

لیمومی

ارائه دهنده رژیم‌های غذایی
برپایه مزاج و متابولیسم

محتوای این رژیم شامل موارد زیر می‌باشد

اهداف دوره و مشخصات شما

توصیه‌نامه* مطالعه این بخش ضروری است.*

برنامه هفتگی غذایی (به همراه جدول واحدهای اندازه‌گیری)

میوه‌جات

فعالیت بدنی

لبنیات

شیرین‌کننده‌ها

میان‌وعده‌ها

مکمل‌ها

طرز تهیه غذاها

دریافت رژیم غذایی

ربات تلگرامی لیمومی
@LimooMeBot



وبسایت لیمومی
my.limooMe.com

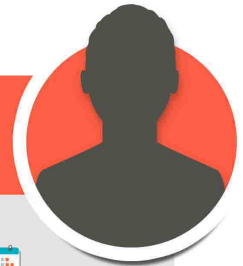


اهداف این دوره

کاهش وزن - تعادل عمومی بدن



اطلاعات کلی شما

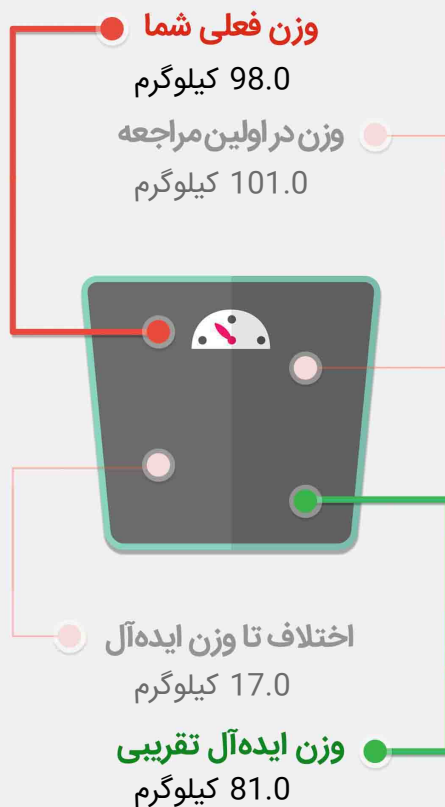


تاریخ صدور رژیم: 1399/9/5

2 #

سن: 31 سال و 6 ماه

مدت دوره رژیم: 21 روز



قد فعلی شما

178.0 سانتی متر

قد در اولین مراجعه

178.0 سانتی متر

درجه چاقی

چاقی متوسط

درصد چربی بدن

28

شاخص توده بدنی

BMI: 30.93





لطفاً مطالب زیر را با دقت بخوانید...

دوست عزیز، از اینکه به ما اعتماد کرده اید از شما متشکریم. امیدواریم بتوانیم برای شما مفید واقع شویم. از آنجایی که شما دچار اضافه وزن میباشید تحت نظرها قرار گرفته اید و ما تمامی علم و تلاش خود را در جهت آن بکار خواهیم گرفت و تا حصول نتیجه در کنار شما خواهیم بود. در تشریح شرایطی که دارید لازم است اطلاع داشته باشید کم خوابی، اختلالات هورمونی، مصرف برخی از داروها و استرس در کنار عادات غلط غذایی می توانند زمینه ساز اضافه وزن باشند. بطور کلی از جمله علایمی که میتواند شما را درگیر کند خطر بیماری های متابولیک مانند دیابت-کبد چرب-فشار خون-عوارض ناشی از اضافه وزن مانند کمر درد یا پادرد. اختلالات خواب-احساس سنگینی و 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 با روش ما میتوان قدم های مثبت و سازنده ای برداشت 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 و غیر از آن مصرف هر چیزی ممنوع است و علاوه براین لازم است از موارد زیر نیز پرهیز داشته باشید شیرینی جات-تنقلات و غذاهای چرب-نوشابه و نوشیدنی های حاوی قند زیاد همچنین سعی کنید برای نتایج بهتر توصیه های زیر را با حوصله و دقت اجرا کنید شما در طول این رژیم بطور متوسط سالانه بیست کیلو کاهش وزن خواهید داشت (در یک دوره بیست و یک روزه خانمها حد اقل یک و نیم تا سه کیلو و آقایان حداقل دو تا چهار کیلو). شما با اینکه در استفاده از هر نوع نانی ازاد هستید ولی نان لواش برای رژیم از نظر حجم بهتر استدر رژیم اشاره شده که از سالاد استفاده کنید برای این سالاد میتوانید سس زیر را آماده کرده و استفاده نمایید. مصرف این سس الزامی نیست. روغن زیتون یک قاشق چایخوری* نمک کمی* سرکه بالزامیک یک قاشق غذا خوری* ماست یک قاشق غذاخوری* فلفل سیاه نوک قاشق چایخوری* پودرسیر نوک قاشق چایخوری* همه را مخلوط کرده روی سالاد بریزید. 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 اپلیکیشن ها نیز با ما مرتبط باشید. آرزوی ما سلامتی و شادمانی شماست.

صبحانه	ناهار	شام
پنیر	شامی	سوپ رشته
نان (90 گرم) - پنیر فتا (25 گرم)	نان (92 گرم) - سالاد فصل (200 گرم) - شامی (150 گرم)	نان (75 گرم) - سوپ رشته. (1 لیوان)
حلواشکری	استانبولی	شیر و بیسکویت
نان (90 گرم) - حلو شکری (30 گرم)	استانبولی (15 قاشق غذاخوری) - سالاد شیرازی (1 استکان)	بیسکویت سبوس دار (40 گرم) - شیر 2% چربی، پاستوریزه (1 لیوان)
خامه مربا	خوراک جوجه کباب	پنیر و سبزی
نان (90 گرم) - مربا، (1 قاشق غذاخوری) - خامه، تازه، غلیظ (1 قاشق غذاخوری)	نان (92 گرم) - مخلفات جوجه (شامل یک ق غ نخود فرنگی و فلفل دلمه و کلم پخته نصف هویج پخته و کمی سیب زمینی) (1 استکان) - سالاد فصل (200 گرم) - خوراک جوجه کباب (150 گرم)	نان (75 گرم) - سبزی خوردن (50 گرم) - پنیر فتا (25 گرم)
پنیر گردو	پلو خورشت لوبیا سبز	ارده شیره
نان (90 گرم) - گردو (2 عدد) - پنیر فتا (25 گرم)	برنج (15 قاشق غذاخوری) - سبزی خوردن (50 گرم) - خورشت لوبیا سبز (1 استکان)	نان (75 گرم) - شیره انگور (1 قاشق مرباخوری) - ارده (3 قاشق مرباخوری)
کره عسل	پاستا	عدسی
نان (90 گرم) - کره (10 گرم) - عسل (1 قاشق غذاخوری)	قارچ (وزن خام) (40 گرم) - سینه مرغ (40 گرم) - زیتون سبز (3 عدد) - پاستا (1 لیوان سرخالی)	نان (75 گرم) - خوراک عدسی (1 لیوان)

صبحانه	ناهار	شام
پنیر	کوکوی مرغ و پیازچه	آزاد
پنج شنبه		
نان (90 گرم) - پنیر فتا (25 گرم)	نان (92 گرم) - سبزی خوردن (40 گرم) - کوکو مرغ و پیازچه (120 گرم)	بمدت یکساعت مصرف هر غذایی و به هر میزان آزاد است بجز (شیرینی، شکلات، نوشابه، سس سفید، آجیل) (در صورت تمایل اجازه دارید شب آزاد را با یکی از شبهای دیگر هفته جابجا کنید) (1)
تخم مرغ آبپز	پلو ماهی	فرنری
جمعه		
نان (90 گرم) - تخم مرغ، آب پز (1 عدد)	برنج (15 قاشق غذاخوری) - سس ماهی (سیر، پیاز، جعفری، رب، نمک، فلفل) (1 قاشق غذاخوری) - ماهی (وزن خام) (150 گرم)	نان (75 گرم) - دارچین، ساییده (2 گرم) - شیر خرمای (1 قاشق مرباخوری) - فرنری (Custard) آماده شده با شیر 2% چربی (1 لیوان)

جدول واحدهای اندازه گیری مورد نیاز



لیوان ۲۴۰ گرم	استکان ۱۲۰ گرم	فنجان ۸۵ گرم
لیوان سرخالی ۲۰۰ گرم	استکان سرخالی ۱۰۰ گرم	فنجان سرخالی ۷۰ گرم
۳/۴ لیوان ۱۸۰ گرم	نصف سیخ ۴۰ گرم	سیخ ۸۰ گرم
قاشق چای خوری ۵ گرم	قاشق مرباخوری ۷ گرم	قاشق غذاخوری ۱۵ گرم
برش ۵cm x ۵cm ۵۰ گرم	مشت کوچک ۵۰ گرم	نصف ران ۶۰ گرم

میوه جات



میوه جات فصل 500 گرم

شما میبایست در طول روز به میزان تعیین شده (بدون پوست) از میوه جات فصل استفاده نمایید. حتما در میوه جات روزانه خود سیب و میوه جات دلخواه فصل بگنجانید. سعی کنید نیمی از میوه جات را با طبع گرم مثل خربزه، موز، سیب، انبه، انگور، توت و الباقی از میوه جات موجود فصل مصرف نمایید. (توجه: گردو و پسته تازه و نارگیل جزو میوه جات بحساب نمی آیند و ممنوع است) 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 نکنید.

دم نوش ها و شیرین کننده ها



قند و شکر 4 عدد

شما مجاز هستید در طول روز به هر تعداد که تمایل دارید از دمنوش (چای سیاه، بابونه، به لیمو) استفاده نمایید مشروط بر اینکه فقط به تعداد تعیین شده از حبه قند استفاده نمایید. یک حبه قند حدودا معادل است با یک عدد خرما (یا 1 عدد انجیر (یا 5 عدد مویز (یا 10 عدد کشمش (یا یک قاشق مربا خوری شکر (یا 3 عدد توت خشک ضمنا شما میتوانید روزانه از 5 بسته یا 5 عدد از شیرین کننده رژیمی کاندلر (قرص و شکر) استفاده نمایید. مصرف هر نوعی از قهوه، نسکافه و آبنبات رژیمی و شکلات تلخ ممنوع است)

فعالیت بدنی



پیاده روی معمولی 35 دقیقه

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 تا چهارونیم مجاز است. (توجه داشته باشید هر نوع فعالیت ورزشی دیگر در این رژیم ممنوع است)

لبنیات



شیر یا ماست معمولی 1 لیوان

شما میبایست روزانه به میزان تعیین شده از شیر یا ماست کم چرب (تا 2%) چربی استفاده نمایید. این مقدار تعیین شده علاوه بر شیر است که احتمالا داخل جدول غذایی ذکر شده. توجه داشته باشید که میوه جات را بعد از شام و آخر شب مصرف نکنید.

میان وعده‌ها



میان وعده عصر: چای و نان تست بروسکتا
نان (30 گرم) - چای سیاه، دم کرده (1 لیوان)



نحوه و زمان مصرف



نام مکمل

هر شب 3 عدد آلو برغانی را به همراه یک قاشق چایخوری خاکشیر در یک استکان شیر یا عرق شاطره و یا عرق کاسنی خیسانده و صبح ناشتامیل نمایید .

هموروئید (آلو خاکشیر)

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.

قرص ویتامین دی -
50000 واحدی (کوله
کلسیفرول)
تعداد/مقدار: به تعداد
مناسب برای روزهای رژیم

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)

توصیه آب روزانه

تعداد/مقدار: چهار لیوان

روزي 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.

افشرده نعنای (باریج
اسانس) Drop
supermint
تعداد/مقدار: یک شیشه



نحوه و زمان مصرف



نام مکمل

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

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

روزی یک بار (قبل از غذا)

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

هر روز یک عدد بعد از غذا

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

توجه: این تجویزات فقط مختص همین دوره است. لطفا موارد اشاره شده (ویتامین، املاح و ...) را فقط به میزان نیاز برای مدت همین دوره تهیه فرمایید.
مدت دوره این رژیم 21 روز است





طرز تهیه غذاها

چای و نان تست 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

فرنی :

دو قاشق غذاخوری آرد برنج را به دو لیوان شیر کم چرب اضافه نموده و کاملاً مخلوط کنید سپس در حالی که روی حرارت گذاشته اید به خوبی هم بزنید تا به غلظت مورد نظرتان برسد. در صورت تمایل می توانید کمی وانیل یا گلاب اضافه نمایید. برای شیرینی آن می توانید از یک قاشق مربا خوری شکر یا مربا یا شیر خرم استفاده نمایید.

آزاد :

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 بچرخانید 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.

عدسی :

پیاز را بدون روغن کمی تفت دهید و به آن نمک و فلفل و کمی پودر زنجبیل و یا زنجبیل تازه اضافه کنید، سپس عدسی را که قبلاً خیس کرده اید را به آن اضافه کرده و بامقدار کافی آب بگذارید تا کامل بپزد تا حدی که غذا لعاب بیاندازد و تقریباً له شود بگذارید سپس میل کنید .



طرز تهیه غذاها

ارده شیر:

ارده و شیر انگور را تهیه کرده و به مقدار مساوی با هم مخلوط نمایید (در صورتی که شیرینی آن برای شما زیاد بود میزان شیر را کمتر کنید) چنانچه در خارج از کشور زندگی می کنید و یافتن ارده شیر 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.

سوپ رشته:

ابتدا پیاز و رب گوجه فرنگی را کمی تفت دهید و به آن نمک و فلفل و زردچوبه بیافزایید، سپس هویج خرد شده و نخودفرنگی را هم با مقدار کافی آب داخل سوپ بریزید و کمی هم آب مرغ یا آب گوشت بدون چربی به سوپ بیافزایید، سپس سیب زمینی نگینی شده را به سوپ افزوده و در اواخر پخت رشته سوپ و سبزی سوپ شامل جعفری و گشنیز و ... را اضافه کنید و بگذارید تا سوپ کامل جابیفند، برای چاشنی این غذا می توانید از آبلیمو استفاده کنید و سپس سوپ را با نان میل کنید.

پلو ماهی:

ابتدا برنج را به صورت کته یا آبکش بپزید و ماهی را با کمی نمک و فلفل و آبلیمو و کمی زعفران مدتی بگذارید بماند تا طعم دار شود، سپس ماهی را با روغن کم سرخ کنید و با برنج میل کنید.

کوکوی مرغ و پیازچه:

ابتدا مرغ را همراه با نمک و پیاز و در صورت تمایل کمی سیر بپزید و وقتی خوب پخته شد سپس آن را ریش ریش کنید یا خرد کنید و سپس سیب زمینی را رنده کنید و پیازچه و گشنیز و فلفل را اضافه کنید. تخم مرغ را اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید. کوکو در ماهی تابه با روغن کم سرخ کنید.



طرز تهیه غذاها

پاستا :

ابتدا در یک ظرف قارچ های ورقه شده را به همراه تکه های مرغ با کمی روغن تفت دهید و کمی نمک و فلفل و در صورت تمایل اویشن اضافه نمایید و بگذارید به خوبی تکه های مرغ پخته شوند. سپس در ظرف دیگر دو قاشق آرد را کمی تفت دهید همراه نصف لیوان شیر و آب مرغ بگذارید بجوشد تا سس به خوبی غلیظ شود سپس تکه های مرغ و قارچ را به آن اضافه کنید. در مرحله آخر پاستای پخته شده را آبکش کرده و به همراه سس تهیه شده سرو کنید. می توانید از کمی جعفری برای تزئین استفاده کنید.

پلوخورشت لوبیا سبز :

پیاز و سیر خرد شده را با مقدار کمی روغن تفت دهید و سپس گوشت خورشتی را اضافه کنید و به خوبی تفت دهید و نمک و فلفل اضافه کنید. در ادامه کمی آب اضافه کنید و بگذارید گوشت به خوبی بپزد. بعد از آن گوجه فرنگی و رب گوجه اضافه کنید. لوبیای سبز را به تکه های کوچک خرد کنید و همراه کمی روغن تفت دهید و به خورشت اضافه کنید تا جا بیفتد و میل کنید.

خوراک گوجه کباب :

ابتدا سینه مرغ و یا فیله مرغ را به قطعات کوچک تکه تکه کنید سپس در ظرفی پیاز را خالص 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.

استانبولی :

پیاز و رب گوجه فرنگی را بدون روغن تفت داده و کمی نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید، سپس مقداری سیب زمینی خرد شده را بیافزایید بعد مقدار لازم آب را اضافه کرده و بگذارید تا بپزد بعد برنج را اضافه کرده و بگذارید تا دم بکشد.



طرز تهیه غذاها

شامی :

پیاز را رنده کنید و به آن نمک و فلفل و زردچوبه و کمی آرد نخودچی بیافزایید، سپس با گوشت چرخ کرده بدون چربی (ترجیحا گوشت گوسفندی) کاملاً ورز دهید، سپس آن را در روغن کم سرخ کنید.

تخم مرغ آبپز :

با توجه به احتمال آلودگی بهتر است تخم مرغ کاملاً پخته شود و عسلی نباشد