین ماندگار؛
بازبینی پیام نوروزی فرهاد، محمد لنگرودی .ـ
تهران :نگارینه، ۱۳۸۲ .
۸۷ ص، (۱۲) ص، تصویر: مصور، جدول.
ISBN-964-7533-20-9 :ریال ۹۰۰۰
پشت جلد به انگلیسی : Yalda Rezaaee Khah.
Healthy nutrition:diet foods and dessert
for patients with coronary heart disease.
چاپ دوم: ۱۳۸۵: ۱۴۰۰۰ریال.
کتابنامه: ص. ۸۵ - ۸۶.
۱. قلب-- بیماریها-- رژیم درمانی.
۲. رژیم غذائی درمانی
الف. ماندگار، محمد حسین، ۱۳۳۹-.
ب. نوروزی فرهادی، پیام.
ج. لنگرودی، محمد.
د. عنوان.
هـ. عنوان: غذاها و دسرهای رژیمی برای بیماران قلبی
۶ر ۴ر / RC۶۸۴ ۶۴۱/۵۶۳۱۱
کتابخانه ملی ایران ۴۲۰۸۱ ـ۸۱م

Negarineh

نام کتاب: تغذیه سالم (غذاها و دسرهای رژیمی برای بیماران قلبی)
تألیف: یلدا رضائی خواه
زیر نظر: دکتر محمّد حسین ماندگار
آماده‌سازی: مهدی جام شیر
چاپ دوم: ۱۳۸۵ تهران
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
بها: ۱۴۰۰۰ریال
شابک: ۹-۲۰-۷۵۳۳-۹۶۴

ISBN 964-7533-20-9
9 789647 533201

حق چاپ محفوظ است

تهران، شمال شرق میدان هفتم تیر، کوی نظامی، شماره۲۳، کدپستی ۱۵۷۵۶۳۵۹۱۱
تلفن: ۸۸۳۱۰۰۷۱-۸۸۳۱۵۰۵۱- ۸۸۸۲۸۷۸۸- فاکس: ۸۸۳۰۷۲۷۸ www.negarineh.ir

فهرست

صفحه

پیش گفتار ؛ دکتر محمد حسین ماندگار .... ۷ و ۸
؛ دکتر پیام نوروزی فرهادی ـ دکتر محمد لنگرودی ..... ۹ و ۱۰
؛ یلدا رضائی خواه ۱۱و۱۲
مقدمه ۱۳
روش‌هایی برای کاهش استرس، تقویت روحیه و آرامش ۱۴
روش‌هایی برای استفاده از یک رژیم غذایی کاهش وزن ۱۵
برنامهٔ غذایی چه تأثیری بر قلب می گذارد ؟ ۱۶
روش آماده کردن چند نمونه از غذاهای رژیمی ۱۷
سوپ تره فرنگی ۱۹
سوپ جوجه ۲۰
دلمهٔ گوجه فرنگی با قارچ ۲۱
دلمهٔ گوجه فرنگی با مرغ ۲۲
*سس سفید ۲۳
خوراک گل کلم ۲۴
خوراک بادمجان در فر ۲۵
حلیم بادمجان ۲۶
اردور کرفس ۲۷
کتهٔ جو ۲۸
لازانیا با گوشت سینهٔ مرغ ۲۹
مرغ بریان با سبزی ها ۳۰
مرغ شکم پر ۳۱
آلبالو پلو با مرغ ۳۲
ته چین مرغ با شوید ۳۳
مرغ کبابی با سس پرتغال ۳۴
برنج قالبی همراه با سبزی‌ها ۳۵

فهرست

صفحه

ماهی قزل آلای شکم پُر ۳۶
ماهی کبابی در فویل ۳۷
ماکارونی با کیلکا ۳۸
کباب چوبی ماهی ۳۹
کوکوی هویج ۴۰
کوکوی ماکارونی ۴۱
کتلت با سویا ۴۲
همبرگر با سویا ۴۳
خوراک چینی با مرغ یا سویا ۴۴
سس سویا* ۴۵
پیراشکی ۴۶
سالاد لوبیا چیتی ۴۷
سالاد ایتالیایی (سالاد ماکارونی) ۴۸
سالاد بلغاری (سالاد پنیر) ۴۹
سالاد شیرین ۵۰
سالاد ماهی ۵۱
سالاد عدس ۵۲
سالاد مخلوط ۵۳
سس سالاد رژیمی ۵۴
شیرینی نان برنجی ۵۵
شیرینی توت بادام ۵۶
دسر کدو حلوایی ۵۷
خرمای توپی ۵۸
ژلهٔ میوه (و یادآوری روش بن ماری) ۵۹
سالاد میوه ۶۰

فهرست

صفحه

کرم توت فرنگی ۶۱
دسر فصل ۶۲
چای سرد ۶۳
واحدهای غذایی از گروه‌های گوناگون و جانشین آن‌ها ۶۵
گروه میوه‌ها و جانشین آن‌ها .... ۶۶ و ۶۷
گروه سبزی‌ها و جانشین آن‌ها ۶۸
گروه غلات و جانشین آن‌ها ۶۹
گروه گوشت‌ها و جانشین آن‌ها ۷۰
گروه لبنیات و جانشین آن‌ها ۷۱
گروه چربی و روغن‌ها و جانشین آن‌ها ۷۲
میزان ذخیرهٔ مواد مغذی در بدن ۷۳
منابع و اندازهٔ فیبرهای خوراکی ۷۴
نمونهٔ برنامهٔ غذایی یک هفته‌ای .... ۷۵ تا ۸۲
پیوست ۸۳
مرجع‌های خارجی .... ۸۵ و ۸۶
تصویرهای رنگی برخی از غذاهای این کتاب .... ۸۷ تا ۱۰۰

پیش گفتار

به‌نام خدا

کتابی که پیش رو دارید، مجموعهٔ گردآوری شده از منابع علمی تغذیه به جهت تهیهٔ راهنمای کاربردی، برای بیماران قلبی می باشد. در این کتاب سعی شده است، روش آماده کردن مواد غذایی سالم و متنوعی جمع آوری گردد که با ذائقهٔ ایرانی هماهنگی داشته باشد. انجام این کار بر عهدهٔ سرکار خانم یلدا رضائی خواه، مشاور تغذیهٔ بیمارستان دکتر شریعتی (دانشگاه علوم پزشکی تهران)، عضو انجمن تغذیهٔ ایران و محقق مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران سپرده شد، آقایان دکتر پیام نوروزی فرهادی و دکتر محمد لنگرودی در بازبینی علمی، ایشان را یاری نمودند.

همواره بیماران و خانوادهٔ محترم آن‌ها، رژیم غذایی قلبی را محدود کردن مطلق در مصرف مواد غذایی می‌پندارند و با مشکل روبرو می‌شوند. خوانندگان این کتاب، با گوشه‌ای از تنوع غذاهای سالم و مناسب آشنا خواهند شد تا از لذت خوردن و آشامیدن غذاهای گوناگون بی‌بهره نمانند.

در فرهنگ ما، نوع رژیم غذایی، مهم ترین عامل ایجاد بیماری‌های گوناگون در نظر گرفته می‌شود، بیماران هم نسبت به این موضوع حساسیت ویژه‌ای نشان می دهند، هم چنین محدود کردن از لذت طعم همهٔ مواد غذایی نیز در روحیهٔ آن ها تأثیر می گذارد. در این کتاب تلاش شده، تا با برقراری تنوع غذایی و کاهش تنش های روانی بیماران، به کاستن عامل های خطر ساز بیماری های عروق کرونر هم پرداخته شود و در حقیقت از بازگشت بیماری افراد معالجه شده (با دارو یا عمل جراحی) با جایگزینی رژیم غذایی نو، پیشگیری شود. بیماران و کسانی که آمادگی ابتلا به عروق کرونری را دارند با مصرف غذاهای توصیه شده در این مجموعه؛ به حفظ وزن ایده آل و مناسب، کنترل بهتر میزان قند و چربی های خون (به ویژه کلسترول)، محدودشدن مصرف بیش از اندازهٔ نمک (به ویژه برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا) و بهبود کارکرد دستگاه گوارش با استفاده از فیبرهای غذایی؛ کمک شایانی خواهند کرد.

در پایان، مطالعهٔ این کتاب را به دانشجویان علوم پزشکی و علوم تغذیه که پرچم داران آموزش بهداشت جامعه می‌باشند و همهٔ بیماران عروق کرونر سفارش می‌کنم.

دکتر محمد حسین ماندگار

فوق تخصص جراحی قلب

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

احد راست، حمد بی‌حد که حمد و حامد و محمود اوست.
صمدی راست، ثنای بی‌عد که موجود و وجود و موجد هم اوست.

این کتاب، حاصل تلاش همکار محترم، سرکار خانم یلدا رضائی خواه می‌باشد که از منابع معتبر علوم تغذیه و با به‌کارگیری آخرین اطلاعات علمی موجود در فن آوری ارتباطی عصر جدید « اینترنت » گردآوری شده است و تا جایی که امکان داشت، در نگارش آن سعی شده، با اصل‌های علوم پایهٔ پزشکی و هم‌چنین قانون‌های علوم بالینی هماهنگی داشته باشد.

یادآوری می‌شود؛ مرکز پژوهش دکتر محمدحسین ماندگار می‌کوشد در آینده، روش آماده کردن غذاهای متنوع دیگری، مناسب و هماهنگ با ذائقهٔ ایرانی، همراه با تصویر آن‌ها، به این کتاب بیفزاید تا برای بهره‌گیری بهتر و گسترده‌تر در اختیار مخاطبان عزیز قرار گیرد.

از همکاران و کارشناسان محترم، هم‌چنین بیماران و خانوادهٔ گرامی آن‌ها، صمیمانه درخواست می‌شود؛ پیشنهادها و نظرهای خود را دربارهٔ کتاب‌ها و مجموعه‌های منتشر شدهٔ مرکز پژوهش دکتر محمد حسین ماندگار به نشانی؛ تهران، خیابان ولی عصر، خیابان شهید عباس پور (توانیر)، شمارهٔ ۴ (ساختمان ۱۵)، طبقهٔ سوم، بفرستند.

با سپاس و آرزوی سلامت

دکتر پیام نوروزی‌فرهادی ـ دکتر محمد لنگرودی

به‌نام هستی بخش

بی‌گمان غذا درزندگی نقش مهمی دارد و رکن اساسی سلامت فردی و اجتماعی می‌باشد. امروزه با پیشرفت علم و فن‌آوری و به‌کارگیری وسیله‌های گوناگون ماشینی، تحرک افراد کمتر شده، از سوی دیگر عادت‌ها و باورهای نادرست غذایی، به‌ویژه استفاده از غذاهای چرب، زمینهٔ مساعدی برای بروز سوء تغذیهٔ ناشی از پرخوری را فراهم آورده است. بنابراین، چنانچه انتخاب و چگونگی غذا خوردن درست باشد، موجب سلامت فرد و جامعه می‌گردد. آگاهی از ترکیب‌های موجود در غذاهای گوناگون و ویژگی‌های فردی، برای تنظیم برنامهٔ غذایی بسیار مهم است.

غذاهای مدیترانه‌ای که از بهترین نمونه‌های غذایی از نظر حفظ سلامت فرد به شمار می‌آیند، پایهٔ اصلی روش آماده‌کردن غذاها در این‌کتاب است. از آن جا که عادت‌های تغذیه‌ای وکاربرد مواد غذایی در کشورهای گوناگون یکسان نیست، سعی شده، غذاهایی برگزیده شوند که با عادت‌ها و فرهنگ مردم ایران هماهنگی داشته باشد.

این مجموعه کار جدیدی در کشور ما به شمار می‌آید، به سبب این ویژگی اشتباه و کاستی‌هایی هم خواهد داشت، بنابراین از همکاران محترم درخواست می شود؛ پیشنهادها و انتقادهای خود را به مرکز پژوهش قلب و عروق دکتر محمد حسین ماندگار بفرستند تا در چاپ‌های بعدی این کتاب به کار برده شود.

در پایان؛ از استاد ارجمند جناب آقای دکتر محمد حسین ماندگار برای حمایت و رهنمودهای ارزنده؛ جناب آقای دکتر پیام نوروزی فرهادی، جناب آقای دکتر محمد لنگرودی و سرکار خانم دکتر شقایق نصیرپور به علت بازبینی علمی؛ جناب آقای مبین بابت عکاسی از غذاهای این مجموعه؛ جناب آقایان پورمند، جلیلی، موسوی و سرکار خانم احمدی؛ هم چنین جناب آقای منصور جام شیر مدیر انتشارات نگارینه به جهت فراهم ساختن نشر این کتاب و کارکنان آن انتشارات برای حروفچینی، صفحه‌آرایی، طراحی جلد و صفحه‌های رنگی غذاها، به ویژه جناب آقای مهدی جام شیر به‌خاطر ویراستاری ؛ صمیمانه سپاسگزارم و امیدوارم کتاب فراهم آمده، سودمند باشد.

یلدا رضائی خواه

مقدمه

بیماری‌های قلب و عروق و پیامدهای بالینی آن (آنژین صدری، انفارکتوس میوکارد، نارسایی قلب، آریتمی و مرگ ناگهانی) مشکل بزرگ بهداشتی مردم است. این بیماری آشکارا به روش زندگی، وابسته بوده و دارای چندین عامل زمینه‌ای است. عامل‌های خطرساز این بیماری مانند؛ چربی خون بالا، فشار خون بالا، مصرف سیگار و استرس(فشار روانی)، قابل پیشگیری هستند.

رژیم غذایی قلبی (Heart Diet)، رژیمی است که با تغییر در برنامهٔ غذایی، بر سطح چربی های خون موثّر بوده و به نوبهٔ خود، در بروز خطر بیماری عروق کرونری، دگرگونی پدید می‌آورد. با توجه به نقشی که تغذیه و رژیم غذایی مناسب، در پیشگیری از بروز بیماری و درمان دارد و هم چنین پیشرفت های گسترده‌ای که در علم تغذیه به دست آمده، ضرورت وجود غذاهای سالم از دید علمی در این زمینه احساس می‌شد، تا پاسخگوی نیاز علاقه‌مندان باشد.

غذاهای نامبرده در این کتاب، در گروه غذاهای سالم جای دارند و برای تأمین پروتئین، در آماده کردن آن‌ها به جای گوشت قرمز؛ مرغ، ماهی، سویا و حبوبات به‌کار رفته است، که برای بیشتر بیماران قلبی، با توجه به تعیین کالری، قابل استفاده می‌باشند.

روش‌هایی برای کاهش استرس (فشار روانی)، تقویت روحیه و آرامش:

۱ ـ به جنبه‌های مثبت و نشاط انگیز زندگی توجه کنید.
۲ ـ زمانی را برای رسیدگی و مراقبت از خود، اختصاص دهید.
۳ ـ دربارهٔ پیروزی های خود در زندگی فکر کنید، نه شکست هایتان.
۴ ـ کارهایی را آغاز کنید که بتوانید به پایان برسانید.
۵ ـ کارهایی را انجام دهید که مورد توجه دیگران است.
۶ ـ برای کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، برنامه ریزی کنید.
۷ ـ هدف‌هایی برای خود بیابید و برای رسیدن به آن‌ها، گام‌های کوچکی بردارید.
۸ ـ چیزی را پیدا کنید که به زندگی شما معنا بدهد و از آن به شیوهٔ درست بهره مند شوید.
۹ـ احساس دلبستگی به خانواده و دوستان را در خود، تقویت کنید.
۱۰ ـ زندگی در زمان حال، بهتر از نگرانی برای آینده است.
۱۱ ـ برای خود ارزش و احترام بگذارید و از خود عیب جویی نکنید.
۱۲ ـ بهترین روش زندگی وبیشترین وسیله های پیشرفت را برای خود، پدیدآورید و از هر لحظهٔ زندگی لذت ببرید.

روش‌هایی برای استفاده از یک رژیم غذایی کاهش وزن :

۱ ـ هر روز در یک جای مشخص، غذا بخورید، فقط صندلی خود را سر میز غذا عوض کنید.

۲ ـ ظرفی را که غذا در آن پخته شده و یا دیس پُر را سر سفره یا میز غذا نیاورید.

۳ ـ غذاهای سالم و کم چرب بخورید.

۴ ـ برای وعده های غذایی و میان وعده‌ها، برنامه ریزی کنید.

۵ ـ از فردی بخواهید، برای آماده کردن و اجرای درست رژیم غذایی مناسب، به شما کمک کند.

۶ ـ به جای خوردن میان وعده‌های غذایی، خود را با کارهای دیگری سرگرم کنید.

۷ ـ بی‌درنگ پس از پایان غذای خود، سفره یا میز غذا را ترک کنید.

۸ ـ به جای قاشق با چنگال غذا بخورید و پس از خوردن هر لقمه، چنگال را روی بشقاب بگذارید.

۹ ـ غذای خود را در ظرفی کوچک بریزید.

۱۰ ـ کمتر از اندازه‌ای که سیر شوید، در ظرف خود غذا بریزید.

۱۱ ـ هنگام غذا خوردن، به کار دیگری نپردازید.

۱۲ ـ پس از خوردن غذا، به خرید مواد غذایی بروید.

۱۳ ـ برای خرید مواد غذایی، پول زیادی همراه خود نبرید.

۱۴ ـ میانه‌روی و تنوع را در رژیم غذایی خود، رعایت کنید.

برنامهٔ غذایی چه تأثیری بر قلب می‌گذارد ؟

رژیم غذایی، به معنای محدود کردن و گاهی حذف یک ماده، از برنامهٔ غذایی است. برای کاهش وزن پایدار، از رژیمی استفاده کنید که هر هفته دویست و پنجاه گرم تا یک کیلوگرم از وزن بدن شما کم شود. برنامهٔ غذایی متنوع و قابل اجرایی برگزینید تا بتوانید با پی گیری آن را ادامه دهید. اگر اضافه وزن دارید و یا به بیماری دیابت نوع یک، یا دو مبتلا هستید، بهتر است با نظر مشاور تغذیه، رژیم غذایی مناسبی برای شما آماده و تنظیم شود.

روش آماده‌کردن چند نمونه از غذاهای رژیمی

سوپ تره فرنگی

مواد لازم :

تره فرنگی	دو دسته
آب مرغ	پنج فنجان
آرد	دو قاشق سوپ خوری
کرهٔ گیاهی (مارگارین)	پنج گرم
آب لیمو ترش	یک سوم فنجان
ماست	نیم لیوان یا (آب گوجه فرنگی ؛ یک لیوان)
هویج پخته شده	به اندازهٔ کم

چون تره فرنگی در هر جا و همهٔ فصل‌های سال یافته نمی‌شود، می‌توان به جای آن پیازچه یا تره را به‌کار برد.

روش آماده کردن :

بخش سفید تره فرنگی را پخته و در مخلوط کن، له می‌کنیم. در یک ظرف کرهٔ گیاهی را آب کرده، آرد را در آن می‌ریزیم، آب مرغ را هم افزوده و صبر می‌کنیم تا غلیظ شود، سپس تره فرنگی را اضافه کرده و به هم می‌زنیم. در پایان، هویج پخته شده، آب لیمو و ماست را هم اضافه می‌کنیم.

یاد آوری : به افرادی که از رژیم مرحلهٔ دو (گام دوم) استفاده می‌نمایند، مصرف کرهٔ گیاهی توصیه نمی‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
تره فرنگی	۲۵	۴	۱		۱
آب مرغ بدون چربی	کم		کم	کم	
آرد	۳۴۵	۶۹	۱۳	۱	۲
کرهٔ گیاهی (مارگارین)	۷۱۷			۸۰	
آب گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵

سوپ جوجه

مواد لازم :

بال و ران بدون پوست مرغ	پانصد گرم
هویج	یک عدد
شوید و جعفری	یک فنجان
کرفس	یک شاخه
سیر	یک عدد
آب	یک لیتر

روش آماده کردن :

مرغ را با سیر و پیاز می‌پزیم. سپس آب آن را صاف کرده، در ظرف دیگری می‌ریزیم، گوشتِ مرغ پخته شده را چرخ کرده و به آن اضافه می‌کنیم. سبزی‌های سوپ (هویج، کرفس، شوید و جعفری) را هم خُرد کرده و به آن می‌افزاییم. پس از پانزده دقیقه پخت روی شعلهٔ اجاق، سوپ آماده می‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
مرغ آب پز	۱۵۷		۲۵	۴	

دلمهٔ گوجه فرنگی با قارچ

مواد لازم :

گوجه فرنگی	چهار عدد
پیاز	یک عدد
سیر	سه حبه
قارچ	یک فنجان
خرده نان سفید	دو سوم فنجان
جعفری	یک قاشق سوپ خوری
مغز بادام	هشت عدد

به جای مغز بادام، می‌توان مغز گردو به‌کار برد.

روش آماده کردن :

سر گوجه فرنگی را به شکل دایره برش زده و بر می‌داریم، با دقت مغز درون آن را با یک قاشق کوچک، خالی می‌کنیم و در ظرف دیگری می‌ریزیم. خرده نان را با مغز گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ و مغز بادام در یک ظرف ریخته، خوب به هم می‌زنیم و از آن درون گوجه فرنگی‌های خالی شده، پُر می‌کنیم. دلمه‌ها را به مدت پانزده دقیقه در فر با گرمای ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت، می‌گذاریم تا بپزد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
پیاز	۳۸	۸	۱		۱
سیر	۱۴۹	۳۳	۶		۲
قارچ	۳۷	۴	۳		۱
نان سفید	۳۴۹	۷۳	۱۱		
جعفری	۳۶	۶	۲		
مغز بادام	۵۵۴	۷	۲۱	۴۸	۸

دلمهٔ گوجه فرنگی با مرغ

مواد لازم :

گوشت خرد شدهٔ مرغ	دویست گرم
گوجه فرنگی	شش عدد
پیاز رنده شده	یک عدد
اسفناج پخته شده	یک پیمانه
جوانه گندم	یک پیمانه
سس سفید *	یک و نیم لیوان
روغن مایع	یک قاشق مربا خوری

روش آماده کردن :

سر گوجه فرنگی را به شکل دایره برش زده و بر می‌داریم، با دقت درون آن را با یک قاشق کوچک، خالی می‌کنیم. روغن مایع را در ظرفی روی شعلهٔ ملایم اجاق گذاشته، پیاز رنده شده را در آن می ریزیم، سپس اسفناج پخته شده و جوانهٔ گندم خُرد شده را می‌افزاییم، پس از چند دقیقه مرغ را هم افزوده و درِ ظرف را می‌بندیم تا نیم‌پز شود. از این مایهٔ نیم پز، درون گوجه فرنگی‌های خالی شده، پُر می‌کنیم. دلمه‌ها را در پیرکس یا ظرف نسوز می چینیم، بعد سس سفید، دور تا دور دلمه‌ها می‌ریزیم و به مدت پانزده دقیقه روی شعلهٔ غیر مستقیم اجاق گاز می‌گذاریم تا بپزد.

سُس سفید*

مواد لازم :

کرهٔ گیاهی — یک قاشق مربا خوری
آرد ذرت — یک قاشق غذا خوری
آرد گندم — یک و نیم قاشق غذا خوری
شیر کم چرب — یک و نیم لیوان

روش آماده کردن :

نخست، کرهٔ گیاهی را در ظرفی گرم می‌کنیم ، سپس آرد را به آن اضافه می‌کنیم تا کمی طلایی شود، بعد شیر را کم کم افزوده و به اندازه‌ای گرم می‌کنیم تا یک‌دست و غلیظ شود.

> **یادآوری :** برای کسانی که مصرف چربی باید محدود باشد، استفاده از کرهٔ گیاهی توصیه نمی‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده دریک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
مرغ پخته	۱۵۷		۲۵	۴	
گوجه	۲۲	۳	۱		۰/۵
اسفناج خام	۹		۲		۸
جوانهٔ گندم	۳۶۷	۷۳	۱۰	۳	۱
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	
آرد ذرت	۳۶۵	۸۵		۱	
آرد گندم	۳۶۴	۷۶	۱۰		۲
شیر کم چرب	۴۱	۴	۳	۱	

خوراک گل کلم

مواد لازم :

کرهٔ گیاهی یا روغن مایع	یک قاشق مربا خوری
آرد	دو قاشق سوپ خوری
پیاز خرد شده	یک عدد
گل کلم	یک عدد
هویج خام رنده شده	دو فنجان
آب سبزی پخته شده	دو فنجان
پودر نان	سه چهارم فنجان
پنیر رنده شده کم کالری	نیم فنجا ن

می‌توان پنیر سفید بی نمک یا پنیر رژیمی به‌کار برد.

روش آماده کردن :

هویج ،گل کلم و پیاز را در ظرفی با آب جوش پخته، پس از آن آب سبزی‌ها را جدا می‌کنیم. در ظرفی روی شعلهٔ اجاق، کرهٔ گیاهی را آب کرده، آرد را به آن اضافه می‌کنیم و به آرامی آب سبزی را به آن افزوده و خوب به هم می‌زنیم و صبر می‌کنیم تا سفت شود. نیمی از پنیر را نیز به آن اضافه کرده و به هم می‌زنیم. سبزی‌ها را درون یک ظرف نسوز چرب شده می‌ریزیم، سپس نیم دیگر پنیر را هم ریخته، پودر نان را روی آن پخش می‌کنیم وبه‌مدت چهل و پنج دقیقه در فر با گرمای ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت، می‌گذاریم تا بپزد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
کره گیاهی (مارگارین)	۷۱۷			۸۰	
آرد	۳۴۵	۶۹	۱۳	۱	۲
پیاز خرد شده	۳۸	۸	۱		۱
گل کلم	۲۲	۴	۱		
هویج خام	۴۲	۱۰	۱		۲
پودر نان	۳۴۹	۷۳	۱۱		
پنیر (کم کالری)	۵۳	۴	۶	۰/۵	

خوراک بادمجان در فر

مواد لازم :

بادمجان بزرگ	سه عدد
پیاز خرد شده	سه عدد
جعفری خرده شده	دو قاشق سوپ خوری
سفیدهٔ تخم مرغ	دو عدد
پنیر رنده شدهٔ کم کالری	نیم فنجان
پودر نرم نان سوخاری	یک فنجان
شیر کم چرب	دو سوم فنجان
فلفل	یک چهارم قاشق چای خوری (به اندازهٔ کم)

روش آماده کردن :

بادمجان را پوست کنده، خُرد می‌کنیم و در ظرفی روی شعلهٔ اجاق به مدت ده دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. پیاز و جعفری را به آن افزوده و با چنگال به هم می‌زنیم. بقیه مواد را به آن اضافه کرده و در یک ظرف نسوز می‌گذاریم ، پودر نان را روی آن می‌ریزیم. ظرف نسوز را در یک دیگ دارای آب گرم قرار می‌دهیم و آن را به مدت چهل و پنج دقیقه در فر با گرمای ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت می‌گذاریم تا خوراک پخته شود.

یادآوری : پنیر کم کالری در هر یک صد گرم، ۷۳ میلی گرم، سدیم دارد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
بادمجان	۳۰	۵			۱
پیاز	۳۸	۸	۱		۱
جعفری	۳۶	۶	۲		
سفیدهٔ تخم مرغ	۱۸۳		۲۳	ناچیز	
پنیر کم کالری	۵۳	۴	۶	۰/۵	
پودر نان	۳۴۹	۷۳	۱۱		
شیر کم چرب	۴۱	۴	۳	۱	

حلیم بادمجان

مواد لازم :

بادمجان	چهار عدد
عدس	یک لیوان
مغز گردو	نیم لیوان
روغن مایع	دو قاشق مربا خوری
نعناع و پیاز	به اندازهٔ کم
کشک بی نمک	نیم لیوان

یادآوری : برای کسانی که مصرف سدیم (نمک) باید محدود باشد، چنانچه کشک بی‌نمک در دسترس نباشد، می‌توان ماست چکیدهٔ کم چرب، به‌کار برد.

روش آماده کردن :

نخست، عدس را در ظرفی می‌پزیم. بادمجان‌ها را پوست کنده، خُرد کرده و در آن می‌ریزیم، صبر می‌کنیم تا خوب بپزد. سپس مغز گردو را هم اضافه می‌کنیم تا جا بیفتد. در پایان، نعناع و پیاز تفت داده شده را به آن افزوده و کشک جوشیده را هم می‌ریزیم. پس از پانزده دقیقه پختن، غذا آماده می‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی(کیلوکالری)	کربوهیدرات(گرم)	پروتئین(گرم)	چربی(گرم)	فیبرخوراکی(گرم)
بادمجان	۳۰	۵			۱
عدس پخته شده	۱۱۶	۲۰	۹		۴
مغز گردو	۶۲۹	۲۱	۱۴	۵۳	۳
ماست کم چرب	۵۰	۷	۵		

اردور کرفس

مواد لازم :

ساقهٔ کرفس	چهار عدد
پنیر کم کالری	دو قاشق غذا خوری
شیر کم چرب	یک لیوان
آرد گندم یا ذرت کامل	یک قاشق غذا خوری
کرهٔ گیاهی (مارگارین) یا روغن مایع	یک قاشق مربا خوری

روش آماده کردن :

نخست، کرفس‌ها را به اندازهٔ دلخواه بریده، در پیرکس یا ظرف نسوز، با آب کم می‌پزیم. در یک ظرف شیر و آرد را ریخته خوب به هم می‌زنیم و روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم تا غلیظ شود. کرهٔ گیاهی (مارگارین) یا روغن مایع را به آن می‌افزاییم. سس سفیدی به دست می‌آید. این سس سفید را روی کرفس درون ظرف نسوز می‌ریزیم. پنیر را هم روی آن ریخته و ظرف را در فر می‌گذاریم.

یادآوری : می‌توان این خوراک را روی شعلهٔ مستقیم اجاق هم، پخت.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
کرفس	۱۸	۴			۱
پنیر کم کالری	۵۳	۴	۶	۰/۵	
شیر کم چرب	۴۱	۴	۳	۱	
آرد ذرت ـ کامل	۳۶۰	۷۶	۶	۳	۱۵
کره گیاهی (مارگارین)	۷۱۷			۸۰	

کتهٔ جو

مواد لازم :

جو کامل	یک لیوان
کرهٔ گیاهی (مارگارین) یا روغن مایع	یک قاشق مربا خوری
آب	به اندازهٔ نیاز

یاد آوری : تنها، کسانی که چربی خون آن‌ها کنترل می‌باشد، می‌توانند از کرهٔ گیاهی به اندازهٔ کم، استفاده کنند.

روش آماده کردن :

جو را به مدت بیست وچهار ساعت، در آب خیس می‌کنیم. آن را با آب در ظرفی روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم تا بجوشد، کرهٔ گیاهی (مارگارین) را هم افزوده و صبر می‌کنیم تا آب آن به طور کامل، بخار و تمام شود. سپس آن را دم می‌کنیم.

کتهٔ جو را می توان با مرغ یا خورش‌های رژیمی خورد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
جو	۳۳۵	۷۱	۹	۱	۳
کرهٔ گیاهی (مارگارین)	۷۱۷			۸۰	

لازانیا با گوشت سینهٔ مرغ

مواد لازم :

لازانیا	یک بسته
سینهٔ مرغ پخته شده	پانصد گرم
آب گوجه فرنگی غلیظ شده	دویست گرم
پیاز بزرگ	یک عدد
ادویه	نیم قاشق چای خوری (به اندازهٔ کم)
قارچ	یک فنجان
جعفری خرد شده	دو قاشق سوپ خوری
پنیر کم کالری	یک‌صد گرم

روش آماده کردن :

پیاز را خرد کرده، با گوشت مرغ و آب گوجه فرنگی در یک ظرف ریخته، به هم می‌زنیم ، ادویه و قارچ را نیز اضافه می‌کنیم. لازانیا را از روی دستورش پخته، آب کش می‌کنیم. در پیرکس یا ظرف نسوزی که چرب شده ؛ نخست، لازانیا را می‌چینیم، بعد هم از مایهٔ گوشت مرغ روی آن ریخته، پس از آن کمی سس، جعفری خرد شده و مقداری پنیر رنده شده، روی آن می‌ریزیم. همین کار را تکرار می‌کنیم تا لازانیا و گوشت مرغ تمام شود. در پایان روی آن ها را با بقیهٔ پنیر رنده شده، می‌پوشانیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
لازانیا	۲۱۱	۳۸	۷		۳
سینهٔ مرغ	۱۸۷		۳۳	۴	
قارچ	۳۷	۴	۳		۱
پنیر کم کالری	۵۳	۹	۶	۰/۵	

مرغ بریان با سبزی‌ها

مواد لازم :

مرغ	یک کیلو گرم
آب گوجه فرنگی	یک لیوان
رب گوجه فرنگی	دو قاشق مربا خوری
روغن مایع	سه قاشق مربا خوری
سرکه	سه قاشق مربا خوری
آب لیمو	یک قاشق سوپ خوری
شکر	یک قاشق مربا خوری
زعفران	یک قاشق چای خوری
آب	چهار قاشق سوپ خوری

روش آماده کردن :

همهٔ مواد را در یک ظرف ریخته، خوب به هم می‌زنیم و کمی گرم می‌کنیم، تا مایه‌ای به دست آید. تکه‌های مرغ را با این مایه می‌پوشانیم. کف ظرف مخصوص فر کاغذ آلومینیومی چرب شده انداخته؛ تکه‌های مرغ را می‌چینیم، بقیهٔ مایه را روی تکه‌های مرغ می‌ریزیم، با کاغذ آلومینیومی روی آن را هم می‌پوشانیم. ظرف را به مدت هفتاد و پنج دقیقه در فر با گرمای ۳۰۰ درجهٔ فارنهایت می‌گذاریم تا مرغ بپزد.

یادآوری : این غذا را می‌توان به جای فر، روی شعلهٔ ملایم اجاق هم پخت.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
مرغ	۱۵۷		۲۵	۴	
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	
شکر	۳۸۶	۱۰۰			

مرغ شکم پر

مواد لازم :

مرغ بزرگ	یک عدد
پیاز بزرگ	دو عدد
برنج پخته شده	دو پیمانه
قارچ	یک پیمانه
مغز گردو	نیم فنجان
کشمش	نیم فنجان
جعفری ساطوری	دو قاشق سوپ خوری
آب لیمو	یک قاشق سوپ خوری
دارچین	یک قاشق چای خوری
زعفران دم کرده	یک قاشق سوپ خوری

روش آماده کردن :

مرغ را شسته و روی آن دارچین می‌پاشیم. قارچ، جعفری، آب لیمو، کشمش، زعفران، کمی نمک، برنج و پیاز را در ظرفی ریخته، خوب به هم می‌زنیم و با گردو در شکم مرغ پُرکرده و آن را می‌دوزیم. مرغ را با کاغذ آلومینیومی بسته‌بندی کرده و به مدت چهل و پنج دقیقه در فر با گرمای ۳۰۰ درجهٔ فارنهایت می‌گذاریم تا بپزد. فراموش نشود، نخ مرغ را بکشیم و از غذا جدا کنیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
مرغ	۱۷۵		۲۵	۴	
برنج پخته	۱۲۹	۲۸	۲		
قارچ	۳۷	۴	۳		۱
مغز گردو	۶۲۹	۲۱	۱۴	۵۳	۳
کشمش	۲۸۲	۷۴	۴		۶

آلبالو پلو با مرغ

مواد لازم :

مرغ	یک عدد
برنج	چهار پیمانه
آلبالو بدون هسته	سه پیمانه
شکر	نیم پیمانه
روغن مایع	یک قاشق غذا خوری (برابر سه قاشق مربا خوری)
زعفران	یک قاشق چای خوری
خلال بادام و پسته	به اندازهٔ نیاز

روش آماده کردن :

آلبالو و شکر را در ظرف لعابی، روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم تا پخته شود. سپس آلبالو را از این شربت جدا می‌کنیم. مرغ را پخته و استخوان‌های آن را جدا می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. در ظرفی یک ردیف برنج و یک ردیف آلبالو و زعفران ریخته و مرغ را هم می‌ریزیم، به همین ترتیب تا تمام شدن برنج و مواد دیگر، این کار را ادامه می‌دهیم، بعد یک قاشق سوپ خوری از شربت آلبالو روی آن می‌ریزیم. درِ ظرف را بسته و روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم. در پایان، می‌توان خلال بادام و پسته به‌کار برد.

یادآوری: خوردن این غذا، به بیماران دارای قند خون بالا، توصیه نمی‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
مرغ	۱۷۵		۲۵	۴	
برنج پخته	۱۲۹	۲۸	۲		
آلبالو	۳۳	۸			۱/۶
شکر	۳۸۶	۱۰۰			
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	

ته‌چین مرغ با شوید

مواد لازم :

سینهٔ مرغ پخته شده	یک عدد
سفیدهٔ تخم مرغ	دو عدد
شوید	یک لیوان
ماست آب گرفتهٔ کم چرب	یک و نیم لیوان
زعفران دم کرده	پنج قاشق سوپ خوری
روغن مایع یا زیتون	نیم قاشق سوپ خوری
برنج آبکش شده	به اندازهٔ نیاز

در صورت میل، می‌توان خلال پسته و بادام، زرشک و دو قاشق غذاخوری گلاب هم، به‌کار برد.

روش آماده کرن :

سفیدهٔ تخم مرغ را در ظرفی ریخته، به هم می زنیم. ماست را به آن افزوده و خوب به هم می زنیم تا یک دست شود. زعفران و روغن زیتون را هم، اضافه می‌کنیم. سینهٔ مرغ پخته شده را خُرد کرده و به آن می‌افزاییم. برنج آبکش شده را افزوده و همهٔ آن‌ها را به هم می‌زنیم. سپس آن‌ها را درون یک تابهٔ داغ، می‌ریزیم. درِ تابه را می‌بندیم و روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم. بعد از گذشت مدت کمی، شعلهٔ اجاق را کم می‌کنیم. پس از دم کشیدن ته‌چین، آن را از تابه بیرون آورده و به اندازه‌های مناسب برش زده و روی آن شوید خرد شده می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
سینه مرغ	۱۸۷		۳۳	۴	
سفیدهٔ تخم مرغ	۱۸۳		۲۳	ناچیز	
شوید	۴۴	۶	۳	۱	
ماست کم چرب	۵۰	۷	۵		
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	
برنج پخته	۱۲۹	۲۸	۲		

مرغ کبابی با سُس پرتغال

مواد لازم :

مرغ پوست گرفته شده	یک عدد کوچک (کمتر از یک کیلوگرم)
روغن زیتون	یک قاشق غذا خوری
زعفران	یک قاشق غذا خوری
آب مرغ	نیم پیمانه
آب پرتغال طبیعی	نیم پیمانه

روش آماده کردن :

روغن زیتون، زعفران، آب مرغ و آب پرتغال را در یک ظرف ریخته و به مدت دو تا سه دقیقه روی شعلهٔ اجاق گرم می‌کنیم تا به صورت سس درآید. مرغ را از وسط دو نیم کرده، با توری کباب پزی، روی آتش می‌گذاریم و هر طرف آن را به مدت پنج دقیقه کباب می‌کنیم. هنگام کباب کردن مرغ، سس پرتغال را روی آن می‌مالیم. مدت نیم ساعت، برای کباب شدن مرغ، کافی است.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
مرغ کبابی	۱۸۷		۳۳	۴	
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	
آب پرتغال	۴۴	۱۰			

برنج قالبی همراه با سبزی‌ها

مواد لازم :

برنج	سی صد گرم
سفیدهٔ تخم مرغ	یک تا دو عدد
ماست چکیده بی نمک	یک لیوان
اسفناج خرده شده	یک لیوان
هویج بخار پز و حلقه شده	نیم لیوان
نخود سبز بخار پز	نیم لیوان
قارچ	یک لیوان
پورهٔ گوجه فرنگی	نیم لیوان
دارچین و زیره	به اندازهٔ نیاز

روش آماده کردن :

در یک ظرف، سفیدهٔ تخم مرغ، ماست و پورهٔ گوجه فرنگی را ریخته و به هم می‌زنیم، سپس سبزی‌ها (اسفناج، هویج، نخود سبز و قارچ) را به آن افزوده، برنج آبکش را نیز اضافه می‌کنیم. کف یک ظرف نچسب را با کمی روغن مایع چرب کرده و همهٔ مواد را درونش می‌ریزیم. درِ ظرف را می‌بندیم و به مدت سی دقیقه درون فر می‌گذاریم. پس از پخته شدن، غذا را در ظرف دیگری برمی‌گردانیم و دارچین و زیره را روی آن می‌پاشیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
برنج	۱۲۹	۲۸	۲		
سفیدهٔ تخم مرغ	۱۸۳		۲۳	ناچیز	
ماست چکیده	۷۴	۶	۴	۲	
اسفناج خام	۲۱	۳	۲		۲
هویج	۴۵	۱۰	۱		۲
نخود سبز	۷۵	۱۴	۳		۳
قارچ	۳۷	۴	۳		۱
پورهٔ گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		

ماهی قزل آلای شکم پُر

مواد لازم :

سبزی‌های خوشبو	یک لیوان
گلپر	دو قاشق غذا خوری
سیر	یک بوته
آب لیمو	یک سوم لیوان
ماهی قزل آلا	سه عدد

به جای ماهی قزل آلا، می‌توان ماهی سفید به‌کار برد.

روش آماده کردن :

نخست، سیر را خرد کرده، با گلپر و سبزی‌های خوشبو، به هم می‌زنیم. سپس از آن درون شکم ماهی پُر کرده و ماهی را در تابه می‌گذاریم. آب لیمو را به آن افزوده و تابه را روی شعلهٔ اجاق قرار می‌دهیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
گلپر	۳۳۳	۶۰	۱۳	۶	
سیر	۱۴۹	۳۳	۶		۲
ماهی قزل آلا	۱۹۰		۲۶	۸	

ماهی کبابی در فویل

مواد لازم :

فیله ماهی	پانصد گرم
روغن زیتون	یک قاشق غذا خوری
پودر سیر	پنج گرم
فلفل سیاه	دو گرم
کدو حلقه شده	یک‌صد و چهل گرم
قارچ حلقه شده	نود گرم
پیاز حلقه شده	یک صد و هشتاد گرم
گوجه فرنگی	یک عدد
جعفری خرد شده	یک قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

فر را به اندازهٔ ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت گرم می‌کنیم. ماهی را چهار یا پنج بخش کرده، با روغن، پودر سیر، کمی نمک و فلفل، آغشته می‌کنیم. کدو، قارچ، گوجه فرنگی و پیاز را روی ماهی گذاشته و با فویل بسته بندی می‌کنیم. آن را در تابه قرار داده و به مدت بیست تا سی دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخته شدن، آن را در یک ظرف روی جعفری‌های خرد شده، می چینیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
ماهی	۱۷۲		۲۴	۷	
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	
کدو	۲۰	۴			۱
قارچ	۳۷	۴	۳		۱
پیاز	۳۸	۸	۱		۱
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
جعفری	۳۶	۶	۲		

ماکارونی با ماهی کیلکا

مواد لازم :

ماهی کیلکا	پانصد گرم
ماکارونی	هفت صد گرم
پیاز	چهار قاشق غذا خوری
سیر	چهار حبه
رب گوجه فرنگی	یک قاشق مربا خوری
روغن مایع	یک قاشق غذا خوری
گوجه فرنگی رنده شده	پنج عدد

به جای ماهی کیلکا، می‌توان ماهی ساردین به‌کار برد.

روش آماده کردن :

ماهی پاک شده، سیر و پیاز را در یک ظرف ریخته و به هم می‌زنیم و روی شعلهٔ ملایم اجاق تفت می دهیم. سپس رب و آب گوجه فرنگی را به آن افزوده، به مدت سی دقیقه صبر می‌کنیم تا بپزد و آب گوجه فرنگی کشیده شود. ماکارونی را آبکش کرده و در ظرفی می‌ریزیم، از مایهٔ آماده شده روی آن ریخته و با جعفری تزیین می‌کنیم.

این غذا به دَم گذاشتن و پخت مجدد، نیاز ندارد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
ماهی کیلکا یا ساردین	۱۸۳		۲۳	۱۰	
ماکارونی	۳۵۰	۷۶	۱۰	۱	
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵

کباب چوبی ماهی

مواد لازم :

فیله ماهی	پانصد گرم
گوجه فرنگی حلقه شده	دو عدد
پیاز حلقه شده	یک عدد
فلفل دلمه‌ای حلقه شده	دو عدد
روغن زیتون	یک قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

فیله ماهی را به اندازۀ تکه‌های یکسان بریده، به سیخ چوبی می‌کشیم. ماهی‌های به سیخ کشیده شده را، ته یک ظرف گذاشته و حلقه‌های پیاز را روی آن قرار می‌دهیم، سپس گوجه فرنگی و فلفل حلقه شده را هم روی آن می چینیم. در پایان، روغن زیتون و آب لیمو ترش را روی آن می‌ریزیم. به مدت یک ساعت، ظرف را روی شعلۀ ملایم اجاق می گذاریم تا ماهی بپزد. پس از پخت، می‌توان آب لیموی تازه به آن افزود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّۀ غذایی

مادّۀ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
ماهی	۱۷۲		۲۴	۷	
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
پیاز	۳۸	۸	۱		
فلفل دلمه‌ای	۲۷	۶			۱
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

کوکوی هویج

موادلازم :

هویج پخته (آب پز) شده	دو فنجان
سفیدهٔ تخم مرغ	سه عدد
زعفران	یک قاشق چای خوری
روغن مایع	یک قاشق مربا خوری
آب لیمو	یک قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

هویج پخته (آب پز) شده را به صورت پوره در می‌آوریم و در ظرفی می‌ریزیم. سفیدهٔ تخم مرغ را با هم زن، خوب به هم زده و روی پورهٔ هویج می ریزیم. آب لیمو و زعفران را هم به آن می‌افزاییم. آن را در یک تابهٔ نسوز (با پوشش تفلون) که با روغن مایع چرب شده، می‌ریزیم و در فر داغ، می‌گذاریم.

یادآوری : کوکوی هویج را می‌توان، روی شعلهٔ اجاق هم پخت.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
هویج بخار پز شده	۴۵	۱۰	۱		۲
سفیدهٔ تخم مرغ	۱۸۳		۲۳	ناچیز	
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	

کوکوی ماکارونی

مواد لازم :

رشته فرنگی یا ماکارونی	چهار صد گرم
سفیدهٔ تخم مرغ	چهار تا پنج عدد
پیاز رنده شده	یک عدد
جعفری ساطوری شده	دو قاشق غذا خوری
آرد ذرت	یک قاشق غذا خوری
روغن زیتون	یک قاشق غذا خوری
شیر کم چرب	یک صد، سی سی

روش آماده کردن :

سفیده‌های تخم مرغ را با رشته فرنگی پخته و آبکش شده در یک ظرف ریخته، جعفری ساطوری شده را نیز می‌افزاییم. سپس پیاز رنده شده، آرد ذرت و شیر را هم به آن اضافه می‌کنیم تا مایهٔ کوکو به دست آید. یک تابهٔ نچسب را با روغن زیتون چرب کرده و مایهٔ کوکو را در آن می‌ریزیم. آن را به مدت سی دقیقه، در فر با گرمای ۲۰۰ درجهٔ فارنهایت می‌گذاریم تا بپزد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
رشتهٔ فرنگی	۳۷۶	۷۳	۷		۴
سفیده تخم مرغ	۱۸۳		۲۳	ناچیز	
شیر کم چرب	۴۱	۴	۳	۱	
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

کتلت با سویا

مواد لازم :

سویا	یک لیوان
سیب زمینی پخته شده	نیم لیوان
روغن مایع	دو قاشق مربا خوری
آویشن	دو قاشق چای خوری
پیاز رنده شده	یک عدد

روش آماده کردن :

سویا را پس از شستن، با دستگاه چرخ می‌کنیم. سیب زمینی پخته (آب پز) شده را پوست کنده و به سویا اضافه می‌کنیم. پیاز رنده شده را هم به آن‌ها افزوده، در یک ظرف ریخته و خوب به هم می زنیم. از آن مایه به اندازه‌های یکسان برداشته و با دست شکل می‌دهیم و در ظرف نسوز با روغن مایع کم، می پزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
سویا	۱۳۰	۱۰	۱۱	۵	
سیب زمینی پخته‌شده	۸۶	۲۰	۱		۱
روغن مایع	۸۸۲			۱۰۰	

همبرگر با سویا

مواد لازم :

سویا	یک لیوان
سفیدهٔ تخم مرغ	دو عدد
آرد سوخاری	یک قاشق غذا خوری
پیاز رنده شده	یک عدد
فلفل سیاه	به اندازهٔ کم

روش آماده کردن :

سویا را پس از شستن، با دستگاه چرخ می‌کنیم. سفیدهٔ تخم مرغ، آردسوخاری، پیاز و فلفل را با آن در یک ظرف ریخته، خوب به هم می زنیم. از مایهٔ همبرگر به دست آمده، به اندازه‌های یکسان برداشته و در تابهٔ داغ، تنوری می پزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
سویا	۱۳۰	۱۰	۱۱	۵	
سفیدهٔ تخم مرغ	۱۸۳		۲۳	ناچیز	
آرد سوخاری	۲۷۶	۵۲	۸	۳	

خوراک چینی با مرغ یا سویا

مواد لازم :

مرغ	نیم کیلوگرم یا (سویا ؛ دو لیوان)
جوانهٔ ماش	یک لیوان
هویج خلال شده	دو عدد
کرفس خلال شده	چهار شاخه یا (کدوی خلال شده ؛ دو عدد)
قارچ	یک لیوان
روغن مایع	یک قاشق مربا خوری
سس سویا *	چهار قاشق سوپ خوری

در صورت میل، می‌توان جوانهٔ شبدر یا جوانهٔ گندم را هم به‌کار برد.

روش آماده کردن :

مرغ را ریش ریش کرده و در روغن مایع، تفت می‌دهیم. (در صورت میل ؛ می‌توان سویا را به جای مرغ به کار برد.) سس سویا را به آن افزوده و شعلهٔ اجاق را خیلی کم می‌کنیم. سبزی‌ها را به صورت خام به‌آن می‌افزاییم، پنج دقیقه پس از آن خوراک آماده می‌شود.

*سُس سویا

مواد لازم :

رب گوجه فرنگی	یک قاشق غذا خوری
رب انار	سه قاشق غذا خوری
آب لیمو	دو قاشق غذا خوری
آب	به اندازهٔ نیاز
شکر	دو قاشق مربا خوری

روش آماده کردن :

همهٔ مواد نامبرده را در یک ظرف ریخته و خوب به هم می زنیم.
این سس باید رقیق باشد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
مرغ	۱۵۷		۲۵	۴	
جوانهٔ شبدر	۲۹	۳	۴		۲
هویج	۴۲	۱۰	۱		
کدو	۲۰	۴			۲
کرفس	۱۸	۴			
قارچ	۳۷	۴	۳		۱

پیراشکی

مواد لازم :

جعفری خرد شده	نیم لیوان
سویا	نیم لیوان
پیاز	یک عدد
رب گوجه فرنگی	یک قاشق مربا خوری
آب گوجه فرنگی	نیم لیوان
خمیر نان بربری	یک عدد

به جای خمیر نان بربری، می توان خمیرهای کم سدیم (کم نمک) دیگری به کار برد.

روش آماده کردن :

سویای شسته شده و در آب خیس شده را با پیاز، جعفری و رب گوجه فرنگی در یک ظرف ریخته، خوب به هم می زنیم. آن را درون تابه ریخته، درش را بسته و روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم تا کمی بخار کرده و بپزد. از خمیر نان بربری به اندازهٔ تکه‌های کوچک و یکسان بر می داریم. میان هر یک را باز کرده و از مایهٔ به دست آمده درون هر تکهٔ خمیر ریخته و دوباره می‌بندیم. پیراشکی‌های خام را در سینی فر می‌چینیم و آن را به مدت سی دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
جعفری	۳۶	۶	۲		
سویا	۱۳۰	۱۰	۱۱	۵	
رب گوجه فرنگی	۸۳	۱۸	۳		۴
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
خمیر نان	۲۶۰	۴۷	۹	۴	

سالاد لوبیا چیتی

مواد لازم :

لوبیا چیتی	یک لیوان
کاهو	یک لیوان
سیب زمینی پخته (آب پز) شده	دو عدد
گوجه فرنگی	یک عدد
آب لیمو	دو قاشق غذا خوری
روغن زیتون	دو قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

لوبیا چیتی را می پزیم و سیب زمینی پخته (آب پز) شده را خرد می‌کنیم. سپس آن دو را در یک ظرف ریخته و به هم می‌زنیم. گوجه فرنگی و کاهوی خرد شده را هم به آن اضافه می‌کنیم. در پایان، روغن زیتون و آب لیمو را روی سالاد می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
لوبیا چیتی	۱۲۷	۲۲	۸		۴
کاهو	۱۸	۳	۱		۱
سیب زمینی پخته‌شده	۸۶	۲۰	۱		۱
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

سالاد ایتالیایی (سالاد ماکارونی)

مواد لازم :

ماکارونی (شکل دار)	دو لیوان
سیر	یک حبه
پیاز	یک عدد
گوجه فرنگی	یک عدد
لوبیا سفید پخته شده	نیم لیوان
روغن زیتون	سه قاشق سوپ خوری
آب لیمو یا سرکه	یک قاشق غذا خوری
زیتون	پنج عدد

یاد آوری : کسانی که فشار خون بالا دارند و باید مصرف سدیم (نمک) محدودی داشته باشند؛ از خوردن زیتون خودداری کنند.

روش آماده کردن :

ماکارونی را آبکش کرده و با لوبیا سفید، پیاز، گوجه فرنگی و سیر در یک ظرف ریخته و به هم می‌زنیم. روغن زیتون و آب لیمو را روی سالاد می‌ریزیم. زیتون‌ها را روی سالاد می‌گذاریم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
ماکارونی	۳۵۰	۷۶	۱۰	۱	
لوبیا سفید	۱۱۸	۲۱	۷		۴
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

سالاد بلغاری (سالاد پنیر)

مواد لازم :

خیار	دو عدد
گوجه فرنگی	دو عدد
پیازچه	یک دسته ده تایی
پنیر فتا، سفید	نیم فنجان
روغن زیتون	سه قاشق مربا خوری
آب لیمو	به اندازهٔ نیاز

یادآوری : برای کسانی که مصرف سدیم (نمک) باید محدود باشد، می‌توان پنیر کم کالری رژیمی به‌کار برد. هم چنین می‌توان، پنیر سفید را یک شب پیشتر در آب گذاشت تا از نمک آن کاسته شود.

روش آماده کردن :

خیار، گوجه فرنگی و پیازچه را خرد کرده، در یک ظرف ریخته، پنیر را روی آن رنده می‌کنیم. آب لیمو و روغن زیتون را در یک ظرف ریخته، خوب به هم می‌زنیم و روی سالاد می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی(کالری)	کربوهیدرات(گرم)	پروتئین(گرم)	چربی(گرم)	فیبرخوراکی(گرم)
خیار	۱۳	۲			
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
پیازچه	۲۵	۵	۱		۲
پنیر	۲۶۴	۴	۱۴	۲۱	
پنیر کم کالری	۵۳	۴	۶	۰/۵	
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

سالاد شیرین

مواد لازم :

سیب درختی	چهار صد گرم
مغز گردو	نیم لیوان
کشمش	یک صد گرم
کرفس	سه شاخه
هویج رنده شده	یک عدد
کلم	یک صد گرم
آب لیمو یا آب نارنج	به اندازهٔ نیاز

روش آماده کردن :

سیب‌ها را با پوست خلال کرده و با کشمش، مغز گردو، کرفس، کلم و هویج در یک ظرف ریخته، به هم می‌زنیم. در پایان، آب لیمو یا آب نارنج را روی آن می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
سیب درختی	۵۷	۱۳			۲
مغز گردو	۶۲۹	۲۱	۱۴	۵۳	۳
کشمش	۲۸۲	۷۴	۴		۶
کرفس	۱۸	۴	۱		
هویج	۴۲	۱۰	۱		۲
کلم	۲۴	۵	۱		۱

سالاد ماهی

مواد لازم :

ماهی بخار پَز شده	نیم لیوان
جعفری خرد شده	یک لیوان
پیازچه	پنج شاخه
روغن زیتون	دو قاشق غذا خوری
سرکه یا آب لیمو	دو قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

نخست، فیله ماهی را با سبزی‌های خوشبو بخار پز کرده، سپس خُرد می‌کنیم. جعفری و پیازچهٔ خرد شده را به ماهی اضافه می‌کنیم. روغن زیتون و آب لیمو را هم روی سالاد می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
ماهی بخار پز	۱۷۲		۲۴	۷	
جعفری	۳۶	۶	۲		
پیازچه	۲۵	۵	۱		۲
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

سالاد عدس

مواد لازم :

عدس پخته شده	یک لیوان
سیب زمینی پخته شده	دو عدد
گوجه فرنگی	یک عدد
پودر زیره	یک قاشق مربا خوری
روغن زیتون	یک قاشق غذا خوری
آب لیمو تازه	یک قاشق غذا خوری

روش آماده کردن:

سیب زمینی پخته شده را خرد کرده و با عدس پخته شده در یک ظرف ریخته و به هم می‌زنیم. گوجه فرنگی خرد شده، زیره، آب لیمو و روغن را هم اضافه می‌کنیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
عدس پخته شده	۱۱۶	۲۰	۹		۴
سیب زمینی پخته شده	۸۶	۲۰	۱		۱
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

سالاد مخلوط

مواد لازم :

ذرت	یک فنجان
نخود سبز	یک فنجان
گل کلم	یک فنجان
پیاز	یک عدد کوچک
گوجه فرنگی	یک عدد
کدو سبز	یک عدد
روغن زیتون	یک قاشق غذاخوری
آب لیمو یا سرکه	به اندازهٔ نیاز

روش آماده کردن :

نخود سبز و ذرت را جداگانه پخته و آن ها را سرد می‌کنیم. آب لیمو یا سرکه و روغن زیتون را در یک ظرف ریخته و به هم می‌زنیم، گل کلم خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم. پس از پانزده دقیقه کدوی خُرد شده را افزوده، سپس پیاز خرد شده را هم اضافه می‌کنیم. نخود سبز و ذرت را هم می‌افزاییم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
ذرت	۱۰۸	۲۵	۳	۱	۳
نخود سبز	۷۵	۱۴	۳		۳
کدو سبز	۲۰	۴			۱
پیاز	۳۸	۸	۱		۱
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	

سُس سالاد رژیمی

مواد لازم :

روغن زیتون	دو قاشق غذا خوری
شکر	یک قاشق مربا خوری
رب گوجه فرنگی	یک قاشق مربا خوری
آب گوجه فرنگی	یک چهارم فنجان
سرکه	نیم لیوان
ماست کم چرب	یک لیوان
سس خردل	یک قاشق چای خوری (اگر فشار خون کنترل باشد.)

روش آماده کردن :

ماست را به آرامی به هم می‌زنیم تا یک دست شود، سپس شکر، رب و آب گوجه فرنگی، سس خردل و روغن زیتون را هم افزوده و به همان ترتیب به هم می‌زنیم. سرکه را هم، کم کم به آن اضافه کرده و خوب به هم می‌زنیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده دریک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
روغن زیتون	۸۸۲			۱۰۰	
رب گوجه فرنگی	۸۳	۱۸	۳		۴
گوجه فرنگی	۲۲	۳	۱		۰/۵
سرکه	۶	۱			
ماست کم چرب	۵۰	۷	۵		

شیرینی نان برنجی

مواد لازم :

آرد برنج	دویست گرم
آرد سفید	یک‌صد گرم
شیر کم چرب	نیم پیمانه
وانیل	به اندازهٔ کم
کرهٔ گیاهی (مارگارین)	نیم قاشق سوپ خوری

روش آماده کردن :

شکر، کره و شیر را در یک ظرف ریخته و روی شعلهٔ اجاق می‌گذاریم. هنگامی که شکر هم آب شد، ظرف را از روی شعله بر می‌داریم. وانیل، آرد برنج و آرد سفید را در همان ظرف ریخته و خوب به هم می‌زنیم تا خمیر یک دستی درست شود. روی میزی که آرد پاشیده شده، خمیر را پهن می‌کنیم و با قالب دلخواه خود، برش می‌زنیم. در یک سینی که کمی چرب شده و کاغذ مخصوص انداخته شده، تکه‌های برش خورده را قرار می‌دهیم و سینی را در فر می‌گذاریم، تا زمانی که رنگ آن‌ها طلایی شود. پس از پخت، شیرینی را در دیس خنک کرده، سپس در ظرف می‌چینیم.

یاد آوری: خوردن شیرینی نان برنجی، به بیماران دیابتی توصیه نمی‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
آرد برنج	۳۵۴	۸۰	۸	۱	۲
آرد سفید	۳۴۵	۶۹	۱۳	۱	
شیر کم چرب	۴۱	۴	۳	۱	
شکر	۳۸۶	۱۰۰			
کرهٔ گیاهی (مارگارین)	۷۱۷			۸۰	

شیرینی توت بادام

مواد لازم :

پودر بادام	یک‌صد و بیست و پنج گرم
شکر	یک‌صد و بیست گرم
هِل نرم	یک قاشق چای خوری
گلاب	دوقاشق سوپ خوری
کنجد	به اندازهٔ کم
خلال پسته	به اندازهٔ کم

روش آماده کردن :

پودر بادام، هل نرم وگلاب را در یک ظرف ریخته، خوب به هم می‌زنیم تا خمیری شکل پذیر، درست شود. خمیر را با دست گلوله کرده و به شکل توت سفید در آورده و در بشقاب دارای شکر و کنجد، می غلطانیم. سپس، یک خلال پسته در بالای هر یک از آن ها فرو می‌کنیم.

یادآوری : خوردن شیرینی توت بادام، به بیماران دیابتی توصیه نمی‌شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
پودر بادام	۵۵۴	۷	۲۱	۴۸	
شکر	۳۸۶	۱۰۰			

دسر کدو حلوایی

مواد لازم :

کدو حلوایی	به اندازهٔ نیاز
مغز گردوی آسیاب شده	نیم لیوان
شکر	یک قاشق مربا خوری
دارچین	یک قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

نخست، کدو را به اندازهٔ تکه‌های دلخواه خود بریده و با یک چهارم لیوان آب در یک ظرف ریخته، روی شعلهٔ ملایم اجاق می گذاریم تا به طور کامل بپزد. سپس صبر می کنیم تا خنک شود، روی هر تکه، یک قاشق مغز گردوی آسیاب شده و کمی هم دارچین می ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
کدو حلوایی	۳۹	۸			۲
مغز گردو	۶۲۹	۲۱	۱۴	۵۳	
شکر	۳۸۶	۱۰۰			

خرمای توپی

مواد لازم :

خرما	پانصد گرم
آب پرتغال	یک چهارم لیوان
کنجد	به اندازهٔ نیاز
مغز گردو	به اندازهٔ نیاز
دارچین	به اندازهٔ کم

روش آماده کردن :

نخست، هستهٔ خرماها را در آورده، در یک ظرف نچسب می‌ریزیم، درِ ظرف را بسته و روی شعلهٔ ملایم اجاق می‌گذاریم. پس از مدتی، آب پرتغال را به آن افزوده، بعد دارچین را هم اضافه می‌کنیم. سپس صبر می‌کنیم تا خنک شود. به اندازهٔ یک گلولهٔ کوچک از خرماهای نرم شده برمی‌داریم، یک مغز گردو میان آن گذاشته و در کنجد می‌غلطانیم. توپ‌های خرما را در یخچال می‌گذاریم تا خودشان را بگیرند.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
خرما	۲۵۲	۶۷	۲		۷
آب پرتغال	۴۴	۱۰			

ژلهٔ میوه

مواد لازم :

آب میوه (پرتغال)	یک لیوان
پورهٔ میوه (پرتغال)	یک سوم لیوان
ژلاتین	یک قاشق مربا خوری

به جای پرتغال، می‌توان میوه‌های دیگری را هم به‌کار برد.

روش آماده کردن :

نخست، ژلاتین را به « روش بن ماری »* آب می کنیم. سپس ژلاتین آب شده، آب میوه و پورهٔ میوه را یک ظرف ریخته، خوب به هم می‌زنیم و در یخچال می‌گذاریم تا ببندد.

***روش بن ماری :**

در این روش ظرف غذا، روی شعلهٔ مستقیم آتش قرار نمی‌گیرد، به این ترتیب که ظرف غذا را درون دیگ آبی که روی شعلهٔ مستقیم آتش قرار گرفته است، می‌گذاریم تا غذا غیر مستقیم و با گرمای آب جوش، گرم یا پخته شود.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
آب پرتغال	۴۴	۱۰			
پورهٔ پرتغال	۳۰	۷			۴
ژلاتین	۳۳۴		۸۵		

سالاد میوه

مواد لازم :

انگور فرنگی	یک خوشه
موز	یک عدد
سیب درختی	یک عدد
هلو	یک عدد
خیار	یک عدد
آب لیمو	یک قاشق غذا خوری
شکر	یک قاشق غذا خوری

روش آماده کردن :

نخست؛ موز، هلو، سیب و خیار را به صورت تکه‌های چهار گوش خرد کرده، سپس دانه‌های انگور را به آن اضافه می‌کنیم. آب لیمو و شکر را در یک ظرف ریخته، خوب به هم می‌زنیم و به جای سس، روی سالاد می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک‌صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
انگور فرنگی	۴۴	۱۰			۲
موز	۲۱	۲۳	۱		۱
سیب درختی	۵۷	۱۳			۲
هلو	۴۲	۱۱			۱
خیار	۱۳	۲			
شکر	۳۸۶	۱۰۰			

کرم توت فرنگی

مواد لازم :

پورهٔ توت فرنگی	یک لیوان
ژلاتین	یک قاشق غذا خوری
شکر	یک قاشق مربا خوری
شیر کم چرب	یک لیوان

روش آماده کردن :

توت فرنگی را در مخلوط کن ریخته و یک دست می کنیم، سپس شکر را به آن اضافه می کنیم. در ظرفی ژلاتین را به « روش بن ماری »* بایک قاشق آب حل می کنیم، سپس آن را هم افزوده و خوب به هم می‌زنیم. شیر گرم را روی آن ریخته و به هم می‌زنیم تا بجوشد. کِرم آماده است، آن را در قالب ریخته، در یخچال می‌گذاریم.

***روش بن ماری** در صفحهٔ **۵۹** گفته شده است.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبرخوراکی (گرم)
توت فرنگی خام	۳۰	۷			۱
ژلاتین	۳۳۴		۸۵		
شکر	۳۸۶	۱۰۰			
شیر کم چرب	۴۱	۴	۳	۱	

دسر فصل

مواد لازم :

انگور بی دانه	نیم لیوان
آب انگور	دو لیوان
ماست کم چرب	یک لیوان
ژلاتین	به اندازهٔ نیاز

روش آماده کردن :

آب انگور را گرم می‌کنیم. ژلاتین را در آب به « روش بن ماری »* حل می‌کنیم، سپس به آب انگور اضافه می‌کنیم. آن را در لیوان ریخته، دانه‌های انگور را در آن می‌اندازیم. لیوان را در یخچال می‌گذاریم تا ببندد. کمی از آب انگور را با ماست در یک ظرف ریخته، به هم زده و روی دسر می‌ریزیم.

* **روش بن ماری** در صفحهٔ **۵۹** گفته شده است.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هر مادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
انگور	۶۸	۱۶			۱
آب انگور	۶۰	۱۴			
ژلاتین	۳۳۴		۸۵		
ماست کم چرب	۵۰	۷	۵		

چای سرد

مواد لازم :

چای دم کرده	یک لیوان
لیمو ترش تازه	دو عدد
شکر	سه قاشق مربا خوری
یخ	به اندازهٔ نیاز

روش آماده کردن :

نخست، آب لیمو و شکر را در یک ظرف ریخته، به هم می زنیم. سپس یخ ها را روی آن می‌ریزیم. در پایان، چای داغ را روی آن می‌ریزیم.

ترکیب‌های تشکیل دهنده در یک صد گرم از هرمادّهٔ غذایی

مادّهٔ غذایی	انرژی (کالری)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	فیبر خوراکی (گرم)
چای	۱				
لیمو ترش	۳۰	۱۰			
شکر	۳۸۶	۱۰۰			

واحدهای غذایی از گروه‌های گوناگون و جانشین آن‌ها

در این بخش از کتاب، واحدهای غذایی از گروه‌های گوناگون آورده شده‌اند. برنامهٔ غذایی مناسب، با در نظر گرفتن همهٔ ویژگی‌ها و شرایط بیمار (مانند ؛ سن، وزن بر اساس قد، میزان چربی و قند خون، جنس و ...) به وسیلهٔ مشاور تغذیه تنظیم می‌شود.

با توجه به این که واحد غذایی، پایهٔ برنامهٔ غذایی می‌باشد، آگاهی و آشنایی کامل با واحدهای غذایی نامبرده در این بخش، به اجرای درست برنامهٔ غذایی و بهره گیری از آن کمک شایانی می‌کند.

گروه میوه‌ها و جانشین آن‌ها :

میوهٔ تازه یا آب میوه	نیم لیوان
میوهٔ خشک شده	یک چهارم لیوان
کشمش	دو قاشق غذا خوری
برگهٔ زرد آلو	سه و نیم عدد
انجیر خشک	یک و نیم عدد
آلو خشک	سه عدد
خرما	سه عدد کوچک (یک و نیم عدد بزرگ)
هندوانه (تکه تکه شده)	یک و یک چهارم لیوان
هلو	سه چهارم لیوان
کمپوت هلو	نیم لیوان
خرمالو	دو عدد
خربزه	یک لیوان
آلبالو	سه چهارم لیوان
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
تمشک	یک لیوان
انگور	پانزده عدد
انجیر	دو عدد متوسط
پرتغال	یک عدد
انبه	نیم عدد
انار	نیم عدد
آلو	دو عدد
آناناس (خام)	سه چهارم لیوان
آناناس (کنسرو)	یک سوم لیوان
نارنگی	دو عدد
موز	یک عدد کوچک (نیم عدد بزرگ)

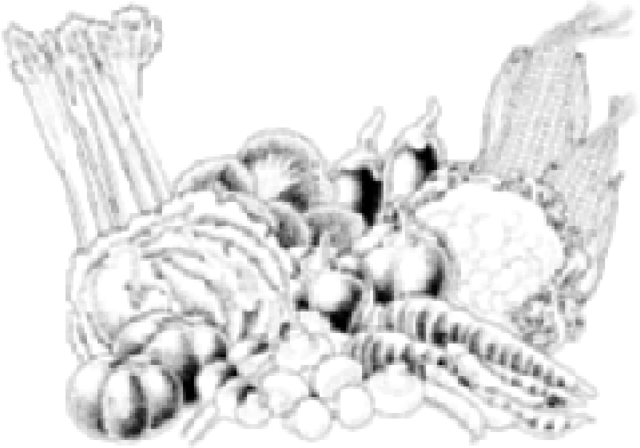
ادامهٔ گروه میوه‌ها و جانشین آن‌ها :

گیلاس	دوازده عدد
کمپوت گیلاس	نیم لیوان
گلابی	یک عدد کوچک (نیم عدد بزرگ)
کمپوت گلابی	نیم لیوان
گریپ فروت	نیم عدد
کیوی	یک عدد
طالبی (تکه تکه شده)	یک لیوان
سیب	یک عدد
شلیل	یک عدد
زردآلو	چهار عدد
کمپوت زردآلو	نیم لیوان
لیمو شیرین	یک عدد

گروه سبزی‌ها و جانشین آن‌ها :

سبزی‌های پخته شده یا آب سبزی‌ها	نیم لیوان
سبزی‌های خام	یک لیوان

آب گوجه فرنگی
اسفناج پخته شده
بادمجان
پیاز
تره فرنگی
جوانه
چغندر
ذرت
سیب زمینی
نخود سبز
فلفل سبز
قارچ پخته
کدو
کلم پیچ
کلم
گل کلم
گوجه فرنگی
هویج



سبزی‌های نشاسته‌ای، مانند سیب زمینی، در گروه غلات آمده‌اند.

گروه غلات و جانشین آن‌ها :

برنج پخته شده	یک سوم لیوان یا پنج قاشق غذا خوری
برنجک	یک و نیم لیوان
بلغور پخته شده	نیم لیوان
جوانهٔ گندم	سه قاشق غذا خوری
ماکارونی ها، پخته شده	نیم لیوان
عدس	یک سوم لیوان
نخود و لو بیا، پخته شده	یک سوم لیوان
ذرت	نیم لیوان
باقلا سبز	نیم لیوان
نخود سبز	نیم لیوان
سیب زمینی	یک عدد (نود گرم)
کدو حلوایی	یک لیوان
نان های سنتی	یک برش به اندازهٔ سی گرم
نان لواش	چهار برش به اندازهٔ سی گرم
نان سبوس دار	یک برش به اندازهٔ سی گرم
نان ساندویچ	یک برش به اندازهٔ سی گرم
نان باگت	یک برش به اندازهٔ سی گرم
نان همبرگر	نیم برش به اندازهٔ سی گرم
بیسکویت معمولی	سه عدد
کراکر	شش عدد

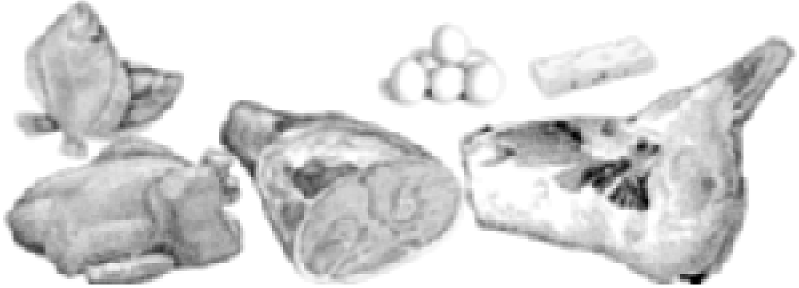
گروه گوشت‌ها و جانشین آن‌ها:

گو شت‌های کم چربی و جانشین‌های آن‌ها ؛

گو شت پرندگان ؛	اردک، غاز، مرغ، بوقلمون بدون پوست	سی گرم
گو شت گاو ؛	راسته	سی گرم
گو شت گوساله ؛	بخش‌های کم چربی	سی گرم
گو شت ماهی ؛	ماهی تازه و منجمد	سی گرم
پنیر ؛	پنیرهای رژیمی (هر واحد باچهارصد میلی گرم نمک)	سی گرم
سفیدهٔ تخم مرغ ؛	پنج درصد چربی	سه عدد

گوشت‌های با چربی متوسط و جانشین‌های آن‌ها ؛

گو شت گاو ؛	بیشتر بخش‌های چرب	سی گرم
گو شت گوساله ؛	چرخ کرده	سی گرم
گو شت گوسفند ؛	بیشتر بخش‌ها	سی گرم
گو شت ماهی ؛	ماهی تن و سالمون	یک چهارم لیوان
پنیر ؛	لیقوان وتبریز	سی گرم
زردهٔ تخم مرغ ؛	(آکنده از کلسترول)	

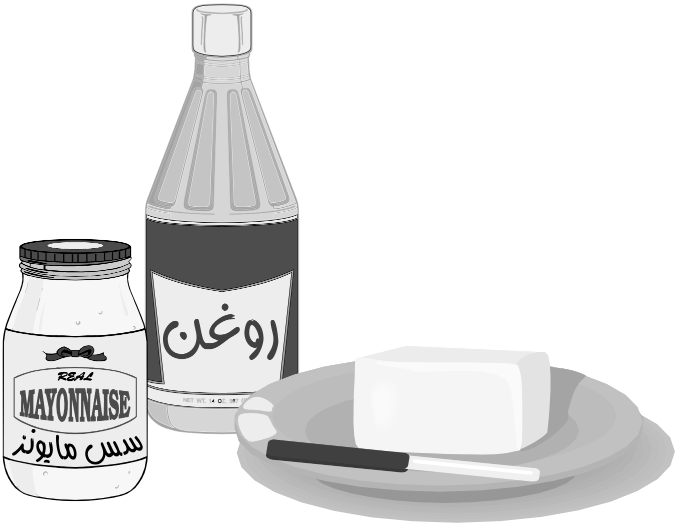


گروه لبنیات و جانشین آن‌ها :

شیر کم چرب	یک لیوان
ماست ساده کم چرب	دویست و چهل، سی‌سی
دوغ بی‌نمک	دو لیوان

گروه چربی و روغن‌ها و جانشین آن‌ها :

کرهٔ گیاهی (مارگارین)	یک قاشق مربا خوری
سس مایونز	یک قاشق مربا خوری
روغن (زیتون، سویا، آفتاب گردان، ذرت)	یک قاشق مربا خوری
زیتون سیاه	هشت عدد
زیتون سبز	ده عدد
تخمه‌ها	دو قاشق غذا خوری
بادام زمینی	ده عدد بزرگ (بیست عدد کوچک)
بادام هندی	دو عدد کامل
مغز بادام	شش عدد
کرهٔ بادام زمینی	دو قاشق مربا خوری
میوهٔ آواکادو	یک هشتم عدد



میزان ذخیرهٔ مواد مغذی در بدن :

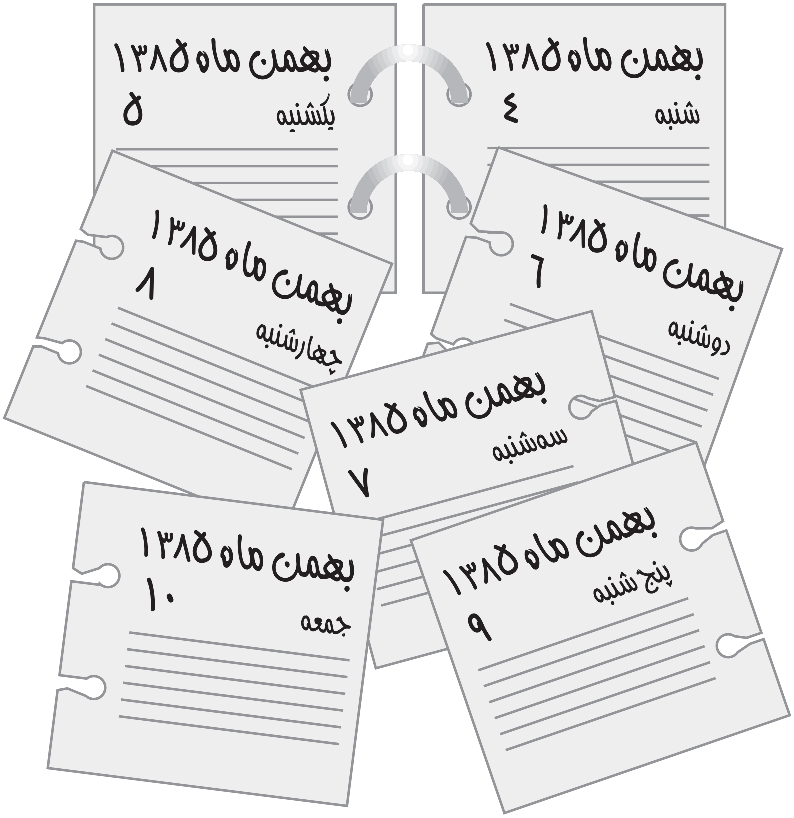
مواد مغذی :	زمان لازم برای تخلیهٔ ذخیره‌ها :
کلسیم ؛	دو هزار و پانصد روز
آهن ؛	برای مردها؛ هفت‌صد و پنجاه روز برای زن‌ها؛ یک‌صد و بیست و پنج روز
ویتامین C ؛	شصت تا یک‌صد و بیست روز
آب ؛	چهار روز
چربی ؛	بیست تا چهل روز
کربو هیدرات ؛	سیزده ساعت
اسید آمینه ؛	چند ساعت
سدیم ؛	دو تا سه روز
ید ؛	یک‌هزار روز

منابع و اندازهٔ فیبرهای خوراکی

مادّهٔ غذایی	اندازه	فیبرمحلول (گرم)	کل فیبر (گرم)
لوبیا چیتی پخته شده	نیم فنجان	۲	۶/۷
بروکلی پخته شده	نیم فنجان	۱/۱	۲/۶
اسفناج پخته شده	نیم فنجان	۰/۵	۲/۱
کدو سبز پخته شده	نیم فنجان	۰/۲	۱/۶
سیب	یک عدد	۱/۲	۳/۶
پرتغال	یک عدد	۱/۸	۲/۹
گریپ فروت	نیم عدد	۱/۱	۱/۸
انگور	یک فنجان	۰/۳	۱/۱
آلو	شش عدد	۳	۸
نان سفید	یک برش	۰/۲	۰/۴
نان سبوس‌دار	یک برش	۰/۴	۲/۱
برنج قهوه‌ای	نیم فنجان	۰/۴	۵/۳
کلم بروکسل پخته شده (کلم دکمه‌ای)	نیم فنجان	۲	۳/۸

نمونهٔ برنامهٔ غذایی یک هفته‌ای

برای آگاهی و آشنایی بیشتر با برنامهٔ غذایی، نمونهٔ یک هفته‌ای آن در صفحه های بعدی آورده شده است، که فقط یک مثال می باشد. از آن جا که ویژگی ها و شرایط افراد (مانند ؛ سن، وزن بر اساس قد، میزان چربی و قند خون، جنس و...) با یکدیگر تفاوت دارد، مشاور تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی مناسب، باید همه ویژگی‌ها و شرایط بیمار را در نظر داشته باشد.



شنبه

صبحانه : نیم فنجان میوه خرد شده
نیم فنجان پنیر کم چرب
یک برش نان
یک عدد کلوچه
یک قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی (مارگارین)
چای

ناهار : دو برش نان
شصت گرم گوشت مرغ کبابی
یک قاشق مربا خوری روغن زیتون
کاهو و گوجه فرنگی، یک عدد میوه
یک لیوان شیر کم چرب یا ماست کم چرب

شام : یک لیوان ماکارونی با گوشت کم چرب
دو قاشق غذا خوری سس سالاد ایتالیایی یا کم چرب
یک قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی یا روغن
یک فنجان میوه
یک لیوان شیر کم چرب

میان وعده : سه چهارم فنجان برشتوک
نصف فنجان شیر کم چرب

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۴۳/۴(۲۶٪)	۸۴	۲۰۶	۷/۷ (۵٪)	۱۵۲۵	۸۸

یک شنبه

صبحانه : نیم عدد میوهٔ گریپ فروت
خاگینه با سفیدهٔ تخم مرغ
دو قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی (مارگارین)
یک برش نان
یک قاشق مربا خوری عسل

ناهار : دو برش نان
سی گرم گوشت کبابی
سی گرم گوشت سینه کبابی
کاهو، گوجه فرنگی و خیار
چهار قاشق سس سالاد ایتالیایی کم چرب
یک عدد میوهٔ گلابی
یک لیوان شیر یا ماست

شام : استیک فیله ماهی تن با یک قاشق مربا خوری روغن
نیم فنجان سیب زمینی پخته شده
نیم فنجان گل کلم یا کلم بروکلی
یک فنجان خربزه یا هندوانه

میان وعده : یک لیوان ماست میوه‌ای

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۳۲/۹(٪۲۱)	۸۴	۲۱۱	۵/۵(٪۴)	۱۴۱۲	۷۴

دوشنبه

صبحانه : نیم فنجان آب گوجه فرنگی یا دو عدد گوجه فرنگی
سه چهارم فنجان غلات آمادهٔ مصرف
نیم فنجان شیر

ناهار : یک فنجان سوپ گل کلم و هویج
کلم یا کاهو و جوانه بادو قاشق سس سالاد ایتالیایی
دو برش نان
سی گرم پنیر
یک عدد میوهٔ موز

شام : نیم فنجان برنج با گوشت کم چربی
یک قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی (مارگارین)
نیم فنجان لوبیا پخته شده
دو قاشق غذا خوری سس رژیمی
یک عدد میوهٔ پرتغال
یک لیوان شیر

میان وعده : نیم لیوان شیر
یک عدد میوهٔ سیب

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۲۹/۴ (۲۰٪)	۸۲	۲۱۵	۸/۱ (۶٪)	۱۳۱۸	۵۹

سه‌شنبه

صبحانه : نیم لیوان آب پرتغال
سه چهارم فنجان غلات صبحانه
یک برش نان سبوس دار
یک قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی (مارگارین)

ناهار : دو برش نان سبوس‌دار
نیم فنجان سالاد ماهی
نیم فنجان هویج
یک عدد میوهٔ سیب
نیم لیوان شیر یا ماست

شام : سینهٔ مرغ با سس پرتغال
نیم فنجان برنج
نیم فنجان سبزهای بخار پز شده (کدو، گل کلم، هویج)
گوجه فرنگی و کاهو با یک قاشق مربا خوری روغن زیتون

میان وعده : یک لیوان‌شیر
سه عدد کراکر یا یک و نیم عدد بیسکویت

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۲۵/۹ (۱۸٪)	۱۱۵	۲۰۱	۵/۱ (۳٪)	۱۳۲۲	۷۹

چهارشنبه

صبحانه : یک عدد کلوچه
دو قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی
نیم فنجان آب پرتغال
یک فنجان شیر کم چرب
چای

ناهار : دو برش نان
یک فنجان خوراک لوبیا و ذرت
سه چهارم فنجان میوه
چای سرد
یک و نیم عدد خرما

شام : یک صد و بیست گرم سینهٔ مرغ کباب شده
نیم فنجان هویج پخته شده و نیم فنجان اسفناج پخته شده
دو سوم فنجان برنج مخلوط با سبزی‌ها
یک قاشق مربا خوری روغن مایع یا زیتون
یک فنجان میوه (سالاد)
یک لیوان شیر کم چرب یا ماست

میان وعده : سه فنجان پاپ کورن

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۳۱/۲(٪۱۷)	۱۰۱	۲۵۶	۷(٪۴)	۱۶۱۱	۸۲

پنج شنبه

صبحانه : نیم فنجان میوه
نیم لیوان غلات صبحانه
نیم لیوان شیر
یک کف دست نان

ناهار : یک برش نان
نیم فنجان سالاد ماهی با یک قاشق مربا خوری روغن زیتون
یک عدد گوجه فرنگی
یک عدد میوهٔ گلابی
یک لیوان شیر یا ماست

شام : شصت گرم جوجه کباب
نیم فنجان برنج
کاهو
دو قاشق غذا خوری سس سالاد کم چرب
نیم فنجان ژله

میان وعده : یک عدد کلوچه

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۳۵/۹(۲۲٪)	۹۲	۲۱۷	۶/۲(۴٪)	۱۴۶۲	۷۵

جمعه

صبحانه : نیم عدد میوهٔ گریپ فروت
یک برش نان
یک قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی (مارگارین)
سی گرم پنیر

ناهار : دو برش نان
خوراک مرغ با کرفس (شصت گرم مرغ)
چهار برش گوجه فرنگی و کاهو
یک قاشق مربا خوری روغن زیتون
یک لیوان شیر یا ماست

شام : شصت گرم فیله ماهی کبابی
یک فنجان ماکارونی یا ورمیشل
دو قاشق مربا خوری کرهٔ گیاهی (مارگارین) یا روغن
نیم فنجان کدوی بخار پز شده
دو برش گوجه فرنگی
یک عدد میوهٔ پرتغال

میان وعده : یک فنجان انگور
یک لیوان شیر

چربی (گرم)	کلسترول (میلی گرم)	کربوهیدرات (گرم)	چربی اشباع (گرم)	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)
۳۳/۲(۲۴٪)	۱۵۶	۱۷۴	۷/۲(۵٪)	۱۲۵۷	۶۷

پیوست

اندازه گیری وزن مواد غذایی، به میزان هر یک از واحدهایی که در متن کتاب نامبرده شده‌اند :

وزن مادهٔ غذایی به اندازهٔ یک قاشق غذا خوری برابر با پانزده گرم است.
وزن مادهٔ غذایی به اندازهٔ یک قاشق مربا خوری برابر با پنج گرم است.
وزن مادهٔ غذایی به اندازهٔ یک قاشق سوپ خوری برابر با بیست گرم است.
وزن مادهٔ غذایی به اندازهٔ یک قاشق چای خوری برابر با دو تا سه گرم است.
حجم یک لیوان برابر با دویست و چهل، سی‌سی است.
حجم چهار لیوان برابر با یک لیتر است.

مرجع‌های خارجی :

Krause’s
Food, Nutrition and Diet therapy 2000
L. kathleen Mahan
Sylvia Escott-stump

Introductory Nutrition
Helen. A. Guthrie, ph.d. , D. SC. , R. D.

Nutrients in food
Elizabeth S. Hands 1999

Nutrition for Health and Fitness

Forse A, et al. Morbid obesity:
Weighing the treatment options-surgical options.
Nutr Today 24(5):10, 1989.

Franz M. Managing obesity in patients with comorbidities.
J Am Diet Assoc 98:39, 1998.

Greenway FL. Clinical studies with phenylpropanoloamine:
A metaanlysis.
Am J Clin Nutr 55:203S, 1992.

Hirsch J. Role and benefits of carbohydrate in the diet:
Key issues for future dietary guidelines.
Am J Clin Nutr 61:996S, 1995.

Holli BB. Using behavior modification in nutrition counseling.
J Am Diet Assoc 88:1530, 1988.

James WPT, et al. A one-year trial to assess the value of orlistat in the management of obesity.
Int J Obes 21(suppl 3):S24, 1997.

Khan MA, et al. The prevalence of cardiac valvular insufficiency assessed by transthoracic echocardiograpy in obese patients treated with appetite-suppressant drug.
N Engl J Med 339:713, 1998.

Lane MA, et al. Beyond the rodent model: Calorie restriction in rhesus monkeys.
Age & Aging 20:45, 1997.

Launer L, et al. Body mass index, weight change, and risk of mobility disability in middle-aged and older women.
JAMA 271:1093, 1994.

Lew EA, Garfinkle L. Variations in mortality by weight among 750,000 men and women.
J Chronic Dis 32:563, 1979.

National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical guidelines on the identification, and treatment of overweight and obesity in adults—the evidence report.
Obes Rea 6(suppl 2):51S, 1998.

Rippe J, et al. Obesity as a chronic disease. Modern medical and lifestyle management.
J Am Diet Assoc 98:9, 1998.

Roberts S, et al. Control of food intake in older men.
JAMA 272:1601, 1994.

تصویر برخی از غذاهای
این کتاب

سالاد لوبیا چیتی

مرغ بریان با سبزی‌ها

سالاد مخلوط

خوراک چینی

سالاد میوه

آلبالو پلو با مرغ

سوپ تره فرنگی

آلبالو پلو با مرغ

سوپ تره فرنگی

سالاد ماهی

کوکوی هویج

قزل‌آلای شکم پر

کرم توت فرنگی

حلیم بادمجان

سالاد ایتالیایی (سالاد ماکارونی)

دسر کدوحلوایی

خرمای توپی

پیراشکی

ته‌چین مرغ با شوید

دسر فصل

دسر فصل

Healthy Nutrition

Diet Foods and Dessert for Patients with Coronary Heart disease

در این کتاب تلاش شده تا، با برقراری تنوع غذایی و کاهش تنش‌های روانی بیماران، به کاستن عامل های خطرساز بیماری‌های عروق کرونر هم پرداخته شود و در حقیقت از بازگشت بیماری افراد معالجه شده (با دارو یا عمل جراحی) با جایگزینی رژیم غذایی نو، پیش‌گیری شود.

بیماران وافراد مستعد بیماری عروق کرونری با مصرف غذاهای توصیه شده در این کتاب؛ به حفظ وزن مناسب، کنترل بهتر میزان قند و چربی های خون (به خصوص کلسترول)، محدود شدن مصرف بیش از اندازه نمک (به ویژه برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا) و بهبود کارکرد دستگاه گوارش با استفاده از فیبرهای غذایی؛ به خود کمک شایانی خواهند کرد.

مطالعه این کتاب را به دانشجویان علوم پزشکی و علوم تغذیه که پرچم داران آموزش سلامتی افراد جامعه هستند و همه بیماران عروق کرونر پیشنهاد می‌کنم.

دکتر محمّد حسین ماندگار
فوق تخصص جراحی قلب وعروق

Writers:
Yalda Rezaee Khah

Supervised By:
Dr. M. H. Mandegar M.D.
Professor and Chairman of Cardiothoracic Surgery Department - Tehran University of medical Sciences

Inspector By:
Dr. P. Noroozi Farhadi M.D.
Dr. M. Langaroodi M.D.

ISBN 964-7533-20-9
9 789647 533201
Negarineh