

$\theta^a \theta^0 \theta^0 \hat{U} \epsilon \hat{U} \ddagger \hat{U}^{3/4} \hat{U} \epsilon \theta' \theta \xi \theta^2$   
 $\theta'' \theta \xi \theta \pm \theta^- \theta \xi \theta \pm \hat{U} \epsilon - \hat{U} \dots \hat{U} \ddagger \hat{U}^{\wedge} \hat{U} \epsilon$   
 $\theta^0 \theta^0 \theta \xi \hat{U} \epsilon \hat{U} \epsilon \theta'' \theta \pm \theta \xi \hat{U} \epsilon \theta^3 \hat{U} \dots \theta \xi \hat{U} \dots \theta^a \hat{U} \epsilon$   
 $\hat{U} \dots \theta \xi \theta^- \theta \pm$

$\theta \epsilon \hat{U} \epsilon \theta \xi \hat{U} \cdot \theta^1 \theta \xi \hat{U} \dots \hat{U} \epsilon \theta^a \hat{U} \cdot \hat{U} \epsilon \theta^2 \hat{U} \epsilon \hat{U} \epsilon \hat{U} \epsilon \hat{U} \dots \theta^a \hat{U}^{\wedge} \theta^3 \theta \cdot \theta^- \theta \xi \theta \pm \hat{U} \epsilon \theta^- \theta \ddot{Y} \theta'' \theta \pm \theta \xi \hat{U} \epsilon \hat{U} \dots$   
 $\theta \mu \theta \pm \hat{U} \cdot 2000 \hat{U} \epsilon \theta \xi \hat{U} \dots \theta \pm \hat{U} \epsilon \theta^- \theta \pm \theta \pm \hat{U}^{\wedge} \theta^2 \hat{U}^{\wedge} \theta \xi \theta^3 \theta^a \hat{U} \cdot \theta \xi \theta^- \hat{U} \ddagger \theta \xi \theta^2 \hat{U}^{3/4} \hat{U} \ddagger \theta^- \hat{U}^- \theta \pm \hat{U} \hat{U} \ddagger$   
 $\theta^0 \theta^0 \theta \xi \hat{U} \epsilon \hat{U} \epsilon \hat{U} \dots \theta^1 \theta \pm \hat{U} \cdot \hat{U} \epsilon \theta' \theta^- \hat{U} \ddagger \theta \epsilon \theta'' \theta \pm \hat{U} \ddagger \theta \xi \hat{U} \dots \hat{U} \ddagger \hat{a} \in \epsilon \theta \pm \hat{U} \epsilon \theta^2 \hat{U} \epsilon \hat{U} \epsilon \hat{U} \ddagger \hat{U} \epsilon \theta^- \theta^a \theta \xi$

$\theta'' \theta \xi \theta \pm \theta^- \theta \xi \theta \pm \hat{U} \epsilon \theta^3 \theta \xi \hat{U} \dots \hat{U} \epsilon \theta^- \theta \xi \theta' \theta^a \hat{U} \ddagger \theta'' \theta \xi \theta' \hat{U} \epsilon \theta^-$ .

**صبحانه**

- ۳/۴ پیمانه غلات آماده
- مصرف و بدون شکر افزوده
- ۲/۴ پیمانه باویری ( یا
- تمسک یا آلبو)
- ۱ پیمانه شیر کم چرب
- برش نان تست یا غلات
- کامل
- عدد تخم مرغ

**میان وعده صبح**

- عدد موز کوچک
- ۲/۴ پیمانه ماست ساده
- لیوان آب

**نهار**

- ۳۰ گرم بوقلمون
- ۱ برش نان یا غلات کامل
- ( ۱۵ سانتی متر )
- ۱ پیمانه سبزیجات برگ
- سبز
- ۱ عدد گوجه قرمگی
- لیوان آب

**میان وعده بعد از ظهر**

- ۳۰ گرم پنیر
- ۴۰ گرم چوب شور
- ۱ پیمانه آب سبزیجات

**شام**

- ۹۰ گرم ماهی
- ۲/۳ پیمانه برنج قهوه‌ای
- ۱ پیمانه بروکلی پخته
- سبزه
- ۳ عدد بیسکویت (کراکر)
- ۱ سیب کوچک
- ۱ پیمانه شیر کم چرب

**در مورد چربی‌ها:**

این برنامه غذایی روزانه بر اساس ۲۰۰۰ کالری در روز پیشنهاد شده‌است و شامل ۶ قاشق چایخوری چربی می‌شود ( مانند روغن، چاشنی، سالاد یا مایونز).

Ù†Ø±Ø´ÙŒâ€ŒÙ‡Ø§ Ø´Ø± ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡ Ù³¼ÙŒØ´ Ø§Ø²

Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÙŒØŸØ´Ø±Ù†Ø§Ù…Ù‡ ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡ Ù³¼ÙŒØ´ Ø§Ø² Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÙŒ Ø±Ù´Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ù³¼ÙŒØ´Ù†Ù‡Ø§Ø´ÙŒ Ø´Ø± Ø§³Ø§³Ø³ 2000 ÙŒØ§Ù,,Ø±ÙŒ Ù´ Ø´Ø§Ù…Ù,, Ø´Ø´ Ù,Ø§Ø´Ù, Ù†Ø§ÙŒØ@Ù´Ø±ÙŒ Ù†Ø±Ø´ÙŒ (Ù…Ø§Ù†Ù†Ø´ Ø±Ù´Ø°Ù†ØŒ Ø³Ø³ Ø³Ø§Ù,,Ø§Ø´ÙŒØ§ Ø³Ø³ Ù…Ø§ÙŒÙ´Ù†Ø²) Ø§³Ø³ª. Ù†Ù,Ø´Ø± ÙŒØ§Ù,,Ø±ÙŒ Ø´Ø± ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡ Ù³¼ÙŒØ´

Ø§Ø² Ø·Ø§Ø±Ø·Ø§Ø±ÙCE Ù†ÙCEØ§Ø² Ø·Ø§Ø±Ù...ØÿÙ‡Ø± Ø@Ø§Ù†Ù...ÙCE Ù...ØªÙ·Ø§Ù^Øª  
Ø§Ø³Øª Ù^ Ø§Ù-Ø± Ù^Ø²Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø·ÙCE Ø·Ø§Ø±ÙCEØ- Ù^ Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙCEØª Ø·Ø-Ù†ÙCE Ù...  
Ù†Ø,Ù...ÙCE Ø§Ù†Ø-Ø§Ù... Ù...ÙCEâ€CEØ-Ù‡ÙCEØ-ØCE Ù...ØµØ±Ù· 2000 Ú©Ø§Ù,,Ø±ÙCE Ø-Ø±  
Ø±Ù^Ø² Ø·Ø§Ø¹Ø« Ù...ÙCEâ€CEØ-Ù^Ø- Ù^Ø²Ù† Ø·Ù...Ø§ Ø-Ø± Ù‡Ù...Ø§Ù† Ù...Ø-Ø-Ù^Ø-Ù‡ Ø·Ù...  
Ø§Ù†Ø- Ø§Ù-Ø± Ù†ÙCEØ§Ø² Ø·Ù‡ Ø§Ù·Ø²Ø§ÙCEØ- Ù^Ø²Ù† Ø-Ø§Ø±ÙCEØ-ØCE Ø§Ù·Ø²Ø§ÙCEØ-  
Ø-Ø-Ù^Ø- 250 Ú©Ø§Ù,,Ø±ÙCE Ø-Ø± Ø±Ù^Ø² Ø·Ù‡ Ø§Ù·Ø²Ø§ÙCEØ- Ù^Ø²Ù† Ø¢Ø±Ø§Ù... Ù^  
Ù¾ÙCEÙ-Ø³ØªÙ‡ Ø·Ù...Ø§ Ú©Ù...Ú© Ø@Ù^Ø§Ù‡Ø- Ú©Ø±Ø-. Ø§Ù-Ø± Ù†ÙCEØ§Ø² Ø·Ù‡  
Ú©Ø§Ù‡Ø- Ù^Ø²Ù† Ø-Ø§Ø±ÙCEØ-ØCE Ú©Ø§Ù‡Ø- Ù...ØµØ±Ù· 250 Ú©Ø§Ù,,Ø±ÙCE Ø-Ø± Ø±Ù^Ø²  
(Ù‡Ù...Ø±Ø§Ù‡ Ø·Ø§ Ù^Ø±Ø²Ø- Ø³Ø·Ú©) Ø·Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ú©Ù...Ú© Ù...ÙCEâ€CEÚ©Ù†Ø- ØªØ§  
Ø·Ù‡ Ù^Ø²Ù† Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø·Ø±Ø³ÙCEØ-. Ù‡Ù...Ù^Ø§Ø±Ù‡ Ø·Ø§ Ù¾Ø²Ø-Ú© Ø@Ù^Ø-  
Ø-Ø±Ø·Ø§Ø±Ù‡ Ø±Ù^ÙCEÙ... Ø°Ø°Ø§ÙCEÙCE Ø@Ø§Øµ Ù^ ØªØ°ÙCEÙCEØ± Ø-Ø±  
Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙCEØªâ€CEÙ‡Ø§ÙCE Ù^Ø±Ø²Ø-ÙCE Ù...Ø-Ù^Ø±Øª Ú©Ù†ÙCEØ-Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø²ÙCEØ±  
Ø-Ø-Ù^Ø- 2000 Ú©Ø§Ù,,Ø±ÙCE Ø-Ø± Ø±Ù^Ø² Ø±Ø§ Ø§Ø² 5 Ù-Ø±Ù^Ù‡ Ù...Ù^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÙCEÙCE  
Ù·Ø±Ø§Ù‡Ù... Ù...ÙCEâ€CEÚ©Ù†Ø- Ú©Ù‡ Ù...ÙCEâ€CEØªÙ^Ø§Ù†Ø- Ù‡Ø-Ù· Ø@Ù^Ø-ÙCE Ø·Ø±Ø§ÙCE  
Ø@Ø§Ù†Ù...â€CEÙ‡Ø§ÙCE Ø³Ø§Ù,,Ù... Ù^ Ø·Ø§ Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÙCEØª Ù·ÙCEØ²ÙCEÚ©ÙCE Ù...ØªÙ^Ø³Ø·

## راهنمایی غذایی روزانه - ۲۰۰۰ کالری





برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل از این ۵ گروه غذایی به شکل آگাহانه انتخاب کنید.

لبنیات	سبزیجات	میوه	گوشت/ماهی/ غذاهای پروتئینی	غلات	گروه غذایی
					تعداد وعده در روز
۳	۶	۴	۶	۹	میزان کالری در هر وعده
۱۲۰	۲۵	۶۰	۷۵ <sup>۱</sup>	۸۰	
۱ پیمانه شیر کم چرب	۱/۲ پیمانه بروکلی پخته شده	۱ عدد موز بسیار کوچک	۳۰ گرم گوشت استیک (درجه یک، بدون چربی)	۱ برش نان گندم کامل	
۳/۴ پیمانه ماست ساده کم چرب	۱ پیمانه هویج خام	۱ عدد سیب کوچک	۳۰ گرم گوشت چرخ شده	۱ عدد پنکیک (به قطر ۱ سانتی‌متر)	
۱/۴ پیمانه میلک شیک کم چرب/اسموتی ماست	۱ پیمانه خیار	۳/۴ پیمانه بلوبری	۱ برش (۳۰ گرم) پنیر موزارلا	۳ عدد بیسکویت کراکر (به قطر ۱۶ سانتی متر)	
	۱/۲ پیمانه گل کلم پخته شده	۱ پیمانه تمشک	۱ برش (۳۰ گرم) پنیر کم چرب	۱/۲ نان پفکی (به قطر ۱۵ سانتی‌متر)	
	۱/۲ پیمانه سبزیجات پخته شده (کلم پیچ، شلغم)	۱ پیمانه طالبی (مکعبی برش خورده)	۱ برش (۳۰ گرم) پنیر فتا	۳/۴ پیمانه غلات آماده مصرف بدون شکر	
	۱/۲ پیمانه قارچ پخته شده	۱/۲ گریپ فروت	۱ عدد تخم مرغ	۱/۲ پیمانه بلغور جو دو سر	
	۱/۲ پیمانه بادمجان پخته شده	۱۷ حبه انگور کوچک	۳۰ گرم ماهی	۱/۳ پیمانه پاستا پخته شده	
	۱/۲ پیمانه گوجه یا آب سبزیجات	۱ عدد کیوی	۳۰ گرم فیله مرغ	۱/۳ پیمانه برنج پخته شده	
	۱/۲ پیمانه اسفناج پخته شده	۱/۲ انبه کوچک	۳۰ گرم مرغ	۱/۲ بلال	

هر وعده غذایی

# هر وعده غذایی

## اندازه ها را بشناسید

۱ عدد سیب زمینی کوچک پخته شده با پوست (۹۰ گرم)	۱ عدد سوسیس کوچک (۳۰ گرم)	۱ عدد پرتقال کوچک	۱/۲ پیمانه کدو مسما پخته شده
۱/۲ پیمانه سیب زمینی شیرین	۱/۲ پیمانه لوبیا یا عدس پخته شده <sup>۳</sup>	۱/۲ گلابی بزرگ	۱/۲ پیمانه کنسرو گوجه پخته شده
۳ پیمانه ذرت بوداده (بدون کره)	۱/۳ پیمانه حمص (ترکیبی از نخود، ارده کنجد، روغن زیتون و ...) <sup>۴</sup>	۱/۲ پیمانه آب سیب، پرتقال یا آناناس	۱ پیمانه گوجه خام (یا ۱ عدد گوجه بزرگ)
۱ پیمانه کدو حلوایی	۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا کره بادام <sup>۵</sup>	۱/۴ پیمانه هندوانه خردشده	۱ پیمانه فلفل خام
۲۰ گرم چوب شور	۱/۲ پیمانه توفو (پنیر سویا)	۱/۲ پیمانه آب سیب، پرتقال یا آناناس	۱/۲ پیمانه لوبیا سبز پخته شده
			
یک کف دست، انگشتان و شست را در بر نمی‌گیرد و در حدود ۹۰ گرم گوشت پخته بدون استخوان است.	یک قوطی کبریت تقریباً هم اندازه با یک برش یا ۳۰ گرم پنیر است.	یک شست تقریباً به اندازه ۱ قاشق غذاخوری غذای مایع مانند چاشنی سالاد یا سس مایونز است.	یک بند انگشت تقریباً هم اندازه ۱ قاشق چایخوری سس مایونز یا دیگر چربی‌ها و روغن‌هاست.
			یک مشت تقریباً به اندازه ۱ فنجان حبوبات یا سبزیجات پخته شده است.

وعده گوشت معمولاً ۷۵ کالری است. گوشت‌های سبک تر (مانند ماهی و مرغ) کالری کمتری دارند، زیرا نسبت به گوشت گاو دارای چربی کمتری هستند. منابع غیر گوشتی پروتئین میزان کالری متفاوتی دارند.

پیمانه = تقریباً ۲۵۰ میلی لیتر

ک وعده لوبیا یا عدس ۱۲۵ کالری است.

ک وعده حمص ۱۸۰ کالری است.

ک وعده کره بادام زمینی ۱۰۰ کالری دارد.