

محصول :

چک کردن محتوای مواد غذایی از لحاظ :

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container 2			
Amount Per Serving			
Calories 250	Calories from Fat 110		
% Daily Value*			
Total Fat 12g	18%		
Saturated Fat 3g	15%		
Cholesterol 30mg	10%		
Sodium 470mg	20%		
Total Carbohydrate 31g	10%		
Dietary Fiber 0g	0%		
Sugars 5g			
Protein 5g			
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%		
Calcium 20%	Iron 4%		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	30g	35g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	38g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4			

- اندازه وعده
- تعداد وعده
- کالریها
- چربی توتال (کل)
- بر حسب گرم ()
- چربی اشباع شده
- بر حسب گرم ()
- کلسترول
- بر حسب میلیگرم ()
- سدیم
- بر حسب میلیگرم ()

در اینجا برچسب، مقادیر مختلف مواد مغذی را در یک وعده به شما نشان می دهد. از آن استفاده کنید تا به شما کمک نماید تا از مقدار کالری، چربی، چربیهای اشباع شده، کلسترول و سدیمی که از غذاهای مختلف گرفته می شود آگاهی داشته باشید.

اگر شما در روز ۲۰۰۰ کالری غذا می خورید، درصد ارزش روزانه " به شما نشان می دهد که چه مقادیر پیشنهادی در یک وعده غذا فراهم شده است. بعنوان مثال یک وعده از این غذا به شما ۱۸ درصد از چربی کل توصیه شده را می دهد.

در اینجا، شما می توانید مقادیر توصیه شده روزانه را برای هر ماده غذایی با دو سطح کالری ببینید. اگر شما یک رژیم ۲۰۰۰ کالری را می خورید باید کمتر از ۶۵ گرم چربی و ۲۰ گرم چربی اشباع شده بخورید. اگر شما روزی ۲۵۰۰ کالری می خورید باید کمتر از ۸۰ گرم چربی و ۲۵ گرم چربی اشباع شده مصرف کنید. مقدار مصرف روزانه شما ممکنست در مقادیر بالاتر یا پایین تر متفاوت باشد که این امر بستگی به میزان کالری که می خورید دارد.

مواد چربی / اما کالری هایی با اهمیت

کالری خوب ، کالری است که از چربی و کربو هیدرات تشکیل شده باشد. هر چیزی که بمقدار اضافه خورده شود، به افزایش وزن می تواند منجر شود. با خوردن غذاهای کم کالری و با افزایش فعالیت فیزیکی می توانید وزنتان را کم کنید. کاهش مصرف چربی و چربی اشباع شده ، یک راه آسان برای محدود کردن کل کالری دریافتی می باشد. در هر حال ، همیشه با خوردن غذاهای بدون چربی یا کم چربی ، به کاهش وزن خواهیم رسید. این امر بخصوص در زمانی که شما از غذای کم چرب ، بیش از مقدار همیشگی می خورید ، صحت دارد. بعنوان مثال اگر شما دوبار از کلوچه ای که عاری از چربی است استفاده می نمایید ، در حقیقت کالری کل مصرفی را افزایش داده اید. لیست غذاها و انواع مواد مختلفی که چربی شان کاهش یافته است به شما این حقیقت را نشان خواهند داد . استفاده از یک محصول بنام “عاری از چربی” ، باین معنی نیست که از “کالری عاری” است و کالریها بحساب نمی آیند.

بدون چربی یا کم چربی		معمولی	
کالری		کالری	
۱۸۷	کره بادام زمینی کم چربی ۲ قاشق غذاخوری	۱۹۱	کره بادام زمینی معمولی ۲ قاشق غذاخوری
۱۱۸	کلوچه: کلوچه شکلاتی کم چربی ۳ کلوچه (۳۰ گرم)	۱۴۲	کلوچه: کلوچه شکلاتی معمولی ۳ کلوچه (۳۰ گرم)
۱۰۲	کلوچه انجیری کم چربی ۲ کلوچه (۳۰ گرم)	۱۱۱	کلوچه انجیری معمولی ۲ کلوچه (۳۰ گرم)
۱۰۰	بستنی: ماست فریزری وانیلی، بدون چربی ($> 1\%$ چربی) نیم پیمانه	۱۰۴	ماست فریزری وانیلی، تهیه شده از شیر کامل معمولی (۳-۴٪ چربی) نیم پیمانه
۱۱۱	بستنی وانیلی سبک (۷٪ چربی) نیم پیمانه	۱۳۳	بستنی وانیلی معمولی (۱۱٪ چربی) نیم پیمانه
۱۰۳	کارامل ممتاز بدون چربی ۲ قاشق غذاخوری	۱۰۳	کارامل ممتاز، خانگی تهیه شده از کره ۲ قاشق غذاخوری
۲۱۳	غله دانه ای کم چربی تقریباً نیم پیمانه (۵۵ گرم)	۲۵۷	غله دانه ای معمولی تقریباً نیم پیمانه (۵۵ گرم)
۱۳۱	شیرینی (زغال اخته ای) کم چربی ۱ عدد کوچک (در اندازه ۲/۵ اینچ)	۱۳۸	شیرینی (زغال اخته ای) معمولی ۱ عدد کوچک (در اندازه ۲/۵ اینچ)
۱۱۳	نان (ساجی ورقه ای) پخته ۱ اونس	۱۴۳	نان (ساجی ورقه ای) معمولی ۱ اونس

۱۴۰		غله وزنی، معمولی ۱ بار (۱/۳ اونس)	۱۳۰	غله وزنی، کم چربی ۱ بار (۱/۳ اونس)
-----	---	--------------------------------------	-----	---------------------------------------

❖ اطلاعات مواد غذایی از سیستم اطلاعات و تحقیقات در زمینه تغذیه در زمینه تحقیقات گرفته شده است. ویرایش ۰۲/۳ - ۷۴ - مرکز هماهنگی تغذیه، دانشگاه مینه سوتا

ضمیمه C. جایگزینهای کم کالری (با چربی کمتر)

این جایگزینهای کم کالری ایده های جدیدی را برای طعم های قدیمی مهیا می کنند. وقتی که یک غذای دلخواه را درست می کنید، بخاطر داشته باشید که ویتامینها و مواد معدنی را مد نظر داشته باشید. بعضی از غذاها بیشترین کالری را از نظر چربی و مواد قندی تأمین می کنند اما ویتامینها و مواد معدنی اندکی را به شما می دهند. منظور از این راهنما این نیست که لیست جامعی ارائه دهد. ما تأکید می کنیم که برچسبها را بخوانید تا دریابید که دقیقاً چه مقدار کالری در محصولات بخصوصی که شما تصمیم به خرید آن را دارید. وجود دارند.

جانشین شود با...		به جای
------------------	--	--------

• شیر خشک تهیه شده از شیر عاری از چربی (skim) یا کم چربی (۰.۲٪) • شیر کم چربی (۰.۱٪)، شیر با چربی کاهش یافته (۰.۲٪)، شیر عاری از چربی (skim) • سوربت (sorbet)، شربت، ماست فریزری عاری از چربی یا کم چربی یا شیر یخی (برجسب را از بابت محتوای کالری چک کنید) • خامه پف کرده مصنوعی { که از شیر بدون چربی (skim) ساخته شده } یا ماست وانیلی کم چربی • ماست کم چربی صاف • نوفچاتال یا پنیر خامه ای سبک یا پنیر خامه ای بدون چربی • پنیر با کالری کاهش یافته، پنیری که کم کالری بعمل آمده و... • پنیر بدون چربی • پنیر آمریکایی بدون چربی یا دیگر انواع پنیرهای بدون چربی • پنیر لور با چربی پایین (۰.۱٪) یا کم چرب (۰.۲٪) • شیر خامه گرفته و رقیق، پنیر موزارلا با رطوبت کم • پنیر ریکوتا (Ricotta) که از شیر رقیق ساخته شده • شیر با چربی پایین (۰.۱٪) یا کم چرب • (۰.۲٪) یا پودر شیر خشک بدون چربی	محصولات لبنی	• شیر خشک تهیه شده از شیر کامل • شیر کامل • بستنی • خامه پف کرده • خامه ترش • پنیر خامه ای • پنیر (چدار، سوئیسی، جک) • پنیر آمریکایی • پنیر لور (نوعی پنیر سفید و نرم با دانه های کوچک) معمولی (۰.۴٪) • پنیر موزارلا (ایتالیایی) ساخته شده از شیر کامل (Mozzarella) • پنیر ریکوتا ساخته شده از شیر کامل (Ricotta) • (پنیری که از آب پنیر یا شیرابه می سازند) • کرم قهوه (نصف و نصف) یا کر ا مر غیر لبنی (مایع، پودر)
• برنج یا رشته فرنگی (اسپاگتی، ماکارونی و...) • ماکارونی با سس قرمز (مارینارا) (Marinara) • ماکارونی با سبزیجات (پریماورا) (Primavera) • پوسته های سبوس دار، خرده برنج یا... • بلغور پخته یا حریره جو • غلات کامل (مثل جو، بلغور و...) • گرانولای کم چربی	غلات، دانه ها و ماکارونی	• رشته فرنگی رامن (ramen) • ماکارونی با سس سفید (الفردو) • ماکارونی با سس پنیر • گرانولا (از گندم، جو دوسر، کنجد و عسل و قطعات میوه های خشک درست شده و بیشتر برای صبحانه سرو می شود.)

• کالباس کم چربی (۹۵ تا ۹۷٪ بدون چربی ، گوشتهای فشرده یا چربی پایین) • هات داگهای کم چربی • گوشت نمک زده کانادایی یا کمی گوشت ران • گوشت گاو بیشتر چرخ شده (مثلاً بصورت گرد در آمده یا گوشت بوقلمون چرخ شده (برچسبها را بخوانید) • مرغ یا بوقلمون بدون پوست (گوشت سفید) • تونهای آب پز (جهت کاهش نمک قبل از مصرف با آب شستشو دهید.) • گوشت گاو (ران، راسته) (بدون چربی) (درجه بندی برگزیده را انتخاب کنید) • ماهی یا خرچنگ (حلزون صدف دار) بدون نان (تازه ، یخی، بصورت کنسرو محلول در آب) • سفیده تخم مرغ یا معادل تخم مرغ • شامهای حاضری (شامل کمتر از ۱۳ گرم چربی در هر وعده و کم نمک) • سوسیس بوقلمون (برچسب را بخوانید) • سوسیس گیاهی (ساخته شده از Tofu)	گوشت، ماهی، مرغ، ماهی	• کالباس یا گوشتهای ناهاری (بولوگنا ، سالامی، سوسیس جگر و ...) • هات داگ (معمولی) • گوشت نمک زده یا سوسیس • گوشت گاو چرخ کرده ، معمولی • مرغ یا بوقلمون همراه با پوست ، مرغابی یا غاز • تون (ماهی) دارای روغن • گوشت گاو (گردن، دنده، سینه) • ماهی سرد همراه با نان • (حاضری) یا ماهی سرخ کرده (خانگی یا تجاری) • تخم مرغ کامل • شامهای حاضری (شامل بیش از ۱۳ گرم چربی در هر وعده) • سوسیس کوریزوی (chorizo) (سوسیس اسپانیایی) 
• رولهای فرانسوی سفت یا رولهای وعده ای قهوه ای نرم • مافینهای انگلیسی ، بازلها (نان شیرینی حلقوی (bagels)، مافینهای کم چربی یا بدون چربی یا کیک چایی • کراکر های خشک کم چرب (با نمک کمتر را انتخاب کنید) • کراکرهای قلیایی یا نمکی (با نمک کمتر را انتخاب کنید) • کیک (غذای فرشته، سفید ، نان زنجبیلی) • کلوچه های کم چربی یا بی چربی (کلوچه های کوچک گراهام ، نان شیرینی زنجبیل دار ، بارهای انجیری) (سطح کالری را مقایسه کنید)	«کندهای آماده»	• <u>کروسانت</u> (croissants) (نوعی شیرینی رولی و هلالی شکل) • <u>بریوجس</u> (نان بنچیک : تهیه شده از آرد ، کره ، تخم مرغ و مخمر که در صبحانه خورده می شود) (brioches و ...) • دوناتها ، رولهای شیرین ، مافینها • muffins (نوعی شیرینی) ، کلوچه چایی یا شیرینها • کلوچه های خشک کوچک • کیک (آردی ، شکلاتی ، زرد) • کلوچه 

• ذرت بو داده (توسط هوا یا میکروویو خفیف) ، میوه و سبزیجات • ماست فریزری ، میوه فریزری یا دسرهای شکلاتی • فرنی ها (ساخته شده از شیر بدون خامه و رقیق) 	تندپزها و شیرینیها	• آجیل • بستنی مثلاً قیفی یا باری • فرنی ها یا دسر مخصوص (که از شیر کامل تهیه می شود) پودینگ(دسر محتوی آرد برنج و تخم مرغ مثل فرنی و شیر کامل)
• مارگارینهای رقیق، مارگارینهای رژیمی یا کره های آماده ، (در بطریهای تیویی یا فشاری) • مایونزهای رژیمی یا سبک یا خردلی • سوسهای سالادی بدون چربی یا کم کالری ،آبلیمو یا معادل آن، چاشنیهای گیاهی و یا سرکه • ژله ،مربا یا عسل روی نان یا تست • اسپرینهای آشپزی غیر چسبناک که جهت سرخ کردن سریع و تفت دادن مصرف می شوند. • بعنوان یک جایگزین برای روغن یا کره ، از سوس سیب یا پوره آلو آماده استفاده کنید.	چربها ، روغنها و سالاد آراسته	• مارگارین یا کره معمولی • مایونز معمولی • سوس سالاد معمولی • کره یا مارگارین جهت روی تست یا نان • روغنها ، چربها یا کره های ترد • کننده (که بمنظور ترد سازی و طعم دهنده گی به خمیر می زنند) 
• کنسرو سوپ تهیه شده از آبگوشت • کنسرو لوبیای پخته شده در سس گوجه • آبگوشت مخلوط { با آب یا بدون چربی (خانگی) و یا همراه با شیر بدون چربی } • شربت شکلات • برشهای خیار یا برگ کاهو • Salsa (سوس پر ادویه گوجه فرنگی) 	مختلّف	• کنسرو سوپ تهیه شده از خامه • کنسرو لوبیا و سوسیس دودی • آبگوشت (خانگی / با چربی و یا شیر) • سوس فوزه (از مخلوط کره ، شکلات ، شیر و قند و شکر ساخته شده) • آوکادو* جهت استفاده روی ساندویچ • (*Avocado: نوعی میوه شبیه انبه یا گلابی بزرگ) • مایع گواکامل Guacamole* • (*مایعی که جهت مزه دادن به غذا می دهند) یا لوبیای سرخ شده در روغن

ضمیمه D: منوهای ساده کم کالری

غذای سنتی آمریکایی / ۱۲۰۰ کالری

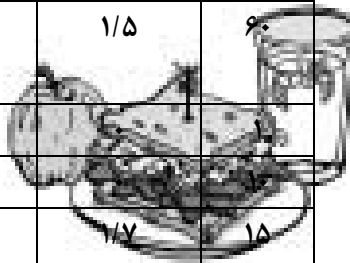
شما می توانید از لیستهای جانشینِ ضمیمه E که حق انتخاب بیشتری می دهند، استفاده کنید.

صبحانه	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
نان گندمی کامل، ۱ تکه متوسط	۷۰	۱/۲	۱۵	(انان/نشاسته)
ژله معمولی ، ۲ قاشق	۳۰	۰	۰	(۱/۲ میوه)

مرباخوری				
غله ، خرده گندم برشته شده (برشتوک)، نصف پیمانه	۱۰۴	۱	۴	(۱ نان /نشاسته)
شیر ۱٪ ، ۱ فنجان	۱۰۲	۳	۲۳	(۱ شیر)
آب پر تقال ، $\frac{۳}{۴}$ فنجان	۷۸	۰	۰	($\frac{۱}{۲}$ ۱ میوه)
قهوه معمولی، ۱ فنجان	۵	۰	۰	آزاد
کل صبحانه	۳۸۹	۵/۲	۱۰	



نهار	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
ساندویچ کباب (تهیه شده از گوشت گاو) شامل:				
نان گندمی کامل، ۲ تکه متوسط	۱۳۹	۲/۴	۱۵	(۲ نان / نشاسته)
کباب گوشت گاو کم چربی ، بدون چاشنی ، ۲ اونس (۵۶ گرم)	۹۰	۱/۵	۲۳	(۲ پروتئین کم چربی)
کاهو ، ۱ برگ	۱۵	۱/۷	۹۶	($\frac{۱}{۳}$ چربی)
گوجه ، ۳ تکه متوسط	۰	۰	۰	(۱ سبزی)
مایونز کم کالری ، ۱ قاشق مرباخوری	۸۰	۰	۰	(۱ میوه)
سیب ، ۱ عدد متوسط	۰	۰	۰	آزاد
آب ، ۱ فنجان	۰	۰	۰	



کل نهار	۳۰۵	۵/۶	۱۶
---------	-----	-----	----

شام	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
خوراک ماهی آزاد ، ۲ اونس (۵۶ گرم)	۱۰۳	۵	۴۴	(۲ پروتئین کم چرب)
روغن گیاهی ، ۱/۵ قاشق مرباخوری	۶۰	۷	۱۰۰	(۱/۵ چربی)
سیب زمینی پخته ، $\frac{۳}{۴}$ متوسط	۱۰۰	۰	۰	(۱ نان / نشاسته)
مارگارین ، ۱ قاشق مرباخوری	۳۴	۴	۱۰۰	(۱ چربی)
لوبیا سبز ، ، با مارگارین چاشنی دار شده ، $\frac{۱}{۲}$ پیمانه	۵۲	۲	۴	(۱ سبزی) ($\frac{۱}{۲}$ چربی)
هویج ، با چاشنی ، $\frac{۱}{۲}$ پیمانه	۲۵	۰	۰	(۱ سبزی)
رول شامی سفید ، ۱ عدد کوچک	۷۰	۲	۲۸	(۱ نان / نشاسته)
چای خنک ، غیر شیرین ، ۱ فنجان	۰	۰	۰	(آزاد)
آب ، ۲ فنجان	۰	۰	۰	(آزاد)
کل شام	۳۹۱	۲۰	۳۹	
ته بندی	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
ذرت بو داده ، $\frac{۱}{۲}$ فنجان	۶۹	۰	۰	(۱ نان / نشاسته)
مارگارین ، $\frac{۳}{۴}$ قاشق مرباخوری	۳۰	۳	۱۰۰	($\frac{۳}{۴}$ چربی)

	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	
کل	۱۲۷۴	۳۴-۳۶	۲۴-۲۶	

کالری	۱۲۴۷	چربی اشباع شده ، % کیلو کالری	۷
کربوهیدرات کل ، % کیلو کالری	۵۸	کلسترول ، میلی گرم	۹۶
چربی کل ، % کیلو کالری	۲۶	پروتئین ، % کیلو کالری	۱۹
* سدیم ، میلی گرم	۱۰۴۳		

توجه: کالریها گرد شده اند.

۱۰۰٪ RDA را برای تمام مواد مغذی تامین می کند بجز: vit E ۸۰٪ ، vit B2 ۹۶٪ ، vit B6 ۹۴٪ ، کلسیم ۶۸٪ ، آهن ۶۳٪ ، روی ۷۳٪

* هیچ نمکی به دستور غذایی یا بعنوان چاشنی اضافه نشده است. حداقل ۳۲ اونس (۸۹۶ گرم) آب بنوشید

غذای سنتی آمریکایی / ۱۶۰۰ کالری

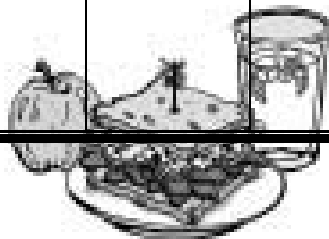
شما می توانید از لیستهای جانشین ضمیمه E که حق انتخاب بیشتری می دهند ، استفاده کنید.

صبحانه	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
نان گندمی کامل ، ۱ تکه متوسط	۷۰	۱/۲	۱۵/۴	(۱ نان / نشاسته)
ژله معمولی ، ۲ قاشق مرباخوری	۳۰	۰	۰	(۱/۲ میوه)
غله ، خرده گندم برشته شده (برشتوک) ، یک پیمانه	۲۰۷	۲	۸	(۲ نان / نشاسته)
شیر ۱٪ ، ۱ فنجان	۱۰۲	۳	۲۳	(۱ شیر)



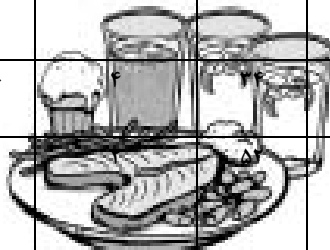
آب پرتقال، $\frac{3}{4}$ فنجان	۷۸	۰	۰	($\frac{1}{2}$ ۱ میوه)
قهوه معمولی، ۱ فنجان	۵	۰	۰	آزاد
شیر ۱٪، ۱ اونس (۲۸ گرم)	۱۰	۰/۳	۲۷	$\frac{1}{8}$ شیر
کل صبحانه	۵۰۲	۶/۵	۱۰	

نهار	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
ساندویچ کباب تهیه شده از گوشت گاو شامل:				
نان گندمی کامل، ۲ تکه متوسط	۱۳۹	۲/۴	۱۵	(۲ نان / نشاسته)
کباب گوشت گاو کم چربی ، بدون چاشنی ، ۲ اونس (۵۶ گرم)	۶۰	۱/۵	۲۳	(۲ پروتئین کم چربی)
پنیر آمریکایی ، کم چرب و کم نمک ، ۱ برش ، $\frac{3}{4}$ اونس (۲۱ گرم)	۴۶	۱/۸	۳۶	(۱ پروتئین کم چربی)



کاهو، ۱ برگ	۱	۰	۰	
گوجه، ۳ تکه متوسط	۱۰	۰	۰	(۱ سبزی)
مایونز کم کالری، ۲ قاشق مرباخوری	۳۰	۳/۳	۹۹	($\frac{۲}{۳}$ چربی)
سیب، ۱ عدد متوسط	۸۰	۰	۰	(۱ میوه)
آب، ۱ فنجان	۰	۰	۰	آزاد
کل نهار	۳۶۵	۹	۲۲	

شام	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰) (ضمیمه E)
خوراک ماهی آزاد، ۳ اونس (۸۴ گرم)	۱۵۵	۷	۴۰	(۳ پروتئین کم چربی)
روغن گیاهی، ۱/۵ قاشق مرباخوری	۶۰	۷	۱۰۰	(۱/۵ چربی)
سیب زمینی پخته، $\frac{۳}{۴}$ متوسط	۱۰۰	۰	۰	(نان/نشاسته)
مارگارین، ۱ قاشق مرباخوری	۴۵	۴	۱۰۰	(۱ چربی)
لوبیا سبز، با چاشنی مارگارین، $\frac{۱}{۲}$ پیمانه	۵۵	۴	۴	(۱ سبزی) ($\frac{۱}{۲}$ چربی)



راهنمای عملی / شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن و چاقی
دربالغین و . . .

هویج، با چاشنی مارگارین، $\frac{1}{2}$ پیمانه	۵۲	۲	۴	(۱ سبزی) ($\frac{1}{2}$ چربی)
رول (نان) شامی سفید، ۱ عدد متوسط	۸۰	۳	۳۳	(۱ نان / نشاسته)
شیر یخی، $\frac{1}{2}$ فنجان	۹۲	۳	۲۸	(۱ نان / نشاسته) ($\frac{1}{2}$ چربی)
چای خنک (یخی)، غیر شیرین، ۱ فنجان	۰	۰	۰	(آزاد)
آب، ۲ فنجان	۰	۰	۰	(آزاد)
کل شام	۶۲۵	۲۸	۳۸	

ته بندی	کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	(قابلیت جایگزینی با گروه ۰۰) (ضمیمه E)
ذرت بو داده، $\frac{1}{2}$ فنجان	۶۹	۰	۰	(۱ نان / نشاسته)
مارگارین، $\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری	۵۸	۶/۵	۱۰۰	($\frac{1}{2}$ چربی)

کالری	چربی (گرم)	درصد چربی	
کل	۱۶۱۳	۵۰	۲۸

کالری	۱۶۱۳	چربی اشباع شده ، ٪ کیلو کالری	۸
کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۵۵	کلسترول ، میلی گرم	۱۴۲
کل چربی، ٪ کیلو کالری	۲۹	پروتئین، ٪ کیلو کالری	۱۹
*سدیم ، میلی گرم	۱۳۴۱		

توجه: کالریها گرد شده اند.

۱۶۰۰: ۱۰۰٪ RDA را برای تمام مواد مغذی تامین می کند بجز: E ۷۱۰۹٪، آهن ۷۳٪، روی ۹۱٪

* هیچ نمکی به دستور غذایی یا بعنوان چاشنی اضافه نشده است.

حداقل ۳۲ اونس (۸۹۶ گرم) آب بنوشید.

خوراک آمریکاییهای آسیایی تبار - کم کالری

صبحانه	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
موز	۱ عدد کوچک	۱ عدد کوچک
نان گندمی کامل	۲ تکه	۱ تکه
مارگارین	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
آب پرتقال	 ۳ فنجان	۳ فنجان
شیر ۱٪ ، کم چربی	۳ فنجان	۳ فنجان

ناهار	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
کنسرو سوپ رشته فرنگی با گوشت گاو ، ، کم نمک	$\frac{1}{2}$ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان
سالاد گوشت و رشته فرنگی چینی :		
گوشت (گاو) پخته		
روغن بادام زمینی		
سس سویا ، کم نمک		
هویج		
کدو سبز		
پیاز		
رشته چینی، نوع نرم	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
سیب	۱ عدد متوسط	۱ عدد متوسط
چای ، غیر شیرین	۱ فنجان	۱ فنجان

شام	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
گوشت سرخ شده با سبزیجات :		
کتلت گوشت		
روغن بادام زمینی		
سس سویا ، کم نمک		
گل کلم (بروکلی)		
هویج		
	۱ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
	$\frac{1}{2}$ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
	۱ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه

قارچ	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
کنه برنج	۱ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
چای غیر شیرین	۱ فنجان	۱ فنجان

ته بندی	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
کلوچه با خامه	۲ کلوچه	--
شیر ۱٪ کم چربی	$\frac{3}{4}$ فنجان	$\frac{3}{4}$ فنجان

کالری	۱۶۰۹	کالری	۱۲۲۰
کربوهیدرات کل، ٪ کیلوکالری	۵۶	کربوهیدرات کل، ٪ کیلوکالری	۵۵
چربی کل، ٪ کیلوکالری	۲۷	چربی کل، ٪ کیلوکالری	۲۷
^x سدیم، میلیگرم	۱۲۹۶	^x سدیم، میلیگرم	۱۰۴۳
چربی اشباع شده، ٪ کیلوکالری	۸	چربی اشباع شده، ٪ کیلوکالری	۸
کلسترول، میلیگرم	۱۴۸	کلسترول، میلیگرم	۱۱۷
پروتئین، ٪ میلیگرم	۲۰	پروتئین، ٪ میلیگرم	۲۱

۱۶۰۰: ۱۰۰٪ (RDA) مقدار مجاز روزانه از تمام مواد غذایی را تامین میکند بجز: روی ۹۵٪، آهن ۸۷٪ و کلسیم ۹۳٪
 ۱۲۰۰: ۱۰۰٪ (RDA) مقدار مجاز روزانه از تمام مواد غذایی را تامین میکند بجز: ویتامین E ۷۵٪، کلسیم ۸۴٪، منیزیم ۹۸٪، آهن ۶۶٪،
 روی ۷۷٪

^x هیچ نمکی به دستور تهیه غذا یا بعنوان چاشنی اضافه نشده است. حداقل ۳۲ اونس (۸۹۶ گرم) آب بنوشید.

غذای جنوبی - کم کالری

صبحانه	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
شوربای ساخته شده از آرد جو دوسر با شیر ۱٪ کم چربی	$\frac{1}{2}$ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان
شیر ۱٪، کم چربی	$\frac{1}{2}$ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان
مافین انگلیسی	۱ عدد متوسط	-

پنیر خامه ای، سبک ، ۱۸٪ چربی	۱ قاشق غذاخوری	-
آب پرتقال	$\frac{3}{4}$ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان
قهوه	۱ فنجان	۱ فنجان
شیر ۱٪، کم چربی	۱ اونس (۲۸ گرم)	۱ اونس (۲۸ گرم)

نهار	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
مرغ پخته ، بدون پوست	۲ اونس	۲ اونس
روغن گیاهی	۱ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
سالاد:		
	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
	۲ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
روغن و سرکه		
برنج سفید	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
مارگارین رژیمی	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
بیسکویت بکینگ پودری، تهیه شده از روغن گیاهی	۱ عدد، کوچک	$\frac{1}{4}$ عدد، کوچک
مارگارین	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
آب	۱ فنجان	۱ فنجان

شام	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
-----	------------	------------

گوشت گاو پخته و بدون چربی	۳ اونس (۸۴ گرم)	۲ اونس (۵۶ گرم)
پیاز	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آبگوشت گاوی	۱ قاشق غذا خوری	۱ قاشق غذا خوری
شلغم سبز	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
مارگارین، رژیمی	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
سیب زمینی شیرین، پخته	۱ عدد کوچک	۱ عدد کوچک
مارگارین، رژیمی	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
دارچین زمینی	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
شکر قهوه ای	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
نان ذرت تهیه شده از مارگارین رژیمی	$\frac{1}{4}$ تکه متوسط	$\frac{1}{4}$ تکه متوسط
خربوزه قندک	$\frac{1}{4}$ متوسط	$\frac{1}{8}$ متوسط
چای سرد ، شیرین (شکری)	۱ فنجان	۱ فنجان



ته بندی	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
کراکرهای نمکی (کلوچه خشک) با روکش غیر نمکی	۴ کراکر	۴ کراکر
پنیر موزارلا، با کمی سرشیر کم نمک	۱ اونس (معادل ۲۸ گرم)	۱ اونس



کالری	۱۶۵۳	کالری	۱۲۲۵
کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۵۳	کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۵۰

راهنمای عملی / شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن و چاقی
در بالغین و . . .

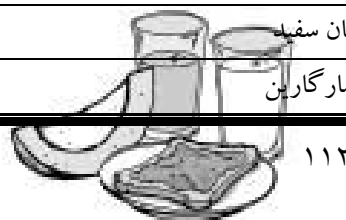
چربی کل، ٪ کیلو کالری	۲۸	چربی کل، ٪ کیلو کالری	۳۱
سدیم، میلی گرم	۱۲۳۱	سدیم، میلی گرم	۸۶۷
چربی اشباع شده، ٪ کیلو کالری	۸	چربی اشباع شده، ٪ کیلو کالری	۹
کلسترول، میلی گرم	۱۷۲	کلسترول، میلی گرم	۱۴۲
پروتئین، ٪ کیلو کالری	۲۰	پروتئین، ٪ کیلو کالری	۲۱

...: ۱۰۰٪ مقدار مجاز روزانه از تمام مواد مغذی را تامین می کند بجز: ویتامین E ۹۷٪، منیزیم ۹۸٪، آهن ۷۸٪، روی ۹۰٪

۱۲۰۰: ۱۰۰٪ مقدار مجاز روزانه از تمام مواد مغذی را تامین می کند بجز: ویتامین E ۸۲٪، ویتامین B1 و B2 ۹۵٪، ویتامین B3 ۹۹٪، ویتامین B6 ۸۸٪، منیزیم ۸۳٪، آهن ۵۶٪، روی ۷۰٪
هیچ نمکی به دستور تهیه غذا یا بعنوان جانشین اضافه نشده است ،
حداقل ۳۲ اونس (۸۹۶ گرم) آب بنوشید .

غذای مکزیکیهای آمریکایی تبار - کم کالری

صبحانه	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
گرمک (طالبی)	۱ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
حریه ، تهیه شده با شیر کم چربی ۱٪	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نان سفید	۱ تکه	۱ تکه
مارگارین	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری



ژله	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
آب پرتقال	$\frac{1}{2}$ فنجان	$\frac{3}{4}$ فنجان
شیر، ۱٪، کم چربی	$\frac{1}{2}$ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان

نهار	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
انچیلادای گوشتی (enchilada) که شامل : نان ساجی ، ذرت گوشت پخته بدون چربی (لحم) روغن گیاهی پیاز گوجه فرنگی کاهو گرد فلفل لویای سرخ شده با روغن گیاهی 	۲ نان ساجی	۲ نان ساجی
	$\frac{1}{2}$ ۲ اونس (۷۰ گرم)	۲ اونس (۵۶ گرم)
	$\frac{2}{3}$ قاشق مرباخوری	$\frac{2}{3}$ قاشق مرباخوری
	۱ قاشق غذا خوری	۱ قاشق غذا خوری
	۴ قاشق غذا خوری	۴ قاشق غذا خوری
	$\frac{1}{2}$ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
	۲ قاشق مرباخوری	۲ قاشق مرباخوری
	$\frac{1}{4}$ پیمانه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
	۵ تکه	۵ تکه
	۶ تکه	۶ تکه
شیر، ۱٪، کم چربی	$\frac{1}{2}$ فنجان	--
آب	--	۱ فنجان

شام	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
-----	------------	------------

راهنمای عملی / شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن و چاقی
در بالغین و . . .

ساندویچ مرغ شامل:	
نان ساجی ، ذرت	۱ نان ساج
سینه مرغ ،بدون پوست	۲ اونس (۵۶گرم)
روغن گیاهی	قاشق مرباخوری $\frac{۲}{۳}$
پنیر چدار، کم چربی و کم نمک	۱ اونس (۲۸گرم)
گواکامل (Guacamole) (یک نوع طعم دهنده سالاد) (خمیر یا سس ساخته شده از آوآکادوی له شده و ادویه جات که چاشنی سالاد است)	۱ اونس $\frac{۱}{۲}$ (۱۴گرم)
سالسا (نوعی سس پر ادویه گوجه فرنگی)	۱ قاشق غذاخوری
ذرت با	۲ قاشق غذاخوری
چاشنی مارگارین	۱ قاشق مرباخوری $\frac{۱}{۲}$
استانبولی پلو بدون گوشت	پیمانه $\frac{۱}{۲}$
موز	--
قهوه	پیمانه $\frac{۱}{۲}$
شیر ، ۱٪	۱ عدد بزرگ $\frac{۱}{۲}$
	۱ فنجان $\frac{۱}{۲}$
	۱ اونس (۲۸گرم)

کالری	۱۶۳۸	کالری	۱۲۳۹
کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۵۶	کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۵۸
چربی کل، ٪ کیلو کالری	۲۷	چربی کل، ٪ کیلو کالری	۲۶
*سدیم، میلی گرم	۱۶۱۶	*سدیم، میلی گرم	۱۳۶۴
چربی اشباع شده،	۹	چربی اشباع شده،	۸

٪ کیلو کالری		٪ کیلو کالری	
کلوسترول، میلی گرم	۱۴۳	کلوسترول، میلی گرم	۹۱
٪ کیلو کالری پروتئین،	۲۰	٪ کیلو کالری پروتئین،	۱۹

۱۶۰۰: ۱۰۰٪ مقدار مجاز روزانه (RDA) از تمام مواد مغذی را تامین می کند بجز: ویتامین E ۹۷٪، و روی ۸۴٪
 ۱۲۰۰: ۱۰۰٪ مقدار مجاز روزانه از تمام مواد مغذی را تامین می کند بجز: ویتامین E ۷۱٪، ویتامین B1 و ویتامین B3
 ۹۱٪، ویتامین B2 و آهن ۹۰٪ و کلسیم ۹۲٪
 *هیچ نمکی به دستور تهیه غذا یا بعنوان جانشین اضافه نشده است ،
 - حداقل ۳۲ اونس (۸۹۶ گرم) آب بنوشید .

غذای گیاهی لاکتو اوو (Lacto-Ovo) - کم کالری

صبحانه	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
پرتقال	۱ عدد متوسط	۱ عدد متوسط
پان کیک، ساخته شده از شیر کم چربی (۱٪) و سفیده تخم مرغ	۳ عدد گرده، ۴ اینچی	۲ عدد گرده، ۴ اینچی
شربت پان کیک	۲ قاشق غذا خوری	۱ قاشق غذا خوری
مارگارین رژیمی	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری



راهنمای عملی /شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن وچاقی
دربالغین و . . .

شیر (۱٪) کم چربی	۱ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان
قهوه	۱ فنجان	۱ فنجان
شیر (۱٪) کم چربی	۱ اونس (۲۸ گرم)	۱ اونس (۲۸ گرم)

نهار	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
کسرو سوپ سبزیجات ، کم نمک	۱ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
بازل (نان حلقه ای شکل)	۱ عدد متوسط	$\frac{1}{2}$ متوسط
پنیر آمریکایی حاضری، کم چربی	$\frac{3}{4}$ اونس	--
 سالاد اسفناج: اسفناج قارچ	۱ پیمانه	۱ پیمانه
	$\frac{1}{2}$ فنجان	$\frac{1}{2}$ فنجان
چاشنی سالاد ، با کالری معمولی	۲ قاشق مرباخوری	۲ قاشق مرباخوری
سبب	۱ عدد متوسط	۱ عدد متوسط
چای سرد ، غیر شیرین	۱ فنجان	۱ فنجان

شام	۱۶۰۰ کالری	۱۲۰۰ کالری
 املت: سفیده تخم مرغ فلفل سبز پیاز پنیر موزارلا، ساخته شده از شیر بدون چربی، کم نمک روغن گیاهی	۴ عدد بزرگ	۴ عدد بزرگ
	۲ قاشق غذا خوری	۲ قاشق غذا خوری
	۲ قاشق غذا خوری	۲ قاشق غذا خوری
	۱ اونس (۲۸ گرم)	$\frac{1}{2}$ اونس (۱۴ گرم)
	۱ قاشق غذاخوری	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری
برنج قهوه ای همراه با چاشنی	$\frac{1}{2}$ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
مارگارین رژیمی	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
هویج با چاشنی	$\frac{1}{2}$ پیمانه	$\frac{1}{2}$ پیمانه

مارگارین رژیمی	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
نان گندمی کامل	۱ تکه	۱ تکه
مارگارین ، رژیمی	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
کلوچه انجیری	۱ بار	۱ بار
چای	۱ فنجان	۱ فنجان
عسل	۱ قاشق مرباخوری	۱ قاشق مرباخوری
شیر ، ۱٪ ، کم چربی	$\frac{3}{4}$ فنجان	۱ فنجان

کالری	۱۶۵۰	کالری	۱۲۰۵
کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۵۶	کربوهیدرات کل، ٪ کیلو کالری	۶۰
چربی کل، ٪ کیلو کالری	۲۷	چربی کل، ٪ کیلو کالری	۲۵
*سدیم، میلی گرم	۱۸۲۹	*سدیم، میلی گرم	۱۳۳۵
چربی اشباع شده، ٪ کیلو کالری	۸	چربی اشباع شده، ٪ کیلو کالری	۷
کلسترول، میلی گرم	۸۲	کلسترول، میلی گرم	۴۴
٪ کیلو کالری پروتئین،	۱۹	٪ کیلو کالری پروتئین،	۱۸

۱۶۰۰: ۱۰۰٪ مقدار مجاز روزانه از تمام مواد مغذی را تامین می کند بجز: ویتامین E ۹۲٪، ویتامین B3 ۹۷٪، ویتامین B6

۶۷٪، آهن ۷۳٪ و روی ۶۸٪

۱۲۰۰: ۱۰۰٪ مقدار مجاز روزانه از تمام مواد مغذی را تامین می کند بجز: ویتامین E ۷۵٪، ویتامین B1 ۹۲٪، ویتامین

B3 ۶۹٪، ویتامین B6 ۵۹٪، آهن ۵۴٪، روی ۴۶٪.

*هیچ نمکی به دستور تهیه غذا یا بعنوان جانشین اضافه نشده است. حداقل ۳۲ اونس (۸۹۶ گرم) آب بنوشید.

میزان مواد موجود در سوپ یا آش های ایرانی برای یک نفر

نام غذا	نام مواد اولیه مورد نیاز برای بزرگسالان
سوپ ورمیشل	پیاز ۳۰ گرم، سیب زمینی ۳۰ گرم، هویج ۳۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم، ارد گندم ۱۰ گرم، روغن ۱۰ گرم، ورمیشل ۱۰ گرم،

سس فلفل ۱ گرم	
مواد مانند سوپ ورمیشل است فقط ورمیشل ندارد	سوپ سبزی ها
پیاز ۳۰ گرم، روغن ۱۰ گرم، هویج ۳۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم، آبلیمو ۱۰ گرم، آرد گندم ۱۰ گرم، جو ۵ گرم، سس فلفل ۱ گرم	سوپ جو
پیاز ۳۰ گرم، هویج ۴۰ گرم، سیب زمینی ۴۰ گرم، کلم برگ ۴۰ گرم، چغندر ۴۰ گرم، سرکه ۱۰ گرم، رب گوجه ۱۰ گرم، آرد گندم ۱۰ گرم، روغن ۱۰ گرم، سس فلفل ۱ گرم	سوپ برش
سبزی آش ۴۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، جو ۲۵ گرم، نخود ۱۰ گرم، لوبیا سفید ۱۰ گرم، روغن ۱۰ گرم، آب لیمو یا کشک ساییده ۱۰ گرم، آرد گندم به اندازه کافی	آش جو
سبزی آش ۴۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، روغن ۱۰ گرم، نخود ۱۰ گرم، لوبیا سفید ۱۰ گرم، برنج ۲۰ گرم، رب انار یا آبلیمو ۱۵ گرم، آرد گندم به اندازه کافی	آش برنج یا انار
سبزی آش ۴۰ گرم، نخود ۱۰ گرم، لوبیا سفید ۶۰ گرم، عدس ۲۰ گرم، برنج ۱۰ گرم، گوشت ۳۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، سس فلفل ۲ گرم، آبلیمو به اندازه کافی	آش شله قلمکار
سبزی آش ۴۰ گرم، پیاز ۱۰ گرم، لپه ۱۰ گرم، آلو ۱۵ گرم، برنج ۱۰ گرم، نعنائ خشک به اندازه کافی، آب قلم	آش آلو
عدس ۳۰ گرم، پیاز ۱۰ گرم، روغن ۵ گرم، آرد ۵ گرم، پودر کاري ۵/۰ گرم، جعفری ساطوری مقداری، آب قلم	سوپ عدس
نخود ۱۰ گرم، جو ۲۰ گرم، پیاز ۱۰ گرم، روغن ۵ گرم، آرد ۵ گرم، آب قلم	آش حلیم
برنج ۱۰ گرم، پیاز ۱۰ گرم، لپه ۱۰ گرم، روغن ۵ گرم، رب گوجه ۱۰ گرم، آبلیمو ۱۰ گرم، نعنائ خشک به اندازه	آش آبلیمو با برنج

میزان مواد موجود در غذاهای ایرانی برای یک نفر

نام غذا	نام مواد اولیه مورد نیاز برای بزرگسالان
چلوکباب کوبیده	گوشت با استخوان ۱۲۰ گرم یا بی استخوان ۹۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۱۰۰ گرم، تخم مرغ ۱۵ گرم، برنج ۱۲۰ گرم
چلو خورش کدو بادجیان	گوشت با استخوان ۱۲۰ گرم یا بدون استخوان ۹۰ گرم، برنج ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲۰ گرم، آبغوره ۲۰ گرم، کدو بادجیان ۲۰۰ گرم، سلسل فلفل به میزان کافی، فلفل و زردچوبه به اندازه کافی
چلو خورش قورمه سبزی	گوشت با استخوان ۱۲۰ گرم یا بدون استخوان ۹۰ گرم، برنج ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۲۰ گرم، لیمو عمانی ۳ گرم، لوبیا قرمز ۲۰ گرم، سبزی قورمه ۱۰۰ گرم
چلو خورش کرفس یا کنگر	گوشت با استخوان ۱۲۰ گرم یا بدون استخوان ۹۰ گرم، برنج ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، کرفس یا کنگر ۱۵۰ گرم، نعنا و جعفری ۱۰۰ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم
چلو خورش قیمه	گوشت ۱۲۰ گرم، برنج ۱۲۰ گرم، روغن ۲۰ گرم، لیمو عمانی ۳ گرم، لپه ۲۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲۰ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم
عدس پلو با گوشت	گوشت ۱۲۰ گرم، برنج ۱۱۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، عدس ۲۰ گرم، کشمش ۱۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم
خوراک مرغ	مرغ ۴۰۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم، سس فلفل ۳ گرم، روغن ۳۰ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج ۱۰۰ گرم، گوجه فرنگی ۸۰ گرم
خوراک با چلو مرغ	مرغ ۳۰۰ گرم، برنج ۱۲۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم، سس فلفل ۳ گرم، روغن ۳۰ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج ۱۰۰ گرم

گوشت ۱۲۰ گرم، رب گوجه ۲۰ گرم، پیاز ۱۰۰ گرم، نخود ۱۰ گرم، لوبیا سفید ۱۰ گرم، لیمو عمانی ۳ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، سس فلفل ۲ گرم	آبگوشت با گوشت کوبیده
گوشت ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۵ گرم، لپه ۲۰ گرم، سبزی کوفته ۸۰ گرم، آرد نخودچی ۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، برنج ۲۰ گرم، آلو ۲۰ گرم، آب لیمو و سس فلفل به اندازه کافی	کوفته برنجی
گوشت ۱۲۰ گرم، ماکارونی ۱۳۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲۰ گرم، سس فلفل ۲ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم	ماکارونی با گوشت
گوشت ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۵ گرم، تخم مرغ ۱۵ گرم، آرد سوخاری ۱۵ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج با کلم یا گوجه ۱۰ گرم، آب لیمو و سس فلفل به اندازه کافی	کتلت با سبزی های گوناگون
گوشت ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۵ گرم، آرد نخودچی ۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج ۱۰۰ گرم، سس فلفل به اندازه کافی	کوفته ریزه
گوشت ۱۰۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۵ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم، لپه ۲۰ گرم، سبزی دلمه ۵۰ گرم، برنج ۲۰ گرم، کدو بادجیان ۱۵۰ گرم، گوجه و فلفل سبز ۱۰۰ گرم	دلمه مخلوط
گوشت ۱۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۵ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، سس فلفل ۲ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج ۱۰۰ گرم، کدو حلوائی ۱۵۰ گرم	همبرگر با سبزی ها
گوشت بی استخوان ۱۰۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۵۰ گرم، رب گوجه ۱۵ گرم، آب لیمو ۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، سس فلفل، لوبیا چیتی ۳۰ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج و کدو حلوائی و گوجه ۱۰۰ گرم	رولت گوشت
گوشت ۱۰۰ گرم، روغن ۴۰ گرم، بادجیان ۲۰۰ گرم، عدس ۱۰ گرم، پیاز ۴۰ گرم، کشک ساییده	حلیم بادجیان

گوشت ۱۰۰ گرم، لپه ۲۰ گرم، آرد نخودچی ۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، پیاز ۲۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، سیب زمینی ۱۵۰ گرم، هویج ۱۰۰ گرم	شامی
گوشت ۱۲۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲۰ گرم، لوبیا سبز ۱۰۰ گرم، پیاز ۳۰ گرم، سس فلفل ۲ گرم	لوبیاپلو با گوشت
گوشت ۱۲۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، باقلا ۳۰ گرم، شوید ۴۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم، سس فلفل ۲ گرم	باقلا پلو با گوشت
مرغ ۲۰۰ گرم، برنج ۱۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، ماست ۶۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، زعفران به اندازه کافی	ته چین مرغ
گوشت ۷۰ گرم، برنج ۱۱۰ گرم، تخم مرغ ۱۰ گرم، ماست ۶۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، زعفران به اندازه کافی	ته چین گوشت
مرغ ۳۰۰ گرم، برنج ۱۱۰ گرم، روغن ۳۰ گرم، پیاز ۲۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم، سبزی پلو ۵۰ گرم	سبزی پلو با مرغ

*دقت شود: از گوشت بدون چربی استفاده شود.

از روغن های مایع گیاهی استفاده شود

از مرغ بدون پوست وبدون چربی استفاده شود

ضمیمه E. لیست جانشینی غذایی

در داخل هر گروه ، این غذاها می توانند با همدیگر عوض شوند و شما می توانید با استفاده از

این لیست حق انتخاب بیشتری به خود بدهید:



سبزیجات:

شامل ۲۵ کالری و ۵ گرم کربوهیدرات می باشد . هر وعده معادلست با:

سبزیجات پخته (هویج ، گل کلم ، کدو ، کلم و ...)	• $\frac{1}{4}$ فنجان (پیمانه)
--	----------------------------------

سبزیجات خام یا سبزیهای سالادی	• ۱ فنجان (پیمانه)
آب سبزیجات	• $\frac{1}{2}$ فنجان (پیمانه)

اگر گرسنه هستید ، مقدار بیشتری از سبزیجات تازه یا آب پز استفاده کنید.

شیر بدون چربی و خیلی کم چرب

شامل ۹۰ کالری و ۱۲ گرم کربوهیدرات در هر وعده می باشد، هر وعده معادلست با:

شیر ، بدون چربی یا ۱٪ چربی	• ۸ اونس (۲۲۴ گرم)
ماست ، ساده بدون چربی یا کم چربی	• $\frac{3}{4}$ پیمانه
ماست ، با شیرین کننده های مصنوعی	• ۱ پیمانه

پروتئین با حداقل چربی :

این انتخابها در هر وعده ۳۵ کالری و ۱ گرم چربی دارند. هر وعده معادلست با :

سینه بوقلمون یا مرغ (بدون پوست)	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
فیله ماهی (فلاندر، سول، اسکرو، کد، هادوک، هالیبوت)	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
کنسرو تون در آب	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
صدف (کلامس، لوبستر ، اسکالوپ و میگو)	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
پنیر محلی (روستایی) ، بدون چربی یا کم چربی	• $\frac{3}{4}$ پیمانه
سفیده تخم مرغ	• ۲ عدد
جانشین تخم مرغ	• $\frac{1}{4}$ پیمانه
پنیر بدون چربی	• ۱ اونس (۲۸ گرم)

لوبیا پخته (لوبیای سیاه ؛ لوبیا قرمز ، نخود یا عدس): بعنوان { ۱ نشاسته/نان} و { ۱ پروتئین خیلی کم چربی } بحساب می آیند.	• $\frac{1}{2}$ پیمانه
--	------------------------



میوه ها :

شامل ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کالری است. هر وعده معادلست با :

سیب، موز ، پرتقال ، شلیل	• ۱ عدد کوچک
هلو ی تازه	• ۱ عدد متوسط
کیوی	• ۱ عدد
گریپ فروت	• $\frac{1}{2}$ عدد
انبه	• $\frac{1}{2}$ عدد
توت های تازه (توت فرنگی ، تمشک یا زغال اخته)	• ۱ پیمانه
خربزه های مکعبی تازه	• ۱ پیمانه
خربوزه قندک	• $\frac{1}{8}$ عدد
آب میوه غیر شیرین	• ۴ اونس (۱۱۲ گرم)
ژله یا مربا	• ۴ قاشق مرباخوری



پروتئین کم چربی:

گزینه پروتئینهای کم چربی ، در هر وعده ۵۵ کالری و ۳-۲ گرم چربی دارند. هر وعده معادلست با:

مرغ - گوشت تیره ، بدون پوست	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
بوقلمون - گوشت تیره ، بدون پوست	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
ماهی قزل آلا، اره ماهی، شاه ماهی، گربه ماهی، ماهی آزاد	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
گوشت کم چربی: (استیک پهلوی ، کباب لندنی ، راسته ، کباب گوشت گوساله)*	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
گوشت گوساله ، کبابی یا گوشت لخم)*	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
بره ، کبابی یا گوشت لخم*	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
پنیر کم چربی (۳ گرم یا کمتر از چربی در هر اونس)	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
گوشت های ناهاری مختصر کم چربی (با ۳ گرم یا کمتر از	• ۱ اونس (۲۸ گرم)

راهنمای عملی / شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن و چاقی
در بالغین و . . .

چربی در هر اونس (	
پنیر محلی ۴/۵٪	• $\frac{1}{4}$ پیمانه
ساردین ها	• ۲ عدد متوسط

• محدودیت استفاده برای ۱ تا ۲ بار در هفته.



پروتئین با چربی متوسط:

هر وعده ۷۵ کالری یا ۵ گرم چربی هر وعده معادلست با:

گوشت گاو (حاضری و آماده)، گوشت ذرت داده شده، گوشت گاو محلی**	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
گوشت چرخ کرده	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
تخم مرغ کامل (متوسط)**	• ۱ عدد
پنیر موزارلا	• ۱ اونس (۲۸ گرم)
پنیر ریکوتا Ricotta	• $\frac{1}{4}$ اونس (۷ گرم)
توفو Tofu (توجه کنید که این انتخاب جهت سلامت قلب است)	• ۴ اونس (۱۱۲ گرم)

**مکرراً انتخاب نکنید.



نشاسته ها:

هر وعده شامل ۱۵ گرم کربوهیدرات یا ۸ کالری است. هر وعده معادلست با:

نان (سفید، پامپرنیکل {pumpnickel} : نان جو سیاه سبوس دار آلمانی، گندمی کامل، گندم سیاه)	• ۱ تکه
نان (لیته Lite) یا کم کالری	• ۲ تکه
نان شیرینی حلقوی بازل (انواع مختلف)	• $\frac{1}{4}$ (۱ اونس = ۲۸ گرم)
مافین انگلیسی	• $\frac{1}{2}$
نان همبرگر	• $\frac{1}{2}$

غله سرد	• $\frac{3}{4}$ پیمانه
برنج ، قهوه ای یا سفید ، پخته	• $\frac{1}{3}$ پیمانه
جو یا COUSCOUS (نوعی غذای آفریقایی شمالی که شامل بلغور آب پز همراه با کاهو ، آبلیمو و گاهی گوشت خورشتی است) - پخته	• $\frac{1}{3}$ پیمانه
بقولات (لوبیای خشک ، نخود یا عدس) - پخته	• $\frac{1}{3}$ پیمانه
ماکارونی - پخته	• $\frac{1}{2}$ پیمانه
بلغور - پخته	• $\frac{1}{2}$ پیمانه
ذرت ، سیب زمینی شیرین یا نخود سبز	• $\frac{1}{2}$ پیمانه
سیب زمینی سفید یا شیرین پخته شده	• ۳ اونس (۸۴ گرم)
چوب شور	• $\frac{3}{4}$ اونس (۲۱ گرم)
ذرت بو داده (بوسیله هوا - گرما یا میکروویو با نور ۸۰٪)	• ۳ پیمانه



جریبها:

در هر وعده حاوی ۴۵ کالری یا ۵ گرم چربی است. هر وعده معادلست با:

روغن (گیاهی ، ذرت ، کانولا ، زیتون و ...)	• ۱ قاشق مرباخوری
کره	• ۱ قاشق مرباخوری
تکه مارگارین	• ۱ قاشق مرباخوری
مایونز	• ۱ قاشق مرباخوری
مارگارین کم چربی یا مایونز	• ۱ قاشق غذاخوری
چاشنی سالاد	• ۱ قاشق غذاخوری
پنیر خامه ای	• ۱ قاشق غذاخوری
پنیر خامه ای لیته Lite	• ۲ قاشق غذاخوری
Avocado (نوعی میوه شبیه انبه یا گلابی)	• $\frac{1}{8}$

• ۸ عدد بزرگ	زیتون سیاه
• ۱۰ عدد بزرگ	زیتون سبز
• ۱ تکه	گوشت چرب

منبع: براساس لیست جایگزینی انجمن تغذیه آمریکا



ضمیمه F : تهیه غذا _ چه کار کنیم ؟

• روشهای پخت و سرو غذاهای کم چربی و کم کالری

پختن غذاهای کم چربی و کم کالری ممکنست وقت زیادی را نگیرد، اما بهترین سختگیرها نیز ممکنست با افزودن کره یا دیگر چربیهای افزودنی به غذا از دست برود. مهم اینست که یاد بگیرید چگونه

اجزای معین می توانند کالریها و چربیها را ناخواسته به غذاهای کم چربی اضافه نمایند و منجر به این شوند که کالری و چربی برای مدت زمان نه چندان طولانی پایین نمانند. لیستهای زیر مثالهایی از روشهای پخت و پز کم چربی و چگونگی سرو تیپ غذاهای کم چربی را فراهم می آورد.

• روشهای پخت و پز کم چربی

این روشهای پخت و پز مراقب این هستند که چربی پایین تر بماند:

- پختن (تنوری)
- روی آتش پختن
- میکروویو
- کباب کردن - برای سبزیجات و یا مرغ بدون پوست
- بخار پز کردن
- کم کم ریختن ، هم زدن و سرخ کردن یا سرخ کردن در حالت پخت پاشیدنی در مقادیر اندکی از روغن گیاهی یا آبگوشتی که نمک کمی دارد.
- کباب کردن غذاهای دریایی ، مرغ یا سبزیجات



چگونه کالری و چربی را حفظ کنید



در خصوص اینکه چگونه در هنگام آماده نمودن و سرو غذاها ، کالری و چربی آنها حفظ می شود به مثالهای زیر نگاه کنید. شما ممکنست از سادگی آن شگفت زده شوید:

- ✓ اضافه نمودن دو قاشق غذاخوری از کره روی سیب زمینی پخته ، ۲۰۰ کالری و ۲۲ گرم چربی زیادی اضافه می نماید.
- ✓ $\frac{1}{4}$ پیمانه از سالسا Salsa (نوعی سس پر ادویه گوجه فرنگی) فقط ۱۸ کالری و بدون چربی اضافه می کند.
- ✓ دو قاشق غذاخوری از سس سالاد ایتالیایی تمیز و معمولی ، ۱۳۶ کالری و ۱۴ گرم چربی را اضافه خواهد کرد.
- ✓ سس ایتالیایی کم چربی ، فقط ۳۰ کالری و ۲ گرم چربی اضافه می کند.

**سعی کنید این طعم دهنده های کم چربی را حین
تهیه یا در سر میز غذاخوری به غذا اضافه نمایید:**



گیاهی: پونه، ریحان، گشنیز، آویشن، جعفری، مریم گلی یا اکلیل کوهی

ادویه: دارچین، جوز هندی، فلفل، یا فلفل قرمز

سس سالاد کم چربی یا بی چربی

خردل

کچاپ

مایونز بدون چربی

خامه شور کم چربی یا بدون چربی

ماست کم چربی یا بدون چربی

سس سویای کم نمک

سالسا (نوعی سس پر ادویه گوجه فرنگی)

آب لیمو یا لیمو

سرکه



- ✦ ترب کوهی
- ✦ زنجبیل تازه
- ✦ افشانه با طعم کره (از کره واقعی ساخته نشده)
- ✦ دانه های فلفل قرمز
- ✦ افشانه پنیر پارما (قویترین طعم پنیری)
- ✦ جایگزینهای نمک بدون سدیم
- ✦ نگهدارنده میوه ای یا ژله ای روی نان تست یا نان شیرینی حلقوی و سفت (Bagel)



ضمیمه G: نهار خوردن (در خارج از منزل، رستوران ، هتل و..)

تیپهای معمولی برای نهار سالم

در هر حال شما که سعی در کاهش وزن دارید ، اگر بدانید که چه کار باید بکنید ، هنگامی که نهار را در بیرون سرو می کنید و یا از بیرون غذا می آورید ، می توانید در نهایت سلامت غذا بخورید. تیپهای زیر به شما کمک خواهند کرد تا بسمت آن غذاهای سالمی حرکت کنید که کالری، چربی، چربی اشباع شده، کلسترول و نمکی را که می خورید، محدودتر کنند.



شما مشتری هستید

- ❖ هرچیزی را که می خواهید درخواست کنید . بیشتر رستورانها به درخواست و نظر شما احترام خواهند گذاشت.
- ❖ سوال کنید؟ از صورت غذایی که برای شما آورده اند ، نهراسید. پیشخدمت می تواند نحوه تهیه غذا یا لیست های جایگزینی پیشنهادی را به شما بگوید.
- ❖ اگر سعی دارید تا اندازه لقمه ها ی غذایی را کاهش دهید ، از پیشخدمت بخواهید تا اشتهای آنها را بعنوان غذای اصلی برایتان بیاورد.

تیمهای معمولی:

محدودیت مصرف کالری و چربی به آسانی به شما کمک خواهند کرد تا چه سفارش دهید.

پرسشگر باشید. وقتی پیشخدمت را فرا می خوانید از وی بخواهید تا به درخواست شما ، اقدامات ذیل را انجام دهد:

- بجای شیرهای کامل یا خامه ، از شیرهای رقیق بدون چربی سرو کنید.
- نوع روغن مورد نظر خود را جهت آشپزی معلوم کنید.
- چربی قابل مشاهده روی گوشت یا ماکیان را جدا کنید.
- از کل کره ، آبگوشت یا سسهای غذاهای اصلی و فرعی پرهیز کنید.
- علاوه بر اصل سالاد ، چاشنی آن را نیز سرو کنید.
- در مناطق توسعه یافته که غذا را تلفنی و یا توسط افراد تهیه می شود ، درخواستهای ویژه خود را با آنان هماهنگ کنید.
- درخواست موارد بالا باعث دلسردی آنان نمی گردد. معمولاً در اکثر رستورانها حق انتخابهای متعددی جهت گزینش شما وجود دارد.

خواندن لیست غذا:

- روشهای کم کالری و کم چربی را انتخاب کنید.
- به دنبال اصطلاحاتی مانند: بخار پز در آب خودش (*au jus*) ، تازه باغی ، پخته شده در آتش ، پخته ، کباب شده ، آب پز شده ، آب گوجه ، جوشانده خشک (در آبلیمو) ، و یا کمی در روغن سرخ شده ، باشید.
- از انواع غذاهای محتوی کالری زیاد ، چربی و چربی اشباع شده اطلاع داشته باشید و مراقب اصطلاحاتی مانند اینها باشید:
 "سس کره ای" ، "بریانی" ، "برشته" ، "کرم دار" ، "در کرم یا سس پنیر" ،
 { *au gratin* } = خوراکپزی با خرده نان برشته و پنیر ،
 { *fromage / au fromage* } = نوعی پنیر نرم ،
 { *escaloped* = صدف } ، { *parmesan* = پنیر ایتالیایی معروف } ،
 هلندی ، { *béarnaise* = سس ویژه گوشت ماهی که حاوی کره و زرده تخم مرغ و سرکه و سبزیهای خشک است } ، ادویه زده (در روغن) ، آرام پخت ، چرب شده ، در روغن سرخ شده ، هم زده و سرخ شده ، ماهی تابه ای (به رنگ قهوه ای در آمده) ،
 قیمة ، { *prime* = ممتاز } ، { *potpie* = شیرینی محتوی گوشت پیراشکی گوشتی و سبزیجات پخته } ، شیرینی مربایی

تپه‌های ویژه برای انتخابهای سالم:صبحانه ➤

- ❖ میوه تازه یا لیوان کوچکی از آب مرکبات
- ❖ نان جوین کامل ، نان شیرینی حلقوی یا مافین انگلیسی دارای ژله یا عسل
- ❖ غله جوین کامل با شیر کم چربی (۱٪) یا بدون چربی



- ❖ آرد جو دوسر با شیر بدون چربی با تزئین میوه بر سر آن
- ❖ املت درست شده از سفیده تخم مرغ یا مشابه آن
- ❖ نان ساجی بدون کره روی آن
- ❖ ماست بدون چربی (سعی کنید که به آن غله یا میوه تازه اضافه کنید)

➤ آشامیدنیها



- آب با لیمو
- آب گازدار طعم دار (بدون کالری)
- آب اسپریتزر (نصف آبلیمو و نصف آب گازدار)
- چای یخی
- آب گوجه (کم نمک)

➤ نان



بیشتر نانها و تکه های نانی کم کالری و کم چربی هستند. کالری زمانی به آن افزوده می شود که به آن کره ، مارگارین یا روغن زیتون اضافه شود. گرچه خوردن مقادیر زیادی از نان ، اضافه بر غذا شکم را از کالریهای ناخواسته و اضافه پر خواهد کرد و فرصت لازم را جهت بهره گیری از میوه و سبزیجات خواهد گرفت.



➤ پیش غذا

- ❖ غذای دریایی بخارپز
- ❖ پیش غذای میگو* (از سس کوکتل cocktail بخاطر داشتن نمک بالا بطور محدود استفاده شود)
- ❖ هندوانه یا میوه های تازه
- ❖ سوپ لوبیا
- ❖ سالاد با چاشنی کم چربی (یا آبلیمو یا سرکه اضافه کنید)
- * اگر شما تحت رژیم کم کننده کلسترول هستید ، میگو و دیگر صدفهای خوراکی را مصرف کنید.



➤ غذای اصلی

- ماکیان (مرغ و ..) ، ماهی ، صدف خوراکی و غذاهای گیاهی از انتخابهای سالم هستند.
- ماکارونی با سس قرمز یا با سبزیجات (primavera)
- علاوه بر غذای اصلی ، سس و چاشنی نیز درخواست کنید.
- از کره ، مارگارین و نمکی که در سر میز است بطور محدود استفاده کنید.

➤ سالاد/ بار سالادی



- سبزیهای تازه، کاهو و اسفناج
- سبزیجات تازه – گوجه فرنگی، قارچ، هویج، خیار، فلفل، پیاز، تربچه و گل کلم
- لوبیا، نخود و لوبیا قرمز
- از انتخابهای غیر گیاهی صرف نظر کنید: گوشتهای *deli*، تخم مرغ، پنیر، *croutons* (غذایی شامل تکه هایی از نان ترد که در سوپ یا سالاد سرو شود)
- چاشنیهای کم کالری، کم چرب یا بدون چربی، آبلیمو یا سرکه را انتخاب کنید.



➤ مخلفات خوراک

- سبزیجات و نشاسته جات (برنج، سیب زمینی، ماکارونی) افزودنیهای خوبی جهت غذا هستند، بطوری که ترکیب آن دو با هم می توانند کالری کمی را ایجاد کنند و جایگزین مناسبی برای غذاهای اصلی پر کالری باشند.
- مخلفاتی را بخواهید که کره و مارگارین نداشته باشد.
 - بجای خامه شور یا کره، می توان از خردل، *salsa* یا ماست کم چرب استفاده کرد.



➤ دسر/قهوه

- ❖ میوه تازه
- ❖ شربت، شربت میوه ای

(اینها معمولاً بدون چربی هستند اما محتوای انرژی آن را بررسی کنید)

- ❖ دسر را شریکی بخورید.
- ❖ برای قهوه تان شیر کم چربی درخواست کنید (بجای خامه یا نصف به نصف)

ضمیمه H : راهنمای فعالیت فیزیکی (بدنی)

افزایش فعالیت فیزیکی (جسمی) جزء مهمی از برنامه کنترل وزن می باشد. بیشترین کاهش وزن بخاطر کاهش کالری مصرفی اتفاق می افتد. فعالیت فیزیکی مداوم ، مهمترین راه جلوگیری از افزایش وزن مجدد می باشد. علاوه بر آن فعالیت فیزیکی خود بتنهایی بیش از کاهش وزن به کاهش ریسکهای دیابت و بیماریهای قلبی عروقی کمک می نماید.

ورزش را به آرامی شروع و بتدریج شدت آن را افزایش دهید، زیرا تلاش زیاد در ابتدای امر ممکنست منجر به بروز جراحت شود.



نمونه هایی از فعالیتهای فیزیکی متوسط

کارهای عادی	فعالیت‌های ورزشی	
شستشو و واکس زدن ماشین	والیبال	شدت کمتر
بمدت ۶۰-۴۵ دقیقه	بمدت ۶۰-۴۵ دقیقه	زمان بیشتر
شستشوی پنجره ها یا کف ها	فوتبال	
بمدت ۶۰-۴۵ دقیقه	بمدت ۴۵ دقیقه	
باغبانی	پیاده روی $1\frac{3}{4}$ مایل (۲۸۱۵ متر)	
بمدت ۴۵-۳۰ دقیقه	در مدت ۳۵ دقیقه (۲۰ دقیقه / مایل)	
هل دادن چرخ ویلچر	بسکتبال (شوت کردن بسمت سبد)	
بمدت ۴۰-۳۰ دقیقه	بمدت ۳۰ دقیقه	
هل دادن کالسکه بمیزان $1\frac{1}{2}$ مایل	دوچرخه سواری ۵ مایل	
(۲۴۱۳ متر) در مدت ۳۰ دقیقه	در مدت ۳۰ دقیقه	
جمع آوری برگ‌ها یا شن کش (چنگک)	حرکات ریتیمیک (همگن)	
بمدت ۳۰ دقیقه	بمدت ۳۰ دقیقه	
پیاده روی ۲ مایل (۳۲۲۰ متر)	ورزشهای آبی هوایی	
در مدت ۳۰ دقیقه (۱۵ دقیقه/ مایل)	بمدت ۳۰ دقیقه	
برف پارو کردن بمدت ۱۵ دقیقه	شنا بمدت ۳۰ دقیقه	
پله روی بمدت ۱۵ دقیقه	بسکتبال بمدت ۲۰-۱۵ دقیقه (یک گیم)	شدت بیشتر
	طناب بازی بمدت ۱۵ دقیقه	زمان کمتر
	دویدن $1\frac{1}{4}$ مایل (۲۴۱۳ متر) در عرض ۱۵ دقیقه	
	(۱۵ دقیقه/مایل)	

✦ میزان فعالیت فیزیکی متوسط در حالت طبیعی معادل با فعالیت فیزیکی می باشد که تقریباً " از ۱۵۰ کالری انرژی در روز یا ۱۰۰۰ کالری در هفته استفاده نماید.

† بعضی از فعالیتها بشدهای متفاوتی ممکنست انجام شود ، زمانهای پیشنهادی برابر با انتظاری است که از شدت فعالیت می رود.

ورزش می تواند به یکباره انجام شود و یا در طی روز بطور متناوب انجام شود. فعالیت اولیه ممکنست بصورت پیاده روی یا شنای آرام باشد. شما می توانید پیاده روی آرام را بمدت ۳۰ دقیقه و ۳ روز در هفته آغاز کنید. شما با این رژیم می توانید روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری بسوزانید. تمام افراد بزرگسال باید هدف درازمدتی را جهت انجام حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر از این مقدار جهت انجام فعالیتهای فیزیکی با شدت متوسط و ترجیحاً در تمام روزهای هفته تنظیم نمایند. این رژیم را می توان بصورت دیگر فعالیتهای فیزیکی انجام داد، اما پیاده روی بویژه بدلیل امن و قابل دسترس بودن جالب تر است. اگرچه بهتر است که روزانه تغییری در نوع فعالیتها داد و مثلاً بجای استفاده از آسانسور از پله استفاده نمود، کاستن از زمان یکجا نشینی در منزل ، استراتژی خوبی برای افزایش فعالیت با اعتقاد راسخ بجای فعالیتهای پرزحمت و در مدت زمان کمتر می باشد. ورزشهای مسابقه ای مثل تنیس و والیبال نیز می توانند فرم دلچسب و جذابی از ورزش را فراهم نمایند اما باید مراقب سوانح باشید.

راههای مختلف غلبه بر موانع موجود بر سر راه فعالیتهای معمولی:

بسیاری از افرادی که کاملاً "غیر فعال هستند، برای خود دلایلی دارند:



❖ برای ورزش کردن وقت ندارم.

انجام فعالیت فیزیکی وقت می برد اما انجام فقط یک ساعت فعالیت شدید در هفته می تواند بمقدار زیاد برای قلب ، ریه ها ، عضلات و وزن مفید باشد. میزان وقتی که جهت تلفن صرف می کنید را مد نظر بگیرید. بسیاری از اشکال فعالیتهای فیزیکی مثل دوچرخه ثابت یا وزنه های دستی را می توان در حین تماشای تلویزیون انجام داد.



❖ دوست ندارم ورزش کنم.

شما حتماً "خاطرات بدی از نشست و برخاستها ، دویدن ها، عرق کردن ها ، نفس نفس زدن ها و باد زدن ها در دبیرستان در ذهن دارید. الآن ما می دانیم که شما می توانید

بدون احساس هیچ دردی سود زیادی را بدست آورید. فعالیتهایی که شما پیش از این انجام می دادید مانند باغبانی و پیاده روی ، بیش از فعالیتهایی که شما دوست دارید می توانند وضعیت سلامتی شما را بهبود بخشند.

❖ من انرژی لازم جهت فعالیت بیشتر ندارم.

وقتی که فعالیت شما کمی بیشتر می شود باید انرژی بیشتری نیز داشته باشید. زمانی که پیشرفت کنید بنظر کارهای روزانه برایتان آسانتر خواهد شد.



❖ در یادآوری زمان ورزش مشکل دارم.

کفشهای ورزشی خود را جلوی در منزل بگذارید تا به یاد داشته باشید که باید پیاده روی کنید. در محل کار لباسها را عوض کنید و در سر راه منزل مستقیماً ورزش کنید. و یا یک یادداشت روی تقویم محل کار بگذارید تا به یاد داشته باشید که ورزش کنید. بعلاوه تلاش کنید تا در زندگی روزمره عادت تمام کردن انجام فعالیتهای تقویت کنید.

فعالیت های فیزیکی (جسمی) به نفع سلامتی است :

زمانی که در حال فعالیت هستید کنترل وزن برایتان آسانتر است و فعالیت فیزیکی جهت جلوگیری از استئوپورز (از دست دادن استخوان) و بیماریهای قلبی و درمان دیابت کمک کننده خواهد بود. علاوه بر آن فعالیت فیزیکی ،اعتماد نفس شما را بالا و استرس را کاهش می دهد. همچنین می تواند نگرانی را کاهش و افسردگی را بهبود بخشد.

فواید فعالیتهای معمولی

■ زمانی که فعال هستید ، کنترل وزن آسانتر است.

- فعالیت فیزیکی می تواند بمیزان زیادی سرگرم کننده باشد.
- وقتی که از نظر فیزیکی فعال هستید احساس بهتری دارید.
- زمانیکه از نظر فیزیکی فعال هستید ، بهتر به چشم می آید.
- فعالیتهای بدنی برای قلبتان مفید است.
- فعالیت فیزیکی روش بزرگی برای از بین بردن استرس و حرص خوردن است.
- فعالیت فیزیکی کمک می کند که نبضتان آبی بزند.
- در زمان فعالیت احساس اطمینان بیشتری خواهید داشت.
- شما انرژی بیشتری خواهید داشت.
- زمانی که از نظر جسمی فعال هستید ، بهتر بخواب خواهید رفت.

مناسب سازی فعالیت در جدول برنامه ریزی

❖ بهترین زمان برای انجام فعالیت در روز . چه وقتی می باشد؟

قبل از رفتن به محل کار یا مدرسه سعی کنید پیاده روی کنید و یا ممکنست ترجیح دهید که شبها اینکار را انجام دهید. حتی چند دقیقه پیاده روی را نیز محاسبه کنید. سعی کنید که روزانه ۳۰ دقیقه از وقتتان را به این امر اختصاص دهید. هر وقتی که برای شما راحت تر است می توانید ورزش کنید و یا ممکنست بجای آن از رده کلاسهای هوازی استفاده کنید. هر کاری که انجام دهید برای شما عالی است. مساله مهم اینست که سعی کنید تا بیشتر فعال باشید. حقیقت اینست که در روز زمان مشخصی برای ورزش کردن وجود ندارد.

درباره کارهای هر چند کوچک که می توانید انجام دهید تا منجر به افزایش فعالیت در زندگی روزانه شود ، فکر کنید. بعنوان مثال در محل کار بجای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید، یا ماشینتان را دورتر از محل ورودی به پیاده رو پارک کنید یا بجای استفاده از ماشین جهت رفتن به محل کار و یا خرید ، پیاده روی کنید. این موارد کوچک را به جدول اضافه کنید و به آسانی می توانید آن را با

جدولتان تطبیق نمایند. بعضی از مردم می خواهند که بهنگام ورزش کردن تنها باشند ، در حالی که بعضی دیگر ترجیح می دهند که در یک گروه یا کلاس شرکت نمایند . در هر حال هر آنچه انجام می دهید برای شما عالی است.

❖ در گذشته چه فعالیتهایی انجام می دادید؟ چرا آن را ادامه ندادید؟
چگونه می توانید آنرا مجدداً شروع کنید؟

شما ممکنست در شرایط فعلی از بعضی از فعالیتهایی که برای شما بهتر و مناسب تر است، بیشتر لذت ببرید. کلید کار اینجاست که یکی دو مورد از مواردی که واقعاً دوست دارید را پیدا کنید. بمنظور جلوگیری از خستگی و کمرختی ، تغییر در فعالیت را مد نظر بگیرید.

شما می توانید تفریح داشته باشید . با انجام هریک از موارد ذیل احساس سلامتی کنید:

- در محدوده خود پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.
- به گروههای پیاده روی کنندگان در پیاده رویها یا محل کار بپیوندید.
- در یک باشگاه محلی گلف بازی کنید.
- به کلاس حرکات ریتمیک بپیوندید.
- در باغتان کار کنید.

- از تسهیلات ورزشی محلی بهره گیرید.
- به باشگاه پیاده روی کنندگان یا دوچرخه سواران ملحق شوید.
- همراه همکاران ، دوستان یا اعضای خانواده به تیم بیس بال یا دیگر تیمهای ورزشی بپیوندید.
- بچه کوچولویتان را به پارک ببرید. اگر کوچولویی ندارید بچه همسایه تان را بگیرید . مطمئناً والدین از این کار شما قدردانی خواهند کرد و همسایه ها نیز از آن لذت خواهند برد و شما از این فعالیت بیشتر بهره مند خواهید شد.
- در وقفه های ناهاری سعی کنید که از فرصت استفاده کرده و پیاده روی داشته باشید.

برنامه ریزی جهت فعالیت بیشتر

- **به آرامی شروع کنید.**
- اگر مدت‌های مدیدی است که هیچ فعالیتی نداشته اید، با ۳ مایل (۴۸۲۶متر) پیاده روی در هفته آغاز نکنید! به سرعت و بمیزان زیاد ، بخود فشار وارد نکنید ، زیرا باعث خواهد شد که جراحت برداشته و از این کار دلسرد شوید.