

وضعیت سلامت جسمانی من چطور است؟

شما دارای قد بسیار بلند و وزن متناسب با اندامت، هستی با توجه به سن و سطح بالای فعالیت، فیزیکی شاخص توده بدنی (BMI) کمی پایین تر از میانگین جهانی قرار می گیرد که نشان دهنده وضعیت بدنی متناسب و بدون ریسک چاقی است، اما نیاز داری مراقب کمبود وزن یا از دست دادن توده عضلانی باشی. خواب شبانه ۷ ساعت با توجه به سبک زندگی و ورزش شدیدت کافی به نظر می رسد اما بهتر است اگر فشار تمرین ها زیاد است مقدار آن را تا ۸ ساعت افزایش دهی تا بازسازی عضلات کامل تر انجام شود. عدم وجود بیماری زمینه ای و حساسیت غذایی باعث می شود دستت برای انتخاب مواد مغذی و رعایت دقیق برنامه تغذیه ای باز باشد و این یک نکته بسیار مثبت در مسیر دستیابی به هدف کاهش وزن با رژیم کتوژنیک خواهد بود. دور مچ استخوان بندی متوسط و اندام کشیده ای را نشان می دهد و این موضوع می تواند بر نوع و سرعت تغییرات وزنی یا ترکیب بدن تو تأثیر گذار باشد. در مجموع شرایط بدنی و سلامتی برای یک رژیم موثر کاملاً مساعد است و توجه به میزان دریافت پروتئین با توجه به تحرک بالا و انتخاب منابع غذایی متنوع و سالم برای اهمیت زیادی خواهد داشت. انتخاب رژیم کتوژنیک در صورت رعایت دقیق اصول آن می تواند به علت ترکیب بدنی و سوخت و ساز بالا به کاهش چربی و شکل دهی بهتر عضلات کمک شایانی کند.

برنامه غذایی ۷ روزه کالری نو

روز اول - کالری تقریبی (۲۲۰۰) کالری

صبحانه ۶۰ گرم بلغور جو دوسر $\approx$ نصف لیوان + ۲۵۰ میلی لیتر شیر کم چرب $\approx$ ۱ لیوان معمولی + ۱۵ گرم گردو = ۲ عدد مغز گردو + ۱ قاشق مرباخوری عسل

پیشنهاد جایگزین: ۴۵ گرم پنیر کم چرب $\approx$ ۲ برش کوچک + ۶۰ گرم نان سنگک $\approx$ ۱ کف دست + ۱ عدد خیار متوسط + ۲ عدد گردو + ۱ لیوان چای بدون قند

میان وعده: صبح ۱ عدد موز متوسط $\approx$ ۱۷۰ گرم یا ۲ عدد نارنگی کوچک

پیشنهاد جایگزین: ۱ عدد سیب متوسط $\approx$ ۱۵۰ گرم یا ۱ لیوان آب پرتقال طبیعی

ناهار ۱۴۰ گرم فیله مرغ پخته $\approx$ ۱ کف دست + ۱۸۰ گرم برنج پخته $\approx$ ۶ قاشق غذاخوری پر + ۱ کاسه ماست کم چرب (۱۰۰ گرم) + ۵۰ گرم سالاد کاهو (۱) (مشت)

پیشنهاد جایگزین: ۹۰ گرم خورش قیمة $\approx$ ۳ قاشق غذاخوری + ۱۵۰ گرم برنج پخته $\approx$ ۵ قاشق غذاخوری پر + ۱ کاسه

سالاد شیرازی + نصف استکان دوغ بدون نمک

میان وعده: عصر ۳۰ گرم بادام خام $\approx$ ۱۵ عدد + ۱ لیوان چای سبز بدون قند

پیشنهاد جایگزین: ۶۰ گرم کشمش پلویی $\approx$ ۲ قاشق غذاخوری پر + ۱ عدد خرما + ۱ لیوان آب

شام ۲ عدد تخم مرغ آبپز + ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط + ۱ عدد خیار متوسط + ۴۵ گرم نان جو $\approx$ ۱ کف دست

پیشنهاد جایگزین: ۱۵۰ گرم ماهی بخارپز $\approx$ ۱ کف دست + نصف لیوان سبزیجات بخارپز کلم، بروکلی، هویج لوبیا (سبز + ۱ عدد لیموترش تازه

روز دوم - کالری تقریبی (۲۰۰۰) (کالری

صبحانه ۷۰ گرم عدسی پخته $\approx$ ۵ قاشق غذاخوری پر + ۴۰ گرم نان سنگک حدود $\frac{1}{3}$ نان سنگک (متوسط + ۲۰ گرم گردو تقریباً) ۲ عدد مغز (گردو + ۱ لیوان چای

پیشنهاد: جایگزین ۲ عدد تخم مرغ آبپز (۱۰۰ گرم + ۴۵ گرم نان بربری $\frac{1}{3}$) (نان + ۱ عدد خیار متوسط ۵۰) (گرم + چای بدون قند

میان وعده: صبح ۱ عدد سیب متوسط ۱۵۰ (گرم یا ۱ عدد پرتقال ۱۵۰) (گرم

پیشنهاد: جایگزین ۱۲۰ گرم ماست کم چرب معادل $\frac{1}{2}$ لیوان معمولی + ۱ قاشق مرباخوری مغز تخمه آفتابگردان ۵) (گرم

ناهار ۱۵۰ گرم برنج پخته $\approx$ ۵ قاشق غذاخوری پر + ۹۰ گرم گوشت خورشتی پخته معادل) کف (دست در قالب خورش سبزیجات + ۱ لیوان دوغ کم نمک ۲۵۰) (میلی لیتر + ۱ بشقاب سالاد فصل، کاهو، هویج گوجه) (فرنگی

پیشنهاد: جایگزین ۶۰ گرم سینه مرغ کبابی معادل) یک تکه (کوچک + ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته ۱) عدد (متوسط + اکفگیر قیمه بدون روغن ۵۰) (گرم + ۱ پیاله کوچک سالاد شیرازی

میان وعده: عصر ۱۰ عدد بادام خام ۱۵ (گرم + ۱ عدد خرما ۷) (گرم

پیشنهاد: جایگزین ۱ لیوان شیر کم چرب ۲۴۰ (میلی لیتر + ۲ عدد بیسکویت سبوس دار ۲۰) (گرم

شام ۱۲۰ گرم ماهی تن آبپز یا کبابی معادل) نصف قوطی کنسرو بدون روغن یا به اندازه کف دست (متوسط + ۷۰ گرم نان جو $\approx$ $\frac{1}{3}$ نان جو کوچک + ۷۰ گرم سبزیجات بخارپز، بروکلی، هویج لوبیا (سبز $\approx$ ۵ قاشق غذاخوری پر + ۱ عدد لیمو ترش تازه

پیشنهاد: جایگزین املت قارچ و اسفناج ۲) عدد تخم مرغ + ۵۰ گرم قارچ + ۵۰ گرم (اسفناج + ۱ کف دست نان تافتون ۳۰) (گرم + ۱ لیوان سالاد کاهو و خیار

روز سوم - کالری تقریبی (۲۱۰۰) (کالری

صبحانه ۲ عدد تخم مرغ آبپز ۱۰۰) گرم $\approx$ ۲ (عدد + ۱۱۰ گرم نان سنگک تقریباً) ۱ کف دست (بزرگ + ۱۵ گرم پنیر کم چرب تقریباً) یک قوطی (کبریت + ۲ عدد گردو ۸) (گرم + ۱ عدد خیار متوسط ۸۰) (گرم + ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط ۷۰) (گرم + ۱ فنجان چای بدون قند

پیشنهاد جایگزین: ۱۰۰ گرم عدسی حدود) یک کفگیر (متوسط + ۷۰ گرم نان بربری نصف) کف (دست + ۱ عدد سیب متوسط ۱۲۰)(گرم

میان وعده: صبح ۲۰۰ گرم ماست کم چرب (۱ لیوان (معمولی + ۱ قاشق غذاخوری تخم شربتی ۱۰) (گرم + ۱ قاشق غذاخوری پودر دارچین

پیشنهاد جایگزین: ۱ عدد نارنگی متوسط ۱۲۰) (گرم + ۸ عدد بادام خام ۱۰)(گرم

ناهار ۱۲۰ گرم فیله مرغ گریل یا بخارپز معادل) یک کف (دست + ۲۰۰ گرم برنج پخته حدود) ۷ قاشق غذاخوری (پُر + ۱ کاسه ماست ساده کم چرب ۱۰۰) (گرم + ۱ فنجان سبزیجات بخارپز کلم) ، بروکلی ، هویج ، ذرت جمعاً ۹۰ (گرم + ۱ بشقاب سالاد فصل با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون ۱۷۰) گرم سبزی و ۱۰ گرم روغن (زیتون

پیشنهاد جایگزین: ۱۸۰ گرم ماهی قزل آلا کبابی یک) کف دست و (انگشتان + ۱ عدد سیب زمینی آبپز متوسط ۱۱۰) (گرم + ۱ استکان آب لیمو + سبزی خوردن ۵۰) (گرم + ۱ پیاله سالاد شیرازی کم نمک ۷۰)(گرم

میان وعده: عصر ۱ عدد موز کوچک ۱۰۰) (گرم + ۷ عدد بادام هندی ۱۰)(گرم

پیشنهاد جایگزین: ۱۷۰ گرم هویج خرد شده حدود) ۱ عدد (بزرگ + ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی ۱۵)(گرم

شام ۱۲۰ گرم خوراک لوبیا سبز با گوشت گوساله یک) کفگیر متوسط خوراک شامل ۸۰ گرم گوشت و مابقی سبزیجات و (سس + ۶۰ گرم نان سبوس دار یک) کف (دست + ۱ پیاله ماست ساده کم چرب ۷۰) (گرم + ۱ عدد خیار متوسط ۸۰)(گرم

پیشنهاد جایگزین: ۱ عدد املت با ۱ عدد تخم مرغ + ۲ عدد سفیده + ۱ عدد سیب زمینی متوسط ۱۱۰) ، گرم (رنده شده + ۳ عدد گوجه فرنگی ۲۱۰) (گرم + ۱ کفگیر کوچک سبزیجات ۵۰)(گرم

روز چهارم - کالری تقریبی (۲۱۰۰) کالری

صبحانه ۲۰۰ گرم عدسی پخته تقریباً) ۱ لیوان (سرخالی + ۳۰ گرم نان سنگک تقریباً) ۱ کف (دست + ۱ عدد تخم مرغ آبپز ۵۰) (گرم + ۱ لیوان چای بدون قند ۲۴۰) (میلی لیتر

پیشنهاد جایگزین

۱۲۰ گرم حلیم بلغور گندم معادل) ۴ قاشق غذاخوری (پُر + ۱ قاشق مرباخوری شکر یا عسل + ۳۰ گرم نان بربری ۱) کف (دست + چای یا دمنوش

میان وعده: صبح ۱۸۰ گرم سیب حدود) ۱ عدد متوسط یا ۱ مشت (بسته + ۷ عدد بادام خام معادل) ۱۰(گرم

پیشنهاد جایگزین

۱۵۰ گرم ماست کم چرب تقریباً) ۳/۴ لیوان (معمولی + ۱ قاشق غذاخوری پرکشمش حدود) ۳۵(گرم

ناهار ۱۵۰ گرم ماهی قزل آلا گریل شده (حدود) ۱ کف دست ماهی یا ۱ تکه (متوسط + ۱۲۰ گرم برنج پخته معادل) ۴ قاشق غذاخوری (پر + ۷۵ گرم سبزیجات بخارپز مثل) بروکلی و ، هویج حدود ۱/۳ (لیوان + ۱ پیاله کوچک سالاد شیرازی ۷۰ گرم)

پیشنهاد: جایگزین

۱۲۰ گرم خورش قیمه بدون سیب زمینی معادل) ۵ قاشق غذاخوری (سرخالی + ۱۰۰ گرم گوشت قرمز پخته تقریباً) امشت (بسته + ۱۲۰ گرم برنج پخته ۴) قاشق غذاخوری (پر + ۱ پیاله کوچک سالاد فصل
میان وعده: عصر ۱ عدد موز کوچک ۱۰۰ (گرم + ۱ لیوان شیر کم چرب ۲۴۰) (میلی لیتر

پیشنهاد: جایگزین

۲ عدد خرما + ۱۵۰ گرم شیر کاکائو کم شیرینی تقریباً) ۳/۴ (لیوان
شام ۸۰ گرم سینه مرغ گریل شده حدود) ۱/۲ کف (دست + ۱ عدد سیب زمینی پخته ۱۰۰) (گرم + ۵۰ گرم نخود فرنگی بخارپز معادل) ۳ قاشق (غذاخوری + ۱ کاسه سالاد کاهو ۸۰) (گرم

پیشنهاد: جایگزین

۱ عدد املت ۲ عددی با ۲ عدد تخم مرغ ۱۰۰ (گرم + ۴۰ گرم نان سبوس دار ۱) کف (دست + ۱ گوجه فرنگی متوسط خرد شده ۹۰) (گرم

روز پنجم - کالری تقریبی ۱۸۰۰ (کالری

صبحانه ۲ عدد تخم مرغ آب پز ۱۲۰) گرم $\approx$ ۲ عدد (متوسط + ۷۰ گرم پنیر کم چرب معادل) ۲ قوطی (کبریت + ۱ عدد نان سنگک کوچک ۶۰) گرم $\approx$ یک سوم نان (بزرگ + ۳ عدد گردو ۱۵) (گرم + ۱ لیوان چای بدون قند ۲۴۰) میلی لیتر $\approx$ لیوان (معمولی

پیشنهاد: جایگزین ۵۰ گرم عدسی ۳) قاشق غذاخوری (پر + ۱ عدد نان لواش متوسط ۴۰) (گرم + ۱ عدد سیب متوسط ۱۵۰) (گرم

میان وعده: صبح ۲۰۰ گرم هندوانه معادل) ۱.۵ کف دست برش (متوسط + ۷ عدد بادام خام ۱۰) (گرم

پیشنهاد: جایگزین ۱ لیوان شیر کم چرب ۲۴۰) (میلی لیتر + ۲ عدد خرما ۱۵) (گرم

ناهار ۱۲۰ گرم فیله مرغ کبابی تقریباً) یک کف (دست + ۱ کفگیر متوسط برنج پخته ۱۰۰) گرم $\approx$ ۴ قاشق غذاخوری (پر + ۱ لیوان سالاد شیرازی بدون سس ۲۰۰) (گرم + ۱۰ گرم روغن زیتون ۱) قاشق (غذاخوری

پیشنهاد: جایگزین ۱۵۰ گرم ماهی قزل آلا بخارپز تقریباً) یک مشت (بسته + ۳ عدد سیب زمینی کوچک آب پز ۱۵۰) (گرم + ۱ استکان سبزی تازه ۳۰) (گرم

میان وعده: عصر ۱ لیوان ماست کم چرب ۲۰۰) (گرم + ۵ عدد کشمش پلویی (علوفه ای) ۵) (گرم

پیشنهاد: جایگزین ۲ عدد زردآلو تازه (۷۰ گرم + ۵ عدد بادام هندی (۸ گرم)

شام ۲۵۰ گرم سوپ جو سبزیجات معادل) ۱ کاسه (متوسط + ۵۰ گرم سینه بوقلمون پخته یا مرغ نصف) کف (دست + ۱ کف دست نان تست سبوس دار ۳۰) (گرم)

پیشنهاد: جایگزین ۱ فنجان خوراک لوبیا چیتی با سبزیجات (۱۵۰ گرم $\approx$ ۴ قاشق غذاخوری (پر + ۱ عدد تخم مرغ آب پز ۶۰ گرم) (گرم + ۱ لیوان سالاد کاهو و گوجه ۷۰) (گرم)

روز ششم - کالری تقریبی (۲۳۰۰) کالری

صبحانه ۷۰ گرم عدسی معادل) حدود ۴ قاشق غذاخوری (پر + ۵۰ گرم نان سنگک تقریباً نصف نان سنگک سنتی یا کف دست (بزرگ + ۱ عدد تخم مرغ آب پز حدود) ۵۵ (گرم + ۱ استکان چای کم رنگ ۱۰۰) (میلی لیتر

پیشنهاد: جایگزین ۱۵۰ گرم شیر کم چرب معادل) ۲/۳ لیوان (معمولی + ۳۰ گرم گردو معادل) ۵ نصفه گردو یا ۲ قاشق غذاخوری (پر + ۶۰ گرم نان بربری معادل) ۱ کف دست

میان وعده: صبح ۱۰۰ گرم سیب معادل) ۱ عدد (متوسط + ۷ عدد بادام خام تقریباً ۱ قاشق غذاخوری (پر

پیشنهاد: جایگزین ۱۵۰ میلی لیتر دوغ کم نمک معادل) ۲/۳ لیوان (معمولی + ۱ عدد نارنگی کوچک ۵۰) (گرم

ناهار ۱۷۰ گرم مرغ کبابی بدون پوست معادل) ۱ کف دست فیله یا ران (متوسط + ۱۸۰ گرم برنج پخته معادل) تقریبی ۶ قاشق غذاخوری پر یا ۱ کفگیر (معمولی + ۷۰ گرم خورش سبزیجات مثل قورمه سبزی کم روغن معادل) ۲ قاشق غذاخوری (پر + ۸۰ گرم سالاد فصل معادل) ۱ لیوان (متوسط

پیشنهاد: جایگزین ۸۰ گرم گوشت گوساله آب پز معادل) ۳ تکه با اندازه قوطی (کبریت + ۱۷۰ گرم سیب زمینی پخته معادل) ۱ عدد (متوسط + ۱ لیوان سبزیجات بخارپز، بروکلی، هویج (نخود فرنگی

میان وعده: عصر ۱۱۴ گرم ماست کم چرب معادل) ۱/۲ لیوان (معمولی + ۲۰ گرم کشمش معادل) ۱ قاشق غذاخوری (پر

پیشنهاد: جایگزین ۱۶۰ گرم هویج خام معادل) ۲ عدد (متوسط + ۲ عدد بیسکویت سبوس دار

شام ۱۵۰ گرم ماهی تُن بدون روغن معادل) ۱ قوطی تُن کوچک (آبکش شده + ۹۰ گرم لپه پخته معادل) ۳ قاشق غذاخوری (پر + ۷۵ گرم نان لواش معادل) ۲ برگ نان لواش (کوچک + ۶۰ گرم خیار و گوجه معادل) ۱/۲ لیوان (مخلوط

پیشنهاد: جایگزین ۱۳۰ گرم املت دو عدد تخم مرغ با گوجه معادل) ۱ بشقاب (کوچک + ۵۰ گرم نان تافتون ۱) کف دست + سبزی خوردن

روز هفتم - کالری تقریبی (۱۷۵۰) کالری

صبحانه ۲ عدد تخم مرغ آب پز (۱۱۰ گرم $\approx$ ۲ عدد (متوسط + ۸۰ گرم نان سنگک ۱) کف دست + ۲۵ گرم پنیر کم چرب حدود) ۱ قاشق غذاخوری (پر + ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط ۱۰۰) (گرم + ۱ فنجان چای بدون قند

پیشنهاد جایگزین : ۲۵ گرم کره بادام زمینی (۱ قاشق غذاخوری (پُر + ۲ عدد نان تست سبوس دار + ۱ عدد سیب کوچک ۹۰ گرم) + چای سبز

میان وعده: صبح ۱۵ عدد بادام خام (۲۰ گرم) + ۱ عدد پرتقال متوسط (۱۳۰ گرم)

پیشنهاد جایگزین : ۱ لیوان شیر کم چرب (۲۴۰ میلی لیتر ≈ ۲۴۰ گرم) + ۱ عدد خرما متوسط (۷ گرم)

ناهار ۱۲۰ گرم فیله مرغ کبابی معادل) ۱ کف (دست + ۱۸۰ گرم برنج قهوه‌ای پخته حدود) ۷ قاشق غذاخوری (پُر + ۸۰ گرم سبزیجات بخارپز مثل) بروکلی و هویج ≈ ۱ (لیوان

پیشنهاد جایگزین : ۱۵۰ گرم ماهی تن بدون روغن (۱ قوطی کوچک (آبکش شده + ۱ لیوان سالاد کاهو و خیار و هویج + ۶۰ گرم نان سنگک نیم) کف (دست

میان وعده: عصر ۱ لیوان ماست یونانی کم چرب (۱۵۰ گرم) + ۱ قاشق غذاخوری عسل (۱۵ گرم) + ۱ قاشق غذاخوری تخمه کدو بوداده (۱۰ گرم)

پیشنهاد جایگزین : ۱ موز کوچک (۱۰۰ گرم) + ۵ عدد گردو (۱۵ گرم)

شام ۱۲۰ گرم خوراک بادمجان و عدس در) حدود ۱ لیوان خوراک تهیه شده با ، بادمجان عدس و پیاز و کمی روغن (زیتون + ۴۰ گرم نان تافتون نیم) کف (دست + ۱ عدد خیار متوسط (۱۰۰ گرم)

پیشنهاد جایگزین : ۲ عدد کوکو سبزی خانگی کوچک هر) عدد ۵۰ (گرم + سالاد شیرازی (۱ لیوان ، کوچک حدود ۱۰۰ گرم)