

مزہ سلامتی

غذای رژیم ویزه

بیماران مبتلا به فنیل کتون اورى (پى.كى.يو.)

مؤلف:

معصومه شاهمیری راد (ایوبی)

ویراستاران:

دکتر سیّد ضیاءالدین مظهری

پروین مستقیمى قمى

منابت بهداشت، درمان و آموزش، منش

سرشناسه: شاهمیری راد (ایوبی)، معصومه، 1342-

عنوان و پدیدآور: مزه سلامتی، غذای رژیم ویزه بیماران مبتلا به فنیل کتون اورى (پى.كى.يو.)

تألیف معصومه شاهمیری راد (ایوبی).

مشخصات نشر: تهران: مرکز نشر صدا، 1385.

مشخصات ظاهری: 224 ص: جدول، مصور.

شابک: 964-359-206-5

یادداشت: فیپا.

یادداشت: کتابنامه: ص 223

موضوع: فنیل کتونوریا -- رژیم درمانی.

موضوع: فنیل کتونوریا -- تغذیه.

موضوع: کودکان -- بیماریها -- تأثیر تغذیه.

رده‌بندی کنگره: 2ش9ف/RJ399

رده‌بندی دیویی: 616/399

شماره کتابخانه ملی: 85-28526م



مزه سلامتی، غذای رژیم ویزه بیماران مبتلا به فنیل کتون اورى (پى.كى.يو.)

مرکز مدیریت بیماریها

مؤلف: معصومه شاهمیری راد (ایوبی)

ویراستاران: دکتر سیّد ضیاءالدین مظهری، پروین مستقیمى قمى

بخشی از مواد غذایی که تنوع لازم را برای بیماران ایجاد می کنند و درعین حال، مواد ضروری بدن را فراهم می نمایند، از مواد دردسترس همچون میوه ها، سبزی ها و برنج تهیه می شوند. از آنجا که فنیل آلانین این مواد باید محاسبه شود و در کنار فنیل آلانینی که از مواد غذایی مخصوص به این افراد می رسد، میزان مورد نیاز برای بدن را تأمین نماید، ضروری است والدین مواد غذایی را به خوبی بشناسند و چگونگی تهیه غذای بی ضرر و لذیذ از این مواد را برای فرزندان خود یاد بگیرند.

کتاب حاضر تحت عنوان *مژده سلامتی، غذاهای رژیمی ویژه بیماران مبتلا به فنیل کتون اوری (پی.کی.یو.)* به همت یکی از والدین موفق بیماران مبتلا به پی.کی.یو. تهیه شده و حاصل تجربه این مادر در تهیه و پخت این نوع غذاهاست و برای آموزش مادران بیماران و کمک به موفقیت آنها در تغذیه مناسب فرزندان شان تدارک دیده شده است.

این کتاب به مادران کمک می کند فرزندان خود را با تهیه غذای مناسب از مواد طبیعی و خوشمزه راضی نگهدارند و احتمال شکست برنامه غذایی وی و عدم تحمل او نسبت به مواد غذایی ویژه را از بین ببرند و به این ترتیب، کودکانی سالم داشته باشند.

لازم است تأکید نمایم که این کتاب روش تهیه غذاست و میزان نیاز بیماران را به تک تک مواد ضروری برای بدن معلوم نمی کند. والدین تمام بیماران باید از طریق مشاوره با کارشناس تغذیه در بیمارستان منتخب مرکز هر استان، ابتدا، میزان فنیل آلانین مورد نیاز بیمار خود را معلوم و سپس، با استفاده از این کتاب، دستورات کارشناس تغذیه را در قالب غذاهای پیشنهادی تدارک ببینند.

مرکز مدیریت بیماری ها این کتاب را به عنوان بخشی از تلاش های وسیعی که برای بیماران پی.کی.یو. تدارک دیده است، چاپ و منتشر می نماید و امیدوار است گامی مؤثر در راه مراقبت طبی این بیماران برداشته باشد.

این مرکز از نقطه نظر ها، پیشنهادها و انتقادهای تمام صاحب نظران و دست اندرکاران آموزشی، پژوهشی و اجرایی امور بهداشتی درمانی استقبال

خدمات نشر: مرکز نشر صدا

حروفچین: یوسف شادمان

نوبت چاپ: اول (1385)

شمارگان: 2000 نسخه

ISBN: 964-359-206-5

شابک: 964-359-206-5

«حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.»



تهران، تقاطع خیابان ولی عصر با مطهری، خیابان منصور، شماره 77 - (88553429 و 88553403، دورنگار: 88713653)

سرآغاز

مرکز مدیریت بیماری های معاونت سلامت در وزارت بهداشت مسئولیت تدوین راهنماهای علمی عملیاتی را در راستای وظایف سنگین خود یعنی تأمین و حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه به عهده دارد. بدیهی است این مرکز در مسیر حرکت خود، به علم و دانش اساتید دلسوز نیاز دارد.

از سوی دیگر اصلی ترین مراقبت طبی بیماران مبتلا به پی.کی.یو. فراهم نمودن تغذیه مناسب برای این بیماران است. چنانچه، بتوانیم گوناگونی برنامه غذایی افراد سالم را برای این عزیزان مهیا کنیم و درعین حال، از بروز آسیب های ناشی از افزایش فنیل آلانین در خون این افراد پیشگیری نماییم، می توانیم به هدف خود که تهیه مواد غذایی مناسب برای بیماران است، دست یابیم.

+

می‌کند؛ بنابراین خواهشمند است این مرکز را در جهت بهبود کیفی متون علمی و پژوهشی یاری‌فرمایید.

دکتر محمدمهدی گویا

«رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها»

+

.....
تقدیم به تمام مادران و پدرانی که، در راه پرورش و
به سامان رساندن فرزندان خویش، هر آنچه
در توان دارند به کار می‌گیرند.
.....

تقدیر و تشکر

خدای را سپاس می‌گوییم که این همت را در من نهاد تا با بهره‌برداری از تجربیاتم قدمی برای مبتلایان به بیماری پی.کی.یو. بردارم.
از مسئولان ارشد وزارت بهداشت، به‌ویژه معاون محترم سلامت و همچنین، معاون محترم دارو که اجرای برنامه کنترل پی.کی.یو. را در کشور امکان‌پذیر کرده‌اند، سپاسگزارم.

از ریاست محترم مرکز مدیریت بیماری‌ها، معاونت غیرواگیر و اداره ژنتیک این مرکز بسیار قدردانی می‌نمایم؛ زیرا تلاش وسیعی را برای کنترل بیماری پی.کی.یو. در کشور آغاز کرده‌اند و با حمایت‌های بی‌دریغشان چاپ این کتاب را ممکن ساختند.

همچنین، از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و کارشناسان این دفتر نیز که از راهنمایی‌های ارزشمندشان بسیار سود برده‌ام، تشکر می‌نمایم.
از جناب آقای دکتر مظهری، جناب آقای دکتر عاملی و سرکار خانم مستقیمی به‌خاطر سال‌ها تلاش در جهت سلامت فرزندانمان و راهنمایی‌های مفید و ارزشمندشان، سپاسگزارم.

همچنین، از خانواده شادمان متشکرم که در حروفچینی این کتاب مرا بسیار یاری نمودند. از خانواده مهدوی نیز نهایت تشکر را دارم.

«مرکز نشر صدا» نیز کمال همکاری را با اینجانب داشته‌است، از ریاست محترم این مرکز و تمام همکاران ایشان سپاسگزارم.

تدوین و تهیه این کتاب براساس تجربه‌هایی میسر شده که طی سال‌ها و درحین مراقبت از فرزندم، غزال ایوبی، به‌دست آمده‌است، از او و تمام اعضای خانواده‌ام برای زحماتی که متحمل شده‌اند، تشکر می‌نمایم.

+

+

+

+

فهرست مطالب

صفحه

12
14
17

17
24
24
25
25
31
31
32
33

35
46
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
57
58
59
60
61
62
64
66
67
68
70
72
73
74
75
76

عنوان

دیباچه
پیش گفتار
پیش گفتار نویسنده

بخش اول: فنیل کتونوریا
فصل اول: تعریف بیماری
فنیل کتونوریا چیست؟
علت فنیل کتونوریا
آیا فنیل کتونوریا ارثی است؟
فصل دوم: پیشگیری و درمان
تشخیص بیماری
درمان
برنامه غذایی مخصوص

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی
فصل اول: غذاها
اسلامبولی
آلبالی پلو
سبزی پلو
ته چین
قیمه لاپلو
کلم پلو
نخود فرنگی با پلو
لوبیا پلو
رشته پلو
پلو با سبزیجات
شیرین پلو
دمی اسفناج
خورشت آلو اسفناج
خورشت بادمجان
خورشت قورمه سبزی
خورشت کرفس
خورشت بامیه
خورشت آلو
خورشت ریواس
خورشت قارچ
خورشت به
خورشت لوبیا سبز
خورشت گل کلم
خورشت گوجه سبز
خورشت سیب
خورشت فسنجان

+

+

معصومه شاهمیری راد (ایوبی)

+

143	ماکارونی رژیمی گیاهی
145	پیتزای سبزیجات
147	طرز تهیه سس لازانیای رژیمی - پیتزای رژیمی
148	کوکو سیب زمینی
149	کوکو سبزی
150	کوکو قارچ
151	کوکو کدو
152	کوکو بادمجان
153	کوکو سبزی با زرشک
154	املت خرما
155	املت گوجه فرنگی
156	نیمرو یا خاکینه
157	انواع سالاد
158	سالاد مخصوص
159	سالاد کلم سفید و هویج
160	سالاد الویه (2)
161	سالاد لبو
163	سس خامه برای سالاد
164	طرز تهیه رشته با فنیل آلانین کم
165	پودر هویج
166	سوپ مخصوص کودکان زیر 2 سال
167	فرنی مخصوص کودکان زیر 2 سال
171	فصل دوم: میان وعده ها
171	کیک سیب (تولد)
173	کیک سیب با خامه
175	کیک دورنگ
177	کیک پرتقال (1)
178	کیک پرتقال (2)
179	کیک آناناس
181	کیک ساده (1)
182	کیک ساده (2)
183	شکلات برای روی کیک ساده
184	کیک خامه ای
185	کیک هلو
187	شیرینی موزی (با آرد رژیمی)
189	شیرینی دنان
191	شیرینی بدون فنیل آلانین
192	شیرینی خشک
193	شیرینی لیمویی (1)
195	شیرینی لیمویی (2)
197	شیرینی معطر
198	شیرینی چای
200	شیرینی ادویه ای
202	شیرینی پفکی با بکینگ پودر
203	شیرینی پفکی با پودر کاکائو
204	شیرینی پفکی ساده
205	شیرینی کره ای

+

+

78	خورشت کدو حلوائی
79	خوراک کدو
81	خوراک سبزیجات
82	خوراک سیب زمینی با سبزیجات
83	خوراک تره فرنگی
85	خوراک قارچ (1)
86	خوراک قارچ (2)
87	خوراک بادمجان (1)
88	خوراک بادمجان (2)
89	خوراک بلغور گندم
90	خوراک قارچ با جعفری و سیب زمینی
91	خوراک لبو با قارچ
92	پوره سیب زمینی با نخود فرنگی
93	دلمه برگ کلم
95	دلمه برگ مو
96	دلمه بادمجان
97	دلمه فلفل
99	دلمه برگ کاهو
101	دلمه سیب زمینی
102	دلمه گوجه فرنگی
104	کوفته برنجی
105	میرزا قاسمی
106	نازخاتون
107	سوپ ورمیشل (رژیمی)
109	سوپ سبزیجات
111	سوپ قارچ
112	سوپ ذرت
113	سوپ گوجه فرنگی با سبزیجات
116	سوپ گوجه فرنگی
118	سوپ کرفس
120	سوپ جو
122	سوپ گل کلم
124	سوپ کدو حلوائی
125	آش گوجه فرنگی
127	آش نخود فرنگی و اسفناج
128	پورش (یک نوع آش محلی)
129	آش رشته
130	آش شلغم
131	آش آلو
132	آش کلم قمری
133	آش میوه
134	طاس کباب
136	طاس کباب گیاهی
137	شامی هویج
138	کاچی
139	ماکارونی رژیمی

+

دیباچه

قبل از پرداختن به مجموعه‌ای که پیش روی شماست، لازم است از خانواده‌ایوبی و به‌خصوص مادر شایسته‌ی این خانواده تشکر نمایم که از لحظه‌ی اطلاع ابتلای فرزند خود به بیماری فنیل‌کتون‌اورى، کمر همت بسته و با اراده‌ی خلل‌ناپذیر در جهت کنترل آثار بیماری از هیچ تلاش و کوششی فروگذاری ننموده‌است.

ثمره‌ی این فداکاری و برنامه‌ریزی و اجرای توصیه‌های پزشکی و برنامه‌های غذایی تجویزی از طرف متخصصان تغذیه آن شده‌است که فرزند این خانواده، در حال حاضر، در سن 20 سالگی در سال سوم دانشگاه، رشته‌ی ادبیات فارسی، تحصیل می‌کند و با اطمینان خاطر ابراز می‌دارد که بعد از کسب دانشنامه‌ی کارشناسی در مقطع کارشناسی ارشد ادامه‌ی تحصیل خواهد داد و این برای حتی برخی خانواده‌هایی که فرزند آنها هیچ نقص و اختلالی نیز ندارند، جزء آرزوهای دست‌نیافتنی است.

آیا برای خانواده‌های دارای فرزند مبتلا بهتر نیست که به‌جای ماتم گرفتن، با اراده و تدبیر، مشکل خود را حل کنند و رهنمودهای پزشکی، رژیم‌ها و توصیه‌ی متخصص تغذیه را جدی بگیرند و با دلسوزی‌های بی‌مورد از دادن و خوراندن غذاهای دلخواه بچه که برای سلامتی فکر و اندیشه‌ی او زیانبار است،

206	طرز تهیه خمیر
207	نان رژیمی (1)
209	نان رژیمی (2)
211	نان تست (با آرد رژیمی)
213	تهیه نان از نشاسته
214	نان باکت
215	نان گرد
216	نان روغنی (1)
217	نان روغنی (2)
219	نان با طعم هویج
220	نان سیوس‌دار
222	نان ادویه‌ای
224	نان ادویه‌ای با طعم سیر
226	نان سبزیجات
228	نان صبحانه
229	نان
230	نان قهوه‌ای
232	بیسکویت امریکایی
233	بیسکویت کره‌وانیلی
234	بیسکویت خامه‌ای
236	مربای زردآلو
237	مربای انجیر
238	مربای آلبالو
239	مارمالاد زردآلو
240	مارمالاد توت فرنگی
241	مارمالاد گیلاس
242	مارمالاد سیب
243	مارمالاد پرتقال
244	شرbet آلبیمو
245	شرbet پرتقال
246	شرbet به‌لیمو
247	ژله به
248	کلوچه
249	کارامل گیلاس
250	مستقطی
252	شله‌زرد

فصل سوم: پیوست‌ها

256	پیوست 1: برنامه غذایی برای کودک 21 ماهه
258	پیوست 2: مهم‌ترین مواد غذایی مورد نیاز روزانه در برنامه غذایی کودکان
259	پیوست 3: فهرست مواد غذایی با احتساب فنیل‌آلانین
261	پیوست 4: میزان فی و کالری مواد غذایی مطابق استانداردهای امریکا
269	پیوست 5: میزان فی در هر 100 گرم از مواد غذایی مصرفی
271	پیوست 6: جدول اندازه‌گیری‌های استاندارد خانگی

منابع

خودداری نمایند و اجازه ندهند سایر افراد خانواده نیز با مهربانی خارج از چارچوب تعیین شده، خوراکی در اختیار کودک قرار دهند.

اصولاً یکی از مشکلات عمده و از طاقت فرساترین وظایف خانواده‌های دارای فرزند مبتلا، کنترل و هدایت تغذیه فرزندان در دوران بعد از نوزادی و نوپایی است. کودک صددرصد در اختیار اراده و صلاح دید پدر و مادر قرار ندارد و هر غذا و تنقلاتی که در سفره خود یا دیگران می‌بیند با کنجکاو و برای رهایی از غذاهای محدود و یکنواخت می‌خورد. مادران این فرزندان درمانده می‌شوند و نمی‌دانند چه کار کنند تا ضمن پاسخگویی به خواسته برحق فرزندان، نتایج به دست آمده از اقدامات قبلی نیز از بین نرود و سلامتی فکر و اندیشه آنها قربانی مهر و عاطفه نشود.

این مجموعه، که حاصل تجربه‌های عملی سالیان طولانی خانواده‌ایوبی و گردآوری مطالب از منابع مختلف است، ممکن است تا اندازه زیادی مشکل خانواده‌های دارای فرزند مبتلا به این اختلال متابولیکی ارثی را برطرف و تعدیل نماید. به این شرط که غذاهای مورد علاقه فرزندان را از بین غذاهای معرفی شده طوری انتخاب کنند و به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند که حد متوسط مقدار فنیل آلانین دریافتی روزانه از چارچوب تعیین شده پزشک معالج و متخصص تغذیه فراتر نرود. زیرا همان‌طور که افزایش سطح فنیل آلانین خون بیشتر از حد مجاز تعیین شده، اختلال‌هایی را در روند فکر و اندیشه مبتلایان موجب می‌گردد، حذف کامل یا کاهش شدید سطح فنیل آلانین نیز زیان فراوانی دارد.

بنابراین، گرچه استفاده از روش‌های تهیه انواع غذاهای رنگارنگ معرفی شده در این راهنما برای خانواده‌ها لازم است، ولی برای کنترل وضعیت تغذیه فرزندان کافی نیست. زمانی بهره‌گیری از این مجموعه به نتایج دلخواهی منجر خواهد شد که نظریات و توصیه‌های به عمل آمده از طرف کادر درمانی و متخصصان تغذیه بر مبنای وضعیت کلی و روند رشد و سطح پارامترهای

بیوشیمیایی خون و ادرار، که به صورت فردی تعیین شده است، کاملاً در نظر گرفته شود و مقدار غذای مصرفی روزانه بر این مبنا استوار شود. با آرزوی توفیق بیشتر برای تمام افرادی که دل در گرو مهر مردم دارند.

دکتر سید ضیاءالدین مظهري

«متخصص تغذیه و رئیس انجمن تغذیه ایران»

پیش گفتار

کتاب *مژه سلامتی، غذاهای رژیمی ویژه بیماران مبتلا به فنیل کتون‌اورى (پی.کی.یو.)*، طرز تهیه انواع غذاهای کم پروتئین و کم واحد (فنیل آلانین) را برای بیماران مبتلا به پی.کی.یو. ارائه می‌نماید.

در این کتاب، مؤلف سعی کرده است، مواد غذایی متناسب با شرایط خاص بیماری پی.کی.یو. طوری انتخاب و پخته شود که طعم و مزه آن مانند غذاهای معمول باشد و کودک دچار مشکل روحی نشود. این کتاب، راهنما و کمکی بزرگ به مادران است تا بتوانند برای تهیه غذای فرزندان مبتلا به پی.کی.یو. تنوع ایجاد کنند و از یکنواختی مصرف غذا بکاهند.

از آنجا که مقدار فنیل آلانین، پروتئین و کالری مورد نیاز هر فرد برای رشد و نمو در سنین مختلف، به خصوص در سنین کودکی متفاوت و بسیار مهم است، فنیل آلانین، پروتئین و کالری برنامه غذایی مبتلایان باید دقیقاً محاسبه و استفاده شود. بنابراین، خانواده کودکان مبتلا به پی.کی.یو. قبل از هرگونه استفاده‌ای از این کتاب، از طریق مشاوره با کارشناس تغذیه مقدار فنیل آلانین

+

تعیین‌شده در برنامه غذایی کودک را از مواد مورد نظر و با اندازه تعیین‌شده انتخاب و سپس، با ترازو وزن‌کنند و مصرف نمایند تا به نتیجه دلخواه برسند. در پایان، از تهیه‌کننده کتاب سرکار خانم معصومه شاهمیری راد (ایوبی) قدردانی و تشکر می‌نمایم.

پروین مستقیمی قمی

«متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی»

+

یادداشت‌هایم را مرتب کردم. ابتدا، جزوه‌ای از یادداشت‌های 7 سال پخت و پز را تهیه کردم و در اختیار مادران گذاشتم و پس از مدتی که رضایت و لبخند مادران را به دلیل کسب موفقیت دیدم، تصمیم گرفتم آن جزوه را به صورت یک کتاب آماده کنم.

چهار سال طول کشید تا توانستم پس از مطالعات و گردآوری مطالب از مراجع مختلف این کتاب که طرز تهیه و پخت غذاهای متنوع برای بیماران است را تدوین کنم و به تأیید آقای دکتر مظهری و خانم مستقیمی برسانم.

اداره ژنتیک مرکز مدیریت بیماری‌ها که اقدامات بزرگی را برای کنترل بیماری پی.کی.یو. انجام داده و در راه هدف مصمم پیش می‌رود بر من منت گذارد و انتشار این کتاب را به عهده گرفت. امیدوارم با خواست خداوند همه کودکان مبتلا مانند غزال از این تلاش بهره برند.

من به عنوان یک مادر افتخار می‌کنم که با تلاش بی‌وقفه همراه با پدر غزال توانستم وی را در راه سلامتی و موفقیت پیش ببریم. او اینک با کسب رتبه چهارم در سال سوم کارشناسی رشته ادبیات فارسی دانشگاه آزاد مشغول به تحصیل است.

معصومه شاهمیری راد (ایوبی)

پیش گفتار مؤلف

دو سال پس از ازدواجم در 20 سالگی، سال 1365، عطای خداوندی به من و همسرم دختری شد به نام غزال که از همان اوان کودکی به ضعف‌های جسمی و ذهنی او نسبت به بچه‌های هم‌سن و سال خودش پی بردم. تجربه‌ای نداشتم و صرفاً تابع تجویز پزشکی بودم که او را میکروسفال و عقب‌مانده ذهنی می‌دانستند. غزال را از دو سالگی، هفته‌ای 4 روز برای گفتاردرمانی و کاردرمانی به مراکز توانبخشی می‌بردم و با همراهی کودکان هم‌محلی و استفاده از عکس‌ها و مفاهیم بر روی دیوار خانه محقرمان تلاش می‌کردم تا غزال کلمه یا عبارت‌هایی را فراگیرد و بتواند فقط کمی حرف بزند، غافل از اینکه راه حل پایه‌ای او برنامه غذایی با فنیل‌آلانین تنظیم شده بود.

برنامه غذایی مخصوص گرچه دیر شروع شد، بر یادگیری غزال در هفته‌های اول فوق‌العاده بود. به همین دلیل، تشویق شدم به مدت 7 سال، فنیل‌آلانین روزانه‌اش را طبق دستور پزشک و کارشناس تغذیه و در آزمایشگاه مرتب اندازه بگیرم و درعین حال، تنوع غذایی او را حفظ کنم. به علاوه، گفتاردرمانی و کاردرمانی را هم به طور جدی ادامه دهم.

27 آذر سال 1381، پس از شرکت در اولین مجمع عمومی پی.کی.یو. و مقایسه وضعیت درمانی غزال با دیگر کودکان مبتلا به این بیماری و حاضر در این مجمع، متوجه تأثیر شگرف رعایت مستمر برنامه غذایی و کنترل میزان فنیل‌آلانین خون او شدم. از همین جلسه، فکر نوشتن کتاب مزه سلامتی، که طرز تهیه غذاهای رژیمی ویژه بیماران مبتلا به فنیل‌کتون‌وری (پی.کی.یو.) است، در ذهنم شکل گرفت. با درخواست خانواده بیماران مبتلا به پی.کی.یو. برای ارائه راهنمایی‌های لازم برای پخت انواع غذاهای با فنیل‌آلانین کم،

+

+

بخش اول: فنیل کتون اوری

+

+

+

+

+

فصل اول: تعریف بیماری¹

فنیل کتون اوری چیست؟

فنیل کتون اوری (پی.کی.یو.)² یک بیماری متابولیکی است. کودکان مبتلا به این بیماری نمی‌توانند اسید آمینه‌ای به نام فنیل آلانین را که عمدتاً در پروتئین‌ها از جمله پروتئین شیر مادر، شیر خشک و شیر گاو وجود دارد، هضم کنند. دریافت این جزء پروتئینی یا فنیل آلانین³ را می‌توان با دادن برنامه غذایی مخصوص کنترل و بدین ترتیب از بروز عوارض بیماری پیشگیری کرد. یکی از این عوارض، عقب‌ماندگی ذهنی است. اصولاً نوزاد مبتلا به بیماری پی.کی.یو. در بدو تولد تشخیص داده نمی‌شود و کاملاً سالم به نظر می‌رسد. تمام واکنش‌های دوره نوزادی در وی طبیعی است و به تدریج علائم بیماری در 3 تا 4 ماهگی ظاهر می‌شود. مثلاً در چهار ماهگی شیرخوار هنوز نمی‌تواند گردن بگیرد. در این موقع است که والدین مضطرب و نگران می‌شوند و به پزشک مراجعه می‌کنند.

در این مرحله، پزشک باید از نظر رشد روانی و جسمی، شیرخوار را بررسی کند و در میان علل عقب‌ماندگی ذهنی شیرخوار به فکر بیماری پی.کی.یو. نیز باشد. این بیماری با آزمایش ساده خون تشخیص داده می‌شود. کودکان مبتلا به پی.کی.یو. که تحت درمان قرار نگرفته‌اند، ویژگی‌های خاصی دارند. بیشتر آنها بورتر (سفیدپوست‌تر) از خواهر و برادرهای طبیعی خود هستند، که این امر به علت اختلال در هضم فنیل آلانین و تولید رنگینه ملانین حاصل از اختلال است. بیشتر این شیرخواران دارای ضایعات پوستی هستند و بوی مخصوص عرق و ادرار شبیه بوی نان کپک‌زده از آنها به مشام می‌رسد. این شیرخواران بی‌قرار، پرخاشگر و بیش‌فعال هستند. برخی از آنان تشنج و نوار مغزی غیرطبیعی دارند.

1. حسین ضیاء نام عاملی و ضیاءالدین مطهری، فنیل کتونوریا، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، 1371.
2. Phenylketonuria (P.K.U.)
3. Phenylalanine

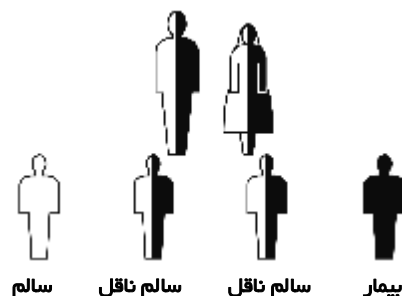
علت فنیل کتون اوری

فنیل آلانین که به اختصار «فی» نامیده می‌شود، یک اسید آمینه است و قسمتی از تمام غذاهای پروتئینی را تشکیل می‌دهد. در اشخاص طبیعی، و نیز بیماران مبتلا به فنیل کتون اوری، مواد پروتئینی که شامل فنیل آلانین نیز هست، پس از مصرف و جذب به جریان خون وارد می‌شود. در افراد طبیعی، سطح فنیل آلانین خون همیشه نسبتاً پایین است (بین 1 تا 2 میلی گرم در دسی لیتر). فنیل آلانین جذب شده از مواد غذایی دائماً در بدن در حال تبدیل به ترکیبات دیگر است، این تبدیل در اثر ماده‌ای شیمیایی به نام آنزیم صورت می‌گیرد.

در بیماران مبتلا به پی.کی.یو، این آنزیم وجود ندارد یا کم است و نمی‌تواند کار اصلی خود را به خوبی انجام دهد و در اثر این نقص، فنیل آلانین به جای تبدیل به ماده‌ای به نام تیروزین به مواد دیگر که سمی هستند، تبدیل می‌شود. این مواد سمی در خون بالایی روند و روی مغز در حال رشد و نمو کودک اثر می‌گذارند و باعث از بین رفتن کارایی معمول مغز و اعصاب می‌شوند.

آیا فنیل کتون اوری ارثی است؟

فنیل کتون اوری یک اختلال ارثی است. صفات ظاهری یا داخلی بدن (از جمله توانایی هضم فنیل آلانین)، مثل رنگ چشم‌ها، رنگ پوست، یا قد، از والدین به ارث می‌رسد. برخی از این صفات را یک جفت عامل ارث (ژن) کنترل می‌کنند. یکی از این دو عامل از پدر و دیگری از مادر به ارث می‌رسد. اگر این جفت عامل که از پدر و مادر به ارث می‌رسد، هر دو معیوب باشد، فرزند بیمار می‌شود، ولی اگر یکی از عوامل یا هر دو سالم باشد، فرزند سالم خواهد بود. در بیماری پی.کی.یو، هر جفت عامل هضم فنیل آلانین معیوب است. پدر و مادر بیماران هر کدام فقط یکی از این عوامل معیوب را دارند؛ بنابراین، فقط ناقل هستند و خود بیمار نیستند.



تاریخچه بیماری

این بیماری را دکتر آذربورن فولینگ¹ نروژی در سال 1934 شناسایی کرد. خانمی با دو کودک بیمار خود به ایشان مراجعه کرد؛ درحالی که پسر 4 ساله‌اش نمی‌توانست راه برود، صحبت کند، غذا بخورد و چشمانش را روی چیزی متمرکز کند، و دفع ادرار و مدفوعش هم غیرارادی بود.

پزشک بعد از بررسی و آزمایش‌ها، دریافت که در ادرار کودکان ماده‌ای دفع می‌شود و پس از تجزیه و تحلیل‌های مختلف، متوجه شد که این ماده اسید فنیل پیروویک است. ابتدا، او بر روی بیمارانی که قادر به هضم فنیل آلانین نبودند، تحقیق کرد؛ اما هنوز روشی برای اندازه‌گیری فنیل آلانین خون وجود نداشت. وی توانست با کمک یک باکتری‌شناس، روش آزمایش را کشف کند. بالاخره، آنها توانستند فنیل آلانین را در خون اندازه بگیرند، و این راه را به پزشکان دیگر معرفی نمایند.

1. Asbjørn Følling

+

+

+

+

+

30 **مژده سلامت...**

+

29 **بخش اول: فنیل کتون اورى - فصل دوم: پيشگيرى و درمان**

+

+

و لازم است زوج‌های ناقل در هر حاملگی به مراکز ویژه‌ای که قادر به تشخیص جنین هستند، مراجعه نمایند تا در صورت ابتلای جنین و رضایت والدین سقط وی انجام شود. مراکزی به نام مراکز بهداشتی‌درمانی ویژه مشاوره ژنتیک در هر شهر وجود دارد و والدین را در این مورد راهنمایی می‌کند. نشانی این مراکز باید از پزشک بیمارستان منتخب پرسیده شود.

درمان

کمک به کودک مبتلا به پی.کی.یو. به زمان تشخیص بیماری بستگی دارد. اگر تشخیص در اولین هفته حیات صورت گیرد، می‌توان از عقب‌ماندگی ذهنی جلوگیری کرد. اگر تشخیص به تأخیر بیفتد، درمان مفید است، اما هر چه تأخیر بیشتر شود، کودک از نظر ذهنی بیشتر آسیب می‌بیند.

درمان شامل برنامه غذایی مخصوص با استفاده از مواد مختلف با فنیل‌آلانین کم است. سطح فنیل‌آلانین خون کودکی که به اندازه کافی تحت این رژیم باشد پایین می‌آید و به حد طبیعی نزدیک می‌شود، بنابراین، از ضایعه مغزی جلوگیری می‌شود. میزان نیاز هر کودک به فنیل‌آلانین و ترکیب غذاهای او باید توسط کارشناس تغذیه تعیین شود. از اولین تأثیرات رژیم درمانی، تغییر چشمگیر در رفتار کودک است. اگر تشنج و اگزما وجود داشته باشد، از بین می‌رود و موی بور به تدریج تیره می‌شود.

رژیم‌های مخصوص، در هر سنی و با هر شرایطی گرچه نقص ذهنی را به‌طور واضح اصلاح نخواهند کرد، ولی به بهبود رفتار کودک منجر خواهند شد. مصرف داروهای مخصوص ممکن است به تربیت‌پذیری بیشتر این بیماران کمک کند و به آنها اجازه دهد که از زندگی آرام‌تری برخوردار شوند. این داروها باید تحت نظر پزشک و در صورت صلاح‌دید وی مصرف شوند.

فصل دوم: پیشگیری و درمان

تشخیص بیماری

در بدو تولد، تشخیص بیماری از روی علائم بالینی ممکن نیست. بنابراین، بهتر است از تمام نوزادان بین روز 3 تا 5 بعد از تولد آزمایش به عمل آید. این آزمایش، با آغشته کردن کاغذی مخصوص با چند قطره خون انجام می‌گیرد که از پای نوزاد گرفته می‌شود. با این آزمایش، سطح فنیل‌آلانین خون نوزادان اندازه‌گیری می‌شود و نوزادانی که مقدار فنیل‌آلانین خونشان بالاست شناسایی و مورد آزمایش مجدد برای تأیید قرار می‌گیرند. چنانچه ابتلای نوزاد تأیید شود، او به بیمارستان منتخب مرکز استان برای درمان و پیگیری مستمر معرفی می‌شود. در امریکا، طبق قانون، این آزمایش در 50 ایالت به صورت اجباری انجام می‌گیرد. در ایران نیز، این آزمایش در تعدادی از استان‌های کشور به صورت آزمایشی شروع شده است.

گاهی، سطح فنیل‌آلانین سرم نوزادان بالا است، ولی این وضعیت گذراست و نشانه بیماری پی.کی.یو. نیست. این بیماران احتیاج به درمان ندارند، ولی باید پیگیری شوند تا سطح فنیل‌آلانین پایین بیاید و از سلامت کودک اطمینان حاصل شود.

احتمال داشتن یک فرزند دیگر مبتلا به فنیل‌کتون‌اوری

طبق قوانین توارث، اگر پدر و مادر هر دو ناقل ژن باشند و یک ژن معیوب و یک ژن سالم داشته باشند، معمولاً $\frac{1}{4}$ فرزندان در هر حاملگی مبتلا به پی.کی.یو. می‌شوند. ولی طبق قوانین بیماری‌های ارثی از این نوع، بعضی زوج‌های ناقل ممکن است یک یا دو یا تعداد بیشتری کودک مبتلا به پی.کی.یو. داشته باشند. بعضی دیگر ممکن است به‌طور اتفاقی (شانسی) اصلاً فرزند مبتلا نداشته باشند. بنابراین، وضعیت غیرقابل پیش‌بینی است

برنامه غذایی مخصوص

برنامه غذایی کودک باید حاوی مقادیر بسیار اندک فنیل آلانین باشد، به ویژه غذاهای با پروتئین نسبتاً بالا (از قبیل گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و بیشتر حبوبات) باید از برنامه غذایی وی حذف شود. با وجود این، فرزند شما برای رشد طبیعی به پروتئین نیز احتیاج دارد؛ میزان نیاز هر کودک با کودک دیگر تفاوت دارد. بنابراین، کارشناس تغذیه میزان هر یک از مواد قندی، چربی و پروتئین ها را باید برای هر کودک تعیین کند. هر بیمار با توجه به سطح فنیل آلانین خونسر دستور غذایی مخصوص می گیرد و مواد غذایی وی از میان غذاهای مخصوص که به طور صنعتی فنیل آلانین آنها حذف شده و غذاهای معمولی که دارای پروتئین بسیار کم هستند به میزان مشخص تعیین می شود. در هر صورت، والدین نباید بدون دستور و مشاوره کارشناس تغذیه، برنامه غذایی کودک را تعیین کنند.

نکته های مهم درباره برنامه غذایی

1. مقدارهای فنیل آلانین (فی) ارائه شده در این کتاب در حدی صحیح است که مادران می توانند با اطمینان و آگاهانه با استفاده از آنها برنامه غذایی بسیار خوبی را برای کودکان مبتلا به فنیل کتون اوری تنظیم کنند؛ به شرطی که قبلاً مقدار فنیل آلانین مورد نیاز کودک توسط کارشناس تغذیه معلوم شده باشد. در این صورت مادر می تواند با استفاده از راهنمایی این کتاب بداند هر غذا چقدر فنیل آلانین به کودک او می رساند و بدین ترتیب، از جیره تعیین شده فنیل آلانین کودک فراتر نرود.
2. معاونت غذا و دارو در وزارت بهداشت در تلاش است تا مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، شیر پاکتی، آرد و ماکارونی رژیمی را تهیه نماید و در اختیار خانواده هایی قرار دهد که فرزند مبتلا به پی.کی.یو. دارند. این مواد چنانچه مهیا شوند می توانند در کنار غذاهای پیشنهاد شده در این کتاب استفاده شوند. به هر حال، میزان مجاز

- برای استفاده از مواد مختلف برحسب فنیل آلانین خون تعیین می شود و باید جیره فنیل آلانین هر کودک را کارشناس تغذیه معلوم نماید.
3. اگر گاهی در جدول ها مواد لازم دو بار نوشته شده اند، به این دلیل است که در دو مرحله به کار می روند.
 4. مواد غذایی که با عنوان میان وعده ها در فصل سوم آمده است، برای تمام گروه های سنی مناسب هستند.
 5. می توانید مرباها را برای صبحانه استفاده کنید و 2 یا 3 قاشق مربا فی خیلی کمی دارد.
 6. سطح فنیل آلانین خون با مصرف مواد غذایی مناسب باید در حد طبیعی (2 تا 6 میلی گرم در دسی لیتر برای کودکان تا 12 سال و 2 تا 10 میلی گرم در دسی لیتر برای بیماران با سن بیشتر) بماند.
 7. غذاهای پر فی که در جدول آمده است، فقط برای اطلاع مادران و افراد مسن تری است که رژیم دارند. نباید غذاهای پر فی را فقط به این دلیل استفاده کرد که در کتاب نام برده شده اند. در هر صورت، میزان نیاز به فنیل آلانین با آزمایش خون و با نظر کارشناس تغذیه معلوم می شود.
 8. اگر فرزندانان تحمل فی کمی دارند، نباید با غذاهایی آشنا شوند که فنیل آلانین یا پروتئین بالایی دارند. در این صورت، حذف این غذاها در رژیم کودک برای والدین مشکل می شود. به علاوه، آشناسدن با غذاهای پر فی برنامه غذایی را برای کودکان محدود می کند و اجازه نمی دهد از غذاهای مختلف و متنوع برای او استفاده کنیم.
 9. فرزند شما منظم رشد می کند و نیاز فی نسبت به واحد وزن تقریباً طی زمان کاهش می یابد. در نتیجه، وقتی فرزندان کوچک است، مقدار فی با رشد او افزایش نمی یابد. تنها استثنا در دوران نوجوانی یا سن بلوغ یا در زنانی است که به پی.کی.یو. مبتلا هستند و در دوران بارداری به سر می برند. در هر حال، فراموش نکنید که نباید جیره فنیل آلانین فرزندانان را خودسرانه تعیین کنید.

10. کودک خود را با انواع وسیعی از غذاها از جمله میوه‌ها و سبزیجات مختلف به جای غذاهای محدود آشنا کنید، حتی اگر خودتان از آن استفاده نمی‌کنید سعی کنید به کودکان کمک کنید تا به غذاهای متفاوتی عادت کند تا محدودیت رژیم برای او خسته‌کننده و یکنواخت نباشد. همچنین، در خوردن گونه وسیعی از غذاها فواید تغذیه‌ای هم وجود دارد.

11. شیرینی زیاد در برنامه غذایی فرزندتان موجب می‌شود که به غذاهای دیگر و شیر خشک بی‌اشتها شوند و این رشد و نمو طبیعی کودک را مختل می‌کند.

12. آب‌نبات‌های زیادی وجود دارند که فنیل‌آلانین بسیار کمی دارند و بعضی کاملاً بدون فنیل‌آلانین هستند. شکر یک ماده غذایی بدون فنیل‌آلانین است. فقط آب‌نبات‌هایی که شکلات دارند، نظیر آب‌نبات چوبی‌های شکلاتی تا حد زیادی فنیل‌آلانین دارند. دانستن این موضوع کمک می‌کند تا به‌ویژه کودکان کم سن و سال زمانی که لازم است، از این ماده استفاده کنند.

13. دسرهای یخ‌زده (مانند نوشمک) و بستنی یخی فنیل‌آلانین کمی دارند و برای رژیم‌های محدود پی.کی.یو. مناسب‌اند و باعث می‌شود تا گوناگونی غذاها حفظ شود.

14. هنگامی که فرزند شما کوچک و کم‌اشتها است، ممکن است وسوسه شوید که کمی از غذاهای پر فی به او بدهید. آگاه باشید، اگر کودک شما به این غذاها علاقه‌مند شود، ممکن است محدود کردن او بعد از آن مشکل باشد.

15. بسیاری از غذاهایی که پروتئین و فی کمی دارند، دارای شکر زیادی هستند. غذاهای شیرین موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. مطمئن شوید که فرزند شما بعد از خوردن هر غذای شیرین دندان‌هایش را مسواک می‌زند. همچنین، مقدار زیاد شیرینی ممکن است موجب بی‌اشتهایی آنها نسبت به غذاهای دیگر و به‌خصوص شیر خشک شود. فراموش نکنید که کودک شما باید از غذای متناسب استفاده کند. غذای

متناسب غذایی است که به میزان لازم پروتئین، قند، چربی و ویتامین دارد. میزان نیاز به هر یک از این قسمت‌ها را کارشناس تغذیه معلوم می‌کند. هرگز خودسرانه به تعیین این قسمت‌ها اقدام نکنید.

16. ادویه‌جات، نشاسته ذرت، نشاسته گندم و سبزیجات خشک مانند تره، جعفری، ریحان، پوست لیموی زرد و سبز، فلفل شیرین، چاشنی‌ها، سرکه، حتی مخلوط با ادویه و سبزیجات خشک، آب سیب، لیموناد، همه نوع چای سرد یا گرم با همه طعم‌ها، مرباها، روغن مایع گیاهی، پشمک (به اندازه پیمانه بستنی)، بستنی‌های یخی، همه آب‌نبات‌های سخت مانند آب‌نبات چوبی (بدون شکلات)، ذرت بوداده، عسل، ژله، میوه‌ها کمترین مقدار پروتئین و کوچک‌ترین رقم فی در هر گرم را در مقابل دیگر غذاهای طبیعی دارند، مثلاً سیب میان‌وعده مناسبی برای بچه‌ها است. همچنین، کیوی و انبه برای میان‌وعده مناسب هستند. برگه هلو نیز انتخاب بسیار مناسب و کم فی برای میان‌وعده مدرسه است. دومین رده سبزیجات است (درباره سبزیجاتی که هسته یا دانه دارند احتیاط کنید). سبزیجاتی مانند لوبیا سبز که دانه‌های درشتی دارند می‌توانند فنیل‌آلانین بیشتری نیز داشته باشند. هنگام استفاده از گوجه فرنگی، بادمجان و خیار تخمه‌های آنها را جدا کنید تا جیره فنیل‌آلانین کودکان در تخمه صیفی‌ها هدر نرود.

17. نباید به بچه‌های پی.کی.یو. گوشت داد، حتی آب یا خورشت آن را چون گوشت در همه جای غذا به‌طور یکنواخت پخش شده است.

18. فرق غذاهای پخته و خام این است که ممکن است زمان پخت بر وزن فرآورده‌های پخته اثر بگذارد و همچنین، مقدار متغیری نشاسته و مقداری پروتئین در هنگام پخت در آب از بین برود.

19. از دادن تنقلاتی مانند پفک، تخمه، گردو، بادام، کنجد، فندق، پسته، بادام زمینی، پسته شامی و همچنین، روغن‌های حیوانی به کودک در هر شرایط خودداری کنید.

20. سعی کنید یک ترازو که بتواند گرم را نشان دهد، و یک ماشین حساب تهیه کنید تا بتوانید فی غذایی را که صرف می کنید، محاسبه نمایید. چون خطاهای کوچک اندازه گیری ممکن است تفاوت های زیادی در مقدار پروتئین و فنیل آلانین ایجاد نماید.

21. برای استفاده از قلم ابتدا، قلم گوسفند جوان که کاملاً پاک شده و بدون گوشت باشد را با مقداری آب بپزید. تقریباً نیم ساعت بعد آب آن را خالی کنید. دوباره آب بریزید و با یک عدد پیاز بجوشانید. از این آب قلم می توانید در خورشت یا سوپ استفاده کنید. هرگاه سؤالی برای شما درباره زیانباز بودن یا مفید بودن مواد غذایی پیش آمد، مجدد با کارشناس تغذیه تماس بگیرید و از او سؤال کنید.

22. توجه کنید، اگر 2 یا 3 فرزند مبتلا به پی.کی.یو. دارید و نمی دانید چگونه غذای آنها را بپزید و اندازه بگیرید، این گونه عمل کنید:

n ابتدا، برای فرزندان که زیر سن بلوغ است خورشتی جداگانه و با واحد مشخص درست کنید.

n خورشت را در پیمانه بریزید و به فرزند زیر سن بلوغ خود بدهید. بعد، همین کار را برای فرزند دیگر بالای سن بلوغ خود انجام دهید. خورشت را پیمانه و فی آن را هم حساب کنید. درضمن، می توانید برنج را با توجه به اندازه هایی که در جدول های این کتاب داده شده برای فرزندان زیر سن بلوغ و بالای سن بلوغ خود بپزید. هر قاشق غذاخوری برنج 15 میلی گرم فنیل آلانین و هر کفگیر 115 میلی گرم فنیل آلانین دارد. هر قاشق غذاخوری یا 10 گرم برنج خام 39 میلی گرم فنیل آلانین دارد. 50 گرم برنج خشک معادل 12/5 قاشق غذاخوری برنج پخته (بکش شده) است و 30 گرم برنج خشک معادل 7/5 قاشق غذاخوری برنج پخته است. در برنج های دمی یا کنه، تعداد قاشق برنج پخته کمتر می شود.

n اگر فرزندان تمام خورشت را نخورد، از فی آن کم کنید و در وعده غذایی دیگر به او بدهید.

+

+

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی

+

+

+

44 مزه سلامتى ...

43 ن اول: غذاها

+

+

فصل اول: غذاها

اسلامبولی

سن بلوغ و بالاتر	زیر سن بلوغ	
312	214	فی (میلی گرم)
299	205	کالری (ژول)
6/2	4/3	پروتئین (گرم)

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر		فی
			میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	
مواد لازم		(میلی گرم)		(میلی گرم)	
گوجه فرنگی	1 عدد متوسط (83 گرم)	17	2 عدد متوسط (175 گرم)		37
سیب زمینی	1 عدد (82 گرم)	75	1 عدد (82 گرم)		75
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)		5
برنج	30 گرم	117	50 گرم		195
زعفران، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم		—
		214			312

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. به پیاز زردچوبه می زنیم و گوجه فرنگی ها را پس از رنده کردن به آن اضافه می کنیم. نمک، فلفل، روغن و سیب زمینی خرد شده را داخل برنج می ریزیم و آب برنج را اندازه می کنیم. پس از تمام شدن آب برنج، آن را دم می کنیم.

آلبالو پلو

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
130	219	
172	270	
2/6	4/4	

سن و مقادیر مواد لازم	زیر سن بلوغ میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
مربای آلبالو	نصف فنجان	8	100 گرم	19
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
زعفران، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		130		219

طرز تهیه: پیاز را رنده می کنیم، کمی زعفران به آن اضافه می کنیم. پس از گرفتن شربت اضافی مربای آلبالو، آن را به مواد اضافه می کنیم. این مواد را لابه لای برنج آبکش شده می ریزیم و آب و روغن می دهیم و سپس آن را دم می کنیم.

سبزی پلو

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
148	226	
130	202	
3	4/5	

سن و مقادیر مواد لازم	زیر سن بلوغ میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
تره	10 گرم (5 قاشق غذاخوری)	10	10 گرم (5 قاشق غذاخوری)	10
شوید	10 گرم (5 قاشق غذاخوری)	10	10 گرم (5 قاشق غذاخوری)	10
جعفری	10 گرم (5 قاشق غذاخوری)	5	10 گرم (5 قاشق غذاخوری)	5
گشنیز	7 گرم (3 قاشق غذاخوری)	1	5 قاشق غذاخوری (10 گرم)	1
سیر	1 حبه (3 گرم)	5	1 حبه (3 گرم)	5
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		148		226

طرز تهیه: سبزی پلویی را خرد می کنیم. بعد از سه بار آبکشی برنج، سبزی خرد شده را لابه لای آن می ریزیم. سپس، آب و روغن آن را اضافه و دم می کنیم.

+

49

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

ته چین

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
198	342	
160	286	
4	6/8	

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
مواد لازم	میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز	
قارچ	1 عدد متوسط (30 گرم)	25	3 عدد بزرگ (75 گرم)	75
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
بادمجان	40 گرم	38	1 فنجان (100 گرم)	38
هویج	1 عدد (43 گرم)	13	1 عدد (90 گرم)	29
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
زعفران، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		198		342

طرز تهیه: پیاز را در روغن تفت می دهیم. قارچ را در روغن بسیار کم تفت می دهیم (در هنگام تفت دادن قارچ، روغن باید خیلی کم باشد؛ چون دیر هضم می شود). در داخل یک ظرف نجسب، به مواد زعفران و نمک اضافه می کنیم و کمی برنج آبکش شده به آن می افزاییم و بادمجان سرخ شده و هویج پخته را حلقه حلقه می کنیم و روی برنج می گذاریم و بعد، غذا را دم می کنیم.

توجه: می توانید با کاهش میزان بادمجان از میزان واحد این غذا کم کنید.

+

50 مزه سلامتی ...

قیمه لایلو

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
163	307	
149	236	
3/2	6/1	

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
مواد لازم	میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز	
قارچ	1 عدد متوسط	25	3 عدد بزرگ (75 گرم)	75
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	2 قاشق مرباخوری (60 گرم)	32
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
زعفران، فلفل، دارچین، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		163		307

طرز تهیه: پیاز را تفت می دهیم تا طلایی شود. قارچ را خرد می کنیم و با پیاز تفت می دهیم. نمک، فلفل، دارچین و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می کنیم. برنج را سه بار آبکش می کنیم و مواد تهیه شده را لایه لای برنج می ریزیم و پس از ریختن آب و روغن غذا را دم می کنیم.

توجه: در صورتی که بخواهید مواد بالا به غیر از برنج را به صورت خورشت قیمه در آورید، می توانید ذرت پخته را هم اضافه کنید و به آن لیمو بزنید.

+

+

51

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

کلم پلو

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
173	276
164	246
3/5	5/5

فی (میلی گرم)

کالری (ژول)

پروتئین (گرم)

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
قارچ	1 عدد متوسط (30 گرم)	25	1 عدد بزرگ (50 گرم)	50	(میلی گرم)
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
کلم	50 گرم	10	50 گرم	10	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری	16	1 قاشق مرباخوری	16	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
زردچوبه، فلفل، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		173		276	

طرز تهیه: کلم را ریزیم می کنیم و با مقداری آب و روغن می پزیم تا کمی نرم شود و سپس، آن را آبکش می کنیم. پیاز را رنده و در روغن سرخ می کنیم و قارچ خرد شده و کلم را داخل آن تفت می دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی را به مجموعه اضافه می کنیم و پس از این که کمی به روغن افتاد، آن را لابه لای برنجی می ریزیم که سه بار آبکش شده است. پس از ریختن آب و روغن، غذا را دم می کنیم.

+

+

52

مزه سلامتی ...

توجه: اگر این وعده غذایی برای فرزند شما زیاد است، می توانید میزان فی را بر وعده غذایی تقسیم کنید.

نخود فرنگی با پلو

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
153	256
124	204
3	5/1

فی (میلی گرم)

کالری (ژول)

پروتئین (گرم)

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
نخود فرنگی	2 قاشق غذاخوری (27 گرم)	26	3 قاشق غذاخوری (37 گرم)	36	(میلی گرم)
شوید	10 گرم	11	27 گرم	25	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		153		256	

طرز تهیه: نخود فرنگی را با آب و کمی نمک به اندازه ای می پزیم که له نشود. آن را با شوید لابه لای برنجی می ریزیم که سه بار آبکش شده است. پس از افزودن آب و روغن، غذا را دم می کنیم.

+

+

53

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

۲۶

لوبیا پلو

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
171	308
165	263
3/4	6/1

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
		میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
لوبیا سبز بدون تخمه و قیطانی	4 قاشق غذاخوری (42 گرم)	26	8 قاشق غذاخوری (84 گرم)	52	
هویج	1 عدد کوچک (25 گرم)	7	1 عدد کوچک (43 گرم)	24	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	2 قاشق مرباخوری (60 گرم)	32	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
زردچوبه، دارچین، فلفل، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		171		308	

طرز تهیه: لوبیا و هویج را خرد می‌کنیم. پیاز رنده‌شده را در روغن سرخ می‌کنیم. لوبیا و هویج را نیز داخل روغن تفت می‌دهیم و رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین را به آن اضافه می‌کنیم و پس از افزودن کمی آب آن را می‌پزیم تا به روغن بيفتد. سپس، مواد را لابه‌لای برنج می‌ریزیم و پس از افزودن آب و روغن غذا را دم می‌کنیم.

+

+

54 مزه سلامتی ...

رشته پلو

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
192	345
130	217
3/8	6/9

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
رشتهٔ پلویی	15 گرم	75	30 گرم	150	(میلی‌گرم)
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		192		345	

طرز تهیه: برنج را در آب جوش می‌ریزیم. پس از اینکه کمی پخته و نرم شد، رشته پلویی را به برنج در حال جوش اضافه و سپس، آبکش می‌کنیم. پس از اضافه کردن آب و روغن، غذا را دم می‌کنیم.

+

+

پلو با سبزیجات

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
189	307	
171	271	
3/8	6/1	
پروتئین (گرم)		

+

توجه: اگر میزان مواد برای برنج زیاد باشد، می‌توانید مقدار مواد را نصف و فی غذا را نیز کم کنید.

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
فلفل دلمه‌ای	1/4 فنجان (25 گرم)	10	نصف فنجان (50 گرم)	20	
قارچ	1 عدد متوسط (20 گرم)	20	1 عدد متوسط (25 گرم)	25	
کنسرو ذرت پخته	2 قاشق غذاخوری (30 گرم)	25	4 قاشق غذاخوری (50 گرم)	50	
گوجه فرنگی	1 عدد (61 گرم)	12	1 عدد (60 گرم)	12	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
زردچوبه، نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		189		307	

طرز تهیه: پیاز رنده‌شده را در روغن تفت می‌دهیم. قارچ را پس از خردکردن داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شود. سپس، ذرت پخته را داخل ظرف می‌ریزیم و زردچوبه، نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای خردشده و گوجه فرنگی رنده‌شده را به آن اضافه می‌کنیم و با کمی آب می‌پزیم. پس از جمع شدن آب و روغن افتادن، آن را لابه‌لای برنجی می‌ریزیم که سه بار آبکش شده است. پس از افزودن آب و روغن، آن را دم می‌کنیم.

+

+

+

57

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

شیرین پلو

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
137	237	
167	281	
2/7	4/7	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
هویج	1 عدد یا 25 گرم	7	1 عدد یا 90 گرم	29	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
خلال پوست پرتقال	1 قاشق غذاخوری (8 گرم)	—	2 قاشق غذاخوری (16 گرم)	—	
کشمش طلایی	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	7	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	7	
زرشک	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	1	2 یا 3 قاشق غذاخوری (30 گرم)	1	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
زعفران، نمک، شکر و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		137		237	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم، خلال پوست پرتقال را سه بار می جوشانیم تا تلخی آن گرفته شود، سپس، آن را با هویج خلال شده به پیاز اضافه می کنیم و تفت می دهیم، زرشک را جداگانه در روغن تفت می دهیم و زعفران و شکر را به آن اضافه می کنیم، کشمش را به مواد اضافه می کنیم و در کنار برنجی که سه بار آبکش شده است، به صورت خورشت صرف می کنیم.

+

58 مزه سلامتی ...

دمی اسفناج

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
157	277	
118	198	
3/1	5/5	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
اسفناج	نصف فنجان (30 گرم)	40	50 گرم	82	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک و روغن	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		157		277	

طرز تهیه: اسفناج خرد شده را به برنج درحال پخت اضافه می کنیم و پس از اضافه کردن نمک و روغن، غذا را دم می کنیم.

+

خورشت آلو اسفناج

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
209	366	
146	237	
4/2	7/3	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
اسفناج	نصف فنجان (30 گرم)	40	1 فنجان (60 گرم)	82	
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50	
آلو	3 عدد (15 گرم)	22	5 عدد (18 گرم)	34	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن و آبلیمو	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		209		366	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قارچ خرد شده و اسفناج خرد شده را به آن اضافه می کنیم. با مقدار کمی آب آن را می پزیم و در اواسط پخت آلو خورشتی را به آن اضافه می کنیم. صبر می کنیم تا به آرامی بپزد و جابیفند. بیست دقیقه قبل از آماده شدن غذا نمک و آبلیمو را به آن اضافه می کنیم (استفاده از آبلیمو بستگی به ذائقه کودک دارد). برنج را پس از سه بار آبکشی، دم می کنیم و سپس، با خورشت صرف می کنیم.

خورشت بادمجان

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
196	274	
166	242	
3/9	5/5	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
بادمجان قلمی	1 عدد (40 گرم)	38	1 عدد (40 گرم)	38	
فلفل دلمه ای	1 عدد کوچک 50 گرم	20	1 عدد کوچک (50 گرم)	20	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، آبلیمو و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		196		274	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. فلفل دلمه ای را خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم. زردچوبه و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می کنیم و سپس، با اضافه کردن مقدار کمی آب آن را می پزیم. وقتی کمی از آب آن گرفته شد، بادمجان سرخ شده را به آن اضافه می کنیم و به آن آبلیمو می زنیم. این خورشت را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم.

خورشت قورمه سبزی

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
207	310	
147	231	
4/1	6/2	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
تره	میزان مورد نیاز	10 گرم	14	10 گرم	14
جعفری	5 قاشق (10 گرم)	15	5 قاشق (10 گرم)	15	15
شنبلیله	10 گرم	1	10 گرم	1	1
اسفناج	10 گرم	13	10 گرم	13	13
گشنیز	10 گرم	4	10 گرم	4	4
آبلیمو یا آبغوره یا لیمو عمانی	2 قاشق غذاخوری	13	2 قاشق غذاخوری	13	13
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50	50
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	195
نمک، روغن و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	—
		207		310	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قارچ را داخل پیاز می ریزیم و پس از اضافه کردن مقداری آب، آن را می پزیم. وقتی آب جوش آمد، زردچوبه را اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا با حرارت کم بپزد. در اواسط زمان پخت، سبزی قورمهٔ سرخ شده را اضافه می کنیم و به آن نمک می زنیم. پس از جافتادن خورششت، به آن آبلیمو یا لیمو عمانی یا آبغوره اضافه می کنیم. بعد از این که خورششت کاملاً جافتاد، آن را با

برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم. می توانید یک عدد گوجه فرنگی را خرد و به خورششت اضافه کنید و واحد آن را با استفاده از جدول های انتهای کتاب حساب کنید.

خورشت کرفس

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
190	293	
149	237	
3/8	5/8	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
نعناع و جعفری	10 قاشق غذاخوری (20 گرم)	20	10 قاشق غذاخوری (20 گرم)	20	20
سبزی کرفس و کرفس	1 ساقه (60 گرم)	10	1 ساقه (60 گرم)	10	10
خردشده					
آبلیمو یا آبغوره	2 قاشق غذاخوری	13	2 قاشق غذاخوری	13	13
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50	50
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	195
نمک، روغن، فلفل و زعفران	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	—
		190		293	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. سپس، زردچوبه و قارچ را اضافه می کنیم. بعد از مدتی تفت دادن، کمی آب به آن اضافه می کنیم. پس از 10 دقیقه، نعناع، جعفری و کرفس خردشده را سرخ و به مواد اضافه می کنیم. بعد از این که مواد پخته شدند، به آن زعفران می زنیم و در دقایق پایانی پخت، چاشنی غذا را

+

با آبلیمو یا آبغوره به غذا اضافه می‌کنیم. پس از جافتادن خورش، آن را با برنجی که سه بار آبکش شده‌است، صرف می‌کنیم. برای خوش‌رنگ شدن غذا یک قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی نیز می‌توانید اضافه کنید و واحد آن را با استفاده از جدول‌های انتهای کتاب حساب کنید.

+

خورشت بامیه

فی (میلی‌گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
185	301	
169	265	
3/7	6	
پروتئین (گرم)		

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
بامیه	5 عدد	22	8 عدد	35	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، آبلیمو و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		185		301	

طرز تهیه: بامیه‌ای که ساقه بلند دارد کمی کوتاه می‌کنیم و آن را جداگانه با مقدار کمی آب و نمک می‌پزیم تا نرم شود. سپس، پیاز رنده شده را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ را داخل آن می‌ریزیم و با اضافه کردن رب گوجه فرنگی و زردچوبه آن را با آب می‌پزیم. در اواسط زمان پخت، بامیه را داخل آن می‌ریزیم و نمک، فلفل و آبلیمو را به آن اضافه می‌کنیم و پس از این که خورش جافتاد، آن را با برنجی که سه بار آبکش شده‌است، صرف می‌کنیم.

+

+

+

+

خورشت آلو

سن و بلوغ و بالاتر	زیر سن بلوغ	با قارچ	فی (میلی گرم)
320	187	بدون قارچ	
270	162	با قارچ	
295	177	بدون قارچ	
282	171	با قارچ	
6/4	3/7	بدون قارچ	
5/4	3/2	با قارچ	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
آلو	میزان مورد نیاز (میلی گرم)	میزان مورد نیاز (میلی گرم)	12	میزان مورد نیاز (میلی گرم)	25
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	5 عدد (18 گرم)	16	10 عدد (36 گرم)	16
قارچ	1 عدد (25 گرم)	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50
هویج	1 عدد (40 گرم)	1 عدد (40 گرم)	12	1 عدد (90 گرم)	29
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
برنج	30 گرم	30 گرم	117	50 گرم	195
نمک، روغن، زردچوبه و شکر	به میزان لازم	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
			187		320

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قارچ را به پیاز اضافه می کنیم و با زردچوبه و رب گوجه فرنگی کمی تفت می دهیم. سپس، آن را با کمی آب می پزیم. هویج خلال شده را سرخ و به آن اضافه می کنیم. در اواسط زمان پخت، آلوی شسته را به آن اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا کاملاً جایفتد.

+

+

+

67

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

پس از پخت، خورشت را مزه می‌کنیم و در صورت نیاز به آن شکر می‌زنیم. این خورشت را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می‌کنیم.

خورشت ریواس

سن بلوغ و بالاتر	زیر سن بلوغ	با قارچ	فی (میلی‌گرم)
280	177	بدون قارچ	230
237	155	با قارچ	224
224	149	بدون قارچ	5/6
5/6	3/5	با قارچ	4/6
4/6	3	بدون قارچ	

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
مواد لازم	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
ریواس	50 گرم	9	50 گرم	9
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری	16	1 قاشق مرباخوری	16
آبلیمو	1 قاشق غذاخوری	5	1 قاشق غذاخوری	5
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
نمک، روغن، زردچوبه، فلفل و زعفران	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		177		277

+

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ را به پیاز اضافه می‌کنیم و با مقداری آب می‌پزیم. سپس، ریواس را با زعفران داخل خورشت

+

68

مزه سلامت ...

می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا جابجفتد. در پایان، فلفل، زردچوبه و آبلیمو به آن اضافه می‌کنیم و با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می‌کنیم. به دلیل ترش بودن ریواس، می‌توانید در صورت تمایل مقداری شکر به خورشت اضافه کنید.

خورشت قارچ

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
249	352	284
200	7	4/9

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
مواد لازم	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16
قارچ	2 عدد بزرگ (50 گرم)	50	3 عدد بزرگ (70 گرم)	75
سیب زمینی	60 گرم	61	60 گرم	61
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
نمک، روغن، زردچوبه، آبلیمو و فلفل	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		249		352

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می‌دهیم. سیب زمینی نگینی خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و با مقدار کمی آب می‌پزیم. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را به مواد اضافه می‌کنیم. قارچ را خرد و سرخ و به مواد اضافه می‌کنیم و به آن

+

+

آبلیمو می‌زنیم، منتظر می‌مانیم تا خورشت جابیفند و سپس، با برنجی که سه بار آبکش شده‌است، صرف می‌کنیم.

خورشت به

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
با قارچ	217	351
بدون قارچ	192	276
با قارچ	211	330
بدون قارچ	205	310
با قارچ	4/3	7
بدون قارچ	3/8	5/5

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
به	45 گرم	4	92 گرم	10	فی (میلی‌گرم)
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
سیب زمینی	50 گرم	50	50 گرم	50	
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	3 عدد (75 گرم)	75	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		217		351	

طرز تهیه: پیاز رنده‌شده را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سیب زمینی نگینی خردشده را با قارچ به پیاز اضافه و سرخ می‌کنیم. پس از افزودن رب گوجه فرنگی و زردچوبه، مواد را با مقدار کمی آب می‌پزیم. بعد از پخت مواد، به را پوست می‌کنیم

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها 71

و سرخ می کنیم و به آن اضافه می کنیم. پس از این که کاملاً پخته شد و جافتاد، با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم.

+

72 مزه سلامتی ...

خورشت لوبیا سبز

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
179	309	
171	284	
3/6	6/1	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
لوبیا سبز	1/2 فنجان (42 گرم)	30	1 فنجان (84 گرم)	61	(میلی گرم)
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
هویج	1 عدد کوچک (37 گرم)	11	1 عدد (90 گرم)	32	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، زردچوبه، دارچین و آبلیمو	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		179		309	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. هویج و لوبیا سبز خرد شده را سرخ می کنیم و با مقداری آب می پزیم. پس از اضافه کردن مواد، زردچوبه، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و دارچین را به آن اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا خورشت جابیفند. سپس، با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم. این خورشت نباید آب زیادی داشته باشد. می توانید در صورت نیاز مقداری آبلیمو به آن اضافه کنید.

+

+

خورشت گل کلم

۴۱

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
213	386	
167	291	
4/3	7/7	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
گل کلم	نصف فنجان (50 گرم)	35	70	1 فنجان (100 گرم)	16
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	25
نعناع و جعفری	10 قاشق غذاخوری (20 گرم)	15	25	20 قاشق غذاخوری (40 گرم)	75
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	5	3 عدد (75 گرم)	195
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	117
برنج	30 گرم	117	386	50 گرم	213
نمک، روغن، ادویه، فلفل، آبلیمو و زردچوبه	به میزان لازم	—	—	به میزان لازم	—

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قارچ را به پیاز اضافه می کنیم و آن را با زردچوبه، رب گوجه فرنگی، ادویه، فلفل، نمک و کمی آب با حرارت ملایم می پزیم. گل کلم را به صورت گل های کوچک جداگانه در آب و نمک می جوشانیم و آبکش می کنیم. سپس، در روغن تفت می دهیم و با نعناع و جعفری سرخ شده به مواد اضافه می کنیم. در اواخر زمان پخت، به آن آبلیمو می زنیم و بعد از این که کاملاً جاافتاد، با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم.

خورشت گوجه سبز

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
174	289	
139	240	
3/5	5/9	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
گوجه سبز	50 گرم	12	24	100 گرم	15
نعناع و جعفری	10 قاشق غذاخوری (20 گرم)	15	50	10 قاشق غذاخوری (20 گرم)	25
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	5	2 عدد (50 گرم)	195
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	117
برنج	30 گرم	117	289	50 گرم	174
نمک، روغن و فلفل	به میزان لازم	—	—	به میزان لازم	—

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. سپس، قارچ را داخل پیاز می ریزیم و با نعناع و جعفری و کمی آب می پزیم. گوجه سبز را در اواسط زمان پخت با نمک و فلفل به خورشت اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا خورشت کاملاً جابیهفتد. آن را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم. می توانید در صورت تمایل از شکر هم استفاده کنید.

خورشت سیب

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
331	202	
381	273	
6/6	4	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
		میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
سیب زرد	2 عدد (200 گرم)	15	2 یا 3 عدد (200 گرم)	15	
آلوی خورشتی	6 عدد (24 گرم)	24	10 عدد (36 گرم)	25	
قارچ	1 عدد متوسط (25 گرم)	25	3 عدد متوسط (75 گرم)	75	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، فلفل، دارچین و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		202		331	

طرز تهیه: پیاز خردشده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. یک عدد قارچ خردشده را داخل پیاز می ریزیم. نمک، فلفل، رب گوجه فرنگی، زردچوبه، دارچین و مقدار کمی آب به آن اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا به آرامی بپزد. در اواسط زمان پخت، آلوی خورشتی را به آن اضافه می کنیم. سیب پرپشته را سرخ می کنیم تا طلایی شود و در دقیقه های پایانی پخت، به خورشت اضافه می کنیم. سپس، صبر می کنیم تا خورشت با حرارت ملایم کاملاً جابیفند. آن را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم.

توجه: این خورشت به دلیل میزان بالای فی، ممکن است برای یک وعده زیاد باشد. می توانید آن را در دو وعده استفاده کنید یا با نصف کردن میزان مواد، فی را نصف کنید.

خورشت فسنجان

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
173	276	
238	364	
3/4	5/5	

مواد لازم	زیر سن بلوغ	سن و مقادیر	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
	میزان مورد نیاز		(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
کدو حلوائی	150 گرم		33	200 گرم	58
پیاز	1 عدد(30 گرم)		5	1 عدد(30 گرم)	5
رب انار	1 قاشق غذاخوری(50 گرم)		18	1 قاشق غذاخوری(50 گرم)	18
برنج	30 گرم		117	50 گرم	195
نمک، روغن، شکر و رب انار	به میزان لازم		—	به میزان لازم	—
			173		276

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم. کدو حلوائی را به صورت چهارگوش خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم. به آن آب اضافه می کنیم و منتظر می مانیم با حرارت کم بپزد. در اواسط زمان پخت، رب انار و در آخر شکر را به خورشت اضافه می کنیم. پس از اینکه خورشت جافتاد، آن را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم.

خورشت کدو حلوائی

فی (میلی‌گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
213	325	
56	71	
4/2	6/5	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
کدو حلوائی	120 گرم	37	240 گرم	74	
آلو خورشتی	5 عدد (18 گرم)	34	5 عدد (18 گرم)	34	
کره	20 گرم	20	20 گرم	20	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
آبلیموی تازه یا آبغوره	1 قاشق غذاخوری	—	1 قاشق غذاخوری	—	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		213		325	

طرز تهیه: پیاز خردشده را در کره یا روغن تفت می‌دهیم، کدو حلوائی را به صورت چهارگوش‌های کوچک خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. بعد از 2 یا 3 دقیقه، آلو خورشتی را اضافه می‌کنیم و به آن نمک و زردچوبه می‌زنیم. یک لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا با حرارت ملایم بپزد و جابیفند. سپس، آبلیموی تازه یا آبغوره را به آن اضافه می‌کنیم. این خورشت را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می‌کنیم.

+

79

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

خوراک کدو

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
284	461
239	394
5/7	9/2
فی (میلی گرم)	کالری (ژول)
پروتئین (گرم)	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
کدو خورشتی	1 عدد کوچک (70 گرم)	32	1 میزان مورد نیاز	46	(میلی گرم)
بادمجان	نصف فنجان (40 گرم)	20	1 فنجان (100 گرم)	38	
سیب زمینی	1 عدد متوسط (61 گرم)	61	1 عدد متوسط (100 گرم)	100	
فلفل دلمه‌ای	نصف فنجان (50 گرم)	20	1 فنجان (100 گرم)	40	
سیر	1 حبه (3 گرم)	5	1 حبه (3 گرم)	5	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
گوجه فرنگی	1 عدد (40 گرم)	8	1 عدد (830 گرم)	16	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		284		461	

طرز تهیه: بادمجان، کدو، سیب زمینی و پیاز حلقه حلقه شده را در روغن سرخ می‌کنیم. سیر رنده شده را در روغن تفت می‌دهیم. در یک ظرف کوچک، بادمجان حلقه شده را می‌چینیم و روی آن یک لایه پیاز و بعد کدوی حلقه شده را می‌چینیم. سپس، فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را که حلقه کرده‌ایم روی آن می‌چینیم و سیر تفت داده شده را به آن اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی را در یک استکان آب جوش حل می‌کنیم و روی مواد می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم تا با حرارت کم بپزد. در پایان، سیب زمینی حلقه شده را به مواد اضافه می‌کنیم

+

+

80

مره سلامت ...

و صبر می‌کنیم تا خوب جابیفند. این غذا را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می‌کنیم (به دلیل بالا بودن میزان فی این غذا، می‌توانید آن را به دو یا سه قسمت تقسیم کنید).

+

خوراک سبزیجات

زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)
194	
125	کالری (ژول)
4	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
گل کلم	50 گرم	35
کدو خورشتی	50 گرم	23
بادمجان	50 گرم	25
هویج	50 گرم	16
کرفس	50 گرم	11
فلفل سبز دلمه‌ای	50 گرم	20
خامه	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35
آبلیموی تازه	2 قاشق غذاخوری	13
رب گوجه فرنگی	1 قاشق غذاخوری (16 گرم)	16
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		194

طرز تهیه: تمام سبزیجات را به اندازهٔ 2 سانتی‌متر خرد می‌کنیم و در ظرف می‌ریزیم و با کمی آب و با حرارت ملایم می‌پزیم. خامه را با آب لیمو، نمک و فلفل خوب به هم می‌زنیم و رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم و داخل سبزیجات می‌ریزیم. پس از جافتادن این خوراک، آن را در ظرف می‌ریزیم و با جعفری تزیین می‌کنیم.

خوراک سیب زمینی با سبزیجات

زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)
141	
127	کالری (ژول)
3	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
فلفل دلمه‌ای	1/2 عدد (25 گرم)	10
کره	50 گرم	40
گوجه فرنگی	1 عدد بزرگ (83 گرم)	16
سیب زمینی	1 عدد (82 گرم)	75
نمک و ادویه	به میزان لازم	—
		141

طرز تهیه: کره را در ظرف می‌اندازیم و به مدت 1 دقیقه با ادویه تفت می‌دهیم. سیب زمینی نگینی خردشده را داخل ظرف می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌پزیم. بعد، فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی خردشده را اضافه می‌کنیم، نمک می‌زنیم و مخلوط می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا جابیفند.

+

خوراک تره‌فرنگی

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
278	411
231	349
5/5	8/2
فی (میلی‌گرم)	کالری (ژول)
پروتئین (گرم)	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
تره‌فرنگی	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
لوبیا سبز	15 گرم	28	15 گرم	28	68
سیب زمینی	50 گرم	36	100 گرم	70	70
هویج	61 گرم	60	70 گرم	90 گرم	29
رب گوجه فرنگی	50 گرم	16	90 گرم	30 گرم	16
پیاز	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	30 گرم	5
برنج	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	30 گرم	195
نمک، روغن، فلفل، زردچوبه و آبلیمو	30 گرم	117	50 گرم	به میزان لازم	—
	به میزان لازم	—	به میزان لازم		411
		278			

+

توجه: اگر همهٔ مواد را مصرف کردید، فی را کامل حساب کنید. اگر نصف مواد را مصرف کردید، فی آن هم نصف می‌شود.

طرز تهیه: لوبیا سبز را به طول 2 سانتی متر خرد می‌کنیم و هویج را به صورت خالالی درمی‌آوریم. آنها را با مقداری آب و نمک می‌پزیم. کف یک ظرف را چرب می‌کنیم و سیب زمینی پوست کنده را داخل آن می‌چینیم. سپس، تره‌فرنگی را روی آن می‌ریزیم و لوبیا سبز و هویج را به آن اضافه می‌کنیم و پیاز حلقه حلقه شده، که کمی تفت داده‌ایم، روی آن می‌گذاریم. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را در یک استکان آب جوش حل می‌کنیم و روی مواد می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم تا با حرارت کم بپزد و جابیفند. سپس، این غذا را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می‌کنیم.

+

+

خوراک قارچ (1)

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
187	326	
156	264	
3/7	6/5	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
قارچ	میزان مورد نیاز	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50
بادمجان قلمی	67 گرم		28	135 گرم	57
گوجه فرنگی	50 گرم		12	83 گرم	19
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
برنج	30 گرم	117	195	50 گرم	
نمک، روغن، فلفل و آبلیمو	به میزان لازم	—	—	به میزان لازم	—
		187			326

طرز تهیه: پیاز خردشده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. بادمجان را پوست می کنیم، حلقه حلقه می کنیم و در روغن تفت می دهیم. قارچ را خرد می کنیم و داخل پیاز می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا خوب سرخ شود. سپس، نمک، فلفل و آبلیمو را به آن اضافه می کنیم. گوجه فرنگی را پوست می کنیم، رنده می کنیم و داخل مواد می ریزیم. در ظرف را می گذاریم و شعله را ملایم می کنیم تا خوراک با آب گوجه فرنگی پخته شود. وقتی خوراک به روغن افتاد، آن را با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می کنیم.

خوراک قارچ (2)

فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر
188	
168	
4/2	

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
قارچ	2 عدد (50 گرم)	50
آلوخورشتی	5 عدد (18 گرم)	12
فلفل سبز دلمه ای	1 عدد (50 گرم)	20
کرفس	1 ساقه کوچک (45 گرم)	10
لبوی شیرین	70 گرم	32
کره	50 گرم	40
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	24
نمک و ادویه	به میزان لازم	—
		188

طرز تهیه: ابتدا کره را در ظرف آب می کنیم. کرفس را اضافه می نمایم و بعد، ادویه را می ریزیم و تفت می دهیم. سپس، قارچ خردشده و آلو را که قبلاً خیس کرده ایم با لبوی خردشده اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا خوب بپزد. سپس، شعله را کم می کنیم تا خوراک جابیفند. در آخر، یک قاشق رب گوجه فرنگی هم می زنیم.

+

خوراک بادمجان (1)

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
233	343	
195	299	
4/6	6/8	
پروتئین (گرم)		

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
فلفل دلمه‌ای	میزان مورد نیاز	70 گرم	30	100 گرم	44
بادمجان قلمی	میزان مورد نیاز	1/5 فنجان (گرم)	57	1/5 فنجان (گرم)	57
گوجه فرنگی	میزان مورد نیاز	80 گرم	24	2 عدد (175 گرم)	42
پیاز	میزان مورد نیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
برنج	میزان مورد نیاز	30 گرم	117	50 گرم	195
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	میزان لازم	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
			233		343

طرز تهیه: بادمجان را پوست می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. پیاز خردشده را در روغن تفت می‌دهیم. گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای حلقه‌حلقه‌شده را به پیاز اضافه می‌کنیم. پس از اضافه کردن نمک، فلفل و زردچوبه، آن را با مقدار کمی آب می‌پزیم و با برنجی که سه بار آبکش شده است، صرف می‌کنیم.

+

خوراک بادمجان (2)

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ
103	
43	
2	
پروتئین (گرم)	

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
بادمجان بدون تخمه	1 عدد (40 گرم)	38
گوجه فرنگی	1 عدد (60 گرم)	12
جعفری خردشده	1 قاشق غذاخوری (15 گرم)	3
قارچ	2 عدد	50
روغن زیتون	2 قاشق مرباخوری	—
نمک	به میزان لازم	—
		103

طرز تهیه: بادمجان را با روغن زیتون سرخ می‌کنیم، به طوری که پخته شود، ولی له نشود. گوجه فرنگی را که قبلاً پوست کنده ایم ریز می‌کنیم. قارچ خردشده را هم با کره تفت می‌دهیم و روی گوجه فرنگی می‌ریزیم. به آن نمک می‌زنیم و در آخر، با جعفری تزئین می‌کنیم.

+

+

خوراک بلغور گندم

سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
256	
136	کالری (ژول)
5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
بلغور گندم	2 قاشق غذاخوری (30 گرم)	120
سیب زمینی	1 عدد متوسط (70 گرم)	70
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16
آب نارنج	2 یا 3 قاشق غذاخوری	5
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
کره	50 گرم	40
روغن زیتون	2 قاشق غذاخوری	—
نمک، ادویه و فلفل	به میزان لازم	—
		256

طرز تهیه: پیاز را در کره تفت می دهیم و ادویه آن را اضافه می کنیم. سپس، آب می ریزیم و بلغور گندم را اضافه می کنیم. سیب زمینی خرد شده را به آن می افزاییم و با حرارت بسیار ملایم می پزیم. بعد، رب گوجه فرنگی، آب نارنج، نمک و فلفل را اضافه می کنیم. منتظر می مانیم تا چندبار بجوشد.

+

خوراک قارچ با جعفری و سیب زمینی

سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
186	
127	کالری (ژول)
3/7	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
قارچ	2 عدد (50 گرم)	50
جعفری	2 قاشق غذاخوری (5 گرم)	5
گوجه فرنگی	80 گرم	19
سیب زمینی	1 عدد (60 گرم)	60
فلفل دلمه ای	1 عدد (50 گرم)	22
کره	30 گرم	25
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
نمک و زردچوبه	به میزان لازم	—
		186

طرز تهیه: ابتدا، پیاز خرد شده را در روغن تفت می دهیم. قارچ و سیب زمینی خرد شده را به پیاز اضافه می کنیم. سپس، فلفل دلمه ای را روی آن می ریزیم و خوب هم می زنیم و گوجه فرنگی خرد شده را به آن اضافه می کنیم. نمک و زردچوبه به آن می زنیم و با مقداری آب می پزیم. وقتی خوراک جافتاد، آن را با جعفری تزئین می کنیم.

+

+

خوراک لبو با قارچ

سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
233	
112	کالری (ژول)
4/6	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
قارچ	3 عدد متوسط (75 گرم)	75
آلوی خشک	4 تا 5 عدد (15 گرم)	22
لفل دلمه ای	یک چهارم (50 گرم)	22
کرفس	1 ساقه کوتاه (50 گرم)	23
لبوی شیرین پخته	70 گرم	32
برگه زردآلوی خشک	2 تا 3 عدد (20 گرم)	39
کره یا روغن	25 گرم	20
نمک و ادویه	به میزان لازم	—
		233

طرز تهیه: ابتدا کره را در ظرف آب می‌کنیم و به آن کرفس و ادویه اضافه می‌کنیم. به مدت 1 دقیقه تفت می‌دهیم و قارچ خردشده، آلو و برگ زردآلو (خشک) را که قبلاً کمی خیس کرده‌ایم با لبوی خردشده و آب می‌پزیم. سپس، حرارت آن را کم می‌کنیم تا خوراک جابیفند. می‌توانید برای خوش‌رنگی خوراک، در اواخر پخت 1 قاشق رب گوجه فرنگی و یا زعفران آب‌شده به آن اضافه کنید و واحد آن را حساب کنید.

+

پوره سیب زمینی با نخود فرنگی

زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)
172	
116	کالری (ژول)
3/44	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
سیب زمینی	1 عدد (82 گرم)	75
کره	50 گرم	40
نخود فرنگی	1 قاشق غذاخوری	52
شوید یا جعفری خردشده	به میزان لازم	—
سس مایونز	1 قاشق غذاخوری	5
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		172

طرز تهیه: سیب زمینی را می‌پزیم و به‌صورت پوره درمی‌آوریم و نخود فرنگی پخته، کره، سس سفید، نمک و فلفل را به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم. آن را در یک ظرف می‌ریزیم و با شوید یا جعفری تزئین می‌کنیم.

+

+

دلمه برگ کلم

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
فی (میلی گرم)	214	292
کالری (ژول)	192	270
پروتئین (گرم)	4/3	5/8

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
کلم برگ	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	(میلی گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی گرم)
رب گوجه فرنگی	1/5 قاشق مرباخوری (45 گرم)	95 گرم (2 برگ)	40	100 گرم (2 برگ)	40
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه	از هر کدام 10 گرم	28	28	از هر کدام 10 گرم	28
برنج	30 گرم	117	195	50 گرم	195
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	—	به میزان لازم	—
		214	292		

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم و رب و زردچوبه به آن اضافه می کنیم. برنج را نیم پز و آبکش می کنیم. برگ کلم را جدami کنیم و در آب جوش و نمک می پزیم تا کمی نرم شود (به طوری که شکسته و له نشود و نپخته هم نباشد). پس از آبکش کردن کلم برگ، سبزی دلمه و برنج را با هم مخلوط می کنیم و پیاز و رب گوجه را به آن اضافه می کنیم. آنها را داخل کلم برگ می ریزیم و به صورت بقچه های

+

+

کوچک درمی آوریم و در ظرف می چینیم. روی آن آب و روغن و رب می ریزیم و منتظر می مانیم تا بپزد.

+

دلمه برگ مو

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
150	228	
137	212	
3	4/5	

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)	مواد لازم
میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	به میزان لازم	به میزان لازم	به میزان لازم	برگ مو
1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	5	سرکه شیره (سرکه و شکر)
از هر کدام 10 گرم	28	از هر کدام 10 گرم	28	28	پیاز
30 گرم	117	50 گرم	195	195	تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه
به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	—	برنج
150	228				نمک، روغن، فلفل و زردچوبه

طرز تهیه: برنج را کمی می پزیم و آبکش می کنیم. سبزی دلمه را خرد می کنیم. پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. سپس، زردچوبه و فلفل را به آن اضافه می کنیم و با برنج و سبزی مخلوط می کنیم. به آن نمک می زنیم و منتظر می مانیم تا کمی خنک شود. ساقه برگ های مو را جدامی کنیم و کمی با نمک و آب می پزیم. بعد، آن را آبکش می کنیم و برگ ها را کف دست پهن می کنیم و مایه دلمه را وسط برگ ها می ریزیم و به صورت بقچه می پیچیم. کمی روغن در ظرف می ریزیم و چند

برگ خالی کف آن می چینیم. دلمه ها را داخل ظرف می چینیم و در آخر، سرکه شیره و روغن را اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا خوب بپزد.

دلمه بادمجان

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
239	317	
209	286	
4/8	6/3	

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)	مواد لازم
میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	به میزان لازم	به میزان لازم	به میزان لازم	بادمجان
2 عدد (135 گرم)	57	2 عدد (135 گرم)	57	57	رب گوجه فرنگی
از هر کدام 10 گرم	28	از هر کدام 10 گرم	28	28	پیاز
30 گرم	117	50 گرم	195	195	تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه
به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	—	برنج
239	317				نمک، روغن، فلفل و زردچوبه

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می کنیم. سر بادمجان را به صورت حلقه ای درمی آوریم و داخل آن را خالی می کنیم یا از وسط بازمی کنیم (بادمجان قلمی باید حتماً سرخ شود، ولی بادمجان دلمه ای به سرخ کردن نیاز ندارد). برنج نیم پز را آبکش می کنیم، سبزی دلمه

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها 97

را با پیاز و رب گوجه فرنگی به آن اضافه می‌کنیم. پس از زدن نمک، داخل بادمجان را از این مایه پر می‌کنیم و در آن را می‌گذاریم. بادمجان‌ها را در ظرف می‌چینیم تا با آب، روغن و رب گوجه فرنگی بپزد.

دلمهٔ فلفل

سن بلوغ و بالاتر	زیر سن بلوغ	
383	235	فی (میلی‌گرم)
329	199	کالری (ژول)
7/6	4/7	پروتئین (گرم)

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
		میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی‌گرم)
فلفل دلمه‌ای	2 عدد کوچک (100 گرم)	44	3 عدد کوچک (150 گرم)	66	
بادمجان قلمی	60 گرم	25	135 گرم	57	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	2 قاشق مرباخوری (60 گرم)	32	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه	از هر کدام 10 گرم	28	از هر کدام 10 گرم	28	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		235		383	

طرز تهیه: پیاز ریز رنده‌شده را در روغن تفت می‌دهیم. سپس، زردچوبه، نمک و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می‌کنیم. برنج نیم‌پز را آبکش می‌کنیم. سبزی دلمه را

+

+

مزهٔ سلامتی ... 98

ریز می‌کنیم و با پیاز به برنج اضافه می‌کنیم. این مواد را داخل فلفل دلمه‌ای می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم. فلفل دلمه‌ای پرشده را در ظرف می‌چینیم تا با آب، روغن و رب گوجه فرنگی و با حرارت کم بپزد.

+

دلمه برگ کاهو

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
فی (میلی گرم)	201	297
کالری (ژول)	172	254
پروتئین (گرم)	4	5/9

مواد لازم	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	(میلی گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی گرم)
کاهو	60 گرم (6 برگ کاهو)	27	10 برگ کاهو (100 گرم)	45
رب گوجه فرنگی	1/5 قاشق مرباخوری (45 گرم)	24	1/5 قاشق مرباخوری (45 گرم)	24
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5
تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه	از هر کدام 10 گرم	28	از هر کدام 10 گرم	28
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
	201		297	

طرز تهیه: پیاز رنده شده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. رب و زردچوبه را به آن اضافه می کنیم. برنج نیم پز را آبکش می کنیم. سبزی دلمه را به آن اضافه می کنیم. این مواد را داخل کاهو می ریزیم و به صورت بقچه می پیچیم. کف ظرف را روغن می ریزیم و چند برگ کاهو کف آن می گذاریم و دلمه ها را داخل ظرف می چینیم تا با آب و روغن و رب گوجه فرنگی بپزد و دم بکشد.

دلمهٔ سیب زمینی

فی (میلی‌گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
448	241	448
401	220	401
پروتئین (گرم)	4/7	8/9

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
سیب زمینی کوچک و صاف (پخته)	1 عدد (82 گرم)	75	2 عدد (200 گرم)	200	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری	16	1/5 قاشق مرباخوری	20	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه	از هر کدام 10 گرم	28	از هر کدام 10 گرم	28	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		241		448	

طرز تهیه: ابتدا، پیاز را در روغن سرخ و کمی رب به آن اضافه می‌کنیم. برنج را کاملاً می‌پزیم و آبکش می‌کنیم. سیب زمینی را نیم‌پز می‌کنیم و داخل آن را خالی می‌کنیم به‌طوری که دیوارهٔ سیب زمینی آسیب نبیند. سپس، مایهٔ برنج و سبزی دلمه را با پیاز، رب گوجه فرنگی و نمک داخل سیب زمینی پرمی‌کنیم. کف ظرف را چرب می‌کنیم و سیب زمینی‌ها را داخل آن می‌چینیم و به آن آب و روغن اضافه می‌کنیم تا دم بکشد.

دلمهٔ گوجه فرنگی

فی (میلی‌گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
292	214	292
295	196	295
پروتئین (گرم)	4/3	5/8

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
گوجه فرنگی بزرگ و سفت	2 عدد (200 گرم)	48	2 عدد (200 گرم)	48	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
تره، جعفری، نعناع، ترخان و پیازچه	از هر کدام 10 گرم	28	از هر کدام 10 گرم	28	
برنج	30 گرم	117	50 گرم	195	
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		214		292	

طرز تهیه: پیاز رنده‌شده را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سپس، زردچوبه، فلفل و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می‌کنیم. برنج نیم‌پز را آبکش می‌کنیم و سبزی دلمه و نمک را به آن اضافه می‌کنیم. داخل گوجه فرنگی‌ها را خالی می‌کنیم و این مایه را داخل آنها می‌ریزیم و در آنها را می‌گذاریم. سپس، کف ظرف را چرب می‌کنیم و آنها را داخل ظرف می‌چینیم تا با آب و روغن بپزد و کاملاً دم بکشد.

کوفته برنجی

سن بلوغ و بالاتر	
228	فی (میلی گرم)
240	کالری (ژول)
4/5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
برنج	50 گرم	195
سبزی معطر	به میزان لازم از هر کدام (5 گرم)	—
رب انار	50 گرم	18
روغن	به میزان لازم	—
آلو خورشتی یا زرشک	آلو 3 عدد (15 گرم)، زرشک 2 قاشق غذاخوری	15
		228

طرز تهیه: برنج را با آب می پزیم و دم می کنیم. بعد از 15 دقیقه، سبزی معطر خشک را روی برنج می ریزیم و دوباره به مدت 15 دقیقه دم می کنیم. بعد از خاموش کردن شعله، منتظر می مانیم تا کمی سرد شود. آن را می کوبیم تا تمام مواد مخلوط شود و بعد با دست ورز می دهیم و به شکل گلوله های کوچک درمی آوریم. لای گلوله را باز می کنیم و آلو یا زرشک وسط آن می گذاریم و گلوله را می بندیم. آنها را در بشقاب می چینیم و در یک ظرف نجسب با روغن سرخ می کنیم. رب انار و آب را با هم مخلوط می کنیم و روی کوفته ها می ریزیم و به مدت 10 دقیقه دم می کنیم.

میزان اقاسمی

سن بلوغ و بالاتر	
124	فی (میلی گرم)
104	کالری (ژول)
5/8	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
بادمجان	2 عدد (135 گرم)	57
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16
گوجه فرنگی	1 عدد (70 گرم)	16
کره	25 گرم	25
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
سیر	1 حبه (3 گرم)	5
نمک و ادویه	به میزان لازم	—
		124

طرز تهیه: بادمجان را با پوست روی حرارت کباب می کنیم (بادمجان را داخل توری می چینیم و روی آن درپوش می گذاریم و با حرارت ملایم کباب می کنیم). سپس، آن را پوست می کنیم و می کویم. در یک ظرف اول پیاز تفت می دهیم و بعد بادمجان را به آن اضافه می کنیم. سیر، نمک و ادویه را اضافه می کنیم و یک دقیقه تفت می دهیم. در آخر، گوجه فرنگی خردشده را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا آب آن گرفته شود و جابیفند.

ناز خاتون

سن بلوغ و بالاتر	
94	فی (میلی گرم)
70	کالری (ژول)
1/9	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
بادمجان	2 عدد کوچک (135 گرم)	57
گوجه فرنگی	1 عدد (70 گرم)	16
رب انار	1 قاشق مرباخوری (25 گرم)	9
آبغوره	2 قاشق غذاخوری	12
گلپر	2 قاشق چای خوری	—
نعناع خشک	1 قاشق مرباخوری	—
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		94

طرز تهیه: بادمجان ها را با پوست روی شعله کباب می کنیم. بعد، پوستش را می کنیم و ساطوری می کنیم. گوجه فرنگی را پوست می کنیم و خرد می کنیم. رب انار و آبغوره را با بادمجان مخلوط می کنیم و با کمی آب آهسته می جوشانیم تا کاملاً آب به خورد بادمجان برود. بعد، گلپر و نعناع خشک را داخل آن می ریزیم. بلافاصله، آن را از روی شعله برمی داریم. در آخر، گوجه فرنگی را داخل آن می ریزیم و منتظر می مانیم تا 2 یا 3 دقیقه با حرارت ملایم جابیفند.

سوپ ورمیشل (رژیمی)

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
113	131	
135	178	
2/2	2/6	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
سیب زمینی کوچک	82 گرم	75	82 گرم	75	
هویج	1 عدد کوچک (40 گرم)	12	1 عدد بزرگ (90 گرم)	29	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
جعفری خردشده	2 قاشق غذاخوری (5 گرم)	6	2 قاشق غذاخوری (5 گرم)	6	
ورمیشل رژیمی	30 گرم	4	50 گرم	5	
نمک، روغن و فلفل	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		113		131	

طرز تهیه: سیب زمینی و هویج پوست کنده را به صورت چهارگوش ریز خرد می کنیم و با نمک، فلفل، رب گوجه فرنگی و سه لیوان آب در یک ظرف می ریزیم تا کاملاً بپزد. حدود یک ربع قبل از این که ظرف را از روی شعله برداریم، ورمیشل را به سوپ اضافه می کنیم و آن را با جعفری خردشده تزئین می کنیم.

توجه: ورمیشل همان رشته سوپ است.

+

سوپ سبزیجات

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
111	206	
72	108	
2/2	4/1	
پروتئین (گرم)		

+

توجه: برای تهیه آب قلم، قلم گوسفند جوان که کاملاً پاک و بدون گوشت باشد را با کمی آب و پیاز می‌پزیم و بعد از 25 دقیقه آب آن را دور می‌ریزیم و مجدداً در ظرف آب می‌ریزیم. وقتی عصاره قلم بیرون آمد این آب را به مواد اضافه می‌کنیم.

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
ساقه کرفس	1 عدد (60 گرم)	28	2 عدد (130 گرم)	61	
شلغم	نصف فنجان (45 گرم)	11	1 فنجان (92 گرم)	21	
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5	1 عدد (30 گرم)	5	
آرد ذرت	1 قاشق مرباخوری (10 گرم)	38	1 قاشق غذاخوری (20 گرم)	76	
کره	20 گرم	10	20 گرم	10	
تره فرنگی	10 گرم	7	ربع فنجان (20 گرم)	14	
گوجه فرنگی	1 عدد (50 گرم)	12	1 عدد (80 گرم)	19	
نمک، روغن، فلفل و آب قلم	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		111		206	

طرز تهیه: کره را روی حرارت آب می‌کنیم و آرد را به آن اضافه می‌کنیم. مرتب هم می‌زنیم تا آرد کمی سرخ شود. سپس، آب قلم را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. به آن نمک و فلفل می‌زنیم و هویج، شلغم و پیاز را خرد یا با رنده ریز می‌کنیم. ساقه کرفس و تره فرنگی را هم خرد می‌کنیم و گوجه فرنگی را پوست می‌کنیم و ریز می‌کنیم و با تمام مواد داخل سوپ می‌ریزیم تا آرام بپزد و سبزیجات داخل آن نرم شود.

+

+

سوپ قارچ

سن بلوغ و بالاتر	
217	فی (میلی گرم)
118	کالری (ژول)
4/3	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
قارچ خردشده	3 عدد	75
آرد برنج	1 قاشق غذاخوری (15 گرم)	39
کره	25 گرم	20
خامه	2 قاشق غذاخوری (30 گرم)	40
هویج نگینی خردشده	1 عدد متوسط	13
آب قلم	125 میلی لیتر	30
نمک، فلفل و آبلیمو	به میزان لازم	—
		217

طرز تهیه: آرد برنج را با آب قلم مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا به جوش آید. برای اینکه آرد برنج یکنواخت شود تا موقع جوش آمدن مرتب آن را هم می‌زنیم. سپس، هویج خردشده و قارچ را در کره تفت می‌دهیم و در ظرف می‌ریزیم. چند جوش که زد مقدار کمی نمک و زردچوبه اضافه می‌کنیم. در آخر، خامه را روی سوپ می‌ریزیم و هم می‌زنیم و شعله را خاموش می‌کنیم.

سوپ ذرت

سن بلوغ و بالاتر	
200	فی (میلی گرم)
78	کالری (ژول)
4	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
دانه ذرت پخته (کنسرو)	41 گرم	50
مغز و ساقهٔ کرفس	45 گرم	10
آرد ذرت	1 قاشق غذاخوری (20 گرم)	76
پیاز بزرگ	1 عدد (30 گرم)	5
نخود سبز (نخود فرنگی)	1 قاشق غذاخوری (27 گرم)	26
آب قلم	125 میلی لیتر	30
جعفری خردشده	1 قاشق غذاخوری	3
نمک، روغن و ادویهٔ تند	به میزان لازم	—
		200

طرز تهیه: نخود سبز را جداگانه می‌پزیم و با ذرت پخته (کنسرو) مخلوط می‌کنیم و در یک ظرف جداگانه می‌ریزیم. کرفس را تمیز و ریز خرد می‌کنیم. پیاز را رنده می‌کنیم و با یک قاشق روغن تفت می‌دهیم. کرفس خردشده را به پیاز می‌افزاییم. سپس، آرد ذرت را روی پیاز و کرفس می‌ریزیم و همهٔ مواد را با هم تفت می‌دهیم تا اینکه آرد تغییر رنگ بدهد. آب قلم را به تدریج روی آن می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا آرد در آب حل شود. نمک و ادویه اضافه می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا سوپ غلیظ شود. ذرت و نخود پخته را

+

+

داخل سوپ می‌ریزیم و جعفری خردشده را در به آن اضافه می‌کنیم. بعد از 10 دقیقه که دو تا سه جوش زد، سوپ را از روی شعله برمی‌داریم و در ظرف مناسب می‌ریزیم.

سوپ گوجه فرنگی با سبزیجات

زیر سن بلوغ	
176	فی (میلی‌گرم)
86	کالری (ژول)
3/5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
گوجه فرنگی	2 عدد (175 گرم)	37
آرد برنج	2 قاشق غذاخوری (30 گرم)	78
سبزی آش (تره، جعفری و گشنیز)	25 گرم	26
آب قلم	125 میلی‌لیتر	30
پیاز	1 عدد	5
نمک، فلفل و ادویه	به میزان لازم	—
		176

طرز تهیه: ابتدا، پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا نرم شود. آرد برنج را در آب سرد می‌ریزیم تا حل شود و گلوله نشود. آب قلم را در پیاز می‌ریزیم و آرد برنج حل شده در آب را به مواد اضافه می‌کنیم. سبزی آش را می‌ریزیم و نمک، فلفل و ادویه را هم می‌زنیم و منتظر می‌مانیم تا با حرارت ملایم بپزد و لعاب‌دار شود.

+

+

سوپ گوجه فرنگی

سن بلوغ و بالاتر	زیر سن بلوغ	
186	156	فی (میلی گرم)
121	113	کالری (ژول)
3/7	3	پروتئین (گرم)

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
گوجه فرنگی	1 عدد (70 گرم)	16	2 عدد (100 گرم)	24	(میلی گرم)
آرد ذرت	15 گرم	57	20 گرم	76	
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5	1 عدد (30 گرم)	5	
کره	20 گرم	20	20 گرم	20	
جعفری	3 گرم	5	5 گرم	8	
خامه	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35	
برنج	5 گرم	18	5 گرم	18	
نمک و فلفل	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		156		186	

طرز تهیه: ابتدا، پیاز را با کمی کره سرخ می کنیم تا طلایی شود. آرد را به آن اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم. گوجه فرنگی رنده شده را با برنج به آن اضافه می کنیم و کمی آب داخل آن می ریزیم تا بجوشد. نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم و منتظر می مانیم، کمی بجوشد. در هنگام سرو کردن، یک قاشق خامه به سوپ اضافه می کنیم و روی آن را با جعفری تزئین می کنیم.

سوپ کرفس

فی (میلی‌گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
123	148	
113	133	
2/4	2/9	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
ساقه و سبزی کرفس خردشده	1 عدد (45 گرم)	10	1 عدد (45 گرم)	10	
سیب زمینی کوچک	1 عدد (50 گرم)	50	1 عدد (60 گرم)	61	
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5	1 عدد (30 گرم)	5	
جعفری	2 قاشق غذاخوری (5 گرم)	3	3 قاشق غذاخوری (10 گرم)	9	
گوجه فرنگی	1 عدد (70 گرم)	16	1 عدد (100 گرم)	24	
برنج	10 گرم	39	10 گرم	39	
نمک، روغن، فلفل و آبلیمو	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
			123		148

طرز تهیه: پیاز خردشده را با روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سپس، ساقهٔ کرفس خردشده را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. همچنین، سیب زمینی خردشده را هم به آن اضافه می‌کنیم تا سرخ شود. سپس، برنج خیس‌شده را با رب گوجه فرنگی اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و بعد

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها 119

از آن 3 لیوان آب را با نمک و فلفل داخل سوپ می‌ریزیم و هم می‌زنیم و در اواخر پخت آبلیمو می‌ریزیم.

+

120 مزه سلامت ...

سوپ جو

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
184	291
125	192
3/7	5/8
فی (میلی‌گرم)	کالری (ژول)
پروتئین (گرم)	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
جو پرک شده	2 قاشق غذاخوری (15 گرم)	88	4 قاشق غذاخوری (30 گرم)	177	
هویج	1 عدد کوچک (30 گرم)	12	1 عدد کوچک (50 گرم)	15	
آرد ذرت	2 قاشق مرباخوری (10 گرم)	38	1 قاشق مرباخوری (20 گرم)	38	
کره	20 گرم	20	20 گرم	20	
خامه	1 قاشق مرباخوری (15 گرم)	20	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35	
جعفری خرد شده	2/5 قاشق غذاخوری (5 گرم)	6	2 قاشق غذاخوری (5 گرم)	6	
نمک، روغن و فلفل	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		184		291	

طرز تهیه: کره را با حرارت آب می‌کنیم. سپس، آرد را به روی کره می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا سرخ شود. داخل آن آب می‌ریزیم و هم می‌زنیم. هویج را پوست می‌کنیم و ریز رنده می‌کنیم و با جو پرک شده به مواد اضافه می‌کنیم و آن را روی حرارت کم قرار می‌دهیم تا بپزد. وقتی سوپ جاافتاد و غلیظ شد، از روی شعله برمی‌داریم و یک قاشق سرخالی خامه به آن می‌زنیم و آن را با کمی جعفری خرد شده تزئین می‌کنیم (البته در صورت تمایل، می‌توانید

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها 121

به جای خامه کمی رب گوجه فرنگی اضافه کنید. مقدار فی خامه را کم کنید و در عوض فی رب گوجه فرنگی را حساب کنید).

+

122 مزه سلامت ...

سوپ گل کلم

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
191	223	
135	154	
3/8	4/4	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
گل کلم	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	(میلی گرم)	میزان مورد نیاز	(میلی گرم)
گل کلم	50 گرم	50 گرم	35	50 گرم	35
پیاز	1 عدد متوسط (30 گرم)	5	1 عدد متوسط (30 گرم)	5	
کره	25 گرم	20	25 گرم	20	
سیب زمینی	1 عدد متوسط (60 گرم)	60	1 عدد متوسط (75 گرم)	75	
جعفری خرد شده	5 قاشق غذاخوری (10 گرم)	15	5 قاشق غذاخوری (10 گرم)	15	
خامه	1 قاشق مرباخوری (15 گرم)	18	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35	
آرد ذرت	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	38	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	38	
نمک، روغن و فلفل	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		191		223	

طرز تهیه: پیاز رنده شده و آرد را کمی با کره تفت می دهیم. گل کلم را به آن اضافه می کنیم. سپس، آب، نمک و فلفل را روی حرارت کم اضافه می کنیم. در اواسط پخت، سیب زمینی خرد شده را داخل آن می ریزیم و منتظر می مانیم تا سیب زمینی هم بپزد. چند دقیقه بعد، خامه و جعفری خرد شده را به سوپ اضافه می کنیم و بعد از پخت از روی شعله برمی داریم.

+

+

+

+

سوپ کدو حلوایی

زیر سن بلوغ	
87	فی (میلی گرم)
58	کالری (ژول)
1/7	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
کره	20 گرم	20
کدو حلوایی	100 گرم	29
آرد ذرت	10 گرم	38
آبلیمو، نمک و روغن	به میزان لازم	—
		87

طرز تهیه: کدو حلوایی را پوست می‌کنیم و با کره، نمک و مقداری آب می‌پزیم. سپس، آن را له می‌کنیم و به‌صورت پوره درمی‌آوریم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا بجوشد. یک قاشق آرد را با نصف استکان آب مخلوط می‌کنیم و داخل سوپ می‌ریزیم. مقداری نمک به سوپ اضافه می‌کنیم و پس از این‌که سوپ جافتاد، آن را از روی شعله برمی‌داریم و به آن آبلیمو اضافه می‌کنیم.

+

+

آش گوجه فرنگی

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
92	147	
96	132	
1/8	2/9	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی	سن بلوغ و بالاتر	فی
گوجه فرنگی	2 عدد (100 گرم)	24	2 عدد (170 گرم)	40	(میلی‌گرم)
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5	1 عدد (30 گرم)	5	
سبزی آش (تره، اسفناج، گشنیز و جعفری)	از هر کدام 7 گرم	24	از هر کدام 7 گرم	24	
برنج	10 گرم	39	20 گرم	78	
نمک، روغن، زردچوبه و نعناع خشک	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		92		147	

طرز تهیه: پیاز خردشده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. سپس، داخل آن زردچوبه، گوجه فرنگی خردشده، آب، برنج و سبزی آش می ریزیم و منتظر می مانیم تا با حرارت کم جابیفند. در آخر، نعناع خشک را با روغن تفت می دهیم و روی آش را با آن تزئین می کنیم.

آش نخود فرنگی و اسفناج

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
211	266	
138	175	
5/4	6/7	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
رشته آش	15 گرم	60	15 گرم	60	
اسفناج خردشده	50 گرم	55	100 گرم	110	
تره	50 گرم	50	50 گرم	50	
نخود فرنگی	1 قاشق غذاخوری (27 گرم)	26	2 قاشق غذاخوری (27 گرم)	26	
کره	25 گرم	20	25 گرم	20	
نمک و فلفل	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		211		266	

طرز تهیه: ابتدا، اسفناج خردشده را با یک استکان آب به مدت 10 دقیقه می پزیم تا نرم شود. رشته آش را به آن اضافه می کنیم. پس از این که رشته ها پخت، تره و نعنای ریزشده را با نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم و منتظر می مانیم تا با حرارت ملایم کمی جابیفند و سفت شود. نخود فرنگی پخته و کره را داخل آن می ریزیم و پس از این که غذا جافتاد، آن را صرف می کنیم.

بورش (یک نوع آش محلی)

فی (میلی گرم)	زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
90	141	
66	106	
1/5	2/2	

مواد لازم	سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی گرم)
برگ کلم	50 گرم	20	100 گرم	40	
پیاز	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	1 عدد کوچک (30 گرم)	5	
قارچ	1 عدد (25 گرم)	25	2 عدد (50 گرم)	50	
هویج	1 عدد کوچک (25 گرم)	9	1 عدد متوسط (50 گرم)	15	
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	
جعفری	5 قاشق غذاخوری (10 گرم)	15	5 قاشق غذاخوری (10 گرم)	15	
نمک، روغن، فلفل، زردچوبه و آبغوره	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—	
		90		141	

طرز تهیه: پیاز خردشده را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. هویج و قارچ خردشده را به آن اضافه می کنیم تا کمی سرخ شود. سپس، گل کلم باریک خردشده را با نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی داخل آب می ریزیم. در آخر، جعفری و آبغوره را روی حرارت کم به آن اضافه می کنیم.

آش رشته

تمام گروه‌های سنی	با آرد	فی (میلی‌گرم)
247	بدون آرد	کالری (ژول)
209	با آرد	
104	بدون آرد	پروتئین (گرم)
89	با آرد	
4/9	بدون آرد	
4/2		

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد ذرت	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	38
رشته آش	30 گرم	120
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
سیر	1 حبه (3 گرم)	10
سبزی آش (تره، اسفناج، گشنیز و جعفری)	از هر کدام 10 گرم	74
نمک، روغن، زردچوبه و نعنای خشک	به میزان لازم	—

طرز تهیه: پیاز خرد شده را در روغن تفت می‌دهیم. زردچوبه را با آب به آن اضافه می‌کنیم تا بجوشد. سبزی خرد شده را در آن می‌ریزیم تا کمی بپزد. سپس، رشته آش، نمک و آرد را اضافه می‌کنیم. در آخر، روی آش را با نعنای سرخ کرده تزئین می‌کنیم. این آش باید با آبغوره یا سرکه صرف شود.

آش شلغم

سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
207	کالری (ژول)
139	پروتئین (گرم)
4/1	

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سبزی آش	40 گرم	74
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
شلغم	200 گرم	49
کره	50 گرم	40
برنج	10 گرم	39
نمک، فلفل و ادویه	به میزان لازم	—
		207

طرز تهیه: پیاز را در کره تفت می‌دهیم و ادویه آن را اضافه می‌کنیم. 10 گرم برنج را با سه لیوان آب به مواد اضافه می‌کنیم، سبزی آش را هم داخل آن می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌پزیم. شلغم نگینی خرد شده را به آش اضافه می‌کنیم و حرارت را کم می‌کنیم تا آش جابیفند. سپس، با نعنای داغ روی آش را تزئین می‌کنیم.

+

آش آلو

زیر سن بلوغ	
173	فی (میلی گرم)
116	کالری (ژول)
3/5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
سبزی آش	40 گرم	74
آلو تازه	5 عدد	12
نعناع داغ	1 قاشق غذاخوری (5 گرم)	3
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
کره	50 گرم	40
برنج	10 گرم	39
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—
		173

طرز تهیه: پیاز را در کره تفت می دهیم و به آن فلفل و زردچوبه می زنیم. روی آن آب می ریزیم و بعد برنج و آلوها را اضافه می کنیم. سپس، سبزی آش را می افزاییم و با نعناع داغی که قبلاً آماده کرده ایم روی آن را تزئین می کنیم.

+

آش کلم قمری

زیر سن بلوغ	
140	فی (میلی گرم)
116	کالری (ژول)
2/8	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
کلم قمری	100 گرم	56
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
کره	50 گرم	40
برنج	10 گرم	39
نمک و ادویه	به میزان لازم	—
		140

طرز تهیه: برنج را خوب با آب می پزیم. کلم قمری را ریز خرد می کنیم و داخل مواد می ریزیم. پیاز را با کره تفت می دهیم و به آن ادویه می زنیم و حرارت را کم می کنیم تا آش جابیفشد.

+

آش میوه

سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
215	
113	کالری (ژول)
4/3	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سبزی آش	40 گرم	74
بلغور گندم	10 گرم	66
آلبالو	2 قاشق غذاخوری (30 گرم)	5
گوجه سبز	50 گرم	12
زردآلو	100 گرم	33
کره	30 گرم	25
نمک و ادویه	به میزان لازم	—
		215

طرز تهیه: کره را آب می‌کنیم و به آن ادویه می‌زنیم. داخل آن آب می‌ریزیم و بعد از جوش آمدن، بلغور گندم و سبزی آش را اضافه می‌کنیم. سپس، گوجه سبز، آلبالو و زردآلو را به آش اضافه می‌کنیم. در صورت تمایل، شکر هم می‌توانید اضافه کنید. بعد از جاف شدن، آن را در یک ظرف می‌ریزیم و روی آن را با نعنای داغ تزئین می‌کنیم.

طاس کباب

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
146	259	
141	204	کالری (ژول)
2/9	5/2	پروتئین (گرم)

مواد لازم	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
قارچ	1 عدد بزرگ (30 گرم)	35	3 عدد بزرگ (75 گرم)	75
سیب زمینی	1 عدد (60 گرم)	60	1 عدد (100 گرم)	100
آلو خورشتی	5 عدد (18 گرم)	25	10 عدد (36 گرم)	50
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16	1 قاشق غذاخوری (30 گرم)	24
به	100 گرم	10	100 گرم	10
نمک، روغن، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		146		259

طرز تهیه: پیاز، سیب زمینی و قارچ را حلقه حلقه می‌کنیم. به را پوست می‌کنیم و چهارگوش خرد می‌کنیم و آلو خورشتی را هم خیس می‌کنیم. بعد از آماده کردن این مواد، ابتدا، با کمی روغن کف ظرف را چرب می‌کنیم. بعد، پیاز، قارچ و آلو را داخل ظرف می‌ریزیم و با کمی آب می‌پزیم. در اواسط زمان پخت سیب زمینی، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و زردچوبه را به غذا اضافه می‌کنیم و پس از این که کاملاً پخت، آن را صرف می‌کنیم.

طاس کباب گیاهی

سن بلوغ و بالاتر	
280	فی (میلی گرم)
231	کالری (ژول)
5/6	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
نخود سبز	3 قاشق غذاخوری (37 گرم)	36
لویا سبز	1/2 فنجان (42 گرم)	30
سیب زمینی	60 گرم	61
گوجه فرنگی	1 عدد متوسط (100 گرم)	24
فلغل دلمه‌ای	50 گرم	20
هویج	50 گرم	16
کره	30 گرم	25
کدو	1/2 فنجان (58 گرم)	23
بادمجان	1/2 فنجان (45 گرم)	19
غوره	2 قاشق غذاخوری (30 گرم)	5
رب گوجه فرنگی	1 قاشق غذاخوری (16 گرم)	16
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
ادویه	به میزان لازم	—
		280

طرز تهیه: ابتدا، کره را در ظرف آب می‌کنیم و پیاز رنده‌شده را در آن تفت می‌دهیم. بعد، لویا سبز پخته را به‌همراه سیب زمینی و نخود سبز به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. بادمجان و کدو را که قبلاً سرخ کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم. گوجه فرنگی

و رب را داخل آن می‌ریزیم و غوره را نیز اضافه می‌کنیم، به غذا ادویه می‌زنیم و خوب مخلوط می‌کنیم، منتظر می‌مانیم تا با کمی آب خوب جابیفند.

شامی هویج

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
فی (میلی‌گرم)	91
کالری (ژول)	84
پروتئین (گرم)	1/8

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
مواد لازم	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
هویج	1 عدد (50 گرم)	15	1 عدد (100 گرم)	31
سیب زمینی	1 عدد (60 گرم)	60	1 عدد (100 گرم)	100
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5	1 عدد (30 گرم)	5
آرد ذرت	1 قاشق چای‌خوری (3 گرم)	11	2 قاشق چای‌خوری (6 گرم)	22
نمک، روغن و ادویه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		91		158

طرز تهیه: سیب زمینی خام، هویج خام و پیاز رنده شده را با هم مخلوط می‌کنیم و به آن ادویه و آرد اضافه می‌کنیم. روغن را در ظرف می‌ریزیم و پس از داغ شدن روغن، شامی را در آن سرخ می‌کنیم. وقتی یک طرف شامی سرخ شد، آن را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

کاجی

زیر سن بلوغ	سن بلوغ و بالاتر
فی (میلی‌گرم)	114
کالری (ژول)	45
پروتئین (گرم)	2/3

سن و مقادیر	زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)	سن بلوغ و بالاتر	فی (میلی‌گرم)
مواد لازم	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
آرد ذرت	30 گرم	114	50 گرم	190
گلاب، شکر و زعفران	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
حل شده در آب				
نمک، روغن و ادویه	به میزان لازم	—	به میزان لازم	—
		114		190

طرز تهیه: روغن را در ظرف می‌ریزیم و آرد را به آن اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا رنگ آرد کرمی شود. سپس، آب و شکر را با هم مخلوط می‌کنیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا بجوشد و شکر در آب حل شود. سپس، زعفران حل شده در آب و گلاب را اضافه می‌کنیم و شربت را از روی حرارت برمی‌داریم. کم‌کم آرد را به آن اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. سپس، آرد را دوباره روی حرارت قرار می‌دهیم و باز مرتب هم می‌زنیم تا کاجی روغن بیندازد.

توجه: اگر آرد رژیمی در دسترس داشتید، می‌توانید از آن استفاده کنید. بدین ترتیب میزان فنیل آلانین کاجی کمتر می‌شود.

+

ماکارونی رژیمی

تمام گروه‌های سنی	
249	فی (میلی‌گرم)
672	کالری (ژول)
5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
ماکارونی رژیمی	100 گرم	10
فلفل دلمه‌ای	1 عدد (80 گرم)	30
قارچ	3 عدد متوسط (75 گرم)	75
سیب زمینی کوچک	50 گرم	45
رب گوجه فرنگی	1 قاشق غذاخوری (45 گرم)	32
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
ذرت پخته	50 گرم	52
نمک، روغن و زردچوبه	به میزان لازم	—
		249

طرز تهیه: پیاز خردشده را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. به آن زردچوبه اضافه می‌کنیم. قارچ و فلفل دلمه‌ای خردشده را نیز به مواد اضافه می‌کنیم. وقتی مواد کاملاً سرخ شد، رب گوجه فرنگی و ذرت پخته را روی مواد می‌ریزیم. سس را آماده می‌گذاریم. ماکارونی را در آب جوش می‌ریزیم تا کمی بپزد. سپس، آن را آبکش می‌کنیم. ته ظرف را با روغن چرب می‌کنیم و ماکارونی و سس آماده‌شده را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل ظرف می‌ریزیم. روی آن روغن می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم تا غذا دم بکشد (می‌توانید در صورت تمایل ته ظرف نان و یا کاهو بگذارید).

+

+

توجه: در صورتی که این مقدار ماکارونی برای فرزند شما زیاد باشد می‌توانید میزان کمتری تهیه نمایید.

+

+

142 مزه سلامتى ...

+

141 بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

+

+

+

آماده شود. ماکارونی آبکش شده را در یک ظرف می ریزیم و مقداری کاهوی خردشده به آن اضافه می کنیم. سس را روی غذا می ریزیم و آن را صرف می کنیم.

+

+

ماکارونی رژیمی گیاهی

تمام گروه های سنی	
97	فی (میلی گرم)
970	کالری (ژول)
1/6	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
ماکارونی رژیمی	200 گرم	20
فلفل سبز	1 عدد (85 گرم)	30
کاهو	چند برگ	14
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
جعفری، گشنیز و مرزه	به مقدار کم	2
گوچه فرنگی	1 عدد بزرگ (100 گرم)	16
آب انگور	1/2 فنجان	2
سیر	1 حبه (3 گرم)	5
پیازچه خردشده	به مقدار کم	3
نمک، زردچوبه و روغن	به میزان لازم	—
		97

طرز تهیه: ابتدا، به آب در حال جوش یک قاشق چای خوری روغن و یک قاشق غذاخوری نمک اضافه می کنیم. ماکارونی را در آن می ریزیم و آبکش می کنیم. برای تهیه سس ماکارونی، مقداری روغن در ظرف می ریزیم و پیاز را کاملاً سرخ می کنیم. سپس، سبزیجات خردشده را با گوچه و فلفل سبز خردشده به آن اضافه می کنیم. آب انگور را با کمی نمک، زردچوبه، سیر و پیازچه به مواد اضافه و با هم مخلوط می کنیم. این مواد باید به مدت 15 دقیقه روی شعله بماند تا با حرارت ملایم

+

پیتزای سبزیجات

۹۲

تمام گروه‌های سنی	
183	فی (میلی‌گرم)
621	کالری (ژول)
3/6	پروتئین (گرم)

خمیر پیتزا:

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	200 گرم	18
خمیر مایه رژیمی	1 قاشق چای خوری	25
روغن مایع	1/5 قاشق غذاخوری	—
نمک	1/2 قاشق چای خوری	—
بکینگ پودر	1/2 قاشق چای خوری	—
		43

پیتزا:

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	به میزان لازم	—
لفل دلمه‌ای	1 عدد (80 گرم)	30
سبزی کرفس و کرفس خردشده	1 ساقه (30 گرم)	10
قارچ	2 عدد (50 گرم)	50
گوجه فرنگی	1 عدد (100 گرم)	16
هویج	1 عدد (90 گرم)	29
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5

نمک، روغن، زردچوبه و فلفل

به میزان لازم

140

سس پیتزا:

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کره مارگارین	30 گرم	—
آرد رژیمی	2 قاشق غذاخوری	—
کافی میت	2 قاشق غذاخوری	—

طرز تهیه: ابتدا، با استفاده از موادی که در جدول خمیر پیتزا آمده است، خمیر را آماده می‌کنیم. نیم‌ساعت این خمیر را استراحت می‌دهیم. سپس، پیاز را در روغن تفت می‌دهیم و به آن زردچوبه و فلفل دلمه‌ای خردشده اضافه می‌کنیم. پس از سرخ شدن این مواد، قارچ خردشده را با هویج رنده شده و گوجه فرنگی به آن می‌افزاییم. با کمی تفت دادن فلفل و نمک آن را می‌زنیم. در آخر، کرفس خردشده که قبلاً سرخ کرده ایم روی مواد می‌ریزیم. همه مواد را روی خمیر آماده شده می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم تا بپزد.

طرز تهیه سس: کره مارگارین را در ظرف می‌ریزیم. پس از حل شدن آن، دو قاشق آرد رژیمی به آن اضافه می‌کنیم. کافی میت را در یک استکان آب حل و به مواد بالا اضافه می‌کنیم تا به حالت سس مایونز دربیاید. پس از آماده شدن مواد پیتزا، این سس را روی پیتزا ریخته و سپس، آن را داخل فر می‌گذاریم.

+

طرز تهیه سس لازانیای رژیمی - پیتزای رژیمی

تمام گروه‌های سنی	
فی (میلی‌گرم)	—
کالری (ژول)	100
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کره مارگارین	50 گرم	—
شیر رژیمی	100 گرم	—
آرد رژیمی	50 گرم	—

طرز تهیه: کره را در ظرف می‌ریزیم و آرد را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. سپس، شیر رژیمی را به آن اضافه می‌کنیم و حرارت می‌دهیم. در آخر، مقداری ادویه‌جات به آن می‌افزاییم. در صورت نداشتن شیر رژیمی می‌توانید 2 قاشق غذاخوری کافی‌میت را در آب حل و به آن اضافه کنید.

+

+

کوکو سیب زمینی

تمام گروه‌های سنی	
فی (میلی‌گرم)	75
کالری (ژول)	138
پروتئین (گرم)	1/5

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سیب زمینی	1 عدد (82 گرم)	75
زردۀ تخم‌مرغ رژیمی	5 گرم	—
نمک و زردچوبه	به میزان لازم	—
		75

طرز تهیه: سیب زمینی را می‌پزیم و به صورت پوره درمی‌آوریم. زردۀ تخم‌مرغ رژیمی را طبق دستور تهیه می‌کنیم و با پوره سیب زمینی مخلوط و نمک و زردچوبه را به آن اضافه و مانند کتلت سرخ می‌کنیم.

ابتدا، یک قاشق سرصاف غذاخوری تخم‌مرغ رژیمی و یک قاشق آرد رژیمی را در یک ظرف می‌ریزیم و مقدار کمی آب در آن می‌ریزیم و این مواد را با هم حل می‌کنیم و به آن نمک و زردچوبه یا زعفران می‌زنیم. این مخلوط را برای تهیه انواع کوکو و املت استفاده می‌کنیم.

+

+

بخش دوم: تغذیهٔ پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها 149

کوکو سبزی

تمام گروه‌های سنی	
24	فی (میلی‌گرم)
159	کالری (ژول)
کمتر از 1	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سبزی کوکو (شوید، جعفری، تره و گشنیز)	از هر کدام 7 گرم	24
زرده تخم‌مرغ رژیمی	10 گرم	—
روغن، نمک و زردچوبه	به میزان لازم	—
		24

طرز تهیه: سبزی کوکویی را خردمی‌کنیم و به آن نمک و زردچوبه می‌زنیم. سپس، زردهٔ تخم‌مرغ رژیمی حل‌شده را اضافه و مخلوط را در ظرف نجسب سرخ می‌کنیم.

+

+

مزهٔ سلامتی ... 150

کوکو قارچ

تمام گروه‌های سنی	
105	فی (میلی‌گرم)
195	کالری (ژول)
2/1	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
پیاز	1 عدد	5
قارچ	3 عدد	75
فلفل دلمه‌ای	1/4 عدد (33 گرم)	9
رب گوجه فرنگی	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16
تخم‌مرغ رژیمی	10 گرم	—
نمک و زردچوبه	به میزان لازم	—
		105

طرز تهیه: ابتدا، پیاز را خردمی‌کنیم و قارچ ورق‌ورق‌شده را با آن تفت می‌دهیم. فلفل دلمه‌ای خردشده را به آن اضافه می‌کنیم و رب آن را می‌زنیم. در آخر، تخم‌مرغ رژیمی حل‌شده را روی آن می‌ریزیم. حرارت را کم می‌کنیم و بعد از 3 دقیقه آن را خاموش می‌کنیم.

+

کوکو کدو

زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)
72	
137	کالری (ژول)
1/4	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کدو	1 عدد متوسط (58 گرم)	23
پیاز کوچک	1 عدد (42 گرم)	12
گوجه فرنگی	1 عدد (175 گرم)	37
تخم‌مرغ رژیمی	5 گرم	—
روغن و ادویه	به میزان لازم	—
		72

طرز تهیه: ابتدا، پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا کمی نرم شود و کدو را هم حلقه‌حلقه می‌کنیم و با کمی دقت تفت می‌دهیم. بعد، گوجه فرنگی رنده‌شده را به آن اضافه می‌کنیم و ادویه می‌زنیم. در آخر، تخم‌مرغ رژیمی را با کمی آب مخلوط و به مواد اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌پزیم.

کوکو بادمجان

زیر سن بلوغ	فی (میلی‌گرم)
78	
142	کالری (ژول)
1/6	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
بادمجان	نصف فنجان (45 گرم)	19
پیاز	1 عدد (42 گرم)	12
گوجه فرنگی	1 عدد (175 گرم)	37
لفل دلمه‌ای	1/4 عدد (35 گرم)	10
زردهٔ تخم‌مرغ رژیمی	5 گرم	—
روغن و ادویه	به میزان لازم	—
		78

طرز تهیه: ابتدا پیاز را ریز خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. بادمجان را پوست می‌کنیم و به صورت حلقه‌حلقه درمی‌آوریم و در روغن تفت می‌دهیم. فلفل دلمه‌ای را هم خرد می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. گوجه فرنگی را به مواد اضافه می‌کنیم و ادویه و نمک آن را می‌زنیم. در آخر، زردهٔ تخم‌مرغ رژیمی که قبلاً در آب حل شده است را به مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم که خودش را بگیرد.

کوکو سبزی با زرشک

زیر سن بلوغ	
24	فی (میلی‌گرم)
169	کالری (ژول)
کمتر از 1 گرم	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سبزی کوکویی (شوید، جعفری، تره و گشنیز)	از هر کدام 7 گرم	24
زردۀ تخم‌مرغ رژی‌می	10 گرم	—
زرشک	1 قاشق غذاخوری	—
روغن و ادویه	به میزان لازم	—
		24

طرز تهیه: سبزی خردشده و تخم‌مرغ رژی‌می در آب حل‌شده را با هم مخلوط می‌کنیم. نمک و ادویه می‌زنیم و زرشک را به آن اضافه می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

املت خرما

زیر سن بلوغ	
26	فی (میلی‌گرم)
282	کالری (ژول)
کمتر از 1 گرم	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
خرما (با هسته)	4 یا 5 عدد (50 گرم)	26
زردۀ تخم‌مرغ رژی‌می	10 گرم	—
نمک و روغن	به میزان لازم	—
		26

طرز تهیه: خرما را از هسته جدا و با پشت قاشق کاملاً له می‌کنیم و در روغن می‌ریزیم. وقتی کمی سرخ‌شد، تخم‌مرغ رژی‌می را به‌صورت حل‌شده در آب را روی خرما می‌ریزیم.

+

156 مزه سلامت ...

نیمرو یا خاکینه

زیر سن بلوغ	
—	فی (میلی گرم)
256	کالری (ژول)
—	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
تخم مرغ رژیمی	10 گرم	—
آرد	1 قاشق غذاخوری	—
نمک و روغن	به میزان لازم	—

طرز تهیه: تخم مرغ رژیمی را در آب حل و به آن آرد اضافه می کنیم. به آن نمک می زنیم و در روغن نسبتاً گرم می پزیم و بعد، طرف دیگر آن را سرخ می کنیم.

+

+

155 بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها

۱۰۲

املت گوجه فرنگی

زیر سن بلوغ	
79	فی (میلی گرم)
266	کالری (ژول)
1/6	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
گوجه فرنگی	2 عدد (175 گرم)	74
پیاز	1 عدد (30 گرم)	5
زرده تخم مرغ رژیمی	10 گرم	—
آرد	1 قاشق چای خوری	—
نمک، ادویه و روغن	به میزان لازم	—
		79

طرز تهیه: پیاز را در روغن تفت می دهیم و گوجه فرنگی رنده شده را به آن اضافه می کنیم. نمک و ادویه به آن می زنیم. تخم مرغ رژیمی را در آب حل می کنیم و روی آن می ریزیم.

+

انواع سالاد

سالاد الویه: سیب زمینی (1 عدد)، هویج (1 عدد کوچک)، نخود فرنگی (1 قاشق) و سس سفید (1 قاشق).

سالاد کرفس: ساقه کرفس خردشده، خیار شور، سیب زمینی پخته، سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل.

سالاد کاهو: کاهو، هویج، ذرت پخته، گوجه فرنگی، خیار، آبغوره و سس.

سالاد کلم: کلم، هویج، گوجه، خیار، آبغوره و سس.

سالاد ماکارونی: ماکارونی رژیمی، هویج، نخود فرنگی، ذرت پخته و سس.

سالاد قارچ و سیب زمینی: سیب زمینی پخته خردشده (1 عدد)، هویج پخته و

حلقه حلقه شده (1 عدد)، پیازچه خردشده (1 عدد)، نخود فرنگی (2 قاشق غذاخوری)، خیار شور (3 عدد) و قارچ (3 عدد).

مواد لازم برای تهیه سس: سس مایونز (1 قاشق)، آبلیمو (1 قاشق)، سبزیجات معطر مانند شوید و آویشن (به میزان لازم)، نمک و فلفل (به میزان لازم).

توجه: می‌توانید میزان فی را با استفاده از جدول‌های انتهای کتاب حساب کنید.

سالاد مخصوص

تمام گروه‌های سنی	
77	فی (میلی‌گرم)
78	کالری (ژول)
1/5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کاهوی معمولی	1/2 فنجان (28 گرم)	19
خیار شور	2 عدد	17
سیب زمینی پخته	1/2 عدد (41 گرم)	36
آب نارنج	2 قاشق غذاخوری	5
روغن زیتون	1 قاشق غذاخوری	—
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		77

طرز تهیه: کاهو، خیار شور و سیب زمینی پخته را خرد می‌کنیم و به آن نمک و فلفل می‌زنیم. آب نارنج و روغن زیتون را در آخر می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم.

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل اول: غذاها 159

سالاد کلم سفید و هویج

تمام گروه‌های سنی	فی (میلی‌گرم)
97	
94	کالری (ژول)
2	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کلم سفید	50 گرم	20
هویج	1 عدد متوسط (90 گرم)	29
خامه	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35
آبلیمو	2 قاشق غذاخوری (80 گرم)	13
روغن زیتون	1 قاشق غذاخوری	—
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		97

طرز تهیه: کلم‌ها را خرد می‌کنیم و با هویج رنده‌شده و خامه خوب مخلوط می‌کنیم و بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و در آخر نمک و فلفل می‌زنیم.

+

+

160 مزه سلامت ...

سالاد الویه

تمام گروه‌های سنی	فی (میلی‌گرم)
186	
121	کالری (ژول)
4	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سیب زمینی پخته	1 عدد (82 گرم)	75
نخود فرنگی	1 قاشق غذاخوری (17 گرم)	44
خامه	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35
خیار شور	1 عدد بزرگ	—
هویج	1 عدد کوچک (25 گرم)	7
آبلیمو	1 قاشق غذاخوری	20
سس مایونز	1 قاشق غذاخوری	5
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		186

طرز تهیه: سیب زمینی پخته را له می‌کنیم و نخود فرنگی، خامه، خیار شور خردشده و هویج رنده‌شده را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. در آخر، آبلیمو، سس، نمک و فلفل می‌زنیم.

+

+

+

سالاد لبو

سن بلوغ و بالاتر	
166	فی (میلی گرم)
153	کالری (ژول)
3/3	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
لبو	1 عدد (100 گرم)	46
خامه	1 قاشق غذاخوری (30 گرم)	36
روغن زیتون	1 قاشق مرباخوری	—
مغز کاهو	1 عدد	—
سیب زمینی	1 عدد متوسط (70 گرم)	70
هویج	1 عدد کوچک (30 گرم)	9
آبلیمو	1 قاشق غذاخوری	5
نمک و فلفل	به میزان لازم	—
		166

طرز تهیه: ابتدا، خامه را با روغن زیتون، آبلیمو، فلفل و نمک مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم تا یک دست شود. سپس، سیب زمینی را بخارپز و خلال می کنیم. مغز کاهوی ریز شده، لبوی پخته خلال شده و تمام مواد دیگر را داخل سس می ریزیم و هم می زنیم. آن را در یک ظرف می ریزیم و روی سالاد را با هویج رنده شده تزئین می کنیم.

+

+

+

سس خامه برای سالاد

تمام گروه‌های سنی	
فی (میلی‌گرم)	58
کالری (ژول)	52
پروتئین (گرم)	1/1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
خامه	1 قاشق غذاخوری (25 گرم)	35
آبلیمو	1 قاشق غذاخوری	7
رب	1 قاشق مرباخوری (30 گرم)	16
شکر	به میزان لازم	—
فلفل سیاه	به میزان لازم	—
		58

طرز تهیه: تمام مواد را خوب مخلوط می‌کنیم تا سس کاملاً صاف و یک‌دست به‌دست آید.

+

طرز تهیه رشته با فنیل آلانین کم

تمام گروه‌های سنی	
فی (میلی‌گرم)	40
کالری (ژول)	290
پروتئین (گرم)	کمتر از 1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
نشاسته	250 گرم	40
روغن مایع	4 قاشق چای‌خوری	—
آب	1 فنجان	—
نمک	1 قاشق چای‌خوری	—
		40

طرز تهیه: مواد را به‌صورت خمیر درمی‌آوریم و خوب ورز می‌دهیم. خمیر را روی یک تخته پهن می‌کنیم، به‌طوری که قطر آن نیم سانتی‌متر شود. با کارد نوک‌تیز نوارهایی به عرض 1 و طول 5 سانتی‌متر می‌بریم و صبر می‌کنیم تا خشک شود. آن را در ظرف دردار می‌گذاریم و در یخچال نگهداری می‌کنیم. این رشته حاوی مقدارهای اندک فنیل آلانین است و برای 5 وعده استفاده می‌شود (هر وعده تقریباً 10 میلی‌گرم). برای استفاده از این رشته آن را به‌مدت 10 دقیقه در آب می‌جوشانیم و با سس تهیه‌شده از گوجه فرنگی و قارچ صرف می‌کنیم.

+

پودر هویج

۱۱۱

طرز تهیه: پودر هویج برای تزئین و رنگین کردن انواع خوراکی‌ها، سوپ و آش استفاده می‌شود. هویج‌های سالم و کوچک را جدا می‌کنیم و آن را روی سینی مخصوص داخل فر قرار می‌دهیم تا کاملاً خشک شوند. سپس، آنها را کوبیده و به صورت پودر درمی‌آوریم و در مواقع مورد نیاز استفاده می‌کنیم.

سوپ مخصوص کودکان زیر ۲ سال

۱۰۵	فی (میلی‌گرم)
—	کالری (ژول)
۲/۱	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
دندۀ بدون گوشت	۱۲۵ گرم	۳۰
گوچه فرنگی	۱۷۵ گرم	۳۷
هویج رنده شده	۷۰ گرم	۲۲
کرفس خرد شده	۵۰ گرم	۱۱
پیاز	۳۰ گرم	۵
آب	به میزان لازم	—
روغن، ادویه و نمک	به میزان لازم	—
		۱۰۵

طرز تهیه: ابتدا، پیاز را ریز خرد می‌کنیم و در روغن کمی تفت می‌دهیم و ادویه و نمک آن را می‌زنیم. آب می‌ریزیم و دندۀ بدون گوشت (کاملاً تمیز شده باشد) را به مواد اضافه می‌کنیم. گوچه فرنگی را هم ریز خرد می‌کنیم و هویج و کرفس خرد شده را روی آن می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم با حرارت ملایم جابیفند.

+

+

فرنی مخصوص کودکان زیر 2 سال

33	فی (میلی گرم)
60	کالری (ژول)
—	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
آرد برنج	1 قاشق غذاخوری (10 گرم)	33
نشاسته گندم	1 قاشق غذاخوری	—
شکر	1 قاشق غذاخوری	—
کره مارگارین	1 قاشق مرباخوری	—
		33

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری آرد برنج را با کمی آب می پزیم. شیر بیومیل (90 سی سی) داخل آن می ریزیم. یک قاشق غذاخوری نشاسته گندم و یک قاشق شکر یا نبات را با یک قاشق مرباخوری کره به آن اضافه می کنیم. این غذا باید برای صبحانه صرف شود.

+

+

+

170 مزه سلامتى ...

+

169 مزه سلامتى ...

+

+

+

دوباره مخلوط می‌کنیم. بعد، آب پرتقال و سیب‌های تکه‌شده را می‌ریزیم. خمیر را به‌خوبی هم می‌زنیم، در ظرف نجسب می‌ریزیم و داخل فر می‌گذاریم. بعد از آماده‌شدن در اندازه‌های مناسب می‌بریم و با سیب روی آن را تزئین می‌کنیم.

دما: 180°C

زمان: 50 دقیقه

+

فصل دوم: میان‌وعده‌ها

کیک سیب (تولد)

فی (میلی‌گرم)	87 (هر 100 گرم 7 فی)
کالری (ژول)	1260
پروتئین (گرم)	1/6

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
مارگارین	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
تخم‌مرغ رژیمی	10 گرم	—
آرد رژیمی	400 گرم	36
جوش شیرین	2 گرم	—
آب پرتقال	100 میلی‌لیتر	14
آب ولرم	200 میلی‌لیتر	—
سیب تکه‌شده	350 گرم	32
		87

طرز تهیه: آب را با تخم‌مرغ به‌خوبی مخلوط می‌کنیم. سپس، مارگارین، شکر و وانیل را اضافه می‌کنیم، آرد، جوش شیرین و وانیل را به آن می‌افزاییم و

+

+

+

زمان: 40 دقیقه

+

کیک سیب با خامه

فی (میلی گرم)	132
کالری (ژول)	—
پروتئین (گرم)	2/6

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
سیب درشت	2 عدد (200 گرم)	10
شکر (برای پخت سیب)	1 فنجان (130 گرم)	—
آرد رژی می	1 فنجان (83 گرم)	2
تخم مرغ رژی می	1 قاشق (4 گرم)	—
کره	1/2 فنجان (80 گرم)	—
شکر	1 فنجان (156 گرم)	—
خامه	100 گرم	120
دارچین	1/2 قاشق چای خوری (1 گرم)	—
		132

طرز تهیه: سیب‌ها را پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم و با شکر و آب در ظرفی مناسب مخلوط می‌کنیم. ظرف را داخل فر با دمای 350 درجهٔ فارنهایت به مدت 10 دقیقه حرارت می‌دهیم. سپس، تخم مرغ رژی می، شکر و کرهٔ نرم را با هم زن برقی به هم می‌زنیم و آرد را به آن اضافه می‌کنیم. ظرف را از فر خارج می‌کنیم و مخلوط تهیه شده را با دارچین روی سیب‌ها می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم. پس از آماده شدن، کیک را با خامه تزئین و صرف می‌کنیم.

دما: متوسط

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 175

کیک دورنگ

فی (میلی‌گرم)	41
کالری (ژول)	—
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
زرده تخم‌مرغ رژیمی	20 گرم	—
آب	80 میلی‌لیتر	—
شکر	200 گرم	—
وانیل	10 گرم	5
اسانس میوه	به مقدار دلخواه (کم)	—
نمک	یک پَر*	—
آب گازدار	140 میلی‌لیتر	—
روغن مایع	180 میلی‌لیتر	—
آرد	400 گرم	36
بکینگ پودر	3 قاشق چای‌خوری	—
پودر کاکائوی رژیمی	6 گرم	—
آب گازدار	2 قاشق غذاخوری	—
		41

* اندازه ناچیز در حدی که با نوک دو انگشت برداشته‌شود و از حد یک‌دوم قاشق چای‌خوری کمتر است.

طرز تهیه: تخم‌مرغ رژیمی را با 80 میلی‌لیتر آب مخلوط می‌کنیم. شکر، وانیل، اسانس و نمک را مخلوط می‌کنیم و داخل تخم‌مرغ می‌ریزیم. آب گازدار و

+

+

176 مزه سلامت ...

روغن مایع و آرد و بکینگ پودر را مخلوط و داخل مایع می‌ریزیم. روغن و آب را به آن اضافه می‌کنیم و خمیر کاملاً صافی به‌دست می‌آوریم. خمیر را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم. پودر کاکائو را با 2 قاشق غذاخوری آب گازدار مخلوط می‌کنیم و به نصف خمیر اضافه می‌کنیم. در یک قالب گرد کاغذ روغنی می‌گذاریم. 2 قاشق غذاخوری از خمیر به‌دست آمده را وسط قالب می‌ریزیم، ولی آن را پخش نمی‌کنیم و روی آن 2 قاشق غذاخوری کاکائو می‌ریزیم. به‌همین روال، ادامه می‌دهیم تا خمیر تمام شود. فر را قبلاً گرم می‌کنیم و خمیر را داخل آن قرار می‌دهیم.

دما: 170°C

زمان: 40 دقیقه

+

کیک پرتقال (1)

فی (میلی گرم)	18
کالری (ژول)	—
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
آرد رژیمی	1 لیوان	4
شکر	نصف لیوان	—
کره یا روغن	35 گرم	—
آب پرتقال	نصف لیوان	14
پوست رنده شده پرتقال	1 قاشق مرباخوری	—
بکینگ پودر	1 قاشق مرباخوری	—
		18

طرز تهیه: ابتدا شکر و کره را خوب مخلوط می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا کره نرم و شکر آب شود و مثل خامه یک دست گردد. بعد، آرد و بکینگ پودر و پوست پرتقال و آب پرتقال را اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. قالب را چرب می‌کنیم و آرد می‌پاشیم. مایه را در قالب چرب شده می‌ریزیم و در فر می‌گذاریم.

دما: متوسط

زمان: 3 ربع تا 1 ساعت

کیک پرتقال (2)

فی (میلی گرم)	14
کالری (ژول)	—
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
نشاسته	200 گرم	—
روغن	120 گرم	—
پودر شکر	200 گرم	—
بکینگ پودر	2 قاشق غذاخوری	—
آب پرتقال	1 فنجان کوچک	14
		14

طرز تهیه: روغن و شکر را خوب مخلوط می‌کنیم. نشاسته را با بکینگ پودر و آب به آن اضافه می‌کنیم. خمیر را در قالب چرب شده می‌ریزیم و آن را در فر می‌گذاریم. کیک را که از فر بیرون آوردیم آب پرتقال را روی سطح آن پخش می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا سرد شود. می‌توانیم کیک را به 10 قسمت مساوی تقسیم کنیم. هر قسمت 5 میلی گرم فنیل آلانین دارد.

دما: 170°C

زمان: 40 تا 50 دقیقه

+

زمان: 50 دقیقه

+

کیک آناناس

فی (میلی گرم)	82 (هر 100 گرم 7 فی)
کالری (ژول)	12
پروتئین (گرم)	2/2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
آناناس تکه تکه شده	یک قوطی (330 گرم)	33
مارگارین	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
تخم مرغ رژیمی	10 گرم	—
آب (برای مخلوط کردن تخم مرغ)	40 میلی لیتر	—
آرد رژیمی	400 گرم	36
جوش شیرین	2 گرم	—
آب آناناس	100 میلی لیتر	8
آب	100 میلی لیتر	—
		82

طرز تهیه: آناناس را تکه تکه می کنیم. تخم مرغ رژیمی را با 40 گرم آب مخلوط می کنیم. کره، شکر و وانیل را به آن می افزاییم و خوب به هم می زنیم و سپس، جوش شیرین، آرد و وانیل را اضافه می کنیم و خوب به هم می زنیم. تکه های آناناس و آب آناناس را در آن می ریزیم. خمیری که آماده کرده ایم در قالب نجسب می ریزیم و داخل فر قرار می دهیم. دما: 180°C

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 181

کیک ساده (1)

فی (میلی گرم)	10 (هر 20 گرم 1 فی)
کالری (اول)	288
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
تخم مرغ رژیمی	3 گرم	—
آب جوشیده	60 میلی لیتر	—
آب سرد	70 میلی لیتر	—
شکر	50 گرم	—
آرد رژیمی	120 گرم	10
پودر کیک	4 گرم	—
نمک	نصف قاشق چای خوری	—
مارگارین	50 گرم	—
دارچین	1 قاشق مرباخوری	—
سیب یا عسل	مقداری	—
		10

طرز تهیه: تخم مرغ رژیمی را با آب جوشیده مخلوط می کنیم و آب سرد را روی آن می ریزیم و 10 دقیقه در یخچال می گذاریم. سپس، به آرامی شکر می زنیم و 2 دقیقه منتظر می مانیم. سپس، آرد رژیمی را با دارچین، پودر کیک و سیب یا عسل مخلوط می کنیم. مارگارین را به آن اضافه می کنیم و مخلوط قبلی را روی کیک می ریزیم. یعنی، مخلوط بالایی را به صورت روکش روی ترکیب فعلی (آرد رژیمی با پودر کیک) می ریزیم و سپس مواد را در فر می گذاریم.

دما: 150°C

زمان: 20 دقیقه

+

+

182 مزه سلامت ...

کیک ساده (2)

فی (میلی گرم)	15 (هر 100 گرم 1 فی)
کالری (اول)	1182
پروتئین (گرم)	کمتر از 1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
کره مارگارین	60 گرم	—
شکر	35 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
آرد رژیمی	125 گرم	10
بکینگ پودر	نصف قاشق غذاخوری	—
تخم مرغ رژیمی	10 گرم	—
شیر پاکتی رژیمی (لوپروفین)	120 میلی لیتر	—
		15

طرز تهیه: کره، شکر و وانیل را با هم مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم. بکینگ پودر، شیر پاکتی و تخم مرغ رژیمی را با هم مخلوط می کنیم و به هم می زنیم و آرد را اضافه می کنیم. دو مخلوط را ترکیب می کنیم و آن را در فر قرار می دهیم.

دما: 200°C تا 220°C

زمان: 30 دقیقه

+

شکلات برای روی کیک ساده

فی (میلی‌گرم)	—
کالری (ژول)	173
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سفیده تخم مرغ رژیمی	2 گرم	—
آب جوشیده	40 میلی لیتر	—
آب سرد	50 میلی لیتر	—
شکر	150 گرم	—
شکلات	20 گرم	—
نارگیل	40 گرم	—

طرز تهیه: سفیده تخم مرغ رژیمی را با آب جوشیده مخلوط می‌کنیم. آب سرد را روی آن می‌ریزیم و 10 دقیقه در یخچال می‌گذاریم. مخلوط را در قالب بزرگی می‌ریزیم و شکلات، نارگیل و شکر را با هم مخلوط می‌کنیم و باز هم چند دقیقه آن را در یک جای خنک می‌گذاریم. سپس، این مخلوط را روی کیک می‌ریزیم و در فر می‌گذاریم. 10 دقیقه بعد، از فر درمی‌آوریم و آن را برش می‌زنیم و دوباره در فر قرار می‌دهیم.

دما: 150°C

زمان: 15 دقیقه

کیک خامه‌ای

فی (میلی‌گرم)	217 (هر 100 گرم 35 فی)
کالری (ژول)	1200
پروتئین (گرم)	4/3

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	400 گرم	36
مخمر	20 گرم	110
شکر	40 گرم	—
نمک	1 قاشق چای خوری	—
کره	20 گرم	—
خامه تازه	50 گرم	71
شیر لوپروفین (شیر پاکتی رژیمی)	150 میلی لیتر	—
زرد تخم مرغ رژیمی	15 گرم	—
آب	60 میلی لیتر	—
		217

طرز تهیه: آرد رژیمی را با شکر، نمک، کره و خامه مخلوط می‌کنیم. شیر پاکتی را گرم و مخمر را در آن حل می‌کنیم. زرد تخم مرغ رژیمی را با آب حل و به آن اضافه می‌کنیم. مخلوط شکر، نمک، کره و خامه را با شیر پاکتی، مخمر و زرد تخم مرغ ترکیب می‌کنیم و در قالب می‌ریزیم و در فر می‌گذاریم.

دما: 180°C

زمان: 30 تا 40 دقیقه

+

زمان: 15 تا 20 دقیقه

+

کیک هلو

فی (میلی گرم)	177 (هر 100 گرم 33 فی)
کالری (ژول)	2410
پروتئین (گرم)	3/5

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
سفیده تخم مرغ رژیمی	4 گرم	—
آب جوشیده	80 میلی لیتر	—
آب سرد	100 میلی لیتر	—
شکر	300 گرم	—
کره مارگارین	مقداری	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	50
هلو شیرین	8 عدد	80
کشمش	100 گرم	47
لوپروفین فندق (برشتوک رژیمی)	100 گرم	—
		177

طرز تهیه: سفیده تخم مرغ را با آب جوشیده مخلوط می‌کنیم. روی آن آب سرد می‌ریزیم و مدت 10 دقیقه در جای خنک قرار می‌دهیم. شکر را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سپس، هلوها را می‌شوئیم و نصف می‌کنیم. لوپروفین فندق و کشمش را مخلوط می‌کنیم و این را با مخلوط قبلی ترکیب می‌کنیم. بعد، آن را روی هلوهای نصف شده می‌ریزیم و در فر می‌گذاریم.

دما: 150°C

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 187

شیرینی موزی (با آرد رژیمی)

فی (میلی گرم)	81
کالری (ژول)	1490
پروتئین (گرم)	1/6

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
کره مارگارین	125 گرم	—
شکر	110 گرم	—
آرد رژیمی	210 گرم	13
بکینگ پودر	1/2 قاشق چای خوری (1 گرم)	—
جوش شیرین	1/2 قاشق چای خوری (1 گرم)	—
جوز هندی	1/4 قاشق چای خوری (یک پَر)	—
دارچین	1/4 قاشق چای خوری (یک پَر)	—
موز رسیده له شده	200 گرم	68
آب	60 میلی لیتر	—
نمک	1/4 قاشق چای خوری (یک پَر)	—
		81

* اندازه ناچیز در حدی که با نوک دو انگشت از برداشته شود و از حد یک دوم قاشق چای خوری کمتر است.

طرز تهیه: مقداری آرد، شکر و کره را مخلوط می کنیم تا صاف و یک دست شود. آرد، شکر، بکینگ پودر، جوش شیرین، نمک، جوز هندی و دارچین را با هم مخلوط می کنیم. موزهای له شده را با چنگال له تر و با شکر و کره مخلوط می کنیم. مواد تهیه شده را کم کم با آب به یکدیگر اضافه می کنیم و هم می زنیم تا یک دست شود.

+

+

188 مزه سلامت ...

می توان این شیرینی را هم در قالب کیک یزدی و هم در قالب مستطیل شکل تهیه کرد. خمیر تهیه شده را داخل قالب می ریزیم و فر را روشن می کنیم تا گرم شود. قالب ها را داخل فر قرار می دهیم.

در قالب کیک مستطیل شکل:	در قالب کیک یزدی:
دما: 200°C تا 220	دما: 200°C تا 220
زمان: 40 تا 45 دقیقه	زمان: 20 تا 25 دقیقه

+

+

+

شیرینی دانات

فی (میلی‌گرم)	10
کالری (ژول)	890
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	175 گرم	10
شکر	50 گرم	—
روغن نباتی	1/5 قاشق غذاخوری (25 گرم)	—
بکینگ پودر	1/4 قاشق چای‌خوری	—
وانیل	1/4 قاشق چای‌خوری	—
دارچین	1/2 قاشق چای‌خوری	—
زعفران	به میزان لازم	—
آب	60 میلی‌لیتر	—
نمک	1/4 قاشق چای‌خوری	—
		10

طرز تهیه: آرد، نمک، شکر، بکینگ پودر و دارچین را مخلوط می‌کنیم. به آن روغن می‌زنیم و خوب هم می‌زنیم. آن را روی سطح صاف پهن می‌کنیم و به‌صورت گردی‌های کوچک درمی‌آوریم و داخل آن را سوراخ می‌کنیم. آن را در روغن داغ سرخ می‌کنیم. وقتی خوب خنک شد، خاک قند و وانیل را با هم مخلوط می‌کنیم و روی آن می‌پاشیم.

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 191

شیرینی بدون فنیل آلانین

فی (میلی‌گرم)	—
کالری (ژول)	502
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کره	200 گرم	—
پودر شکر	80 گرم	—
نشاسته	200 گرم	—
وانیل	1/2 قاشق چای‌خوری	—

طرز تهیه: کره را خوب می‌زنیم. پودر شکر را کم‌کم اضافه می‌کنیم و نشاسته و وانیل را می‌افزاییم. خمیر را به‌صورت استوانه‌ای با قطر 3 سانتی‌متر درمی‌آوریم و صبر می‌کنیم تا سرد شود. از آن ورقه‌هایی به قطر نیم سانتی‌متر می‌بریم، در سینی چرب‌شده می‌گذاریم و در فر قرار می‌دهیم.

دما: 200°C

زمان: 15 دقیقه

+

+

192 مره سلامت ...

شیرینی خشک

فی (میلی‌گرم)	22 (در هر 100 گرم 18 فی)
کالری (ژول)	460
پروتئین (گرم)	کمتر از 1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد	250 گرم	22
روغن مایع	150 گرم	—
شکر	150 گرم	—
بکینگ پودر	1 قاشق چای‌خوری	—
زرده و سفیده تخم‌مرغ رژیمی	15 گرم	—
آب	40 میلی‌لیتر	—
		22

طرز تهیه: ابتدا آرد و روغن مایع را هم می‌زنیم و مخلوط می‌کنیم. شکر را با تخم‌مرغ و آرد مخلوط می‌کنیم و درون یخچال می‌گذاریم تا خمیر سفت شود. آن را پخش می‌کنیم و قالب می‌زنیم و در فر قرار می‌دهیم.

دما: 170°C

زمان: معمولی

+

+

زمان: 50 دقیقه

+

شیرینی لیمویی (1)

فی (میلی گرم)	55 (در هر 100 گرم 5 فی)
کالری (اول)	1485
پروتئین (گرم)	1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
کره یا مارگارین	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
زرده تخم مرغ رژیمی	10 گرم	—
آب	40 میلی لیتر	—
پوست لیمو ترش	1 عدد	—
آرد رژیمی	400 گرم	36
بکینگ پودر	2 قاشق مرباخوری	—
آب پرتقال	50 میلی لیتر	7
آب لیمو	50 میلی لیتر	7
آب	400 میلی لیتر	—
		55

طرز تهیه: زرده تخم مرغ رژیمی را با مقداری آب مخلوط می کنیم. کره را با هم زن می زنیم و شکر را کم کم به آن اضافه و با هم مخلوط می کنیم. وانیل، تخم مرغ و پوست رنده شده لیمو را داخل مایع می ریزیم. آرد و بکینگ پودر را کم کم داخل مایع می ریزیم و بقیه آب را به آن اضافه و خمیر را کم کم مخلوط می کنیم. قالب را چرب می کنیم و مایع را داخل آن می ریزیم. فر را از قبل گرم می کنیم و قالب را داخل آن می گذاریم.

دما: 180°C

+

+

زمان: 50 دقیقه

شیرینی لیمویی (2)

55	فی (میلی گرم)
1485	کالری (ژول)
1	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
مارگارین	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
آب	40 میلی لیتر	—
آرد رژی می	400 گرم	36
جوش شیرین	2 گرم	—
آب پرتقال	50 میلی لیتر	7
آب لیمو شیرین	50 میلی لیتر	7
آب	200 میلی لیتر	—
گرد لیمو	به میزان لازم	—
تخم مرغ رژی می	10 گرم	—
		55

طرز تهیه: تخم مرغ را با 40 میلی لیتر آب مخلوط می کنیم. مارگارین، شکر و وانیل را به آن اضافه می کنیم. گرد لیمو و جوش شیرین را با آن مخلوط و بعد آب پرتقال و آب لیمو شیرین را به آن اضافه می کنیم و خوب به هم می زنیم. سپس، آن را در فر قرار می دهیم.

دما: 180°C

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 197

شیرینی معطر

فی (میلی‌گرم)	55 (در هر 100 گرم 7 فی)
کالری (ژول)	1701
پروتئین (گرم)	1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
مارگارین یا کره	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
زرده تخم مرغ رژیمی	10 گرم	—
آب	40 میلی لیتر	—
آرد	400 گرم	36
بکینگ پودر	2 قاشق چای خوری	—
هل کوبیده	نوک قاشق چای خوری	—
کاکائوی رژیمی	1 قاشق مرباخوری	—
دارچین	1 قاشق چای خوری	—
آب پرتقال	100 میلی لیتر	14
آب	200 میلی لیتر	—
میخک کوبیده	نوک قاشق چای خوری	—
		55

طرز تهیه: زرده تخم مرغ رژیمی را با مقداری آب مخلوط می‌کنیم. کره را با هم‌زن برقی هم می‌زنیم و شکر را کم کم به آن اضافه می‌کنیم. وانیل را داخل آن می‌ریزیم و بعد تخم مرغ را به آن می‌افزاییم. تمام مواد خشک را کم کم داخل مایع می‌ریزیم. بقیه مواد باقی مانده را داخل آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم. قالب را چرب می‌کنیم و مایع را داخل آن می‌ریزیم. قالب را در فری قرار می‌دهیم که قبلاً گرم کرده‌ایم.

دما: 180°C

+

+

198 مره سلامت ...

زمان: 50 دقیقه

شیرینی چای

فی (میلی‌گرم)	89 (هر 100 گرم 9 فی)
کالری (ژول)	1510
پروتئین (گرم)	89

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
کره مارگارین	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
آب پرتقال	100 میلی لیتر	14
آب	200 میلی لیتر	—
آب	40 میلی لیتر	—
کشمش سبز	30 گرم	11
سفیده تخم مرغ رژیمی	2 گرم	—
آرد رژیمی	400 گرم	36
جوش شیرین	2 گرم	—
گرد لیمو	50 گرم	11
گیلاس قرمز	50 گرم	12
		89

طرز تهیه: سفیده تخم مرغ را با 40 میلی لیتر آب مخلوط می‌کنیم. کره، شکر و وانیل را به آن اضافه می‌کنیم. آب پرتقال و آب را مخلوط و آرد رژیمی به آن می‌زنیم و با مخلوط اولی ترکیب می‌کنیم و لابه‌لای آن کشمش می‌ریزیم. آن را در ظرف فر می‌ریزیم و داخل فر قرار می‌دهیم. بعد از پخت روی آن را با گیلاس و گرد لیمو تزئین می‌کنیم.

دما: 180°C

زمان: 50 دقیقه

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 199

توجه: مقدار فی که در این دستورها آورده شده، برای مخمر تازه است که نسبت به مخمر خشک فی کمتری دارد.
مخمر پودری (خشک): هر 7 گرم 100 فی
مخمر تازه: هر 10 گرم 55 فی

+

200 مزه سلامت ...

شیرینی ادویه‌ای

فی (میلی گرم)	71 (هر 100 گرم 7 فی)
کالری (ژول)	1565
پروتئین (گرم)	71

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
مارگارین	200 گرم	—
شکر	175 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
آب	40 میلی لیتر	—
آرد رژیمی	400 گرم	36
جوش شیرین	2 گرم	—
کاکائو رژیمی	1 قاشق مرباخوری	16
دارچین	1 قاشق مرباخوری	—
تخم مرغ رژیمی	5 گرم	—
آب پرتقال	100 میلی لیتر	14
آب	200 میلی لیتر	—
		71

طرز تهیه: 40 میلی لیتر آب را با تخم مرغ مخلوط می کنیم، مارگارین و بعد کره و وانیل را به آن اضافه و خوب مخلوط می کنیم، سپس، جوش شیرین، کاکائو، دارچین، آب، آب پرتقال و آرد را می افزاییم و خوب به هم می زنیم، خمیر را به ابعاد کوچک درمی آوریم و داخل فر قرار می دهیم.

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 201

دما: 180°C

زمان: 50 دقیقه

+

202 مزه سلامت ...

شیرینی پفکی با بکینگ پودر

فی (میلی‌گرم)	5 (هر 10 گرم 0 فی)
کالری (ژول)	167
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
سفیده تخم مرغ رژیمی	1 گرم	—
آب جوشیده	20 میلی لیتر	—
آب سرد	25 میلی لیتر	—
بکینگ پودر	250 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
		5

طرز تهیه: سفیده تخم مرغ رژیمی را با آب جوشیده مخلوط می‌کنیم. آب سرد را روی آن می‌ریزیم و 10 دقیقه در یخچال می‌گذاریم. بکینگ پودر و وانیل را به مخلوط اضافه می‌کنیم و محلول را در قالب می‌ریزیم و در فر می‌گذاریم.

دما: 125°C

زمان: 15 دقیقه

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 203

شیرینی پفکی با پودر کاکائو

فی (میلی‌گرم)	—
کالری (ژول)	170
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم

سفیده تخم مرغ رژیمی
آب جوشیده
آب سرد
پودر شکر یا قند
پودر کاکائو رژیمی

میزان مورد نیاز

1 گرم
20 میلی لیتر
25 میلی لیتر
250 گرم
5 گرم

فی (میلی‌گرم)

—
—
—
—
—
—

204

مزه سلامت ...

شیرینی پفکی ساده

فی (میلی‌گرم)	5
کالری (ژول)	150
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم

سفیده تخم مرغ رژیمی
آب جوشیده
آب سرد
شکر
وانیل

میزان مورد نیاز

2 گرم
40 میلی لیتر
50 میلی لیتر
180 گرم
1 قاشق مرباخوری

فی (میلی‌گرم)

—
—
—
—
5
5

طرز تهیه: سفیده تخم مرغ رژیمی را با آب جوشیده مخلوط می‌کنیم. آب سرد را روی آن می‌ریزیم و 10 دقیقه در جای خنک می‌گذاریم. شکر و وانیل را با هم به خوبی مخلوط می‌کنیم و به مخلوط قبلی اضافه می‌کنیم و در ظرف مخصوص در فر می‌گذاریم.

دما: 150°C

زمان: 25 تا 35 دقیقه

+

+

شیرینی کره‌ای

فی (میلی‌گرم)	18 (هر 100 گرم 13 فی)
کالری (ژول)	1844
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	150 گرم	13
شکر	60 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
زرده تخم مرغ رژی می	5 گرم	—
آب	20 میلی لیتر	—
کره مارگارین	75 گرم	—
		18

طرز تهیه: آرد را در یک ظرف می‌ریزیم و به آن شکر، کره و وانیل اضافه می‌کنیم. زرده تخم مرغ رژی می را با آب مخلوط و به خمیر بالا اضافه می‌کنیم و آن را در جای کاملاً خنک می‌گذاریم. سپس، خمیر را در قالب می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم.

دما: 175°C

زمان: 10 تا 15 دقیقه

طرز تهیه خمیر

فی (میلی‌گرم)	42
کالری (ژول)	770
پروتئین (گرم)	3/6

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
مارگارین	100 گرم	—
شکر	100 گرم	—
وانیل	1 قاشق مرباخوری	5
آرد رژی می	250 گرم	23
جوش شیرین	1 گرم	—
آب پرتقال	100 میلی لیتر	14
آب	150 میلی لیتر	—
نمک	به میزان لازم	—
		42

طرز تهیه: مارگارین را خوب هم می‌زنیم و شکر و وانیل را به آن اضافه می‌کنیم. سپس، جوش شیرین به آن می‌زنیم. آرد رژی می را روی آن می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم. بعد، آب و آب پرتقال را اضافه می‌کنیم. تمام مخلوط را داخل قالب می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم.

دما: 180°C

زمان: 30 دقیقه

+

نان رژیمی (1)

27	فی (میلی گرم)
780	کالری (ژول)
—	پروتئین (گرم)

مواد لازم

فی (میلی گرم)

11	1 لیوان (128 گرم)	آرد رژیمی
—	1 قاشق چای خوری (2 گرم)	بکینگ پودر
16	1 لیوان	آبمیوه (لیمو شیرین)
—	1 قاشق مرباخوری	وانیل
—	4 تا 6 قاشق غذاخوری (60 گرم)	شکر
—	1 قاشق غذاخوری (9 گرم)	کره آب شده
27		

طرز تهیه: آرد، بکینگ پودر، کره، وانیل و شکر را با هم مخلوط می‌کنیم و کم‌کم آبمیوه را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. کره آب شده را روی آن می‌ریزیم. روی حرارت دو ظرف نجسب و کوچک قرار می‌دهیم و هر دو را با کره چرب و شعله را خیلی کم می‌کنیم. یک قاشق غذاخوری بزرگ از مواد آماده را در یکی از ظرف‌ها می‌ریزیم و پس از گذشت 2 یا 3 دقیقه که سوراخ‌هایی روی آن ایجاد شد و زیر آن به رنگ طلایی درآمد، آن را برمی‌گردانیم و در ظرف دوم قرار می‌دهیم. وقتی طرف دیگر آن هم طلایی رنگ شد، آن را برمی‌داریم و روی یک پارچه می‌گذاریم تا خنک

+

+

شود. بقیه نان‌ها را نیز به همین صورت آماده می‌کنیم. نان‌ها را در یک ظرف دردار داخل یخچال نگه می‌داریم.

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 209

نان رژیمی (2)

14	فی (میلی گرم)
650	کالری (ژول)
—	پروتئین (گرم)

+

210 مزه سلامت ...

کنار یکدیگر می‌گذاریم. به مدت 4 تا 5 دقیقه داخل فر می‌پزیم تا به رنگ طلایی روشن درآید. در آخر، آن را در ظرف دیگری قرار می‌دهیم تا سرد شود.

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
آرد رژیمی	165 گرم	14
بکینگ پودر	1 قاشق چای خوری (2 گرم)	—
فلفل شیرین	1 یا 2 قاشق چای خوری (2 گرم)	—
پودر سیر یا پیاز خشک	1/2 قاشق چای خوری (1 گرم)	—
نمک	3/4 قاشق چای خوری	—
کره مارگارین	1/3 پیمانه (60 گرم)	—
آب	1/4 پیمانه (75 میلی لیتر)	—
		14

طرز تهیه: ابتدا، فر را روشن و با دمای 500°C گرم می‌کنیم. تمام مواد خشک را در یک ظرف متوسط مخلوط می‌کنیم. مارگارین را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. مقداری آب به مواد اضافه می‌کنیم و با چنگال هم می‌زنیم تا شکل یک توپ خمیری به خود بگیرد. سپس، خمیر را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا هر یک جداگانه پف کند و حدود یک سانتی متر وریباید. خمیر را با چاقو می‌بریم و قطعه قطعه می‌کنیم. آنها را با چنگال سوراخ سوراخ می‌کنیم و در سینی فر غیرچرب

+

+

زمان: 40 تا 45 دقیقه

نان تست (با آرد رژیمی)

125	فی (میلی گرم)
625	کالری (ژول)
2/5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
آرد رژیمی	400 گرم	25
مایه خمیر	1 بسته 7 گرمی	100
روغن مایع	2 قاشق غذاخوری (69 گرم)	—
شکر	نصف قاشق چای خوری (1 گرم)	—
نمک	1 قاشق چای خوری (2 گرم)	—
آب	300 میلی لیتر (یک و یک چهارم لیوان)	—
		125

طرز تهیه: مایه خمیر و روغن مایع را با آب ولرم مخلوط می کنیم و 2 دقیقه منتظر می مانیم. آرد، شکر و نمک را جداگانه مخلوط می کنیم و کم کم به مایه تهیه شده اضافه می کنیم و با هم زن برقی هم می زنیم تا یک دست شود. مایه آماده شده را داخل یک قالب مستطیل شکل و کم چرب می ریزیم. روی آن را صاف می کنیم به طوری که از دیواره قالب بیرون نریزد. روی خمیر یک دستمال تمیز می اندازیم و مدت 30 دقیقه در حرارت اتاق نگه می داریم. فر را روشن می کنیم تا گرم شود. سپس، نان را داخل فر قرار می دهیم. پس از گذشت 35 دقیقه، قالب را از فر بیرون می آوریم و روی آن کره یا روغن می مالیم و دوباره در فر قرار می دهیم تا نان طلایی شود. وقتی نان آماده شد، آن را از فر خارج می کنیم. نان باید 5 تا 10 دقیقه در قالب بماند. سپس، آن را در می آوریم و داخل یک پارچه تمیز می پیچیم. بعد از این که نان کاملاً سرد شد، آن را به صورت ورقه های یک سانتی متری می بریم و داخل فریزر می گذاریم.

دما: 200°C

تهیه نان از نشاسته

فی (میلی گرم)	100
کالری (ژول)	560
پروتئین (گرم)	2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
نشاسته	500 گرم	—
آب	2 لیوان	—
بکینگ پودر	1 بسته	—
روغن	1 قاشق چای خوری	—
مخمّر	2 قاشق چای خوری (7 گرم)	100
شکر	1/5 قاشق غذاخوری	—
		100

طرز تهیه: تمام مواد را در یک ظرف می ریزیم. آب را کمی گرم می کنیم، مخمر و شکر را در آن حل می کنیم و به مواد اضافه می نماییم. خمیر را در قالبی می ریزیم که از قبل چرب کرده ایم و به مدت یک ساعت منتظر می مانیم. قبل از پخت، سطح آن را چرب می کنیم و در فر قرار می دهیم. می توانیم این نان را 30 برش بدهیم.

دما: 175°C

زمان: 1 ساعت

نان باگت

فی (میلی گرم)	146 (در هر 100 گرم 25 فی)
کالری (ژول)	1065
پروتئین (گرم)	2/7

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
آرد	400	36
مخمّر	1 بسته (7 گرمی)	110
شکر	یک پَر *	—
نمک	1 قاشق چای خوری	—
آب ولرم	250 میلی لیتر	—
		146

* اندازه ناچیز در حدی که با نوک دو انگشت برداشته شود و از حد یک دوم قاشق چای خوری کمتر است.

طرز تهیه: آرد را در یک ظرف می ریزیم و روی آن شکر و نمک می پاشیم. آب ولرم را با مخمر مخلوط می کنیم و آرد را هم می ریزیم و با هم زن برقی هم می زنیم. وقتی خمیر آماده شد، در یک کاسه می گذاریم و 30 دقیقه روی آن را می پوشانیم. آن را در جای گرم نگه می داریم تا استراحت کند. کمی نشاسته را در یک سینی می ریزیم و با دست ورز می دهیم. آن را به دو قسمت تقسیم می کنیم و به شکل باگت درمی آوریم. روی سینی فر کاغذ روغنی می اندازیم. باگت ها را داخل سینی می گذاریم و روی آن را به مدت 30 دقیقه می پوشانیم. با گذشت 30 دقیقه 2 یا 3 خط (برش) روی خمیر می اندازیم و در فری می گذاریم که از قبل گرم شده است. 10 دقیقه قبل از پخت، نان را از فر خارج می کنیم، روی آن کره می مالیم و دوباره در فر می گذاریم.

دما: 200°C

زمان: 30 دقیقه

نان گرد

فی (میلی‌گرم)	7
کالری (ژول)	250
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	80 گرم	7
آرد رژیمی برای پهن کردن خمیر	20 گرم	—
کره	1 قاشق کوچک	—
آب	به میزان لازم	—
شکر	5 گرم	—
نمک	مقداری	—
		7

طرز تهیه: شکر، آرد، نمک و کره را با هم مخلوط می‌کنیم و آب را به آن اضافه می‌نماییم. سطح سینی را آرد می‌پاشیم و خمیر را روی آن پهن می‌کنیم. خمیر را به اندازه‌ای نازک می‌کنیم که پاره نشود. خمیرهای نازک را در روغن سرخ می‌کنیم. در آخر، پس از سرد شدن نان، روی آن شکر می‌ریزیم.

نان روغنی (1)

فی (میلی‌گرم)	18 (هر 100 گرم 15 فی)
کالری (ژول)	1359
پروتئین (گرم)	—

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
پودر زرد تخم مرغ رژیمی	20 گرم	—
آب ولرم	100 میلی‌لیتر	—
آرد رژیمی	200 گرم	18
شیر پاکتی رژیمی	400 میلی‌لیتر	—
نمک	به میزان لازم	—
روغن نباتی	به میزان لازم	—
		18

طرز تهیه: زرد تخم مرغ رژیمی را با آب ولرم مخلوط می‌کنیم و به صورت خمیری یک دست درمی‌آوریم. روغن را به آن اضافه می‌کنیم و شیر پاکتی رژیمی و آرد را می‌افزاییم و همه را با هم مخلوط می‌کنیم و در قالب مخصوص فر می‌ریزیم و سطح آن را با مارمالاد میوه تزئین می‌کنیم و داخل فر قرار می‌دهیم.

دما: 180°C
زمان: 20 دقیقه

زمان: 20 دقیقه

نان روغنی (2)

فی (میلی‌گرم)	105 (هر 100 گرم 30 فی)
کالری (ژول)	1415
پروتئین (گرم)	2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	225 گرم	20
خمیر تازه	10 گرم	55
شکر	1 قاشق غذاخوری	—
نمک	1 قاشق چای خوری	—
کره مارگارین	30 گرم	—
آب ولرم	100 میلی لیتر	—
خامه شیرین (30% چربی)	25 میلی لیتر	30
روغن	مقداری	—
		105

طرز تهیه: آرد رژی می را در ظرفی می‌ریزیم و شکر، نمک و روغن را به آن اضافه می‌کنیم. آنها را خوب مخلوط می‌کنیم. آب ولرم و خامه را به آن اضافه می‌کنیم. نیم ساعت خمیر را در جای گرمی قرار می‌دهیم و روی آن را می‌پوشانیم تا استراحت کند. سپس، خمیر را به صورت نان گرد درمی‌آوریم و در فر قرار می‌دهیم. 10 دقیقه بعد از فر درمی‌آوریم، روی آن کره می‌مالیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

دما: 180°C

نان با طعم هویج

فی (میلی‌گرم)	150 (هر 100 گرم 23 فی)
کالری (ژول)	1255
پروتئین (گرم)	3

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	400 گرم	36
مخمر تازه	15 گرم	83
نمک	نصف قاشق مرباخوری	—
آب ولرم	140 میلی‌لیتر	—
هویج	100 گرم	31
روغن گیاهی	به میزان لازم	—
		150

طرز تهیه: آرد رژی می را با مخمر، شکر و نمک مخلوط و کم‌کم آب را اضافه می‌کنیم و به مدت نیم ساعت در جای گرمی قرار می‌دهیم. هویج خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و خمیر را روی سطح صافی پهن می‌کنیم و آرد می‌پاشیم. خمیر را برش می‌زنیم و در فر قرار می‌دهیم. 10 دقیقه بعد از فر خارج می‌کنیم و روی آن روغن یا کره می‌مالیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

دما: 180°C تا 200°C

زمان: 50 دقیقه

نان سبوس‌دار

فی (میلی‌گرم)	314 (هر 100 گرم 54 فی)
کالری (ژول)	1205
پروتئین (گرم)	6/2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	400 گرم	36
مخمر تازه	15 گرم	83
شکر	1 قاشق مرباخوری	—
نمک	1 قاشق مرباخوری	—
سبوس گندم	30 گرم	195
روغن نباتی	2 قاشق غذاخوری	—
آب ولرم	220 میلی‌لیتر	—
نشاسته	1 قاشق غذاخوری	—
		314

طرز تهیه: آرد رژی می را با مخمر مخلوط و شکر و نمک را به آن اضافه می‌کنیم. سبوس گندم را به آن می‌افزاییم و خوب مخلوط می‌کنیم. آب و روغن را اضافه می‌کنیم و مخلوط را با نشاسته ترکیب می‌کنیم و نیم ساعت روی آن را می‌پوشانیم و در جای گرمی خمیر را روی یک سطح صاف می‌گذاریم و روی آن آرد می‌پاشیم و به اندازه‌های مناسب (مانند نان باگت) می‌بریم. طرز پخت آن مانند نان تست است.

دما: 200°C تا 220°C

زمان: 50 دقیقه

نان ادویه‌ای

فی (میلی‌گرم)	192 (هر 100 گرم 28 فی)
کالری (ژول)	1145
پروتئین (گرم)	3/8

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	400 گرم	36
مخمّر تازه	20 گرم	110
شکر	2 قاشق مرباخوری	—
نمک	1 قاشق مرباخوری	—
ادویه کاری	نصف قاشق غذاخوری	11
کره	50 گرم	—
آب ولرم	175 میلی لیتر	—
پیاز و فلفل	100 گرم	35
		192

طرز تهیه: آرد رژی می را با مخمر مخلوط و شکر، نمک و پودر کاری را با کره مارگارین به آن اضافه می‌کنیم. کل ترکیبات را خوب مخلوط و سپس، آب ولرم را به آن اضافه می‌نماییم. پیاز و فلفل را داخل آن می‌ریزیم و خمیر را با نشاسته ترکیب می‌کنیم و روی آن را می‌پوشانیم و به مدت 60 دقیقه در جای گرمی قرار می‌دهیم. خمیر را در سطح صافی پهن می‌کنیم و زیر آن را آرد می‌پاشیم. خمیر را قطعه‌قطعه می‌کنیم و در فر قرار می‌دهیم. 10 دقیقه بعد از فر خارج می‌کنیم و روی آن روغن و ادویه کاری می‌ریزیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

دما: 180°C
زمان: 50 دقیقه

نان ادویه‌ای با طعم سیر

فی (میلی‌گرم)	173 (هر 100 گرم 29 فی)
کالری (ژول)	1355
پروتئین (گرم)	3/4

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	400 گرم	36
مخمّر تازه	20 گرم	110
شکر	1 قاشق چای خوری	—
نمک	1 قاشق چای خوری	—
کشمش	50 گرم	9
ادویه ارگانو	1 قاشق چای خوری	9
آب ولرم	180 میلی لیتر	—
شکر الک نشده	1 پیمانه	—
روغن نباتی	مقداری	—
پیاز و فلفل	1 عدد	—
فلفل	1 قاشق چای خوری	9
		173

طرز تهیه: آرد رژی می را با مخمر مخلوط و شکر و نمک را به آن اضافه می‌کنیم. سپس، آب ولرم می‌ریزیم و پیاز، فلفل و ادویه را اضافه می‌کنیم. کشمش را داخل آن می‌ریزیم و یک ساعت در جای گرمی قرار می‌دهیم و روی آن را می‌پوشانیم. بعد، روی یک سطح صاف آرد می‌پاشیم و خمیر را پهن می‌کنیم و به قطعات مناسب برش می‌دهیم. آن را در فر قرار می‌دهیم و بعد از 10 دقیقه نان را از فر در می‌آوریم و روی آن کره می‌مالیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 225

دما: 180°C

زمان: 50 دقیقه

+

226 مزه سلامت ...

نان سبزیجات

فی (میلی‌گرم)	151 (هر 100 گرم 25 فی)
کالری (ژول)	1155
پروتئین (گرم)	3

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
مخمر (تازه)	10 گرم	55
شکر	نصف قاشق غذاخوری	—
آب	4 پیمانه	—
سیب‌زمینی	50 گرم	50
آرد رژی می	400 گرم	36
نمک	1 قاشق چای‌خوری	—
زیره آسیاب شده	نصف قاشق مرباخوری	—
چغندر قند رنده شده	1 قاشق غذاخوری	10
سرکه	نصف قاشق غذاخوری	—
روغن گیاهی	نصف قاشق غذاخوری	—
نشاسته (مندامین)	1 قاشق	—
		151

طرز تهیه: مخمر را با شکر، آب و آرد رژی می مخلوط می‌کنیم و به هم می‌زنیم و در جای گرمی قرار می‌دهیم و به مدت 20 دقیقه روی آن را می‌پوشانیم. سیب‌زمینی پخته را با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم و چند دقیقه منتظر می‌مانیم. آن را در ظرف فر می‌ریزیم تا

+

+

استراحت کند. بعد، آن را با پشت چنگال له می‌کنیم. آرد را در یک ظرف می‌ریزیم و نمک و ادویه می‌زنیم. 180 میلی‌لیتر آب، روغن و سرکه را اضافه می‌کنیم و همه را با هم‌زن هم می‌زنیم. خمیر را از داخل ظرف درمی‌آوریم، روی یک سینی می‌گذاریم و با نشاسته ورز می‌دهیم و در یک ظرف شکل‌دار می‌ریزیم. روی آن را می‌پوشانیم و بعد از 30 دقیقه در سینی فر می‌گذاریم و در فر قرار می‌دهیم. 10 دقیقه بعد روی آن روغن می‌مالیم.

دما: 180°C تا 200°C

زمان: 50 دقیقه

نان صبحانه

فی (میلی‌گرم)	233 (هر 100 گرم 26 فی)
کالری (ژول)	1845
پروتئین (گرم)	4/6

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژی می	400 گرم	36
خمیر تازه	25 گرم	138
شکر	1 قاشق غذاخوری	—
نمک	1 قاشق چای‌خوری	—
کره	30 گرم	11
آب ولرم	160 میلی‌لیتر	—
خامه شیرین (30% چربی)	40 میلی‌لیتر	48
		233

طرز تهیه: آرد رژی می را در یک ظرف می‌ریزیم و خمیر را به آن اضافه می‌کنیم. سپس، شکر و نمک می‌زنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. آب ولرم و خامه را می‌افزاییم و خمیر را روی یک سطح صاف برش می‌دهیم و دو قسمت می‌کنیم (قبلاً آرد می‌پاشیم). نیم ساعت در جای گرمی قرار می‌دهیم و روی آن را می‌پوشانیم. دو خمیر را با هم ترکیب می‌کنیم. خمیر را داخل فر قرار می‌دهیم. بعد از 10 دقیقه از فر درمی‌آوریم، روی آن را روغن می‌مالیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

دما: 230°C

زمان: 10 تا 20 دقیقه

نان

فی (میلی‌گرم)	73 (هر 100 گرم 25 فی)
کالری (ژول)	1200
پروتئین (گرم)	1/4

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	200 گرم	18
مخمّر تازه	10 گرم	55
شکر	1 قاشق غذاخوری	—
نمک	نصف قاشق مرباخوری	—
کره	12 گرم	—
آب ولرم	120 میلی‌لیتر	—
مندامین (نشاسته)	مقداری	—
		73

طرز تهیه: آرد رژیمی را با شکر و نمک مخلوط می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم. آب ولرم را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم، خمیر را نیم ساعت در جای گرمی می‌گذاریم و روی آن را می‌پوشانیم. خمیر را با مندامین (نشاسته) مخلوط می‌کنیم و به صورت قطعات کوچک در می‌آوریم و در فر قرار می‌دهیم. 10 دقیقه به پخت مانده از فر در می‌آوریم، روی آن روغن می‌مالیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

دما: 200°C

زمان: 15 دقیقه

نان قهوه‌ای

فی (میلی‌گرم)	66 (هر 65 گرم 6 فی)
کالری (ژول)	1119
پروتئین (گرم)	1/3

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
تخم‌مرغ رژیمی	10 گرم	—
آب	4 قاشق غذاخوری	—
مارگارین	120 گرم	—
بکینگ پودر	50 گرم	—
آرد رژیمی	200 گرم	18
تخم‌مرغ رژیمی برای تزئین روی نان	2 گرم	—
آب جوشیده	30 میلی‌لیتر	—
آب سرد	50 میلی‌لیتر	—
شکر	120 گرم	—
پودر نارگیل	20 گرم	30
تمشک یا توت فرنگی	50 گرم	18
		66

طرز تهیه: تخم‌مرغ رژیمی را با 4 قاشق غذاخوری آب مخلوط می‌کنیم. مارگارین، بکینگ پودر و آرد رژیمی را به آن می‌افزاییم. خمیر را در قالب می‌ریزیم و در جای کاملاً سرد (یخچال) می‌گذاریم.

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 231

طرز تهیه روی کیک: 2 گرم تخم مرغ رژیمی را با آب جوشیده خوب مخلوط می‌کنیم. آب سرد را روی آن می‌ریزیم و 60 دقیقه در یخچال می‌گذاریم. شکر را با نارگیل مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. این مخلوط را روی کیک می‌ریزیم که آماده کرده‌ایم و روی آن مخلوط تخم مرغ رژیمی و آب سرد می‌ریزیم. بعد از اینکه هر سه لایه را ریختیم کیک را در فر قرار می‌دهیم. 10 دقیقه بعد، از فر درمی‌آوریم و به تکه‌های کوچک می‌بریم و با تمشک یا توت فرنگی تزئین می‌کنیم و دوباره در فر می‌گذاریم.

دما: 200°C تا 220°C

زمان: 30 دقیقه

+

232 مزه سلامت ...

بیسکویت امریکایی

فی (میلی گرم)	90 (هر 100 گرم 22 فی)
کالری (دول)	1200
پروتئین (گرم)	1/8

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
کره یا مارگارین	100 گرم	62
شکر	100 گرم	—
وانیل	1 قاشق چای خوری	—
نمک	یک پَر*	—
آرد	250 گرم	18
پودینگ رژیمی	یک بسته	—
بکینگ پودر	1 قاشق چای خوری	—
آب پرتقال	100 میلی لیتر	10
آب	100 میلی لیتر	—
		90

* اندازه ناچیز در حدی که با نوک دو انگشت برداشته شود و از حد یک دوم قاشق چای خوری کمتر است.

طرز تهیه: کره را می‌زنیم تا کف کند. شکر را کم کم اضافه می‌کنیم و بعد، وانیل و نمک را می‌افزاییم. بکینگ پودر را اضافه و پودینگ و آرد را مخلوط می‌کنیم و کم کم اضافه می‌کنیم. آب و آب پرتقال را اضافه می‌کنیم و خمیر را داخل قیف می‌ریزیم و به شکل‌های مختلف درمی‌آوریم. روی سینی کاغذ روغنی می‌اندازیم و شیرینی‌ها را در آن می‌چینیم. سینی را داخل فری قرار می‌دهیم که از قبل گرم شده است.

دما: 180°C

زمان: 20 تا 25 دقیقه

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 233

بیسکویت کره وانیلی

فی (میلی‌گرم)	100 (هر 100 گرم 41 فی)
کالری (ژول)	1980
پروتئین (گرم)	2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	175 گرم	15
نمک	یک پَر*	—
وانیل	نصف قاشق چای‌خوری	—
شکر	75 گرم	—
شیر (3/5% چربی)	45 میلی‌لیتر	85
کره مارگارین	75 گرم	—
		100

* اندازه ناچیز در حدی که با نوک دو انگشت برداشته‌شود و از حد یک‌دوم قاشق چای‌خوری کمتر است.

طرز تهیه: آرد، وانیل و نمک را مخلوط می‌کنیم و در یک ظرف می‌ریزیم. کره و شیر را داخل آن می‌ریزیم و با دست ورز می‌دهیم. خمیر را نیم ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. آن را روی سینی بازمی‌کنیم و به قطر 1/5 سانتی‌متر قالب می‌زنیم و روی کاغذ روغنی می‌ریزیم.

دما: 170°C

زمان: 8 تا 10 دقیقه

+

+

234 مزه سلامت ...

بیسکویت خامه‌ای

فی (میلی‌گرم)	124
کالری (ژول)	2400
پروتئین (گرم)	2/3

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آرد رژیمی	300 گرم	27
خامه (30% چربی)	50 گرم	69
شکر	50 گرم	—
نمک	نصف قاشق چای‌خوری	—
کره مارگارین	100 گرم	—
شکر الک‌نشده (خاکه قند)	75 گرم	—
خامه برای تزئین	20 گرم	28
		124

طرز تهیه: آرد رژیمی را در ظرفی ریخته و شکر و نمک را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. کره و خامه را که قبلاً زده‌اید به آن اضافه کنید و مخلوط را کاملاً هم بزنید. سپس، به مدت 30 دقیقه در یخچال در کیسه بریزید و بعد از یخچال درآورید. آن را روی سطح صافی پهن کنید و زیر آن را آرد بپاشید و با قالب‌های کوچک ببرید. آن را در ظرف فر می‌ریزیم و داخل فر قرار می‌دهیم. بعد از خنک‌شدن، روی آن را با خامه و شکر حل‌شده تزئین می‌کنیم.

دما: 175°C

+

+

بخش دوم: تغذیهٔ پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان‌وعده‌ها 235

زمان: 10 تا 12 دقیقه

+

236 مزهٔ سلامتی ...

مربای زردآلو

330	فی (میلی‌گرم)
483	کالری (ژول)
6/6	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
زردآلو	1 کیلوگرم	330
شکر	1/5 کیلوگرم	—
		330

طرز تهیه: زردآلو را می‌شوئیم و با یک کارد ظریف و تیز هستهٔ آنها را درمی‌آوریم و آن را دو قسمت می‌کنیم. سپس، با 3 استکان آب، شکر و زردآلوهای بدون هسته را به مدت 20 دقیقه روی حرارت قرار می‌دهیم تا شکر قوام بیاید. پس از این‌که شکر قوام آمد، مربا آماده‌است. بعد از سرد شدن آن را در شیشه ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 237

مربای انجیر

310	فی (میلی‌گرم)
744	کالری (ژول)
6/2	پروتئین (گرم)

مواد لازم

انجیر	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
شکر	1 کیلوگرم	310
هل	2 تا 2/5 کیلوگرم	—
لیمو ترش تازه	چند دانه نکوبیده	—
گلاب	1 قاشق غذاخوری	—
	2 قاشق غذاخوری	—
		310

طرز تهیه: انجیرها را می‌شوئیم و در یک ظرف می‌ریزیم و با شکر و دو لیوان آب می‌پزیم تا رنگ شکر آب مات و انجیر کاملاً طلایی شود. بعد، یک قاشق غذاخوری لیمو ترش تازه، هل و گلاب به آن اضافه می‌کنیم. مدت پخت مربای انجیر 2 تا 3 ساعت در حرارت متوسط است.

+

+

238 مزه سلامت ...

مربای آلبالو

160	فی (میلی‌گرم)
720	کالری (ژول)
3/2	پروتئین (گرم)

مواد لازم

آلبالو	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
شکر	1 کیلوگرم	160
	1/5 کیلوگرم	—
		160

طرز تهیه: دمه‌های آلبالو را می‌گیریم و پس از شستن و خارج کردن هسته، آنها را در یک ظرف تفلون یا لعابی می‌ریزیم. لابه‌لای آن شکر می‌پاشیم و به مدت چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا آب بیندازد. بعد، ظرف را روی حرارت زیاد می‌گذاریم تا به جوش آید و شربت قوام بیاید. این مربا نباید زیاد بجوشد، چون رنگ آن زود تیره می‌شود.

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 239

مارمالاد زردآلو

330	فی (میلی‌گرم)
483	کالری (ژول)
6/6	پروتئین (گرم)

۱۶۵

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
زردآلو	1 کیلوگرم	330
شکر	500 گرم	—
لعاب به‌دانه	نصف استکان	—
آبلیمو	1 قاشق غذاخوری	—
		330

طرز تهیه: هسته زردآلو را جدا می‌کنیم، آن را چرخ یا از صافی رد می‌کنیم، شکر را روی زردآلو می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم 1 تا 3 ساعت بماند. سپس، این مایه را در ظرف لعابی یا تفلون می‌ریزیم و روی شعله می‌گذاریم و گاهی آن را هم می‌زنیم تا مارمالاد جوش بیاید و مایه کاملاً سفت شود. لعاب به‌دانه را با آبلیمو داخل آن می‌ریزیم و پس از یکی دو جوش از روی شعله برمی‌داریم. مارمالاد باید بعد از سرد شدن کاملاً غلیظ و بدون آب باشد. لازم به توضیح است که 100 گرم شکر 430 کالری دارد که در محاسبات میزان کالری غذاها باید به آنها اضافه شود.

+

+

240 مزه سلامت ...

مارمالاد توت فرنگی

100	فی (میلی‌گرم)
250	کالری (ژول)
2	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
توت فرنگی	1 کیلوگرم	100
شکر	500 گرم	—
لعاب به‌دانه	1 استکان کوچک	—
		100

طرز تهیه: توت فرنگی را له می‌کنیم و مانند مارمالاد زردآلو با شکر می‌پزیم.

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 241

مارمالاد گیلاس

264	فی (میلی‌گرم)
720	کالری (ژول)
5/3	پروتئین (گرم)

مواد لازم

آلبالو یا گیلاس

شکر

لعاب به‌دانه

میزان مورد نیاز

1 کیلوگرم

500 گرم

1 استکان کوچک

فی (میلی‌گرم)

264

—

—

264

طرز تهیه: هسته گیلاس را درمی‌آوریم و با شکر مخلوط می‌کنیم و مانند مارمالاد زردآلو می‌پزیم (می‌توانید به جای گیلاس از آلبالو استفاده کنید و فی آن را با استفاده از جدول‌های انتهای کتاب حساب کنید).

+

+

242 مزه سلامت ...

مارمالاد سیب

50	فی (میلی‌گرم)
589	کالری (ژول)
1	پروتئین (گرم)

مواد لازم

سیب یا گلابی

شکر

لعاب به‌دانه

وانیل

آبلیمو

میزان مورد نیاز

1 کیلوگرم

500 گرم

1 استکان کوچک

1 قاشق چای‌خوری

1 قاشق غذاخوری

فی (میلی‌گرم)

50

—

—

—

—

50

طرز تهیه: سیب یا گلابی را پوست می‌کنیم. هسته و قسمت‌های سفت آن را می‌کنیم و با یک لیوان آب می‌پزیم. سپس، آن را از صافی رد می‌کنیم و شکر را روی آن می‌ریزیم و مانند مارمالاد زردآلو عمل می‌کنیم و در اواخر پختن وانیل را اضافه می‌کنیم. لعاب به‌دانه را مستقیماً به مربا اضافه نکنید. روی به‌دانه آبجوش می‌ریزیم و وقتی خوب لعاب انداخت از صافی رد و به مارمالاد اضافه می‌کنیم (به جای سیب می‌توانید از گلابی استفاده کنید و فی آن را با استفاده از جدول‌های انتهای کتاب حساب کنید).

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 243

مارمالاد پرتقال

211	فی (میلی‌گرم)
389	کالری (ژول)
4/2	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
مغز پرتقال	1 کیلوگرم	211
شکر	1 کیلوگرم	—
		211

طرز تهیه: پرتقال را از پوست دوم درمی‌آوریم و هسته آن را می‌گیریم. آن را با شکر مخلوط می‌کنیم و منتظر می‌مانیم جوش بیاید و مارمالاد کاملاً غلیظ شود. برای غلظت آن یک استکان کوچک لعاب به‌دانه اضافه می‌کنیم. برای عطر مارمالاد می‌توان از پوست پرتقال رنده‌شده استفاده کرد. پس از دو سه جوش، آن را از روی شعله برمی‌داریم (به‌جای پرتقال می‌توانید از نارنگی استفاده کنید و فی آن را با استفاده از جدول‌های انتهای کتاب حساب کنید).

+

+

244 مزه سلامت ...

شربت آبلیمو

56	فی (میلی‌گرم)
150	کالری (ژول)
1	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آبلیمو	3 لیوان	56
شکر	4 لیوان	—
پوست لیموترش رنده‌شده	1 قاشق غذاخوری	—
		56

طرز تهیه: شکر را با 7 تا 8 لیوان آب می‌جوشانیم و در ظرف لعابی یا تفلون می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم تا قوام آید. بعد آبلیمو و پوست لیموی رنده‌شده را به آن اضافه می‌کنیم. بعد از غلیظ‌شدن شربت، آن را از روی شعله برمی‌داریم.

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 245

شربت پرتقال

250	فی (میلی‌گرم)
933	کالری (ژول)
5	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
آب پرتقال	8 لیوان	250
شکر	4 لیوان	—
پوست پرتقال رنده شده	4 قاشق غذاخوری	—
آب	5 تا 6 لیوان	—
		250

طرز تهیه: آب پرتقال و آب را با شکر مخلوط می‌کنیم و روی شعله می‌گذاریم تا جوش بیاید و شکر حل شود. آن را در ظرف لعابی یا تفلون می‌ریزیم و روی شعله زیاد می‌گذاریم. سپس، پوست پرتقال رنده شده را به آن اضافه می‌کنیم تا شربت بجوشد و قوام بیاید. این شربت بسیار خوشمزه است و کاملاً طعم پرتقال دارد.

+

+

246 مزه سلامت ...

شربت به لیمو

335	فی (میلی‌گرم)
1720	کالری (ژول)
6/7	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
به	3 کیلوگرم	326
شکر	3 کیلوگرم	—
آبلیموی تازه	1 استکان	9
آب	6 لیوان	—
		335

طرز تهیه: به را خوب می‌شوئیم و با پوست رنده می‌کنیم. آن را داخل ظرفی قرار می‌دهیم و با 3 لیوان آب می‌پزیم. وقتی شکر قوام و شیرۀ به کاملاً درآمد، ظرف را خارج می‌کنیم. شیرۀ به را به شکر اضافه می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا بجوشد. نزدیک به غلیظ شدن آبلیمو را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی به اندازه دلخواه غلیظ شد، از روی شعله برمی‌داریم.

+

ژله به

فی (میلی گرم)	100
کالری (ژول)	576
پروتئین (گرم)	2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
به	1 کیلوگرم	100
شکر	1 کیلوگرم	—
		100

طرز تهیه: به را می شویم، چهارگوش خرد می کنیم و با یک لیوان آب می پزیم. بعد، آن را از صافی رد می کنیم تا کاملاً صاف و یک دست شود. شکر را به این پوره اضافه می کنیم. یک قاشق غذاخوری از تخمه های به را در یک ظرف (پارچه توری) می ریزیم و داخل این پوره قرار می دهیم و با حرارت ملایم می پزیم. وقتی پوره سفت شد، ژله آماده است. برای اطمینان کمی ژله در نعلبکی می ریزیم و در یخچال قرار می دهیم، اگر پس از چند دقیقه ژله سفت شد و خودش را گرفت ژله آماده است. آن را درحالی که کمی داغ است، در ظرف چهارگوش، که لااقل 3 سانتی متر ارتفاع داشته باشد، می ریزیم و در یخچال قرار می دهیم. وقتی ژله خودش را گرفت و کاملاً سفت شد، آن را با کارد به شکل دلخواه درمی آوریم.

کلوچه

فی (میلی گرم)	37 (هر 100 گرم فی)
کالری (ژول)	1880
پروتئین (گرم)	37

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی گرم)
مارگارین	100 گرم	—
شکر	100 گرم	—
نمک	مقداری	—
آرد رژی می	250 گرم	23
جوش شیرین	1 گرم	—
بکینگ پودر	1 قاشق مرباخوری	—
آب پرتقال	100 میلی لیتر	14
آب	100 میلی لیتر	—
		37

طرز تهیه: مارگارین را خوب هم می زنیم و با شکر، نمک و وانیل مخلوط می کنیم. جوش شیرین و آرد رژی می را اضافه و با آب و آب پرتقال مخلوط می کنیم. سپس، خمیر را به شکل کلوچه درمی آوریم و داخل فر می گذاریم.

دما: 180°C

زمان: 20 تا 25 دقیقه

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 249

کارامل گیلاس

فی (میلی‌گرم)	106 (هر 100 گرم 18 فی)
کالری (ژول)	224
پروتئین (گرم)	2/1

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
گیلاس	500 گرم	95
آرد رژیمی	125 گرم	11
وانیل	1 قاشق مرباخوری	—
شکر	60 گرم	—
دارچین	75 گرم	—
		106

طرز تهیه: گیلاس‌ها را از هسته خارج می‌کنیم. سپس وانیل، دارچین، مارگارین، شکر و آرد رژیمی را با هم مخلوط می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم. سپس، گیلاس‌ها را در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت مناسب می‌گذاریم. با اندکی آب و بعد از کمی حرارت، مخلوط به دست آمده را لابه‌لای گیلاس‌ها می‌ریزیم و در ظرف فر می‌ریزیم و داخل فر قرار می‌دهیم. کارامل را به صورت ولرم صرف می‌کنیم.

دما: 180°C

زمان: 20 دقیقه

+

250 مزه سلامت ...

مسقطی

فی (میلی‌گرم)	100
کالری (ژول)	1001
پروتئین (گرم)	2

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
نشاسته	1 کیلوگرم	100
شکر	500 گرم	—
آب	8 لیوان	—
گلاب	1 لیوان	—
کره	100 گرم	—
		100

طرز تهیه: نشاسته را در 8 لیوان آب سرد حل و از صافی رد می‌کنیم. مایه را در ظرف تفلون روی شعله ملایم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا جوش بیاید و کمی غلیظ شود. بعد شکر و گلاب را اضافه می‌کنیم. به مسقطی کره می‌زنیم و هم می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط و غلیظ شوند. مایه را در پیاله‌ای کوچک و بلوری می‌ریزیم و روی آن را با کمی پودر نارگیل تزئین می‌کنیم.

اگر در مسقطی زعفران خیس کرده بریزیم، مسقطی زعفرانی خواهیم داشت. می‌توان آن را دو رنگ تهیه کرد. تمام مواد را مانند مسقطی کاسه‌ای آماده می‌کنیم و کمی دانه هل داخل مایه می‌ریزیم و آن را به اندازه‌ای می‌جوشانیم تا کاملاً غلیظ شود به‌طوری

+

+

+

بخش دوم: تغذیه پیشگیرانه و درمانی - فصل دوم: میان وعده‌ها 251

که خط قاشق محو نشود، مسقطی را در دیس می‌ریزیم، بعد از سرد شدن آن را به شکل لوزی می‌بریم.

+

252 مزه سلامت ...

شله‌زرد

410	فی (میلی‌گرم)
393	کالری (ژول)
8/2	پروتئین (گرم)

مواد لازم	میزان مورد نیاز	فی (میلی‌گرم)
برنج	100 گرم	390
شکر	به میزان لازم	—
کره	20 گرم	20
زعفران	کمی	—
گلاب	15 گرم	—
دارچین و پودر نارگیل	برای تزئین	—
		410

طرز تهیه: برنج را خیس می‌کنیم و در ظرف تفلون می‌ریزیم، روی آن آب می‌ریزیم و می‌گذاریم روی شعله تا جوش بیاید، در اواخر پخت، زعفران آسیاب شده و گلاب را اضافه می‌کنیم، وقتی زعفران خوب رنگ داد، کره و شکر را در ظرف می‌ریزیم، وقتی جافتاد، شله‌زرد را در ظرف می‌کشیم و روی آن را با دارچین و 5 گرم پودر نارگیل تزئین می‌کنیم.

+

+

+



فصل سوم: پیوست‌ها

پیوست 1: برنامه غذایی برای کودک 21 ماهه

وعده غذایی	مواد مصرفی	میزان مورد نیاز
صبحانه	شیر مخصوص	5 پیمانه 5 گرمی در 150 میلی لیتر آب
	نان لواش یا نان سفید	30 واحد
	کره و عسل + چای شیرین	به مقدار دلخواه
میان وعده	شیر مخصوص	1 پیمانه در 30 میلی لیتر آب
	میوه	15 واحد
نهار	شیر مخصوص	5 پیمانه در 150 میلی لیتر آب
	میوه	15 واحد
	برنج	60 واحد (6 قاشق غذاخوری برنج پخته)
	سبزیجات	60 واحد (2 عدد بادمجان متوسط)
	روغن مایع	2 قاشق مرباخوری
میان وعده	شیر مخصوص	2 پیمانه در 60 میلی لیتر آب جوشیده
	میوه	15 واحد + 1 لیوان شربت
شام	شیر مخصوص	5 پیمانه 5 گرمی در 150 میلی لیتر آب
	سیب زمینی	60 واحد (نصف یک سیب زمینی متوسط)
	سبزیجات	60 واحد (2 عدد هویج متوسط پوره شده + 1 عدد قارچ متوسط پخته)
	کره	2 قاشق مرباخوری

+

+

+

+

پیوست 2: مهم‌ترین مواد غذایی مورد نیاز روزانه در برنامه غذایی کودکان

1. نان و غلات؛
2. سبزیجات؛
3. میوه‌ها؛
4. چربی‌ها؛
5. قند، شکر، نبات و عسل؛
6. شیر خشک مخصوص؛
7. هفته‌ای یک بار 125 گرم دندۀ گوسفند جوان بدون گوشت در سوپ مخصوص؛
8. 1 قاشق غذاخوری نشاستۀ گندم در فرنی؛
9. آب جوشیده روزانه در بین غذاها؛
10. مصرف ویتامین‌ها با تجویز پزشک.

نکته: اگر به فکر سلامتی فرزندتان هستید، در استفاده از رژیم غذایی دلسوزی نکنید.

+

+

+

29	2 قاشق غذاخوری	بالا پخته
----	----------------	-----------

+

+

پیوست 3: فهرست مواد غذایی با احتساب فنیل آلانین

انواع غذاهای مجاز برای تأمین کمبود کالری روزانه	مقدار	کالری (ژول)
انواع آب نبات ها	1 یا 2 عدد	20
نوشابه های گازدار	1 لیوان	78
نشاسته ذرت	1 قاشق غذاخوری	29
شیره ذرت	1 قاشق غذاخوری	58
بستنی میوه ای	1/2 فنجان	69
ژله ساده	1 قاشق غذاخوری	55
لیموناد	1 فنجان	53
یخ در بهشت	1 فنجان	95
شکر خام	1 قاشق غذاخوری	46
شکر معمولی	1 قاشق غذاخوری	43
نشاسته گندم	1 قاشق غذاخوری	25
عسل	1 قاشق غذاخوری	30

انواع نان و غلات	مقدار	فی (میلی گرم)
نان لواش	10 گرم	25
نان سنگک	10 گرم	43
نان تافتون	10 گرم	46
نان بربری	10 گرم	41
نان ساجی	10 گرم	45
نشاسته گندم	100 گرم	20
آرد ذرت پخته	4 قاشق غذاخوری	29
سمنو	2 قاشق غذاخوری	30
گندم پخته	2 قاشق غذاخوری	31
بلدین برنج	1 قاشق غذاخوری	13

+

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	میوه، سبزیجات و حبوبات
33	36	1/4 فنجان (41 گرم)	سیب زمینی پخته
67	44	6 تکه (30 گرم)	سیب زمینی سرخ شده
48	20	1/2 فنجان (90 گرم)	تمشک یا شاتوت
30	22	1/4 فنجان (62 گرم)	تمشک قرمز تازه
24	7	5 عدد (80 گرم)	توت فرنگی تازه
47	40	1/4 میوه (134 گرم)	طالبی متوسط بدون تخمه
22	21	1/2 فنجان (70 گرم)	طالبی خرد شده
97	46	1 برش (308 گرم)	هندوانه تازه
49	18	10 عدد (68 گرم)	گیلاس یا آلبالوی تازه
116	32	1/2 فنجان (130 گرم)	گیلاس یا آلبالوی یخ زده
50	17	1/2 فنجان (108 گرم)	گیلاس یا آلبالوی خشک شده با هسته
85	34	1/4 فنجان (23 گرم)	پوره نارگیل
116	35	1/4 فنجان (23 گرم)	نارگیل رنده شده
23	3	1/2 فنجان (48 گرم)	زرشک خام
120	3	1/4 فنجان (30 گرم)	زرشک خشک شیرین شده
46	9	2 عدد (17 گرم)	خرما با هسته
37	9	1 عدد (50 گرم)	انجیر تازه
95	28	2 عدد (37 گرم)	انجیر خشک
31	5	10 حبه (50 گرم)	انگور تازه بنفش یا سیاه
36	9	10 حبه (50 گرم)	انگور سبز
108	24	1/4 فنجان (36 گرم)	کشمش تیره
109	26	1/4 فنجان (36 گرم)	کشمش طلایی
25	12	1/2 فنجان (70 گرم)	خریزه تکه شده
46	21	1 عدد (76 گرم)	کیوی متوسط تازه بدون پوست
113	21	1 عدد (174 گرم)	انبه تازه متوسط بدون پوست و هسته
12	20	1 عدد (110 گرم)	لیموترش متوسط زرد رنگ
20	13	1 عدد (80 گرم)	لیموترش متوسط سبز
70	38	1 عدد (180 گرم)	پرقال تازه متوسط پوست کنده

پیوست 4: میزان فی و کالری مواد غذایی مطابق استانداردهای امریکا

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	میوه، سبزیجات و حبوبات
32	6	1/4 فنجان (57 گرم)	پوره سیب
62	7	4 حلقه (26 گرم)	حلقه های خشک شده سیب
106	9	1 عدد (180 گرم)	سیب متوسط تازه
194	13	1 فنجان (255 گرم)	پوره سیب شیرین شده
106	12	1 فنجان (244 گرم)	پوره سیب شیرین نشده
45	13	1/4 فنجان (57 گرم)	موز
105	43	1 عدد (114 گرم)	موز تازه متوسط
148	21	1/4 فنجان (24 گرم)	موز برگه خشک
25	22	1/4 فنجان (57 گرم)	هلو
73	38	1 عدد (172 گرم)	هلوی تازه متوسط
29	17	1/2 فنجان (122 گرم)	هلوی کنسرو شده بدون آب
62	30	2 عدد (26 گرم)	هلوی خشک شده یا برگه هلو
86	49	1 عدد (175 گرم)	شلیل تازه متوسط
33	13	1/4 فنجان (57 گرم)	گلابی
102	14	1 عدد (178 گرم)	گلابی آسیایی
98	17	1 عدد (166 گرم)	گلابی تازه متوسط
62	11	1/2 فنجان (124 گرم)	گلابی کنسرو شده
92	17	2 نیمه (35 گرم)	گلابی برگه نیمه شده خشک
44	13	1/4 فنجان (57 گرم)	آلو
36	11	1 عدد (66 گرم)	آلوی تازه متوسط
40	9	2/3 فنجان (17 گرم)	آلوی بیضی شکل با هسته
29	31	1 عدد (60 گرم)	زرد آلوی تازه
17	11	2 عدد (7 گرم)	زرد آلوی خشک شده
20	12	1/4 فنجان (57 گرم)	هویج
39	29	1 عدد (90 گرم)	هویج خام متوسط
36	38	1/4 فنجان (57 گرم)	سیب زمینی شیرین
65	75	1/2 فنجان (82 گرم)	سیب زمینی خام خرد شده

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	میوه، سبزیجات و حبوبات
58	221	1/4 فنجان (50 گرم)	عدس پخته
8	10	1/4 فنجان (35 گرم)	فلفل دلمه‌ای خردشده
19	27	1/4 فنجان (57 گرم)	کدو سبز
12	23	1/2 فنجان (58 گرم)	کدو خورشتی خام
20	22	1/4 فنجان (61 گرم)	کدو تنبل
1	2	2 عدد (9 گرم)	تریچه خام متوسط
7	41	1/2 فنجان (32 گرم)	اسفناج خام خردشده
28	164	1/4 فنجان (42 گرم)	اسفناج پخته بدون آب
38	41	1/2 فنجان (85 گرم)	لبو یا چغندر ساده، پخته و خام یا ترشی
4	9	1/2 فنجان (19 گرم)	برگ چغندر خام
11	33	1/2 فنجان (39 گرم)	بروکلی خام
6	11	1 عدد (16 گرم)	کلم بروکسل
3	4	1/2 فنجان (10 گرم)	کلم سبز یا بنفش خردشده
13	35	1/2 فنجان (50 گرم)	گل کلم خام
7	10	1 عدد (45 گرم)	کرفس خام با ساقه متوسط
1	4	1/4 فنجان (4 گرم)	گشنیز خام خردشده
4	28	1/2 فنجان (20 گرم)	ریحان خام خردشده
1	3	1 قاشق غذاخوری (2 گرم)	جعفری تازه خردشده
1	10	1/4 فنجان (9 گرم)	شاهی آبی
4	18	1 عدد (9 گرم)	ذرت کوچک
180	212	1 عدد (174 گرم)	بلال
33	50	1/4 فنجان (41 گرم)	ذرت پخته یا کنسرو
19	28	1/2 عدد (150 گرم)	خیار متوسط
6	8	1/4 فنجان (36 گرم)	خیار خردشده
12	19	1/2 فنجان (45 گرم)	بادمجان خام خردشده
4	5	1 حبه (3 گرم)	سیر تازه خردشده
4	12	1/2 فنجان (29 گرم)	کاهوی پیچ برگ برگ شده
4	19	1/2 فنجان (28 گرم)	کاهوی معمولی

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	میوه، سبزیجات و حبوبات
37	18	1 عدد (84 گرم)	نارنگی متوسط تازه
38	25	1/2 میوه (120 گرم)	گریپ فروت تازه متوسط
36	37	1 عدد (175 گرم)	گوجه فرنگی خام متوسط
16	16	1 عدد (50 گرم)	گوجه فرنگی پخته متوسط
18	11	1/2 فنجان (65 گرم)	شلغم خام خردشده
7	25	1/4 فنجان (36 گرم)	برگ شلغم خام خردشده
18	12	1/4 فنجان (35 گرم)	کنسرو خردشده شاه‌بلوط آبی
8	25	1 عدد (30 گرم)	قارچ بزرگ
6	19	1 عدد (23 گرم)	قارچ متوسط
16	12	1/4 فنجان (42 گرم)	پیاز خام خردشده
7	5	2 قاشق غذاخوری (17 گرم)	پیاز پخته خردشده
20	14	1/4 فنجان (56 گرم)	پیاز ترشی
2	4	1 قاشق غذاخوری (6 گرم)	پیاز سبز خردشده
32	20	1/4 فنجان (33 گرم)	زردک خام خردشده
29	72	1/4 فنجان (36 گرم)	نخود خام
15	36	2 قاشق غذاخوری (18 گرم)	نخود پخته یا کنسرو شده
27	56	1/4 فنجان (57 گرم)	نخود فرنگی
58	188	1/4 فنجان (49 گرم)	نخود فرنگی پخته
19	26	1/4 فنجان (57 گرم)	لویا سبز
18	34	1/2 فنجان (68 گرم)	لویا سبز و زرد خام یا پخته یا کنسرو
96	143	1/4 فنجان (64 گرم)	لویای پخته یا کنسرو شده
57	206	1/4 فنجان (43 گرم)	لویای سیاه پخته
50	194	1/4 فنجان (43 گرم)	لویای چشم‌بلیلی پخته
67	195	1/4 فنجان (41 گرم)	لویا چیتی پخته
56	207	1/4 فنجان (44 گرم)	لویا قرمز پخته
65	214	1/4 فنجان (46 گرم)	لویا سفید پخته

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	غذاها، لبنیات و تنقلات
44	332	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	سینه بوقلمون پخته
52	318	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	ران بوقلمون پخته
46	345	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	سینه پخته مرغ
64	315	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	اردک پخته
64	305	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	گوشت بره پخته
49	279	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	گوشت گوساله پخته
54	315	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	استیک پخته گاو
78	295	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	گوشت چرخ کرده پخته گاو بدون چربی
61	403	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	جگر گاو
69	126	1 برگ (23 گرم)	سوسیس
42	259	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	صدف پخته
31	266	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	خرچنگ پخته
28	250	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	میگوی پخته
42	283	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	ماهی حلوا پخته
58	270	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	ماهی ساردین پخته
48	268	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	ماهی قزل آلا پخته
51	331	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	ماهی تن تازه پخته
33	282	1 قاشق غذاخوری (28 گرم)	ماهی تن کنسرو بدون آب یا روغن
—	300	1 عدد (50 گرم)	تخم مرغ متوسط (با پوست)
—	120	1 عدد (15 گرم)	زرده تخم مرغ متوسط
—	180	1 عدد (29 گرم)	سفیده تخم مرغ متوسط
—	342	1 عدد (57 گرم)	تخم مرغ بزرگ (با پوست)
—	136	1 عدد (17 گرم)	زرده تخم مرغ بزرگ
—	204	1 عدد (33 گرم)	سفیده تخم مرغ بزرگ
50	56	1 قاشق غذاخوری (14 گرم)	پنیر خامه ای فیلا دلفیا
79	87	1/4 فنجان (61 گرم)	خامه
12	53	2 قاشق غذاخوری (31 گرم)	شیر چرب

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	میوه، سبزیجات و حبوبات
64	9	1/2 فنجان (75 گرم)	آناناس تازه تکه شده
75	12	1/2 فنجان (125 گرم)	آناناس کنسرو شده
70	14	2 حلقه (116 گرم)	آناناس حلقه ای
39	14	1/3 فنجان (58 گرم)	دانه های انار متوسط
53	10	1/3 فنجان (92 گرم)	به تازه
—	6	1/4 فنجان (64 گرم)	سالاد میوه
35	14	1 فنجان (107 گرم)	کنسرو ککتل میوه
—	4	1 عدد (21 گرم)	لواشک میوه (همه مزه ها)

کالری (ژول)	فی (میلی گرم)	مقدار	آبمیوه ها
60	18	125 میلی لیتر	سیب
60	3	125 میلی لیتر	گلابی
50	8	125 میلی لیتر	شاه توت یا تمشک سیاه
49	37	125 میلی لیتر	هویج
78	15	125 میلی لیتر	انگور
24	9	125 میلی لیتر	لیمو ترش زرد
32	10	125 میلی لیتر	لیمو ترش سبز
56	15	125 میلی لیتر	پرتقال
70	10	125 میلی لیتر	آناناس
60	12	125 میلی لیتر	آناناس و گریپ فروت
67	12	125 میلی لیتر	آناناس و پرتقال
60	10	125 میلی لیتر	آناناس، پرتقال و موز
91	17	125 میلی لیتر	آلو
50	8	125 میلی لیتر	تمشک قرمز

غذاها، لبنیات و تنقلات	مقدار	فی (میلی گرم)	کالری (ژول)
شیر تبخیر شده	1 قاشق غذاخوری (30 گرم)	95	40
شیر هموژنیزه پر چرب	1 قاشق غذاخوری (31 گرم)	49	19
شیر هموژنیزه شکلاتی	1 قاشق غذاخوری (31 گرم)	48	26
شیر هموژنیزه کم چرب 2%	1 قاشق غذاخوری (31 گرم)	49	15
شیر هموژنیزه کم چرب 1%	1 قاشق غذاخوری (31 گرم)	49	13
شیر هموژنیزه پودر	1 قاشق غذاخوری (8 گرم)	131	109
ماست کم چرب میوه ای	1 قاشق غذاخوری (14 گرم)	31	14
بادام خرد شده	1 قاشق غذاخوری (8 گرم)	82	48
شاه بلوط خرد شده بوداده	1 قاشق غذاخوری (9 گرم)	12	22
فندق خرد شده	1 قاشق غذاخوری (7 گرم)	37	46
گرد بادام زمینی	1 قاشق غذاخوری (16 گرم)	243	95
بادام زمینی خرد شده	1 قاشق غذاخوری (9 گرم)	109	52
گردوی خرد شده	1 قاشق غذاخوری (8 گرم)	50	51
تخم رازیانه	1 قاشق غذاخوری (6 گرم)	37	20
تخم کرفس	1 قاشق غذاخوری (6 گرم)	48	22
تخم شوید	1 قاشق غذاخوری (7 گرم)	48	20
تخم خردل	1 قاشق غذاخوری (11 گرم)	83	53
تخم خشخاش	1 قاشق غذاخوری (9 گرم)	77	47
تخم کدو تنبل	1 قاشق غذاخوری (9 گرم)	148	47
تخم آفتابگردان	1 قاشق غذاخوری (8 گرم)	79	47
جو پرک	1 قاشق غذاخوری (4 گرم)	29	13
جوانه گندم پخته	1/2 فنجان (68 گرم)	34	18
جوانه گندم خام	1/2 فنجان (52 گرم)	61	16
برنج خشک	1 قاشق غذاخوری (4 گرم)	39	15
کچاپ یا سس گوجه فرنگی	1/4 فنجان (61 گرم)	24	18
رب گوجه فرنگی	1 قاشق غذاخوری (16 گرم)	16	10

لبنیات	فی (میلی گرم)	لبنیات	فی (میلی گرم)
کره	31	شیر (1/5% چربی)	180
شیر (3/5% چربی)	170	خامه (30% چربی)	120
ماست (1/5% چربی)	190	ماست (3/5% چربی)	210
دوغ	190	پنیر گوسفندی (تبریزی)	799
پنیر خامه‌ای (فیلاولفیا)	339	پنیر پیتزا	1460
پنیر تازه	720	کشک	34
پودر کشک	490	شیر خشک	1220
پودر شیر چربی گرفته	1700		

تنقلات و آجیل	فی (میلی گرم)	تنقلات و آجیل	فی (میلی گرم)
بادام زمینی بوداده	1540	فندق	510
پسته	900	گردو	660
بادام	1160	نارگیل خشک	273
نارگیل تازه	180	تخمه کدو	1049
کنجد	1250	مغز تخمه آفتابگردان	1260
خشخاش	1100		

غلات	فی (میلی گرم)	غلات	فی (میلی گرم)
برنج پخته	115	برنج خام	390
نشاسته برنج	46	آرد برنج	334
آرد گندم	550	گندم	640
سبوس گندم	650	جوانه گندم	1180
نشاسته گندم	19	جو	590
آرد ذرت	380	آرد سویا	1860

پیوست 5: میزان فی در هر 100 گرم از مواد غذایی مصرفی

سبزیجات	فی (میلی گرم)	سبزیجات	فی (میلی گرم)	سبزیجات	فی (میلی گرم)
بادمجان	52	خیار	14	سیب زمینی	100
گل کلم	77	کدو سبز	51	گوجه فرنگی	24
کلم سبز	140	بروکلی (مثل گل کلم ولی سبز پررنگ)	119	مارچوبه	49
کلم قرمز	45	کلم قمری	56	لوبیا سبز	73
کلم سفید	41	کلم کوچک (دلماه‌ای)	150	ریحان	93
تره‌چه	37	کاهو	45	شوید	111
کدو حلوائی	29	ذرت پخته (کنسرو)	107	ریواس	17
پیازچه	34	سیر	169	تره فرنگی	63
چغندر (لبو)	46	پیاز خشک شده	369	لوبیا سفید پخته	498
کرفس	47	فلفل دلمه‌ای	44	اسفناج	110
قارچ	74	هویج	31	جعفری	243
زیتون سیاه	99	زیتون سبز	62		

میوه‌ها	فی (میلی گرم)	میوه‌ها	فی (میلی گرم)	میوه‌ها	فی (میلی گرم)
سیب	9	آلو سیاه	13	انجیر خشک	120
زردآلو	33	به	18	تمشک	39
موز	34	انگور درشت (قرمز و سفید)	15	گیلاس	16
گلابی	13	خریزه	22	انبه	20
پرتقال	20	خرمای خشک	57	هلوی خشک	116
لیمو	25	سیب خشک	39	آلو سیاه خشک	72
انجیر	31	زردآلو خشک	195	کشمش	47
انار	18	موز خشک	145	هندوانه	14
آلبالو	16	نارنگی	21	خرمای تازه	56
کیوی	25	گریپ فروت	10	آناناس	14
هلو	18	توت فرنگی	25		

+

پیوست 6: جدول انداز دهگیری های استاندارد خانگی

1 میلی لیتر (سی سی)	= 1 گرم
3/4 قاشق مرباخوری	= 1/4 قاشق غذاخوری
1 قاشق مرباخوری	= 1/3 قاشق غذاخوری
1 لیوان	= 250 گرم
1 پیاله سوپ خوری	= 120 میلی لیتر
1 کاسه ماست خوری	= 246 میلی لیتر
1 کاسه خورشت خوری	= 577 میلی لیتر
1/3 فنجان	= 4 قاشق غذاخوری
1/3 فنجان	= 5 قاشق غذاخوری + 1 قاشق مرباخوری
1/2 فنجان	= 8 قاشق غذاخوری
2/3 فنجان	= 10 قاشق غذاخوری + 2 قاشق مرباخوری
3/4 فنجان	= 12 قاشق غذاخوری
1 فنجان	= 16 قاشق غذاخوری
1 انس	= 2 قاشق غذاخوری
8 انس	= 1 فنجان
32 انس	= 4 فنجان

+

منابع

1. حسین ضیاء نام عاملی و ضیاءالدین مظہری، فنیل کتونوریا، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، 1371.
2. د. نوال مبارک القعود و همکاران، و صفات طی قليلة البروتين، ادارة التغذية و الاطعام، کویت، 2003.
3. Virginia E. Schuett, *Low Protein Food List for PKU*, second edition.
4. www.pkunews.org