

بنام افریننده زیبایی

کلینیک تغذیه دکتر منصور افشاری dr_afshari_clinik

این برنامه برای کسانی توصیه میشود که بیماری حاد و کنترل نشده نداشته

باشند و یا با مشورت و اجازه پزشک معالج خود شروع نمایند

برنامه کاهش وزن سریع در صورتی بهترین نتیجه را میدهد که به برنامه ایمان داشته باشید و دقیق و بی کم و کاست رعایت نمایید. لطفا برنامه را به سلیقه خود تغییر ندهید. مصرف داروی توصیه شده الزامی است. این برنامه حاصل سالها تجربه است و سعی شده بی نقص ارائه شود علیرغم آن ممکن است مشکلی پیش بیاید که در این صورت در اینستاگرام مطب طرح نمایید تا رفع گردد. این برنامه دارای چند بخش به قرار زیر هست که پس از تهیه دارو برنامه را اجرا نمایید.

- کپسول لانزوپرازول 30 ناشتا و قبل شام یکعدد " حتی اگر مشکل گوارشی ندارید باید مصرف کنید
- کپسول گرین لس صبح و عصر یکعدد
- کپسول مولتی ویتامین یک روز در میان یکعدد

- 1- در صورت بروز یبوست قرص ملین مثل سنالین یا کپسول رولاکس و حتی هردوباهم توصیه میشود اجابت مزاج باید نرم و راحت باشد
- 2- طی رژیم درمانی ورزش ضروری است و کمک شایانی در سرعت کاهش وزن دارد. پیاده روی تند - تردمیل - رقصیدن - درجا دویدن - حلقه زدن و.....

هر وعده غذایی می تواند 2 نوبت در هفته تکرار شود و جایگزین غذای دیگر شود

روز	dr_afshari_clinik رژیم هفته اول
شنبه	صبحانه: نان و پنیر 2-3 لقمه نهار: برنج 4-5 قاشق + 2 قاشق خورش دلخواه شام: بورانی سبزیجات فصل یک کاسه متوسط
یکشنبه	صبحانه: شیر 1 استکان کوچک + ساقه طلایی نهار: کتلت یا کوکوی سیب زمینی 2 عدد + 2-3 لقمه نان شام: سالاد فصل یک کاسه متوسط
دو شنبه	صبحانه: چای + ساقه طلایی 2-3 عدد نهار: خوراک قارچ یک لیوان شام: ماست و خیار 1 کاسه متوسط
سه شنبه	صبحانه: نان و پنیر 2-3 لقمه نهار: تخم مرغ آب پز یک عدد + گوجه فرنگی یک عدد شام: سوپ جو و گوجه یک لیوان
چهار شنبه	صبحانه: شیر یک فنجان + خرما 2 عدد نهار: سبزی پلو نصف کف گیر + 1 قاشق ماهی تن یا ماست 1 کاسه متوسط شام: سالاد کلم برگ یک کاسه متوسط
پنج شنبه	صبحانه: میوه 2 عدد نهار: املت 2-3 قاشق + نان 3-4 لقمه شام: ماست و خیار یک لیوان
جمعه	صبحانه: نان و پنیر 2-3 لقمه نهار: مرغ آب پز یا کبابی 1 ران یا نصف سینه + سبزیجات پخته شام: سوپ یا آش رقیق و کم حبوبات یک لیوان

هفته دوم :

رژیم قبل به همراه رژیم لبنیات طبق دستور ذیل رعایت شود

این رژیم باید یک روز در میان رعایت شود به این ترتیب که شما روزهای زوج مانند هفته گذشته رژیم دارید و روزهای فرد بجای سه وعده غذا (صبحانه - نهار - شام) سه وعده لبنیات میل میکنید. بطور مثال روز یکشنبه صبحانه یک فنجان شیر همراه دو عدد بیسکویت ساقه طلایی و نهار یک فنجان ماست + دو لقمه نان و شام نیز یکی از دو مورد قبل صرف میشود.

لازم به ذکر است چنانچه تمایل داشته باشید به شیر و ماست میتوانید به مقدار دلخواه سیوس برنج یا سیوس گندم یا دودند نان تست اضافه نمایید که طی رژیم بسیار مفید است . توجه داشته باشید هنگام داشتن رژیم لبنیات مجاز به استفاده از میان وعده نیز هستید یعنی میتوانید عصرانه ونیم چاشت هم میل کنید

هفته سوم :

رژیم 2 + رژیم شیر و عسل

روز	dr_afshari_clinik رژیم شماره 2 برای هفته سوم
شنبه	<p>صبحانه: نان و پنیر 3-4 لقمه + گردو 1 عدد</p> <p>نهار: آش ماش یک لیوان</p> <p>شام: بورانی سبزیجات فصل یک کاسه متوسط</p>
یکشنبه	<p>صبحانه: شیر 1 فنجان + خرما 2 عدد</p> <p>نهار: تخم مرغ آب پز 1 عدد + 3-4 لقمه نان + گوجه فرنگی 1 عدد</p> <p>شام: سوپ یا آش رقیق یک لیوان</p>
دو شنبه	<p>صبحانه: چای + ساقه طلایی 3 عدد</p> <p>نهار: مرغ آب پز یا کبابی یک ران یا نصف سینه + سبزیجات پخته</p> <p>شام: قارچ آب پز یا کبابی متوسط 3-4 عدد</p>
سه شنبه	<p>صبحانه: نان و پنیر 3-4 لقمه</p> <p>نهار: برنج 4 قاشق غذا خوری + خورش کرفس کم چرب دو قاشق</p> <p>شام: ماست یک کاسه متوسط + 2 لقمه نان</p>
چهار شنبه	<p>صبحانه: شیر 1 فنجان + ساقه طلایی دو عدد</p> <p>نهار: پوره مرغ یک لیوان</p> <p>شام: سوپ جو و گوجه یک لیوان</p>
پنج شنبه	<p>صبحانه: نان و پنیر 2-3 لقمه</p> <p>نهار: مرغ آب پز + نان 2-3 لقمه</p> <p>شام: سوپ سبزیجات یک لی دو لیوان</p>
جمعه	<p>صبحانه: شیر 1 استکان کوچک + ساقه طلایی دو عدد</p> <p>نهار: 4-5 قاشق غذای عادی ولی کم چرب</p> <p>شام: بورانی سبزیجات فصل یک کاسه متوسط</p>

برنامه شیر و عسل برای سه روز متوالی :
روزانه 4 تا 6 لیوان شیر کم چرب + يك قاشق مربا خوري عسل يا دو عدد خرما
با هر لیوان میل شود. (در صورتی که با شیر مشکل دارید از ماست + شیره انگور یا
خرما استفاده نمایید)
در طول این سه روز فقط مصرف آب و چای کم رنگ و قهوه تلخ مجاز است .

هفته چهارم:

سه روز اول هفته چهارم :

+ آبمیوه تازه 100 سی سی (نصف لیوان) هر 2 ساعت
+ آب کرفس 100 سی سی (نصف لیوان) هر 2 ساعت
+ بادام 2 عدد هر 2 ساعت

4 روز دوم هفته چهارم :

رژیم پروتئین

صبحانه	شیر یک فنجان یا پنیر یک قوطی کبریت + یک کف دست نان سنگک
نهار	یکصد گرم گوشت سفید مرغ یا ماهی کبابی یا آب پز
شام	یکعدد تخم مرغ آب پز + یکعدد گوجه

اگر نتیجه مطلوب حاصل نشد میتوانید پس از رژیم پروتئین رژیم شیر و
عسل را تکرار نمایید

میان وعده

طی رژیم فوری روزانه سه بار مجاز به استفاده از میان وعده هستید که هر بار میتواند فقط یکی از موارد ذیل باشد :

- یک واحد میوه
- سوپ سبزیجات کلینیک یک لیوان (200 میلی لیتر)
- دو عدد بیسکویت ساقه طلایی

سوپ سبزیجات کلینیک

قارچ خرد شده 2 عدد هویج کوچک رنده شده یک عدد نخودفرنگی یک پیمانه
پیاز خرد شده یک قاشق کرفس خرد شده 2-3 پیمانه آب مرغ 3 لیوان
جعفری تازه و نمک و فلفل و ادویه دلخواه. سبزیجات را میتوانید با یک قاشق مربا خوری روغن مایع تفت بدهید

تمام مواد را در یک قابلمه ریخته و با ادویه دلخواه میپزیم. جعفری را در پایان پخت اضافه میکنیم

نکات :

- روزانه ، قهوه تلخ و یا چای کمرنگ به تعداد دلخواه با حد اکثر 2 عدد قند یا خرما مجاز می باشد
 - هر وعده غذایی می تواند 2 نوبت در هفته تکرار شود و جایگزین غذای دیگر شود .-
 - سس مجاز برای سالاد : ماست ، آبلیمو یا آبغوره یا آب نارنج ، در صورت تمایل 1 قاشق چای خوری سس مایونز
 - پیاده روی یا ورزش سبک روزانه یک ساعت.
 - مصرف مایعات روزانه پنج الی ده لیوان (آب ، چای کمرنگ)
 - اگر فشار خون بالا ندارید ، در صورت سرگیجه ، نمک بیشتری مصرف کنید
- میتوانید از خیارشور استفاده نمایید.

رژیم فوری یک ماهه، بعد از رژیم تثبیت ، تحت نظر پزشک و دریافت دارو های تکمیلی قابل تکرار می باشد . زیرا مراقبت پیش گیرانه از عوارض رژیم از قبیل افتادگی پوست و ریزش مو و عوارض گوارشی و.... ضروری است

رژیم تثبیت وزن :

برای پیشگیری از بازگشت وزن ، برنامه تثبیت وزن به مدت یک ماه توصیه میشود که به قرار ذیل است .

1- در هر وعده غذایی بین 7 – 5 قاشق غذای خانواده میل شود

2- میوه روزانه سه الی چهار عدد مجاز است

3- سوپ سبزیجات و سالاد فصل به مقدار دلخواه

4- قرص پنتوپرازول 40 ناشتا یک عدد

درمضور افشاری

پوره مرغ

مواد لازم :

مرغ 1/4 پیمانه
نخود فرنگی 3 پیمانه (350 گرم)
آبلیمو 2 قاشق غذاخوری
سیر 3 حبه

طرز تهیه :

ابتدا تمامی مواد را داخل لیوان بزرگ بریزید و سپس نمک و فلفل را اضافه کنید. با استفاده از تیغه چهارپره در لیوان را بسته و مخلوط کنید.
پوره مرغ به صورت سرد بهتر سرو می شود. چنانچه دوست داشته باشید می توانید هنگام سرو غذا ، کمی سس به آن اضافه کرده و کنار آن کمی فلفل بگذارید.

خوراک قارچ

مواد لازم :

قارچ 200 گرم
پیاز 1 عدد متوسط
کدو 2 عدد
سیر چند حبه
بادمجان 2 عدد متوسط
آب یا آب مرغ
مقداری
گوجه فرنگی 1 عدد متوسط
سیب زمینی 1 عدد کوچک
آبلیمو یا ماست به میزان لازم
نمک ، زردچوبه ، ادویه به میزان لازم

سالاد کلم برگ

آبلیمو و روغن زیتون	مقداری	ماست	یک پیمانه
خیارشور متوسط	1 عدد	کاهو	1 عدد
متوسط			
کلم برگ قرمز	یک کاسه کوچک	لوبیا قرمز پخته	1/2 کاسه
کوچک			
نمک و گلپر آسیاب شده	مقداری	سیب زمینی پخته	2 عدد متوسط
هویج متوسط	3 عدد رنده شده		

طرز تهیه :

کلم برگ ها و کاهو را تمیز شسته و به صورت خلال خرد می کنیم. در ظرف سالاد سیب زمینی پخته و خرد شده را با خیارشور خرد شده و هویج رنده شده و کلم برگ های قرمز و سفید خلال شده و کاهو خرد شده همه را با هم مخلوط می کنیم. سپس لوبیا قرمز پخته را با نمک و گلپر آسیاب شده، آبلیمو و روغن زیتون و ماست مخلوط می کنیم. می توانیم تعدادی زیتون درسته را هم با مواد مخلوط کنیم و مصرف نماییم.

نکته: ماست که با آبلیمو یا سرکه مخلوط میشود باید مقدار آن کم باشد که ماست مانند سس در سالاد مخلوط شود.

آش ماش

ماش 250 گرم
شلغم سفید ریز کوچک نیم کیلو
پیاز کوچک 25 گرم
برنج 50 گرم
نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
سبزی آش شامل (تره جعفری، شوید، گشنیز، اسفناج) نیم کیلو آب مقداری
طرز تهیه :

برنج را با مقداری آب و پیاز سرخ شده و ماش می گذاریم تا پخته شود. سپس شلغم و پیاز را پوست گرفته، همراه سبزی خرد شده در مواد پخته شده اضافه کرده تا مقداری بپزد اما له نشود. سپس نمک، زردچوبه، فلفل را اضافه کرده و پس از جا افتادن آش آن را از روی حرارت ملایم برمی داریم.
نکته : اگر سبزی خرد شده را در چند دقیقه قبل از برداشتن آش بریزیم خیلی بهتر است زیرا رنگ سبز و ویتامین آن آنچنان از بین نمی رود.

سوپ جو و گوجه فرنگی

مواد لازم :
گوجه فرنگی 1 عدد
پیاز ریز خرد شده یک قاشق
کرفس 1 پیمانه
جو 2 قاشق غذاخوری
جعفری تازه بدخواه
آب مرغ 3 پیمانه
طرز تهیه :

تمام مواد را در یک قابلمه مخلوط میکنیم و روی شعله گاز با ادویه دلخواه می پزیم. جعفری را در پایان پخت اضافه میکنیم