

ليمومي

ارائه دهنده رژیمهای غذایی برپایه مزاج و متابولیسم

محتوای این رژیم شامل موارد زیر میباشد

- اهداف دوره و مشخصات شما
- توصيهنامه *مطالعه اين بخش ضروري است. *
- برنامه هفتگی غذایی (به همراه جدول واحدهای اندازهگیری)

ميوهجات

فعالیت بدنی

لبنيات

شيرينكنندهها

ميانوعدهها

مكملها

طرز تهیه غذاها

دریافت رژیم غذایی





اهداف این دوره

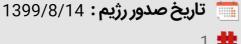


کاهش وزن - کاهش قند خون - تعادل عمومی بدن

اطلاعات کلی شما

🧰 **سن:** 31 سال و 6 ماه

🔀 مدت دوره رژیم : 21 روز



1 #



اختلاف تا وزن ایدهآل 🌘 20.0 كيلوگرم وزن ایدهآل تقریبی

81.0 كيلوگرم



درصد چربی بدن 29

خیلی چاق

شاخص توده بدني 31.88 :BMI







لطفاً مطالب زير را با دقت بخوانيد...

دوست عزیز،ازاینکه به ما اعتماد کرده اید ازشما متشکریم . امیدواریم بتوانیم برای شما مفید واقع شویم.از آنجایی که شما قند خون لب مرز و اضافه وزن میباشید تحت نظرما قرار گرفته اید و ما تمامی علم و تلاش خود را در جهت رفع آن بکار خواهیم گرفت و تا حصول نتیجه در کنار شما خواهیم بود.درتشریح عارضه ای که دارید لازم است اطلاع داشته باشید قند خون لب مرز به شرایطی گفته می شود که قند خون شما بالاتر از میزان طبیعی است اما هنوز به میزانی نرسیده که دیابت نامیده شود.این بدین معنا است که بدن توانایی تولید انسولین را دارد و هنوز می توان از بروز دیابت یا پیشرفت آن جلوگیری نمود.بطور کلی از جمله عوارضی که میتواند شما را درگیر کند پرنوشی-پرادراری-تاری دید-خستگی- ما بعنوان درمانگر و متخصص تغذیه ، با بیش از دو دهه تجربه کلینیکی و همچنین تحقیقاتی که در سراسر جهان در این مورد انجام شده، به شما امید میدهیم که مشکلات شما تا حد زیادی با روش رژیم درمانی ما قابل کنترل است در هر صورت بدون تردید در این راه همکاری دقیق شما را خواستاریم.با توجه به توضیحات بالا باید بدانید که شما فقط مجاز به مصرف چیزهایی هستید که در برنامه غذایی گفته شده وغیر از آن مصرف هر چیزی ممنوع است وعلاوه براین لازم است از موارد زیر نیز پرهیز داشته باشید الکل,کافئین,نیکوتین همچنین سعی کنید برای نتایج بهتر توصیه های زیر را با حوصله و دقت اجرا نمایید برای شیرین کردن و یا درست کردن مربا،ژله،کمپوتها از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید.-روغن مصرفی حتما دارای منشا گیاهی باشد و از نوع مایع، مثل روغن آفتابگردان یا ذرت.لطفا با استفاده ازدستگاههای اندازه گیری هر 3 روز قند ادرار یا خون را اندازه گرفته و یادداشت نمایید. -مشروبات الکلی به نسبت الکلی که دارند قندخون و چربی خون را افزایش می دهند بنابراین مصرف آن تحت هیچ شرایطی مجاز نیست.توجه داشته باشید که این برنامه را فقط تا مدت تعیین شده ادامه دهید(مدت برنامه در بالای رژیم درج شده است)و در پایان از طریق سایت و یا از طریق روبات و یا از طریق ایلیکیشن ها نیز با ما مرتبط باشید.آرزوی ما سلامتی و شادمانی شماست.



برنامه غذایی این دوره

شماره پرونده: 1560133



شام	ناهار	صبحانه	
سوپ رشته	کوکو سبزی	ارده و عسل	شنبه
نان (65گرم) - سوپ رشته. (1لیوان)	نان (95گرم) - سالاد شیرازی (1استکان) - کوکوسبزی(وزن پخته) (100گرم)	نان (70گرم) - عسل (1قاشق مرباخوری) - ارده (3قاشق مرباخوری)	
پنیروسبزی	عدس پلو	پنیر گردو	یکشنبه
نان (65گرم) - سبزی خوردن (30گرم) - پنیر فتا (20گرم)	عدس پلو (17قاشق غذاخوری) - سالاد فصل (200گرم)	نان (70گرم) - گردو (2عدد) - پنیر فتا (20گرم)	
سالاد سزار	خوراک جوجه کباب	پنیر	دوشنبه
نان (65گرم) - سالاد سزار (200گرم)	نان (95گرم) - سالاد فصل (200گرم) - مخلفات جوجه(شامل یک ق غ نخود فرنگی و فلفل دلمه وکلم پخته نصف هویج پخته و کمی سیب زمینی) (100گرم) - جوجه کباب، وزن شده با استخوان، خام (150گرم)	نان (70گرم) - پنیر فتا (20گرم)	
سفيده تخم مرغ	پلو با خورشت دلخواه	پنیر گردو	سه شنبه
نان (65گرم) - گوجه فرنگی (1عدد) - سفیده تخم مرغ (2عدد)	برنج (17قاشق غذاخوری) - سالاد فصل (200گرم) - خورشت دلخواه (1استکان)	نان (70گرم) - گردو (2عدد) - پنیر فتا (20گرم)	
ارده و عسل	خوراک بادمجان	پنیر	چهارشنبه
نان (65گرم) - عسل (1قاشق مرباخوری) - ارده (3قاشق مرباخوری)	نان (95گرم) - سالاد فصل (200گرم) - خوراک بادمجان (1لیوان)	نان (70گرم) - پنیر فتا (20گرم)	

برنامه غذایی این دوره



شماره پرونده: 1560133

شام	ناهار	صبحانه	
ازاد برای آشنایی با نحوه اجرای این دستور، به بخش «طرزتهیه غذاها» در انتهای برنامه خود مراجعه کنید.	خوراک لوبیا چیتی نان (95گرم) - سالاد فصل (200گرم) - خوراک لوبیا چیتی (1لیوان)	ارده و عسل نان (70گرم) - عسل (1قاشق مرباخوری) - ارده (3قاشق مرباخوری)	پنج شنبه
شیر برنج	پلو مرغ	سفيده تخم مرغ	جمعه
عسل (1قاشق مرباخوری) - دارچین، ساییده (2گرم) - شیر برنج (1لیوان)	برنج (17قاشق غذاخوری) - سالاد فصل (200گرم) - مرغ، ران یا سینه، وزن شده	نان (70گرم) - گوجه فرنگی (1عدد) - سفیده تخم مرغ (2عدد)	

با استخوان،خام (80گرم)



جدول واحدهای اندازهگیری مورد نیاز

لیوان۲۴۰ گرم	استکانا۱۲۰ گرم	فنجان۵۸ گرم
لیوان سرخالی ۲۰۰ گرم	استکان سرخالی ۱۰۰۰ گرم	فنجان سرخالی ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۳/۴ لیوان ۱۸۰ گرم	نصف سیخ۴۰ گرم	سیخ۸ گرم
قاشق چایخوری ۵ گرم	قاشق مرباخوری ۷ گرم	قاشق غذاخوری ۱۵ گرم
بُرِش ۵cm x ۵cm	مشت کوچک ۵۰ گرم	نصف ران ۶۰ گرم



دمنوشها و شیرینکنندهها

خرمای خشک 2 عدد

.شما در طول روز میتوانید به تعداد تعیین شده از خرمای خشک به عنوان شیرین کننده همراه دمنوش(چای سیاه،بابونه ،به لیمو،گل گاوزبان) یا آب جوش استفاده کنید. استفاده ازشیرین کننده رژیمی کاندرل (قرص وشکر)بلا مانع است



شيريا ماست كم چرب 2 ليوان

شما میبایست روزانه به میزان تعیین شده از شیر یا ماست کم چرب (تا 1%) چربی استفاده نمایید.توجه داشته باشید که لبنیات را بعد از شام و آخر شب مصرف نکنید.



ميوهجات

ميوه جات ديابت لب مرز 400 گرم

شما میبایست در طول روز به میزان تعیین شده از میوه جات فصلی استفاده نمایید، توجه داشته باشید میوه جاتی مانند خربزه ،انبه ،موز ،هندوانه ،انگور برای شما مجاز نیست.. در صورت عدم دسترسی به میوه جات به میزان تعیین شده می توانید کمتر از میزان مشخص شده مصرف نمایید.توجه داشته باشید که میوه جات را بعد از شام و آخر شب مصرف نكنيد.



فعاليت بدني

پياده روي معمولي 35 دقيقه

پیاده روی روزانه به میزان تعیین شده می باشد و نباید کم یا زیاد گردد چرا که بیشتر رفتن پیاده روی نیز موجب خراب شدن برنامه شما میگردد.و پیوسته و بدون توقف(حتی چند ثانیه و اگر توقف شما کمی طول کشید باید از صفر شروع کنید) و آرام و در محیطی هموار باشد که در منزل یا بیرون و روز یا شب فرق ندارد بر روی تردمیل با سرعت سه و نیم تاچهارونیم مجاز است. (توجه داشته باشید هر نوع فعالیت ورزشی دیگر در این رژیم ممنوع است)







میانوعده عصر: چای و نان تُست بروسکتا چای سیاه، دم کرده (1لیوان) - نان (30گرم)





کیسول زینک پلاس(Cap (Zinc Plus

یک روز در میان(بعد از ناهار)

قرص ویتامین دی _ 50000 واحدى(كوله کلسیفرول) تعداد/مقدار: به تعداد مناسب برای روزهای رژیم

هفته ای یک عدد وسط ناهار میل کنید.(بعد از مدت 4 هفته به صورت ماهانه مصرف شود. چنانچه در دوره های قبل این مکمل را داشتید به صورت ماهانه مصرف شود) چنانچه تحت نظر پزشک خود از این دارو استفاده می کنید نیازی به تهیه مجدد آن ندارید.

توصیه آب روزانه

تعداد/مقدار: چهار لیوان

سعی کنید در طول روز حتما از چهار لیوان آب استفاده نمایید توجه داشته باشید ،چای و موارد مشابه جزو این چهار لیوان محسوب نمی گردد.(در صورت نیازتان با توجه به تعریق و تغییرات فصلی می توانید بیشتر نیز استفاده نمایید توجه داشته باشید که بیشتر از 6 تا 8 لیوان آب مصرف نکنید)

> افشرده نعناع (باریج اسانس) Drop supermint

تعداد/مقدار: یک شیشه

روزی سه بار وسط هر غذا هر بار پنج قطره در نصف استکان آب میل شود. (مربوط به شرکت باریج اسانس) تهیه از داروخانه ها.چنانچه دچار التهاب حاد کیسه صفرا می باشید برای مصرف با پزشک خود مشورت نمایید.







نحوه و زمان مصرف



قرص ويتامين ب12 (Tablet Vit B12) تعداد/مقدار: به تعداد روزهای رژیم

در صورتیکه قرص ب12 قابل تهیه بود روزی یک عدد صبح ناشتا میل نمائید، در غیر این صورت آمپول ب12را تهیه کرده و شکسته و با آب مخلوط کرده و صبح ناشتا میل نمایید.

> قرص ويتامين (Vitamin (B6 /40mil تعداد/مقدار: به تعداد روزهای رژیم

روزی یک بار (قبل از غذا)

قرص ويتامين ث 250 (Vitamin C 250) تعداد/مقدار: به تعداد روزهای رژیم

هر روز یک عدد (در بین وعده های غذایی) (توجه :این ویتامین را با قرص وارفارین استفاده نکنید)

> قرص فولیک اسید **Tablet Folic acid 5)** (mg تعداد/مقدار: به تعداد روزهای رژیم

هر روز یک عدد بعد از غذا

توجه: این تجویزات فقط مختص همین دوره است. لطفا موارد اشاره شده (ویتامین، املاح و ...) را فقط به ميزان نياز براي مدت همين دوره تهيه فرما ييد. مدت دوره این رژیم 21 روز است



طرز تهیه غذاها

چای و نان تُست بروسکتا :

نان تست را به کمی روغن زیتون آغشته سپس می توانید در ماهیتابه گریل کنید یا در فر برشته نمایید. در ظرف دیگر گوجه فرنگی و ریحان یا جعفری را خرد کرده و با هم مخلوط نمایید سپس روی نان تست بریزید و میل کنید.در صورتی که تهیه برای شما مشکل است و در صورت تمایل می توانید از نان تست ساده نیز استفاده نمایید

شير برنج :

نصف پیمانه برنج را همراه با مقدر کمی نمک در مقدار کافی آب بجوشانید تا نرم شود.سپس کم کم دو لیوان شیر کم چرب اضافه کرده و بگذارید بجوشد تا به غلظت مورد نظرتان برسد.بسته به ذایقه تان می توانید از یک قاشق مربا خوری عسل یا نصف پیمانه گلاب استفاده نمایید.

ازاد :

شما به مدت یک ساعت آزاد هستید از غذاهای دلخواه و به میزان دلخواه استفاده نمایید مشروط براینکه منافاتی با شرایط،و مشکلات،و بیماریهای شما نداشته باشد و برخلاف نکات ذکر شده در بخش توصیه های ویژه صفحه اول نباشد البته در هر صورت مصرف شیرینی جات ،نوشابه ها،شکلات ها ،دسر ها و سس سفید ممنوع است.شما میتوانید شب آزاد خود را در طول هفته بچر خانید و همچنین میتوانید بجای وعده شام آزاد از وعده ناهار آزاد و یا از وعده صبحانه آزاد استفاده کنید و بجای شبی که آزاد بوده اید از یکی از شام های هفته استفاده نمایید.

ارده و عسل :

ارده وعسل را تهیه کرده وبه مقدار تعیین شده با هم مخلوط نمایید.چنانچه در خارج از کشور زندگی می کنید و یافتن ارده شیره و یا حلواشکری برای شما مشکل است می توانید کرم کنجد را که در سوپرمارکت ها موجود است تهیه و به مقدار توصیه شده مصرف کنید.







طرز تهیه غذاها

سالاد سزار :

قسمتهای سالم و تازه کاهو را انتخاب کرده. سپس برگها را خوب بشوییم و خشک کنیم.یک تکه فیله مرغ را در ماهیتابه بدون روغن گریل کنید سپس نان تست را (به مقدار تعیین شده نان برای وعده شام) به ابعاد 1 سانتیمتری برش داده و در تابه نچسب که آغشته به کمی روغن و سیر له شده است با حرارت ملایم، تست میکنیم.برای آمادهسازی سس سالاد ابتدا کمی ماست کم چرب, آبلیمو، سرکه سفید یا سرکه سیب، ، نمک و فلفل را مخلوط کرده با هم زن یا غذا ساز خوب مخلوط میکنیم بعد از حدود 5 دقیقه، کمکم شروع به اضافه کردن روغن زیتون میکنیم تا کمی غلیظ شود.برای سرو این سالاد کافی است برگهای تازه کاهو را خرد کرده و در ظرف مناسب ریخته، نانهای تستشده و فیله مرغ گریل شده و یک قاشق غذاخوری پنیر پارمزان رنده شده را روی آن بریزید و در نهایت سس را به آن اضافه کنید.(میزان سس برای هر نفر دو الی سه قاشق غذا خوری است)

سوپ رشته :

ابتدا پیازو رب گوجه فرنگی را کمی تفت دهید وبه آن نمک و فلفل و زردچوبه بیافزایید،سپس هویج خردشده و نخودفرنگی راهم بامقدارکافی آب داخل سوپ بریزیدوکمی هم آب مرغ یا آب گوشت بدون چربی به سوپ بیافزایید،سپس سیب زمینی نگینی شده را به سوپ افزوده و دراواخر پخت رشته سوپ و سبزی سوپ شامل جعفری و گشنیز و ...را اضافه کنید وبگذاریدتا سوپ کامل جابیفتد،برای چاشنی این غذا می توانید ازآبلیمو استفاده کنید و سپس سوپ رامیل کنید.

پلو مرغ :

پیاز و رب گوجه فرنگی را کمی تفت داده و نمک و زردچوبه و ادویه را اضافه کنید،سپس تکه های مرغ را به مرغ به پیاز اضافه کنید،بگذارید تا مرغ کمی بخارپز شود، بعد مقدار کمی آب و زعفران دم کرده را به مرغ اضافه کرده و بگذارید تا مرغ خوب بپزد در اواخر پخت از کمی آبلیمو به عنوان چاشنی استفاده کنید و بگذارید غذا کامل جا بیفتد، و غذا را به همراه برنجی که به صورت کته و یا آبکش پخته اید میل کنید.











طرز تهیه غذاها

خوراک لوبیا چیتی :

پیاز را کمی حرارت دهیدتا نرم شود و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید،سپس لوبیا چیتی را که قبلا کاملا خیس کرده اید را به آن اضافه کرده و مقدار کافی آب بریزید و بگذارید بپزد، وقتی لوبیا نیم پز شد کمی رب گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی ومقدارکمی سیب زمینی بریزید وبگذارید غذا کامل جا بیفتد ،در انتها می توانید از گلیر به عنوان چاشنی استفاده کنید.

خوراک بادمجان:

پیاز و در صورت تمایل کمی سیر را به همراه رب گوجه فرنگی را بدون روغن کمی تفت دهید و به آن کمی نمک و زعفران بیافزایید، سپس بادمجان، سیبزمینی ، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را که حلقه حلقه کرده اید،به پیاز اضافه کنید و مقدار کمی آب بریزید و بگذارید روی حرارت بسیار ملایم تا غذا کاملا جا بیفتد.

يلو با خورشت دلخواه:

یکی از خورشت های معمول ودلخواه خود را انتخاب نموده و همراه برنج به مقدار تعیین شده میل نمایید.

خوراک جوجه کباب:

ابتدا سینه مرغ و یا فیله مرغ را به قطعات کوچک تکه تکه کنید سپس در ظرفی پیاز را خلالی کرده و به آن زعفران ،نمک،کمی روغن زیتون و کمی ماست و کمی آبلیمو اضافه کرده و با هم مخلوط نموده و تکه های مرغ را داخل آن بریزید و زمان دهید تا مرغ مزه دار شود،بعد مرغ را به سیخ کشیده و کباب کنید و به همراه نان میل کنید.











طرز تهیه غذاها

عدس يلو:

موقع آبکش کردن برنج ،بعد ازاینکه برنج دو سه جوش زدعدس نیمه پخته شده را به برنج درحال جوش اضافه کنید وبگذارید تا هم برنج وهم عدس با هم کامل بپزندوبعد برنج و عدس را آبکش کنید ودم بگذارید و برروی آن زعفران دم کرده بریزید، درکنارعدس پلو، گوشت چرخ کرده بدون چربی(ترجیحا گوشت گوسفندی)را با کمی بیازو نمک وفلفل بدون روغن تفت دهید و با عدس پلو میل کنید.

کوکو سبزی:

سبزي را خرد كرده ودر صورت تمايل پياز رنده شده هم افزوده و تخم مرغ را اضافه كرده و نمك و فلفل و زردچوبه را هم ريخته و خوب هم مي زنيم به مقدار بسيار كم روغن كف تابه ريخته و مواد را داخل تابه ريخته و حرارت را ملايم مي كنيم.