

Dr.Amir Nazari

راهنمای برنامه غذایی

دکتر امیر نظری

Dr. Amir Nazari

پژوهش و مربی بدنسازی

توضیحات برنامه غذایی

لیست مکمل ها

اجباری

ویتامین D
۵۰۰۰۰

هر دوماه یک عدد

اجباری

مولتی ویتامین
پلاس مینرال

روزانه یک عدد بعد از ناهار

اختیاری

امگا ۳

یک عدد بعد از هر وعده
صبحانه / ناهار / شام

اختیاری

منیزیم

یک عدد بعد از شام

اختیاری

کلسیم D سیترات

یک عدد یک روز در میان
بعد از شام

اختیاری

ب کمپلکس

یک عدد یک روز در میان
بعد از ناهار

اختیاری

سبوس برنج

کاهش اشتها و رشد مو
۲ قاشق در آب بعد از شام

اختیاری

اسلیم لست

جهت کاهش اشتها
یک قاشق در یک لیوان
آب بعد از هر وعده غذایی

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

کباب ها



۶ قاشق برنج + یک چهارم سیخ کباب برگ
۶ قاشق برنج + ۲ قوطی کبریت جوجه کباب
۶ قاشق برنج + ۲ قوطی کبریت کباب کوبیده

اکبر جوجه



۶ قاشق برنج + یک کف دست مرغ
+ یک قاشق غذا خوری رب انار

سبزه مرغ



۶ قاشق برنج + یک کف دست مرغ
یا ۳۰ گرم گوشت سایر پرندگان

عدس پلو



۶ قاشق برنج + ۴ تکه گوشت
یا یک کف دست مرغ

باقالی پلو



۶ قاشق برنج + ۴ تکه گوشت
یا یک کف دست مرغ

لوبیا پلو



۶ قاشق برنج + ۴ تکه گوشت
یا یک کف دست مرغ

استامبولی



۶ قاشق برنج + ۴ تکه گوشت
یا یک کف دست مرغ

سبزی پلو



۶ قاشق برنج + ۲ کف دست گوشت ماهی

فسنجان



۲ قاشق خورشت + ۶ قاشق برنج
+ ۴ تکه گوشت یا یک کف دست مرغ

قرمه سبزی



۲ قашق خورشت + ۶ قاشق برنج
+ ۴ تکه گوشت یا یک کف دست مرغ

خورشت کرفس



۲ قашق خورشت + ۶ قاشق برنج
+ ۴ تکه گوشت یا یک کف دست مرغ

خورشت قیمه



۲ قашق خورشت + ۶ قاشق برنج
+ ۴ تکه گوشت یا یک کف دست مرغ

کباب تابه ای



۶ قاشق برنج + یک کف دست کباب تابه ای

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

ته چین



۶ قاشق برنج + یک کف دست مرغ

زرشک پلو با مرغ



۶ قاشق برنج + یک کف دست مرغ

میگو



۶ قاشق برنج + ۴ عدد میگو

تن ماهی



۶ قاشق برنج + یک و نیم قاشق تن ماهی

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

املت



۱ عدد تخم مرغ + ۲ عدد گوجه فرنگی
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

آبگوشت



نصف لیوان آب گوشت + ۲ قاشق کوبیده
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

چگر



یک سیخ یا یک برش باریک
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

حلوا



یک قاشق حلوا
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

تخم مرغ



یک عدد تخم مرغ
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

ماهی



۳۰ گرم ماهی کم روغن
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

نان و پنیر و سبزی



۳۰ گرم پنیر + ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)
+ سبزی خوردن به مقدار دلخواه

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

کوکو سبب زمینی



۲ عدد کوکو + ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

کوکو سبزی



یک کف دست کوکو
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

کوکوی مرغ



۳ عدد کوکو
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

کشک بادمجان



۴ قاشق کم چرب
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

آب دوغ خیار



۲ لیوان دوغ + ۳۰ گرم نان + خیار و سبزیجات آزاد

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

املت



۱ عدد تخم مرغ + ۲ عدد گوجه فرنگی
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

آبگوشت



نصف لیوان آب گوشت + ۲ قاشق کوبیده
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

چگر



یک سیخ یا یک برش باریک
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

حلوا



یک قاشق حلوا
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

تخم مرغ



یک عدد تخم مرغ
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

ماهی



۳۰ گرم ماهی کم روغن
+ ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)

نان و پنیر و سبزی



۳۰ گرم پنیر + ۳۰ گرم نان سنگک (یک کف دست)
+ سبزی خوردن به مقدار دلخواه

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

سالاد ماکارونی



۴ قاشق ماکارونی + یک عدد هویج
+ ۲ برگ کالباس + سس مایونز کم چرب
یک قاشق غذاخوری + خیارشور یک عدد

خوراک گوشت



گوشت ۳۰ گرم + قارچ و لوبیا سبز نصف لیوان
+ هویج و سیب زمینی متوسط یک عدد

کوکوی مرغ



سیب زمینی یک عدد متوسط + سفیده تخم مرغ
یک عدد + مرغ ۳۰ گرم (یک کف دست)

ناس کباب



۳۰ کرم گوشت (یک قوطی کبریت)
+ یک عدد سیب زمینی + گوجه آزاد

نودل



۱ بسته

سبزابی



۲ لیوان

زبان گوسفند



۱ عدد (بدون نان و برنج)

زبان گاو



۱۲۰ گرم (بدون نان و برنج)

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

پاستا



۳ قاشق پاستا + یک قوطی کبریت مرغ یا گوشت

لازانیا



یک قطعه ۱۵ در ۱۵ در ۲ لایه همراه با
۲ قاشق غذا خوری گوشت چرخ کرده

ساندویچ



۷ سانت نان باگت + یک کف دست گوشت یا مرغ یا
۴ برگ کالباس همراه با سبزیجات ، خیارشور و گوجه آزاد

پیتزا



یک برش پیتزا

فلافل



۲ عدد (قرص) + یک کف دست نان سنگک یا
۷ سانت نان باگت یا ۴ کف دست نان لوаш

ناگت



دو عدد کم روغن + یک کف دست نان سنگک یا
۷ سانت نان باگت یا ۴ کف دست نان لواش

همبرگر



نصف یک عدد

سالاد سزار



مقدار کاهو آزاد + ۶۰ گرم سینه مرغ گریل
+ ۶ تکه نان سوخاری کوچک + بدون سس

توجه : در صورت بالا بودن اسید اوریک و یا بیماری نقرس
به هیچ عنوان گوشت قرمز را از منوی غذاها انتخاب نکنید

۴۰ نوع غذا

غذاهای برنجی

آش رشته



یک لیوان

آش دوغ



یک لیوان

سوب جو یا رشته



۲ لیوان

شله زرد



نصف لیوان

عدسی یا خوراک لوبیا



یک لیوان

حلیم



۳ قاشق غذا خوری (بدون شکر)

فرنی



یک لیوان

کاچی



۳ قاشق

شیر برنج



نصف لیوان

جایگزین میان وعده ها

میان وعده ها را با هم ترکیب نکنید
هر شماره برای یک روز

قبل از نهار

۱

یک عدد سیب + ۴ عدد
بادام درختی + خیار و
هویج و کرفس به مقدار
دلخواه + یک لیوان چای

۲

۳ عدد بیسکوییت ترد
+ یک قاشق مریا خوری
+ پنیر کم چرب + یک
لیوان چای سبز یا سیاه

۳

یک لیوان شیر + یک
قاشق سبوس برنج +
کمی دارچین + یک
قاشق مریا خوری پورد
سنجد + ۳ عدد خرما

۴

یک عدد موز + یک
قاشق مریا خوری کرده
بادام زمینی + یک
لیوان چای سبز یا سیاه

عصرانه

۱

یک لیوان پاپکرن خانگی
+ ۶ عدد پسته + یک
لیوان چای + ۲ خرما
واحد میوه + هویج و
خیار آزاد

۲

یک لیوان شیر کم چرب
+ یک قاشق سبوس
+ برنج و کمی دارچین
+ ۵ عدد بادام درختی +
۲ عدد خرما

۳

یک لیوان چای + یک
عدد ساقه طلایی +
نصف لیوان تخمه
آفتابگردان + خیار و
کرفس و هویج آزاد

۴

یک عدد نان تست +
یک قاشق مریا خوری
پنیر کم چرب + ۲ عدد
گردو + یک لیوان چای
سبز یا سیاه عصر

گروه شیر



کشک
رقیق : ۱۰ قاشق
غلیظ : ۴ قاشق

بستنی
نصف لیوان

ماست
سه چهارم لیوان

دوغ
۲ لیوان

شیر کاکائو
نصف لیوان

شیر ۱ لیوان

توجه : هر یک از این موارد می تواند جایگزین شیر باشد
بستنی نصف لیوان هفته ای یکبار قابل جایگزینی است

گروه میوه



نارگیل
یک کف دست

چاقاله
۱۵ عدد

خربزه ، طالبی ، گرمک ، تمشک
یک لیوان

موسیقی
یک عدد کوچک

زغال اخته
نصف لیوان

آب انگور ، آب آلو
یک سوم لیوان

انبه
نصف یک عدد کوچک

گلابی، انار، گریپ فروت
نصف یک عدد بزرگ

زردآلو
۴ عدد

گوجه سبز
۱۵ عدد

نارنگی، خرمالو، آلو تازه
۲ عدد متوسط

کشمش ، توت خشک
۲ قاشق غذاخوری

خرما، آلو خشک، ازگیل
۳ عدد

انگور
۱۷ عدد (۹۰ گرم)

گیلاس ، آلبالو
۱۲ عدد (۹۰ گرم)

آناناس تازه ، شاتوت
سه چهارم لیوان

کیوی
۲ عدد

توت تازه
نصف لیوان

برگه زرد آلو
۸ عدد

انجیر تازه یا خشک
۲ عدد متوسط

سیب، پرتقال، هلو، لیمو، شلیل
یک عدد متوسط

هندوانه ، توت فرنگی
یک لیوان + یک چهارم لیوان

انواع کمپوت و آبمیوه
نصف لیوان

مقدار این موارد به ازای یک واحد هر میوه می باشد

موارد آزاد رژیم

ترشی‌ها

قهوه تلخ

دمنوش‌ها
یک لیوان

آب کرفس
و آب جعفری
یک لیوان

خیارشور

رب گوجه

آب

نسکافه تلخ
با شیر
یک لیوان

عرقیجات
یک لیوان

آدامس

انواع کلم

کامو

ادویه‌ها

نوشابه
زیرو

چای

هویج

پیاز

سبزی
خورشتی

سبزی
خوردن

چای

اسفناج

کرفس

گوجه فرنگی

تره فرنگی

خیار

شلغم

کدو

بادمجان

فلفل

قارچ

هویج

خیار

لیمو ترش

فلفل دلمه‌ای

لوبیا سبز

سبزی آش