

رژیم غذایی پنج به دو. بخورید و لاغر شوید



یکی از موثرترین و قابل اجرا ترین رژیم های غذایی دنیا

پنج روز در هفته راحت غذا بخورید و فقط دو روز رژیم بگیرید

تناسب اندام و سلامتتان را تضمین کنید

احسان مظلومی

فهرست

۴	پیش از مقدمه:
۵	مقدمه:
۷	فصل اول: همه چیز در ۷ دقیقه
۷	رژیم پنج به دو در (پنج باضافه دو) دقیقه:
۸	آیا رژیم پنج به دو موثر است؟
۹	چرا این رژیم خوب است؟
۱۱	روزهای رژیم خیلی سخت هستند؟
۱۲	چه کسانی نباید رژیم ۵:۲ را بگیرند؟
۱۲	آیا این رژیم عوارض جانبی دارد؟
۱۳	کی شروع کنم؟
۱۳	در نهایت چه می شود؟
۱۴	فصل دوم: مبانی رژیم پنج به دو
۱۴	کالری چیست؟
۱۵	چطور با رژیم گرفتن لاغر می شویم؟
۱۶	چه رژیمی از همه بهتر است؟
۱۸	فواید رژیم پنج به دو
۲۰	فصل سوم: رژیم پنج به دو در عمل
۲۰	مواد مورد نیاز
۲۰	چه روزهایی در هفته رژیم باشم؟

- ۲۱ ۵۰۰ کالری یعنی چقدر؟
- ۲۳ در روزهای رژیم چه بخوریم؟
- ۲۴ شاخص قند خون چیست؟
- ۲۵ پروتئین چه می شود؟
- ۲۶ بیابید شروع کنیم.
- ۲۷..... روزهای رژیم سخت می گذرد؟
- ۲۷ چگونه روزهای رژیم را تحمل کنم؟
- ۳۰ فصل چهارم : کالری های خوراکی ها
- ۳۰ جدول کالری
- ۴۲ نمونه غذاهای روز فستینگ
- ۴۴ وعده های غذایی مختلف با کالری های مشخص
- ۵۳ جدول میزان شاخص قند خون مواد غذایی (GI)
- ۶۰ سخن آخر

پیش از مقدمه:

قصد داشتم این کتاب را کامل تر کنم و همراه با دستورات غذائی روزهای رژیم، ورزش های مرتبط با این رژیم، و نکات و ترفندهایی برای نتیجه گیری بهتر آن را منتشر کنم. ولی مشکلاتی پیش آمد که باعث طولانی شدن زمان نگارش کتاب شد و در نهایت تصمیم گرفتم بیش از این منتظر نمانم و کتاب را با فرمت الکترونیک منتشر کنم.

داون لود و مطالعه و پخش این کتاب (با ذکر اسم نویسنده و بدون تغییر در کتاب) مجاز است. ولی فروش و هرگونه استفاده مادی و سود آور از آن ممنوع می باشد.

اگر علاقه دارید که اطلاعات بیشتری در مورد این رژیم کسب کنید می توانید به صفحه رژیم ۵:۲ در اینستاگرام مراجعه کنید.

The screenshot shows the Instagram profile for '5:2 Diet'. The profile name is '5:2 Diet' and the bio is 'کانال تلگرام ما : t.me/diet5_2'. The profile statistics are: 13 posts, 7245 followers, and 5026 following. There is an 'Edit Profile' button. Below the profile information, there are several posts. The first post is a red square with the '5:2 Diet' logo and the URL 'https://t.me/diet5_2'. The second post is a photo of a man eating a burger. The third post is a text-based post with a red header 'رژیم لاغری ۵:۲' and a blue header 'آیا می دانید؟'. The fourth post is a photo of a man on a treadmill. The fifth post is a photo of a plate of food. The sixth post is a photo of a plate of food.

در صورت استقبال شما عزیزان مباحث تکمیلی را در قالب کتاب های دیگر یا فیلم های آموزشی خدمتتان ارائه خواهیم کرد.

مقدمه بیشتر در مورد خودم است و این که چرا این رژیم را انتخاب کردم. اگر می خواهید سریعاً رژیم را شروع کنید، به فصل (همه چیز در ۱۰ صفحه) بروید و از آنجا ادامه دهید.

من احسان مظلومی هستم. یک معلم، نویسنده و مدیر تحریریه انتشارات کلید آموزش. و چاق هم هستم. یعنی بودم. تا پارسال من خودم را چاق حساب می کردم. با قد ۱,۷۳ که قد متوسطی حساب می شود، ۱۰۲ کیلو وزن داشتم. من هم مثل همه افرادی که اضافه وزن دارند مشکلاتی داشتم. این اواخر خیلی نفسم می گرفت. چربی خونم بالا رفته بود و خیلی اوقات حالم خوش نبود. ولی نمی شد از لذت خوردن غذاهای خوشمزه گذشت. مخصوصاً که دستپخت همسرم بسیار عالی است. من هم غذا دوست دارم. یک بار با همسرم رژیم بدون گوشت و چربی ۱۰ روزه گرفتیم. اگلاً ۳ بار تقلب کردم و رفتم رستوران. نهایتاً به این نتیجه رسیدم که من برای رژیم ساخته نشده ام. بهتر است از غذا لذت ببرم و اگر می خواهم وزن کم کنم با ورزش این کار را انجام دهم.

خلاصه بی خیال رژیم شدم و تقریباً ماهی ۵۰۰ گرم وزن اضافه می کردم تا به ۱۰۲ رسیدم. روزی همسرم در فیسبوک یک گروه رژیم پیدا کرد بنام رژیم پنج به دو. قبلاً راجع به آن شنیده بودیم و می دانستیم رژیم جدیدی است که سختگیرانه نیست و یک رژیم (بخور و لاغر شو) است. لینکش را برایم فرستاد و من هم چندین ساعت همه پست هایش را بررسی کردم. متوجه شدم که بالاخره گم شده ام را پیدا کرده ام. این رژیم همان بود که من می خواستم. البته چندین روز طول کشید تا از همه جوانب آن مطمئن شدم. اول شروع به خواندن یادداشت های اعضای گروه کردم. متوجه شدم تعداد اعضا بیش از ده هزار نفر است و تقریباً همه آنها از رژیم راضی هستند. بعد در مورد منابع علمی رژیم جستجو کردم و به دکتر مایکل موزلی رسیدم که پدید آورنده این رژیم بود. سوابق علمی دکتر موزلی را که بررسی کردم خیالم راحت شد. رژیم کاملاً علمی و تست شده بود. باز هم چند روزی صبر کردم تا با زیر و بم آن آشنا شوم و یادداشت های گروه را بیشتر بخوانم. خلاصه یک هفته بعد مطمئن شدم که این رژیم همانی است که دنبالش بودم و شروع کردم. روزهای اول کارم سخت بود. تحمل گرسنگی خیلی آسان نبود. در انجام مراحل رژیم هم اشتباه می کردم. ولی

خوشبختانه گروه فیسبوکی را داشتم. سوالاتم را می پرسیدم و دوستان جواب می دادند. در هفته دوم تقریباً همه چیز را متوجه شدم و دیگر مشکلی نداشتم. از هفته سوم کاهش وزن شروع شد. تجربه خیلی خوبی بود. ۵ روز در هفته غذای دلخواهم را می خوردم و فقط دو روز رژیم می گرفتم. آن هم نه چندان سخت. بعد از شش ماه ۵ کیلو وزن کم کرده بودم و کلی لاغر تر شده بودم. چربی خونم کنترل شده بود و حالم خیلی بهتر بود. نفسم سریع به شماره نمی افتاد و خلاصه خیلی زندگی بهتری داشتم. البته در ماه ششم کاهش وزنم متوقف شد که آن را هم با راهنمایی ها و مطالعه کتاب های دکتر موزلی حل کردم. حالا بعد از ۲ سال حالم خیلی بهتر است. رژیم هنوز ادامه دارد. هنوز به وزن دلخواه نرسیده ام (چون عجله ای ندارم و نمی خواهم به خودم سخت بگیرم) ولی چند ماه دیگر به وزن مورد نظرم می رسم. از روزهای رژیم خیلی لذت می برم. همه چیز در آن روزها خوشمزه تر است. با لذت خیلی بیشتری غذا می خورم. خلاصه رنگ زندگی عوض شده. شما هم اگر می خواهید بدون زحمت و دردسر زندگی بهتری داشته باشید، نه همین امروز، ولی بعد از خواندن این کتاب و کمی بررسی در روزهای آینده رژیمتان را شروع کنید.

اگر سوالی داشتید هم از من پرسید. سعی می کنم به همه سوالات جواب دهم.

می توانید از طریق اینستاگرام [@5_2dietpersian](https://www.instagram.com/5_2dietpersian) یا کانال آموزشی ((لذت یادگیری)) در تلگرام به آدرس t.me/ehsan_mazloomi با من در ارتباط باشید.

فصل اول: همه چیز در ۷ دقیقه

رژیم پنج به دو در (پنج باضافه دو) دقیقه:

هفت دقیقه وقت بگذارید تا به ساده ترین حالت ممکن ببینیم این رژیم چیست. احتمالا همه ی شما می دانید یک رژیم غذایی معمولی چطور عمل می کند. وقتی ما رژیم می گیریم کمتر از قبل غذا می خوریم. کالری کمتری به بدنمان می رسد و بدن مجبور می شود از ذخیره های چربی استفاده کند و آنها را برای تهیه انرژی بسوزاند. این در نهایت باعث لاغری ما می شود.

اما مشکل کجاست؟ مشکل اینجاست که اکثر رژیم ها خیلی سخت هستند. وقتی رژیم می گیریم دیگر خبری از رستوران و غذاهای چرب و چیلی و بخور بخور نیست. باید گرسنگی بکشیم. وقتی بقیه کباب می خورند ما خودمان را با هویج پخته سیر کنیم و خلاصه زندگی رنگ و بویش را از دست می دهد. همین باعث می شود که خیلی ها به سراغ رژیم نروند.

مشکل بعدی این است که با گذشت مدت کوتاهی از شروع رژیم، بدن ما خودش را با رژیم سازگار می کند و اصطلاحا به حالت قحطی می رود. در این حالت بدن در مصرف انرژی صرفه جویی می کند و چربی سوزی تقریبا متوقف می شود. به همین دلیل بعد از چند هفته می بینیم که کاهش وزنمان متوقف شده است.

تفاوت های اصلی رژیم پنج به دو با بقیه رژیم ها در همین جاست. همین دو مورد.

در رژیم پنج به دو، ما دو روز در هفته رژیم می گیریم. در این دو روز خانوم ها مجازند هر روز ۵۰۰ کیلو کالری و آقایان هر روز ۶۰۰ کیلو کالری غذا بخورند. هر روز یعنی از صبح که بیدار می شوید تا شب که می خوابید. چون در خواب هم غذا نمی خورید عملا می شود صبح فردا.

۵ روز دیگر هفته روزهای آزاد هستند. البته نه کاملا آزاد، نسبتا آزاد. در این روزها خانوم ها می توانند هر روز بین ۱۷۰۰ تا ۲۰۰۰ کیلوکالری و آقایان می توانند بین ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ کیلوکالری غذا بخورند که میزان خیلی مناسبی است. بسیاری از افراد معمولی همین مقدار را هم در روز نمی خورند. این دو روز رژیم باید از هم فاصله داشته باشند. مثلا دوشنبه و پنج شنبه. وقتی دو روز در هفته، آن هم با فاصله رژیم می گیریم، بدن

ما (در واقع مغز ما) احساس کمبود جدی در مواد غذایی نمی کند و کالری سوزی را کاهش نمی دهد. در نتیجه بطور آهسته و پیوسته وزن کم می کنیم و فشاری هم به خودمان نمی آوریم.

جدول پائین بطور مثلا روز های دوشنبه و پنج شنبه را بعنوان رژیم در نظر گرفته ولی شما می توانید هر روز دیگری را در هفته انتخاب کنید.

۱۳۹۵ خرداد	شعبان - رمضان ۱۴۳۷	May - June 2016
شنبه	آزاد	😊😊😊
یکشنبه	آزاد	😊😊😊
دوشنبه	روز رژیم	
سه شنبه	آزاد	😊😊😊
چهارشنبه	آزاد	😊😊😊
پنجشنبه	روز رژیم	
جمعه	آزاد	😊😊😊

تصویر ۱

همین . کل داستان همین است. این رژیمی است که قرار است بگیریم و لاغر شویم.

آیا رژیم پنج به دو موثر است؟

قبلا هم گفتم. ولی الان بعنوان یک موضوع جداگانه به آن می پردازیم. در موثر بودن این رژیم شکی وجود ندارد. چون هزاران نفر از جمله خود من تا کنون آن را امتحان کرده اند و نتیجه گرفته اند. البته فقط موثر بودن مطرح نیست، یک رژیم باید علاوه بر موثر بودن آسان باشد، سبک زندگی را زیاد تغییر ندهد، به سادگی در شرایط مختلف قابل اجرا باشد و ... اما در اینجا می خواهیم به موثر بودنش پردازیم.

تحقیقات علمی زیادی در مورد این رژیم انجام شده. در بازه های زمانی خاص (مثلا یک سال) افرادی که این رژیم را داشته اند زیر نظر گرفته شده اند و با بقیه رژیم ها مقایسه شده اند. تقریباً همه مطالعات علمی نشان داده که میزان تاثیر گذاری این رژیم در سلامت و لاغری شبیه به رژیم عادی کم کالری است (با توجه به این که رژیم های عادی را باید در همه روزهای هفته بگیریم).

برای مثال تحقیقی که موسسه مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی آمریکا (NCBI) در سال ۲۰۱۰ انجام داد به این نتیجه رسید که افرادی که رژیم ۵:۲ دارند به اندازه کسانی که یک رژیم استاندارد دارند وزن کم می کنند.

تحقیق دیگری که در دانشگاه کمبریج در سال ۲۰۱۲ انجام شد، نشان داد که رژیم ۵:۲ ریسک بیماری هایی مثل **سرطان سینه** را کاهش می دهد.

این تحقیقات بسیار هستند و اکثراً توسط سازمان های معتبر انجام شده اند. همانطور که گفتیم من قبل از شروع رژیم ۵:۲ مدتها در مورد آن تحقیق کردم. ولی آنچه این رژیم را از بقیه متفاوت می کند قابل انجام بودن و آسان بودن آن است.

شما هم قبل از شروع رژیم می توانید همه جستجوها و تحقیق هایتان را بکنید و پس از اطمینان به اثر بخشی رژیم پنج به دو، آن را شروع کنید

چرا این رژیم خوب است؟

۱- در این رژیم لذت غذا خوردن را از دست نمی دهید

معمولاً کسانی چاق می شوند که از خوردن لذت می برند. بیشتر لاغر ها یا بطور ذاتی از این لذت محروم هستند، یا اجباراً خودشان را محروم کرده اند تا لاغر و سلامت بمانند. نکته مهم در این رژیم این است که ما چاق ها که غذا دوست داریم، مجبور نیستیم خودمان را از لذت خوردن محروم کنیم. و این خیلی مهم است. برای شخص من که خیلی مهم است. من سالها رژیم را شروع نمی کردم. می گفتم اگر قرار باشد بخاطر لاغری

از زندگی لذت نبرم اصلا نمی خواهم لاغر شوم. نکته اینجاست که این رژیم نه تنها شما را از خوردن محروم نمی کند، بلکه اگر نیمه پر لیوان را ببینید، خیلی هم آن را دلچسب تر می کند. در روزهای رژیم حس چشایی و بویائی شما تقویت می شود. از همان غذای کم کالری که می خورید بیشتر لذت می برید. حس می کنید غذاها مزه خوب زمان کودکی را دارند. خلاصه که هم فال است و هم تماشا.



تصویر ۲

۲- این رژیم آسان است:

رژیم غذایی یکی از سخت ترین کارهای دنیاست. باید از غذاهای محبوبت خداحافظی کنی. نه چربی، نه شیرینی، متاسفانه همه غذاهای خوشمزه دنیا هم یا چرب هستند یا شیرین یا هردو. باید تا اطلاع ثانوی یا شاید تا همیشه غذاهای کم کالری کم مزه بخوری و با حسرت به دیگران نگاه کنی. همین باعث می شود که رژیم گرفتن اصلا خوشایند نباشد. نقطه قوت رژیم ۵:۲ همینجاست. اگر خیلی زیاده روی نکنید می توانید ۵ روز در هفته هرچه دلتان خواست بخورید. ۲۴۰۰ کالری (کالری و کیلو کالری در این کتاب یک معنی دارند ☺) برای یک نفر کم نیست. مثلا یک همبرگر معمولی حدود ۶۰۰ کالری دارد و یک سیخ کباب کوبیده ۲۷۰

کالری. پس به راحتی می توانید در روزهای آزاد یک یا حتی دو وعده غذای خوشمزه و حسابی بخورید بدون این که نگران چاق شدن باشید. این کم چیزی نیست.

علاوه بر آن، در روزهای رژیم امیدتان به صبح فردا و صبحانه ی خوشمزه و بعد هم ناهار خوشمزه است. اقلا دو روز هم تا رژیم بعدی فاصله دارید. پس با خیال راحت رژیم می گیرید و از گرسنگی نمی ترسید.

بر خلاف عادت اشتباهی که ما در روزه های ماه رمضان داریم و در افطار حسابی شکممان را پر می کنیم، در این رژیم فقط ۵۰۰ یا ۶۰۰ کالری می خوریم. همین باعث می شود که مزه غذاها برایمان خیلی بهتر شود. صبح فردا هم که از خواب بیدار می شویم آنقدر گرسنه نیستیم که به غذا هجوم ببریم و نفهمیم چه خورده ایم. خلاصه که این رژیم آسان و لذت بخش است. من بیش از یک سال آن را تجربه کرده ام.

۳- این رژیم علمی و اثبات شده است

همانطور که قبلا هم گفتم، دانشمندان و موسسات علمی زیادی این رژیم را بررسی و تأیید کرده اند. نتیجه ای که با آن می گیرید واقعا عالی است. لاغری، سلامت و زندگی شاداب بدون هیچ عوارضی. می توانید به فارسی یا انگلیسی عبارت های

رژیم پنج به دو، رژیم ۵:۲، دکتر مایکل موزلی، Michael Mosley, intermittent fasting, 5:2 diet

را جستجو کنید و خودتان مطمئن شوید

۴- مزایای زیاد دیگری هم هست که با رژیم های دیگر مشترک است و طبیعتا لازم نیست آنها را نام

ببریم. مزایایی مثل کاهش خطر بیماری ها، کاهش چربی خون و ...

روزهای رژیم خیلی سخت هستند؟

خوب حتما در مقایسه با روزهای ازاد سخت تر هستند. ولی اگر غذایی که می خورید را مدیریت کنید می توانید به راحتی این روزها را بگذرانید. بعد چند روز که عادت کنید، حتی برایتان لذت بخش هم خواهند شد.

برای من که اینطور بوده. در روزهای رژیم، مزه غذاها چند برابر قبل است. همان نان و پنیر چنان خوشمزه است که یادتان می آید سالها چنین مزه ای از نان و پنیر نچشیده بودید.

شما می توانید این ۵۰۰ یا ۶۰۰ کالری را هر جور که بخواهید بخورید. در یک یا چند وعده، مرغ، گوشت، سبزیجات. همبرگر یا فقط قند. ولی طبیعتا اگر غذای کم کالری و پر حجم در دو الی سه وعده و دوسه میان وعده بخورید کمتر گرسنه می شوید. در ادامه ی کتاب، روزهای رژیم را مفصل بررسی می کنیم.

چه کسانی نباید رژیم ۵:۲ را بگیرند؟

رژیم ۵:۲ تقریبا برای همه ی افرادی که اضافه وزن دارند مفید است. بجز کسانی که اضافه وزن خیلی کمی دارند. اگر فقط ۲-۳ کیلو اضافه وزن دارید، شاید رژیم های فشرده و ورزش سنگین برای شما گزینه بهتری باشند.

همچنین رژیم ۵:۲ برای زنان باردار، مادران شیرده و افرادی که سابقه اختلالات اشتها دارند مناسب نیست.

اگر شما دیابت نوع یک یا دو دارید یا شرایط مزمن یا حاد پزشکی دیگری دارید، پیش از شروع رژیم حتما با پزشکتان مشورت کنید. بطور کلی بهتر است که قبل از هر تغییری در سبک زندگی، با پزشکتان مشورت کنید.

آیا این رژیم عوارض جانبی دارد؟

و اما عوارض جانبی. مهم ترین عارضه جانبی این رژیم گرسنگی است 😊 البته این عارضه در این رژیم از بقیه رژیم ها به مراتب کمتر است.

عارضه هایی مثل سردرد و یبوست هم دیده شده که مستقیما مربوط به رژیم نیست. این عارضه ها مربوط به کم شدن آب بدن است. در روزهای رژیم باید سعی کنید زیاد آب بخورید و آب بدنتان را حفظ کنید.

همچنین باید کالری ها را در روز طوری تقسیم کنید که آخر شب چندان گرسنه نباشید، چون ممکن است با شکم گرسنه نتوانید بخوابید.

نهایتا این که هیچ عوارض جانبی شناخته شده ای برای این رژیم وجود ندارد

کی شروع کنم؟

از وقتی که کتاب را خواندید و کاملا متوجه شدید که این رژیم برایتان مفید است و می خواهید آن را اجرا کنید.

این رژیم احتیاج به آمادگی خاصی ندارد. وقتی مطمئن شدید، می توانید از یکی از روزهای هفته شروع کنید. البته همانطور که گفتم قبل از شروع این کتاب را بخوانید و اینترنت را هم بررسی کنید تا بدانید در روز های رژیم چه بخورید و چگونه عمل کنید. طبیعتا روز شروع رژیم اولین روز فستینگ شماست که می تواند مثلا دوشنبه باشد.

در نهایت چه می شود؟

این رژیم نهایت ندارد. در واقع رژیم ۵:۲ بیشتر یک سبک زندگی است تا رژیم. البته می توانید وقتی به وزن دلخواهتان رسیدید رژیم را پایان دهید. ولی بهترین راهکار این است که برای ماندن در وزن مطلوب، رژیم را از ۵:۲ به رژیم ۶:۱ تغییر دهید. یعنی یک روز در هفته رژیم بگیرید و ۶ روز آزاد داشته باشید.

فصل دوم: مبانی رژیم پنج به دو

این فصل چندان طولانی نیست. در چند صفحه مطالب نظری مربوط به رژیم را با هم بررسی می کنیم که ممکن است برای خیلی از شما جالب باشد. اگر حوصله اش را ندارید هم می توانید بروید به ابتدای فصل بعدی که در عمل رژیم را شروع می کنیم.

کالری چیست؟

وقتی قرار است با رژیم سروکار داشته باشید، یکی از واژه هایی که بیش از همه می شنوید کالری است. کالری واحدی سنجش انرژی است. برای این که یک کیلوگرم آب را یک درجه گرم کنیم، به هزار کالری انرژی نیاز داریم. هر هزار کالری یک کیلو کالری است.



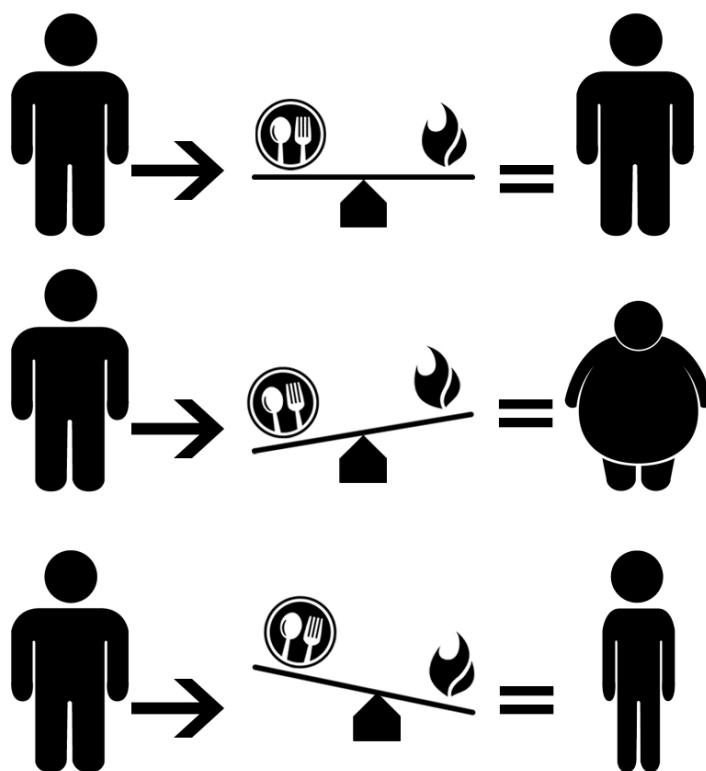
تصویر ۳

می دانیم که بدن انسان برای کارهای روزانه و حتی نفس کشیدن نیاز به انرژی دارد. ما این انرژی را از طریق غذاهایی که میخوریم تامین می کنیم. غذاها در بدن ما تجزیه شده و به شکل سوخت در می آیند. این سوخت به سلولهای بدن می رود و سوزانده می شود و انرژی لازم برای فعالیت سلول ها را تامین میکند.

بعضی از غذاهایی که می خوریم انرژی بیشتری دارند و بعضی انرژی کمتری . اگر با مقدار انرژی غذاهایی که میخوریم آشنا باشیم می توانیم انرژی دریافتی روزانه خودمان را تنظیم کنیم و با چشم باز رژیم بگیریم.

چطور با رژیم گرفتن لاغر می شویم؟

و اما رژیم. احتمالاً همه شما می دانید که چاقی حاصل ذخیره چربی در بدن است. تا وقتی که میزان دریافت انرژی روزانه ما برابر با میزان انرژی مصرفی روزانه باشد ما نه چاق می شویم و نه لاغر. در همان حالتی که هستیم کم و بیش می مانیم. اگر میزان انرژی دریافتی ما کمتر از انرژی مصرفی باشد لاغر می شویم و اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی مصرفی باشد چاق می شویم (تصویر ۴).



تصویر ۴

انرژی دریافتی ما فقط از طریق غذاست و انرژی مصرفی هم با فعالیت بدنی مصرف می شود. البته اگر فعالیتی هم نداشته باشیم، بدن ما مقداری انرژی می سوزاند. نفس کشیدن، تطبیق قلب، فکر کردن، و کلا زنده بودن ما نیازمند انرژی است. ولی موضوع این است که ما غذاهایی می خوریم که انرژی زیادی وارد بدنمان می کنند. در عین حال فعالیت زیادی نمی کنیم. پس اینجا مقداری انرژی اضافه در بدن باقی می ماند. بدن ما بطور خودکار این انرژی را برای روز مبادا ذخیره می کند. به چه شکل؟ به شکل چربی. در واقع چربی یکی از بهترین شکل های مواد برای ذخیره انرژی است. این چربی ها در بدن ذخیره می شوند تا در روزگار قحطی و کم غذایی به دامن برسند. ولی بدن ما نمی داند که دیگر روزگار سختی تمام شده و قحطی در کار نیست. بنا بر این هرچه انرژی واردش کنیم ذخیره می کند تا بجای گرسنگی خدای نکرده از چاقی بمیریم.

اگر می خواهیم لاغر شویم باید کاری کنیم که انرژی مصرفی ما بیش از انرژی ورودی باشد. و این دو راه بیشتر ندارد. یا کمتر بخوریم، یا بیشتر انرژی مصرف کنیم. روش اول یعنی رژیم و روش دوم یعنی ورزش. اگر ترکیبی از هر دو روش را داشته باشیم که بسیار عالی است. منتها در این کتاب ما روی روش اول تمرکز داریم.

چه رژیمی از همه بهتر است؟

پیش از این که مشکل چاقی برای انسان ها به وجود بیاید، طبیعتا کسی به رژیم هم فکر نمی کرد. در دوره غار نشینی و پیش از تمدن، انسان ها ساعت های زیادی از روز را صرف شکار می کردند و در حین شکار انرژی خیلی زیادی مصرف می کردند. بعد از شکار، تقریبا هرچه را قابل خوردن بود می خوردند، معولا هم ماجرا رقابتی بود. هر کس هرچقدر می توانست می خورد و هر کس هم نمی توانست گرسنه می ماند. این ماجرا در روز های بعد هم به همین شکل تکرار می شد. حتی اگر یک روز فیل شکار می کردند هم تا حد امکان همه ی آن را می خوردند، چون ابزار و روشی برای نگهداری گوشت نداشتند. این که کسی غذا نخورد تا چاق نشود اصل به ذهنشان خطور نمی کرد و احتمالا یک دیوانه در آن ایام ممکن بود چنین کند. در طول هزاران سال با این سبک زندگی، افرادی دوام آوردند و توانستند نسل خود را ادامه دهند که قابلیت ذخیره انرژی بیشتری

داشتند. اصلا تا همین چند دهه پیش در خیلی جاهای دنیا چاقی نشانه پولدار بودن و سلامت بود و خیلی هم لاکچری!!! محسوب میشد و هرکسی نمی توانست چاق باشد. وقتی بشر یکجا نشین شد و کم کم به تمدن رسید، روش های نگهداری غذا را کشف کرد، یخچال را اختراع کرد، غذاهای بسته بندی شده و کنسروها را ساخت و اینجا بود که مشکل چاقی هم ظهور کرد. چون مردم میتوانستند زیاد بخورند و کم فعالیت کنند. البته باز هم تا مدتها چاقی مشکلی حساب نمی شد. فقط گاهی جلوی حرکت و فعالیت آدمها را می گرفت. با پیشرفت علم بود که دانشمندان و پزشکان متوجه شدند خیلی از مرگ و میرها و بیماری ها در اثر همین چربی است. در عین حال در کشورهای پیشرفته تر، فعالیت آدمها کمتر شد و غذاها چرب تر و خوشمزه تر و در دسترس تر. و همین باعث شد که چاقی معضلی فراگیر شود و تعداد زیادی از افراد چاق شوند.

اینجا بود که راهکارهای مختلف از جمله انواع رژیم ها یکی یکی پا به عرصه گذاشتند. هر از چند سال هم رژیم جدیدی اختراع شد. هم رژیم های علمی، و هم رژیم های من درآوردی و غیر علمی. بعضی ها ماندگار شدند و بعضی هم فراموش شدند. در حال حاضر صدها رژیم مختلف غذایی داریم که خیلی از آنها هم نتیجه بخش هستند. و البته تعدادی هم ضررهایی دارند. ولی کدام بهتر از همه است؟



تصویر ۵

جواب به شما بستگی دارد. اگر اراده ی قوی دارید و می توانید رژیم های سخت را تحمل کنید، سریعتر نتیجه خواهید گرفت. اگر دنبال یک رژیم فشرده هستید تا در زمان کوتاهی چند کیلو کم کنید، رژیم های کوتاه مدت زیادی هست که می توانید به سراغ آنها بروید. اگر خدای نکرده دیابت یا بیماری دیگری دارید، رژیم های متناسب با آن بیماری ها هم وجود دارد. ما کاری به رژیم های غیر علمی و غیر اصولی نداریم. اما رژیم های علمی، همه کم و بیش خوب و مفید هستند. فقط سبک های متفاوتی دارند. این شما هستید که تعیین می کنید کدام رژیم برایتان بهتر از بقیه است.

فواید رژیم پنج به دو

رژیم پنج به دو برای من و خیلی های دیگر که در دنیا آن را دنبال می کنند بهترین رژیم بوده. وگرنه قطعا رژیم دیگری را دنبال می کردند. من دلایل برتری این رژیم را در فصل قبل گفتم. اینجا آن دلایل را تکرار نمی کنم و فقط به فایده های اثبات شده ی این رژیم می پردازم.

۱- این رژیم وظیفه ی اصلی خودش را خوب انجام میدهد. یعنی شما به طرز قابل مشاهده ای وزن کم می کنید و لاغر می شوید، آن هم نه با سختی و مشقت. افراد بسیار زیادی در دنیا این رژیم را دنبال کرده اند و به وزن دلخواهشان رسیده اند.

۲- رژیم پنج به دو یکی از قابل انجام ترین رژیم ها در زمان طولانی است. شما می توانید این رژیم را همیشه داشته باشید. بدون آن که اذیت شوید و فشاری به شما وارد شود.

۳- دو روز روزه داری کنترل شده در هفته، به سیستم گوارشی شما استراحت می دهد و باعث بهبودی عملکرد آن می شود.

۴- این رژیم باعث اصلاح اشتهای شما می شود. بعد از مدتی، معده شما کوچک تر می شود، در روزهای آزاد هم کمتر می خورید و علاقه بیشتری به خوردن غذاهای سالم و کم چربی پیدا می کنید.

۵- عملکرد مغزی شما بهبود می یابد و این برای پیشگیری از بیماری هایی مثل آلزایمر و دمانس (زوال عقل) بسیار مفید است.

۶- مطالعات اولیه نشان داده که این رژیم طول عمر را افزایش می دهد. البته این موضوع باید در گذر زمان اثبات شود.

۷- ریسک ابتلا به بیماری های مزمنی مثل دیابت نوع دوم در شما کاهش می یابد

۸- و بسیاری فواید دیگر که چند تا را قبلا هم گفتیم.

فصل سوم: رژیم پنج به دو در عمل

مواد مورد نیاز

خوب. پس تصمیمتان را گرفته اید و می خواهید این رژیم را شروع کنید. برای شروع رژیم احتیاج به دو ابزار دارید.

ابزار اول: یک ترازوی معمولی برای وزن کردن خودتان. که بهتر است یک ترازوی دیجیتال خوب باشد. البته این مورد اجباری نیست. بیش از هفته ای یک بار لازم نیست خودتان را وزن کنید و برای این کار می توانید از ترازوهای موجود در مراکز خرید یا داروخانه ها استفاده کنید. فقط دقت کنید که ترازوی خوب و صحیحی انتخاب کنید و هر بار هم خودتان را با همان ترازو بسنجید. ترازو را عوض نکنید.

ولی اگر ترازو می خرید یک ترازوی خوب بخرید، ترازوهای دیجیتال جدید می توانند میزان چربی بدن شما را هم اندازه گیری کنند. همچنین جزئیات دیگری از سلامت شما را. گذشته از آن، ترازوهای خیلی ارزان معمولا قابل اطمینان نیستند و وزن را درست نشان نمی دهند. بهتر است مقداری هزینه کنید و یک ترازوی دیجیتال خوب بخرید. من همیشه می گویم در مورد سلامت خود حساس باشید و برای آن بیش از هر چیز هزینه کنید.

ابزار بعدی که نیاز دارید هم یک ترازوی آشپزخانه است. این یکی اجباری است، برای این که بتوانید کالری غذاهایتان را محاسبه کنید، لازم است که وزن آنها را بدانید. این ترازو هم بهتر است دیجیتال باشد تا وزن را دقیق تر نشان دهد.

چه روزهایی در هفته رژیم باشم؟

خوب. انرژی های مثبت را جمع کنید. داریم رژیم را شروع می کنیم. ابتدا باید تصمیم بگیریم که از چه روزی شروع کنیم. روزهای رژیم یا فستینگ نباید پشت سر هم باشند. بهتر است که بین آنها دو روز فاصله باشد.

شاید برای مثال روزهای یکشنبه و چهارشنبه مناسب تر باشند. با توجه به ایام تعطیل و برنامه کاری خودتان، دو روز را انتخاب کنید. بهتر است این روزها روزهایی باشد که برنامه کاری سنگینی ندارید و احتمال مهمانی رفتن هم ندارید. طبیعتاً در ایران پنج شنبه و جمعه احتمال مهمانی رفتن بیشتر است و هیچکس دوست ندارد وقتی همه مهمان ها مشغول خوردن هستند، رژیم باشد. همچنین اگر باشگاه می روید و ورزش می کنید بهتر است آن روز را برای فستینگ انتخاب نکنید. روزهایی که سرتان شلوغ است برای رژیم مناسب تر هستند چون گذشت زمان را حس نمی کنید. ولی روزهایی که در خانه بیکار هستید ممکن است مرتب احساس گرسنگی کنید و سر یخچال بروید.

دکتر مایکل موزلی، مبدع رژیم پنج به دو، سالهای زیادی را صرف تجربه و بررسی روش های مختلف رژیم کرده است. سه روز در هفته، یک روز در میان، سه روز پیوسته و ... در نهایت به این نتیجه رسیده که بهترین حالت این است که دو روز در هفته رژیم بگیریم بطوری که بین دو روز رژیم یک روز فاصله باشد.

تصمیمتان را که گرفتید، از اولین روزی که برنامه ریزی کردید شروع کنید. شب قبل از رژیم، خودتان را وزن کنید، سایز دور شکمتان را هم اندازه بگیرید و جایی یادداشت کنید. لازم است که همیشه با یک لباس خاص یا حتی بدون لباس خودتان را وزن کنید. بهتر است ترازو هم همیشه در جای ثابتی باشد.

لازم نیست هر روز خودتان را وزن کنید. بهترین بازه زمانی دو هفته یک بار است تا به روشنی متوجه تغییرات در وزن و سایزتان بشوید. بهترین زمان هم صبح بعد از دستشویی و قبل از صبحانه است.

۵۰۰ کالری یعنی چقدر؟

در روزهای فستینگ ما مجازیم از صبح که بیدار می شویم تا شب که می خوابیم ۵۰۰ کالری (برای ساده تر شدن کار بجای کیلو کالری من از کالری استفاده می کنم) غذا بخوریم. البته ۵۰۰ برای خانوم ها و ۶۰۰ برای آقایان. محدودیتی هم نداریم که چه بخوریم و چه زمانی بخوریم. ولی بهتر است این میزان کالری را به روشی مدیریت کنیم که کمترین فشار به ما وارد شود و بیشترین نتیجه را بگیریم. اما بینیم ۵۰۰ الی ۶۰۰ کالری چقدر است.



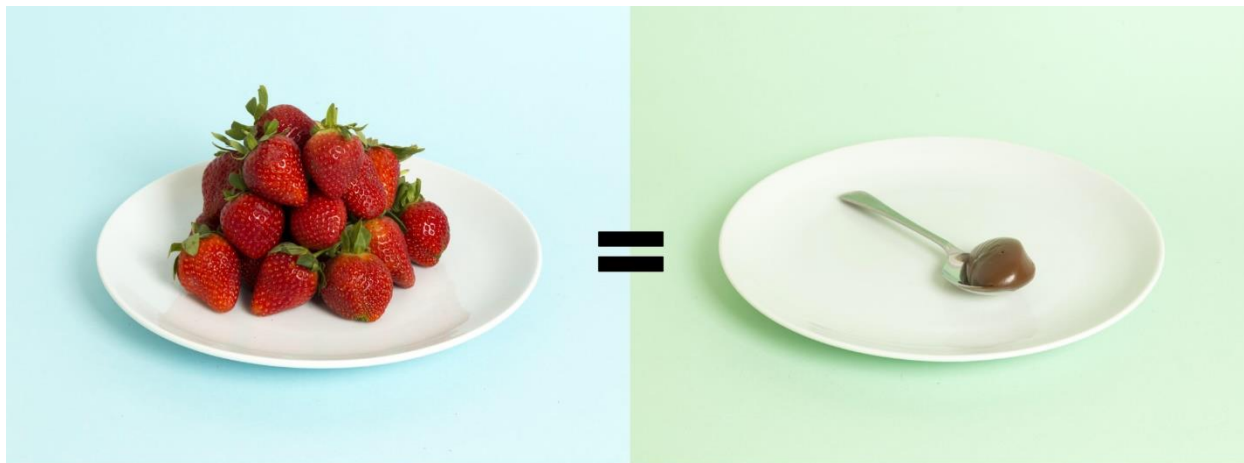
تصویر ۶

یک همبرگر متوسط ۶۰۰ کالری انرژی دارد. یعنی اگر یک همبرگر بخورید تمام روز را باید گرسنه بمانید. یا مثلاً یک بستنی مگنوم شکلاتی ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

از طرف دیگر هر ۱۰۰ گرم کاهو ۱۶ کالری دارد. هر ۱۰۰ گرم خیار هم ۱۶ کالری، کدو ۱۷ کالری و سیب شیرین ۵۲ کالری.

این به خود شما بستگی دارد که در روزهای فستینگ یا حتی روزهای آزاد کالری های خود را چطور تقسیم کنید و چه بخورید.

۵۰۰-۶۰۰ کالری روزهای فستینگ را اگر درست تقسیم و مدیریت کنید، نه تنها گرسنه نمی شوید، بلکه می توانید غذاهای خوشمزه و متنوعی هم بخورید.



یک قاشق نوتلا = یک کاسه توت فرنگی

تصویر ۷

در روزهای رژیم چه بخوریم؟

رسیدیم به یکی از مهم ترین سوال های همه رژیم ها. چه بخوریم؟ رژیم پنج به دو در واقع یک رژیم تعدیل شده، بازنگری شده، آسان و قابل پیگیری است. پس همانطور که انتظار می رود و قبلا هم گفتیم منعی در خوردن مواد غذایی خاصی ندارد. ولی برای این که بتوانید روزهای رژیم را به راحتی بگذرانید، تا دلتان بخواهد توصیه و راهنمایی دارد.

هدف شما در روز رژیم این است که طوری غذا بخورید که کمترین فشار به شما وارد شود و از حیطة ۵۰۰-۶۰۰ کالری هم خارج نشوید. بهترین غذاها برای چنین برنامه ای اینها هستند:

۱- پروتئین

۲- غذاهایی با شاخص قند خون پائین.

خوبی پروتئین این است که هضم آن بیشتر طول می کشد و در نتیجه زمان بیشتری احساس سیری خواهید کرد. راز موفقیت رژیم هایی مثل اتکینز هم در همین است. شما پروتئین می خورید و احساس سیری می کنید

و در نتیجه کمتر می‌خورید. اما مشکل اینجاست که حذف کربوهیدرات و جایگزینی آن در دراز مدت باعث خستگی افراد و ترک رژیم می‌شود. در عین حال رژیم‌های مبتنی بر پروتئین باعث التهاب مزمن و در مواردی بالا رفتن ریسک بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شوند.

بنا بر این در رژیم پنج به دو، حذف کامل کربوهیدرات و خوردن پروتئین توصیه نمی‌شود. بهترین کار این است که ترکیبی از پروتئین و غذاهائی با شاخص قند خون پائین را در این روزها در برنامه داشته باشید.

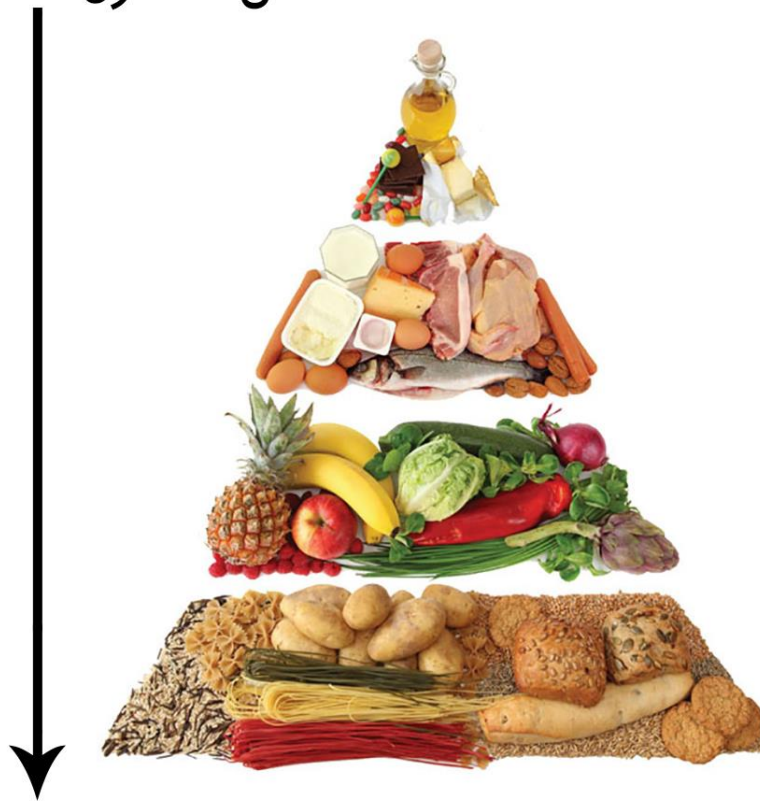
شاخص قند خون چیست؟

بعضی از غذاها به دلیل ساختار ملکولی خود، قند خون و انسولین را در بدن ما را افزایش می‌دهند. افزایش انسولین باعث می‌شود که بدن چربی بیشتری ذخیره کند و ریسک سرطان افزایش می‌یابد. اما افزایش قند خون بخصوص در روزهای فستینگ مشکل دیگری هم ایجاد می‌کند. چند ساعت بعد، وقتی این قند خونی که بالا رفته ناگهان پائین می‌آید، شما به شدت احساس گرسنگی می‌کنید و این برای رژیم اصلا خوب نیست. ولی خوشبختانه همه ی کربوهیدرات‌ها از این نظر یکسان نیستند. شاخص قند خون یا Glycemic Index که به اختصار GI نامیده می‌شود، می‌تواند راهنمای خوبی برای انتخاب غذا در روزهای فستینگ باشد. غذاهایی که شاخص پائینی دارند، ریسک دیابت، بیماری‌های قلبی و انواع سرطان را کاهش می‌دهند.

شاخص قند خون غذاها بین یک تا صد درجه بندی می‌شود. بطور کلی می‌توان گفت: غذائی که شاخصش بالای پنجاه باشد برای شما مفید نیست و قند خون را افزایش می‌دهد.

در انتهای کتاب می‌توانید جدول شاخص قند خون بسیاری از مواد غذائی را ببینید.

شاخص قند خون = ۰



شاخص قند خون = ۱۰۰

تصویر ۸

پروتئین چه می شود؟

پروتئین اتفاقاً از موادی است که برای بدن بسیار لازم است. بدن برای ساخت ماهیچه احتیاج به پروتئین دارد. همچنین برای حفظ سلول ها و حفظ ایمنی. بنا بر این در روزهای رژیم هم نباید پروتئین را حذف کنید. البته بهتر است که از پروتئین خوب استفاده کنید. مثل گوشت ماهی یا مرغ بدون پوست. این گوشت ها چربی اشباع شده کمتری دارند. محصولات لبنی کم چربی هم نمونه دیگری از پروتئین خوب هستند. تخم مرغ، مغزها، تن ماهی، غلات و این گونه مواد خوراکی هم مواد لازم برای بدن را تامین می کنند و هم جلوی گرسنگی را می گیرند.

خوب. فکر می‌کنم دیگر وقت شروع عملی رژیم است. ابتدا با توجه به آنچه تا اینجا کار خواندید، دو روز را در هفته در نظر بگیرید (بعداً می‌توانید این روزها را تغییر دهید). اولین روز که رسید، رژیمتان را شروع کنید.

صبح اولین روز رژیم، وزن و شاخص توده بدنی BMI خود را در تقویم یادداشت کنید. وزن هدفتان را هم یادداشت کنید و آماده باشید که در آینده هم این کار را تکرار کنید. مطمئن باشید که اگر مشخصاتتان را در بازه‌های زمانی مشخص (مثلاً دو هفته یک بار) یادداشت کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

یک نفس عمیق بکشید، این رژیم اصلاً سخت نیست. اگر هم باشد فقط امروز است. فردا می‌توانید جبران کنید. در ضمن. چیزی برای از دست دادن ندارید بجز چند کیلو چربی.

صبح که از خواب بیدار می‌شوید، به دلخواه می‌توانید یک صبحانه ی سبک بخورید یا این که تا وقت ناهار صبر کنید. در واقع تقسیم کالری‌های شما به تعداد وعده‌های روزانه به اختیار خودتان است. اگر می‌توانید گرسنه بمانید، بیشتر کالری‌ها را برای شام بگذارید که راحت بخوابید. وگرنه آنها را در سه وعده تقسیم کنید. میان وعده هم می‌توانید داشته باشید.

برای صبحانه می‌توانید ۱۰۰ کالری بخورید (یک تخم مرغ آب پز + یک کف دست نان لواش) برای ناهار و شام هم ۲۰۰ کالری (مثلاً ۵۰ گرم جگر+ دو کف دست نان سنگک). آقایان می‌توانند صد کالری دیگر هم بخورند.

دقت کنید که من این میزان کالری را به سه وعده تقسیم کردم. پس اینجا میان وعده نداریم. ولی اگر خواستید میان وعده بخورید، می‌توانید در یکی از وعده‌های غذایی کمی کمتر بخورید تا سقف کالری روزانه رعایت شود.

روزهای رژیم سخت می گذرد؟

قطعا به سادگی روزهای آزاد نیست. ولی خوشبختانه ما با یکی از ساده ترین رژیم های ممکن روبرو هستیم. به هر شکل دو سه روز اول رژیم به اندازه ی روزهای بعد آسان نیست. ولی هرچه جلوتر بروید، رژیم برایتان آسان تر می شود. تجربه نشان داده که با گذشت زمان، تحمل روزهای رژیم آسان تر می شود. مخصوصا وقتی بعد از مدتی روی ترازو یا جلوی آینه می ایستید و نتیجه سختی ها را می بینید. کافی است فکر خود را در طول روز مشغول نگه دارید. اگر هم به غذاهای خوشمزه فکر کردید به شکمتان وعده بدهید که فردا روز آزاد است و جبران میکنم. **و این یکی از تفاوت های اصلی رژیم ۵:۲ با بقیه رژیم هاست.** با وعده و وعید (البته نه مثل وعده های توخالی سیاستمداران عزیز) معده ی ناراضی را به امید فردا آرام کنید.

علاوه بر این، راه های دیگری هم برای مقاومت در برابر گرسنگی نه چندان شدید در روزهای قستینگ هست که در مبحث بعد به آنها می پردازیم.

چطور روزهای رژیم را تحمل کنم؟

خوب، ببینیم چطور می توانیم در روزهای رژیم سختی کمتری تحمل کنیم؟

اول باید بگویم که روزهای رژیم پنج به دو چندان هم سخت نیست. مخصوصا اگر ۵۰۰-۶۰۰ کالری روزانه را درست تقسیم کنید. ولی همین سختی را هم می توانید به روش هایی آسان تر کنید.

۱- سیاستمدار باشید. به شکمتان وعده بدهید:

البته فردا بعد از صبحانه دیگر اثری از گرسنگی امروز نیست. ولی همانطور که قبلا هم گفتم می تواند به خودتان وعده بدهید که فردا و پس فردا گرسنگی را جبران می کنم و غذاهای دلخواهم را می خورم و به این روش گرسنگی را تحمل کنید.

۲- مایعات بخورید :

یکی از رموز موفقیت این رژیم، نوشیدن آب زیاد است. یک بطری آب کنار دستتان داشته باشید و گاه و بیگاه آب بنوشید. آب علاوه بر این که شکم شما را پر نگه می‌دارد، فواید بسیاری هم برای سلامتی شما دارد. قهوه تلخ هم شکم پر کن بسیار مناسبی است. من شخصا در روزهای فستینگ با کمک قهوه راحت روز را می‌گذرانم. همچنین مایعات دیتاکس و هر نوشیدنی بدون کالری یا خیلی کم کالری می‌تواند کمک حال بسیار خوبی برای روزهای رژیم باشد.

۳- انعطاف پذیر باشید.

بعد از چند رژیم، عادت‌های خود را در روزهای رژیم خواهید شناخت. بعضی‌ها از صبح گرسنه می‌شوند. بعضی‌ها شب در حال گرسنگی نمی‌توانند راحت بخوابند. بعضی‌ها علاقه به میان وعده و تنقلات دارند. ۵۰۰-۶۰۰ کالری روزانه خود را طوری تقسیم کنید که با عادات بدنی شما تناسب داشته باشد. مثلا اگر شبها گرسنه می‌شوید و نمیتوانید بخوابید، سعی کنید در روز کمتر بخورید و بیشتر کالری‌ها را موقع شام بخورید. یکی دوساعت بعد از شام هم بخوابید.

اگر به میان وعده علاقه دارید، بخشی از کالری‌های روزانه را به میان وعده‌های کم کالری اختصاص دهید و در طول روز شکمتان را سیر نگه دارید.

۴- غذاهای پر حجم و کم کالری بخورید

قبلا گفتیم که این ۵۰۰-۶۰۰ کالری را می‌توانید هر چه می‌خواهید بخورید. اما اگر می‌خواهید سیر بمانید بهتر است شکمتان را با غذاهای کم کالری و حجیم پر کنید. به این روش بیشتر می‌توانید بخورید و بیشتر سیر می‌مانید. اگر هم دلتان پروتئین خواست می‌توانید سینه مرغ بدون پوست کبابی یا گریل شده و دیگر انواع پروتئین‌های کم کالری را انتخاب کنید.

۵- یخچال را از پیش آماده کنید

بهتر است غذاهای روز فستینگ را از روز قبل آماده کنید. ممکن است روز فستینگ خیلی حال پخت و پز نداشته باشید. یا حد اقل مواد اولیه را آماده کنید.

نکته‌ی بعد این که سعی کنید غذاهای پر کالری روزهای قبل در یخچال باقی نماند تا با دیدن آنها هوس ناخنک زدن نکنید. هله هوله‌ها را هم از توی خانه جمع کنید.

۶- آرام غذا بخورید.

قبل از شروع غذا خوردن کمی صبر کنید. غذا را هم خیلی آرام بخورید. من گاهی برای خوردن غذا از چوب های ژاپنی استفاده می کنم. به این روش خوردن غذا بیشتر طول می کشد و احساس سیری بیشتری دارم.

خوب. خسته نباشید. فکر میکنم با این راهنمایی ها می توانید روز فستینگ موفق را سپری کنید. از این به بعد برنامه هفتگی همین است. دو روز در هفته ۵۰۰-۶۰۰ کالری و بقیه روزها ۱۷۰۰-۲۴۰۰ کالری (که قبلا توضیح دادم برای خانوم ها و آقایان به چه صورت است) . به همین روش ادامه دهید تا رستگار شوید.

فصل چهارم : کالری های خوراکی ها

جدول کالری

جدولی که اینجا می بینید از سایت دکتر کرمانی برداشته شده که با دقت خوبی کالری غذاهای ایرانی را محاسبه کرده. البته پر مصرف ترین غذاهای ایرانی در این جدول موجود است ولی طبیعتا جدول کاملی نیست. با توجه به این جدول و جدول های قابل اعتماد دیگری که در اینترنت پیدا می کنید، می توانید. کالری غذاهای روزهای فستینگ و آزاد خود را محاسبه کنید.

برای محاسبه کالری وعده های غذائی، می توانید غذا یا مواد اولیه آن را با ترازوی آشپزخانه وزن کنید و با توجه به میزان کالری موجود در این جدول، کالری را محاسبه کنید.

کالری	مقدار	ماده غذائی
۴۵	یک لیوان	آب طالبی (بدون شکر)
۳۲۰	یک لیوان	آبگوشت کامل (کم چرب)
۷۵۰	یک لیوان	آجیل
۶۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل درهم
۳۷۰	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
۳۶۰	۱۰۰ گرم	آرد گندم
۲۵	۱۰۰ گرم	اسفناج خام
۲۵۰	یک لیوان	آش جو
۲۵۰	یک لیوان	آش دوغ
۲۵۰	یک لیوان	آش رشته
۹۰	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمپوت)
۶۰	۱۰۰ گرم	آلبالو با هسته
۶۰	یک لیوان	آلبالو تازه با هسته

۷۵	۱۰۰ گرم	آلوی زرد
۴۵	۱۰۰ گرم	آلوی قرمز
۶۰	۱۰۰ گرم	انار تازه (دانه)
۳۵	۱۰۰ گرم	انار کامل با پوست
۵۲	۱۰۰ گرم	آناناس
۹۰	۱۰۰ گرم	آناناس (کمپوت)
۲۰۰	یک لیوان	آناناس کنسرو در شربت
۶۰	۱۰۰ گرم	انبه هندی
۸۰	۱۰۰ گرم	انجیر (تازه)
۲۷۰	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۲۵	یک عدد	انجیر (تازه یا خشک)
۸۰	۱۰۰ گرم	انگور
۲۲۰	یک لیوان	انگور (آب)
۴۰	۱۰۰ گرم	انواع کولا
۶۶۶	۱۰۰ گرم	بادام بوداده
۶۱۲	۱۰۰ گرم	بادام بونداده
۱۰	یک عدد	بادام درشت
۵۶۰	۱۰۰ گرم	بادام زمینی بی پوست
۱۷	۱۰۰ گرم	بادمجان
۵	یک عدد	باقلا
۳۶۰	۱۰۰ گرم	باقلا خشک
۱۰۸	۱۰۰ گرم	باقلا سبز
۵۴۰	۱۰۰ گرم	باقلوا با پسته
۴۰	۱۰۰ گرم	بامیه (سبز)
۳۰	۱۰۰ گرم	برگ چغندر
۶۰	۱۰۰ گرم	برگ مو
۳۶۰	۱۰۰ گرم	برنج

۴۵۰	۱۳۰ گرم	برنج (نیم لیوان)
۶۶۰	۱۹۰ گرم	برنج (یک لیوان)
۲۵۰	یک کفگیر	برنج پخته
۱۹۰	۱۰۰ گرم	بستنی پاستوریزه
۵۷	۱۰۰ گرم	به
۳۷۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت (بدون کرم)
۳۰۰	۱۰۰ گرم	بیفتک
۱۳۰	۱۰۰ گرم	پاچه بدون چربی
۴۰	۱۰۰ گرم	پرتقال
۱۱۰	یک لیوان	پرتقال (آب)
۸	یک دانه	پسته
۳۴۰	۱۰۰ گرم	پسته با پوست
۵۲۰	۱۰۰ گرم	پفک
۳۲۹	۱۰۰ گرم	پنیر بلغاری
۲۵۰	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر محلی کم چرب
۱۴۰	یک لیوان	پوره با شیر بدون کرم
۱۸۰	یک لیوان	پوره سیب زمینی
۵	یک عدد	پیاز
۳	یک عدد	پیازچه
۲۵۰	۱۰۰ گرم	پیتزا
۵۸۰	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان
۶۰۰	۱۰۰ گرم	تخم کدو
۵۰	یک عدد	تخم مرغ (زرده تنها)
۲۰	یک عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)
۷۰	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۷۰	یک عدد	تخم مرغ متوسط

۱۳۰	یک عدد	تخم مرغ نیمرو کم روغن
۵۹۰	۱۰۰گرم	تخم هندوانه
۵۸۰	۱۰۰گرم	تخمه آفتابگردان
۲۵	۱۰۰گرم	ترب
۲	یک عدد	تربچه
۴۵	۱۰۰گرم	ترخون
۲۵	۱۰۰گرم	تره
۱۱۵	۱۰۰گرم	تمر هندی با دانه
۲۴۰	۱۰۰گرم	تمر هندی بدون دانه
۷۳	۱۰۰گرم	تمشک سیاه یا قرمز
۳۱۵	۱۰۰گرم	تن ماهی با روغن کم
۶۰	۱۰۰گرم	توت تازه
۳۶۰	۱۰۰گرم	توت سفید خشک
۲۵	۱۰۰گرم	توت فرنگی
۲۵	۱۰۰گرم	جعفری
۳۳۰	۱۰۰گرم	جگر سرخ کرده
۱۶۰	۱۰۰گرم	جگر سفید
۳۰	۲۰گرم	جگر مرغ
۱۲۵	۱۰۰گرم	جگر مرغ خام
۷۰	۵۰گرم	جگر یک سیخ
۳۴۹	۱۰۰گرم	جو
۷۲۰	۱۰۰گرم	چاشنی مایونز
۰	یک لیوان	چای تلخ
۴۰	یک لیوان	چای شیرین (۴حبه قند)
۴۰	۱۰۰گرم	چغندر آب پز
۴۵	۱۰۰گرم	چغندر خام
۱۰۰	ده عدد	چیپس سیب زمینی

۴۰۰	۱۰۰گرم	حلوا
۵۰۰	۱۰۰گرم	حلوا ارده
۱۸۰	یک لیوان	حلیم بدون روغن
۳۵۰	۱۰۰گرم	خامه سفت
۲۵۰	۱۰۰گرم	خامه شل
۳۰۰	۱۰۰گرم	خاویار
۴۶	۱۰۰گرم	خریزه
۹۰	یک لیوان	خریزه بدون شکر
۸۰	۱۰۰گرم	خردل
۲۰	یک عدد	خرما
۲۴۰	۱۰۰گرم	خرما با هسته
۵۰۵	۱۰۰گرم	خرما یک فنجان
۸۰	یک عدد	خرمالو
۱۶۳	۱۰۰گرم	خرمای تازه (رطب)
۳۱۸	۱۰۰گرم	خرمای خشک
۱۵	۱۰۰گرم	خیار
۱۲	۱۰۰گرم	خیار شور
۱۸۰	یک لیوان	دسر (ژلاتین)
۲۳۹	۱۰۰گرم	دل گوسفند
۱۷۰	۱۰۰گرم	دل مرغ
۱۵۰	یک عدد	دلمه متوسط
۲۷	۱۰۰گرم	دوغ
۴۷۰	۱۰۰گرم	ذرت بو داده با روغن
۷۵	۱۰۰گرم	ذرت خام
۸۵	۱۰۰گرم	ذرت دانه درشت
۳۷۰	۱۰۰گرم	ذرت شکوفه (پفیلا)
۱۵۰	۱۰۰گرم	رطب

۸۹۰	۱۰۰ گرم	روغن حیوانی
۱۲۰	یک قاشق	روغن مایع و زیتون
۹۰۰	۱۰۰ گرم	روغن نباتی
۴۰	۱۰۰ گرم	ریحان
۱۵	۱۰۰ گرم	ریواس
۱۳۰	۱۰۰ گرم	زبان گوساله
۲۶۰	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند
۵۰	۱۰۰ گرم	زردآلو تازه
۲۹۰	۱۰۰ گرم	زردآلو(برگه خشک)
۲۵۰	یک لیوان	زردآلو(کمپوت)
۵	یک عدد	زیتون خام سبز
۲۰۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سیاه
۷	یک عدد	زیتون خام سیاه(متوسط)
۵۵	یک قاشق	ژله (پودر)
۳۷۰	۱۰۰ گرم	ژله(پودر)
۳۰	یکنفره	سالاد بدون سس
۵۰۰	یک عدد	ساندویچ همبرگر
۳۳	یک لیوان	سرکه
۱۸۰	یک لیوان	سمنو
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سنجد
۱۱۳	۱۰۰ گرم	سنگدان مرغ
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ سبزیجات
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۳۵	۱۰ گرم	سوخاری (نان)
۳۰۰	۱۰۰ گرم	سوسیس
۱۵۰	۵۰ گرم	سوسیس یک عدد کوچک

۳۸۰	۱۰۰ گرم	سویا
۵۵	۱۰۰ گرم	سیب درختی
۷۵	۱۰۰ گرم	سیب زمینی
۸۰	۱۱۰ گرمی	سیب زمینی
۹۳	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کبابی
۵۰۰	۱۰۰ گرم	سیب زمینی (چیپس)
۷۰	یک عدد	سیب متوسط
۱۸۰	یک لیوان	سیب (کنسرو شیرین)
۱۲۰	۱۰۰ گرم	سیر
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سیرابی
۲۰	۱۰۰ گرم	شاهی
۵۵	۱۰۰ گرم	شربت
۱۷۰	یک لیوان	شربت پرتغال
۱۴۰	یک لیوان	شربت یخ
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شرینی خشک
۴۰۰	۱۰۰ گرم	شکر
۴۰	۱۰ گرم	شکر (یک پیمانه)
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شکلات
۲۰	یک عدد	شکلات قلمی
۲۵	یک لیوان	شکوفه ذرت بدون روغن
۲۵	۱۰۰ گرم	شلغم
۶۰	۱۰۰ گرم	شلیل
۳۰	۱۰۰ گرم	شنبلله
۳۰	۱۰۰ گرم	شوید (شبد)
۱۱۰	یک لیوان	شیر
۹۰	یک فنجان	شیر تصفیه شده
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیر خشک

۲۵۰	۱۰۰ گرم	شیر غلیظ نستله
۵۵	۱۰۰ گرم	شیر گاو کم چربی
۹۵	۱۰۰ گرم	شیرمیش
۶۵	۱۰۰ گرم	صدف دریایی
۳۰	۱۰۰ گرم	طالبی
۳۴۰	۱۰۰ گرم	عدس خام
۱۸۵	یک لیوان	عدسی با کمی روغن
۳۰۰	۱۰۰ گرم	عسل
۵۰	یک قاشق	عسل (غذا خوری)
۲۰	یک قاشق	عسل (مربا خوری)
۲۰۰	یک لیوان	فرنی
۲۲	۱۰۰ گرم	لفل سبزی یا قرمز
۱۰	یک عدد	فندق
۳۰۰	۱۰۰ گرم	فندق با پوست
۲۷	۱۰۰ گرم	قارچ
۳۴۰	۱۰۰ گرم	قره قوروت
۱۷۰	۱۰۰ گرم	قلوه گوسفند
۴۰۰	۱۰۰ گرم	قند
۲	یک فنجان	قهوه تلخ
۱۰	یک قاشق چایخوری	کاکائو
۳۰۰	۱۰۰ گرم	کالباس
۱۷	۱۰۰ گرم	کاهو
۴	یک برگ	کاهو (درشت)
۲۰۰	یک سیخ	کباب برگ
۲۷۰	یک سیخ	کباب کوبیده
۲۰۰	یک قطعه ۱۰ در ۱۰ سانتیمتر	کتلت
۳۵	۱۰۰ گرم	کدو حلوایی

۲۸	۱۰۰ گرم	کدو خورشتی
۱۳	۱۰۰ گرم	کرفس
۱۰۰	یک قاشق	کره
۷۵۰	۱۰۰ گرم	کره حیوانی
۳۸۰	۱۰۰ گرم	کشک خشک
۶۰	یک قاشق	کشک غلیظ
۲۹۰	۱۰۰ گرم	کشمش
۴۰	یک لیوان	کلم پخته
۲۲	۱۰۰ گرم	کلم پیشخوان
۲۵	یک لیوان	کلم خام
۲۴	۱۰۰ گرم	کلم فندقی
۲۸	۱۰۰ گرم	کلم قرمز
۱۹۰	۱۰۰ گرم	کله پاچه
۱۹۰	یک لیوان	کمپوت گیلاس
۵۸۰	۱۰۰ گرم	کنجد
۲۰۰	یک عدد	کوفته
۳۵۰	۱۰۰ گرم	کیک
۳۴۰	۱۰۰ گرم	کیک بدون خامه
۴۰۰	۱۰۰ گرم	کیک شکلاتی
۱۶۰	۴۵ گرم	کیک یزدی متوسط
۲۵	یک عدد	گردو
۲۴۰	۱۰۰ گرم	گردو با پوست
۳۰	۱۰۰ گرم	گریپ فروت
۸۰	یک لیوان	گریپ فروت (آب)
۵۰۰	۱۰۰ گرم	گزن
۱۰	۱۰۰ گرم	گل کلم خام
۵۵	۱۰۰ گرم	گلابی

۳۶۰	۱۰۰ گرم	گندم
۵۰	۱۰۰ گرم	گوجه درختی رسیده
۳۰	۱۰۰ گرم	گوجه سبز
۱۵	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی
۸۰	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی (رب)
۱۵۰	یک لیوان	گوجه فرنگی (رب)
۱۰۰	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی (سس)
۳۳۰	۱۰۰ گرم	گوشت بره با چربی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت خالص گوسفند
۳۵۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو با چربی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو بدون چربی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو بدون چربی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوساله
۳۳۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوسفند با چربی
۱۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت ماهی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت مرغ
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت همبرگر بدون چربی
۷۰	۱۰۰ گرم	گیلاس
۳۴۸	۱۰۰ گرم	لپه
۱۱۵	۱۰۰ گرم	لپه پخته
۸۰	۱۰۰ گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته
۲۳۰	۱۰۰ گرم	لوبیا چشم بلبلی خام
۳۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سبز
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سفید
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز
۱۱۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز پخته
۲۳	۱۰۰ گرم	لیمو تازه با پوست

۴۲	۱۰۰گرم	لیمو ترش
۲۶	۱۰۰گرم	لیمو ترش (آب لیمو)
۲۳	۱۰۰گرم	لیمو شیرین
۴	یک قاشق	لیمو (آب لیمو)
۳۰۰	۱۰۰گرم	مارتادلا
۲۰	۱۰۰گرم	مارچوبه
۱۱۰	یک قاشق	مارگارین
۸۵۰	۱۰۰گرم	مارگارین یا کره نبات
۵۵	۱۰۰گرم	ماست
۱۱۰	یک لیوان	ماست کم چرب
۱۵۴	۱۰۰گرم	ماست کیسه ای
۱۵۰	یک لیوان	ماکارونی پخته
۳۶۰	۱۰۰گرم	ماکارونی خشک
۱۰۰	۱۰۰گرم	ماهی
۳۰۰	۱۰۰گرم	مربا
۵۵	یک قاشق	مربا (غذا خوری)
۲۰۰	۱۰۰گرم	مرغ (بدون پوست)
۶۸۰	۱۰۰گرم	مغز پسته
۱۳۰	۱۰۰گرم	مغز (حیوانات)
۵۶۰	۱۰۰گرم	مغز دانه آفتابگردان
۶۳۰	۱۰۰گرم	مغز فندق
۶۲۵	۱۰۰گرم	مغز گردو
۹۵	۱۰۰گرم	موز
۱۰۰	یک عدد	موز متوسط
۹۱	۱۰۰گرم	میگو
۵۵۰	۱۰۰گرم	نارگیل (بودر)
۳۴۵	۱۰۰گرم	نارگیل (مغز)

۱۵۶	۱۰۰ گرم	نارگیل تازه
۲۰	۱۰۰ گرم	نارنج
۵۲	۱۰۰ گرم	نارنگی
۷۵	۳۰ گرم	نان (کف دست)
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان جو
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نان خشک
۴۵۰	۱۰۰ گرم	نان روغنی
۱۵۰	۶۰ گرم	نان ساندویچی
۷۰	نصف عدد	نان ساندویچی کوچک
۵۰	یک عدد	نان سوخاری کوچک
۳۵	۱۰ گرم	نان سوخاری متوسط
۲۱۰	۱۰۰ گرم	نان سیاه با سبوس
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان گندم
۱	یک عدد	نخود
۴۵	۱۰۰ گرم	نخود پخته
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نخود خشک
۷۵	۱۰۰ گرم	نخود فرنگی
۱۰۰	یک لیوان	نوشابه
۱۱۵	۱۰۰ گرم	نوشابه با طعم میوه
۴۰	۱۰۰ گرم	هلوی تازه
۲۰۰	یک لیوان	هلوی کمپوت
۲۳	۱۰۰ گرم	هندوانه
۱۲	۱۰۰ گرم	هندوانه با پوست
۴۰	۱۰۰ گرم	هویج ایرانی
۳۵	۱۰۰ گرم	هویج فرنگی
۱۵	یک عدد	آلو بخارا

نمونه غذاهای روز فستینگ

برای نمونه محاسبه کالری ها چند پیشنهاد برای وعده های مختلف روزهای فستینگ را می توانید اینجا ببیند. من برای سادگی کار صبحانه را ۱۰۰ کالری و ناهار و شام را ۲۰۰ کالری در نظر گرفته ام. آقایان می توانند ۱۰۰ کالری دیگر به این مجموعه اضافه کنند. و در ضمن می توانید به دلخواه این کالری ها را جابجا کنید یا وعده ها را کم و زیاد کنید. مثلا ناهار و شام ۱۵۰ کالری بخورید و ۱۰۰ کالری باقی مانده را میان وعده بخورید. ولی مجموع کالری های روزانه باید همین باشد.

دقت کنید که واحد های این جدول بر اساس عدد یا فنجان یا لیوان است. برای پیدا کردن میزان دقیق کالری، مواد غذایی را با ترازوی آشپزخانه وزن کنید و ضرب در میزان کالری آنها کنید.

صبحانه ۱۰۰ کالری:

- ۱- یک فنجان شیر کم چرب + ۲ عدد خرما
- ۲- دو عدد بیسکویت ساقه طلایی + یک فنجان شیر کم چرب
- ۳- یک تخم مرغ آب پز + چای + یک عدد خرما
- ۴- یک کف دست نان تافتون + دو قاشق عسل
- ۵- یک کف دست نان + نصف قوطی کبریت پنیر (۱۵ گرم)
- ۶- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق مرباخوری عسل یا مربا

ناهار و شام ۲۰۰ کالری

۱- یک کف دست نان + یک لیوان ماست + چهار عدد خیار سبز

۲- ۵۰ گرم جگر + دو کف دست نان سنگک

۳- یک سیخ جوجه کباب

۴- ۵۰ گرم مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز + خیارشور + کاهو

۵- یک لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد

۶- یک کف دست نان + یک و نیم لیوان هندوانه + ۲۰ گرم پنیر

۷- ۵ عدد میگوی آب پز + سالاد

۸- ۴/۱ پیتزا متوسط

۹- یک لیوان عدسی + سالاد

۱۰- یک و نیم لیوان سوپ جو

۱۱- یک عدد کوکو سیب زمینی

۱۲- نصف ساندویچ همبرگر + سالاد

۱۳- یک کف دست نان + دو عدد گردو + ۲۰ گرم پنیر

ناهار و شام ۱۵۰ کالری

۱- سه تکه جگر + یک کف دست نان سنگک + یک لیوان دوغ ۱۵۰ ک

۲- یک سیب زمینی آب پز متوسط + یک تخم مرغ آب پز متوسط + سالاد ۱۵۰ ک

۳- نصف یک نوار کاست مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز ۱۵۰ ک

۴- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ آب پز ۱۵۰ ک

۵- ۳/۲ لیوان سوپ جو + یک کف دست نان ۱۵۰ ک

وعده های غذایی مختلف با کالری های مشخص

این هم یک جدول کامل تر که برای روزهای آزاد هم می توانید از آن استفاده کنید.

دقت کنید که واحد های این جدول بر اساس عدد یا فنجان یا لیوان است. برای پیدا کردن میزان دقیق کالری، مواد غذایی را با ترازوی آشپزخانه وزن کنید و ضرب در میزان کالری آنها کنید.

صبحانه ۱۰۰ کالری:

۱- یک فنجان شیر کم چرب + ۲ عدد خرما

۲- دو عدد بیسکویت ساقه طلایی + یک فنجان شیر کم چرب

۳- یک تخم مرغ آب پز + چای + یک عدد خرما

۴- یک کف دست نان تافتون + دو قاشق عسل

۵- یک کف دست نان + نصف قوطی کبریت پنیر (۱۵ گرم)

۶- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق مرباخوری عسل یا مربا

صبحانه ۱۵۰ کالری:

- ۱- یک عدد بیسکویت + یک فنجان شیر کم چرب + یک عدد تخم مرغ آبپز
- ۲- یک لیوان آب پرتقال طبیعی (بدون شکر) + یک کف دست نان لواش + یک قاشق مربا خوری پنیر
- ۳- یک کف دست نان (بربری. سنگک. تست یا تافتون) + یک قوطی کبریت پنیر + خیار و گوجه
- ۴- یک استکان چای شیرین (یک پیمانه شکر) + یک کف دست نان + نصف قوطی کبریت پنیر + یک عدد گردو
- ۵- یک عدد تخم مرغ آبپز + یک کف دست نان
- ۶- دو عدد بیسکویت + چای یا قهوه + یک عدد تخم مرغ آبپز
- ۷- یک کف دست نان + کره (۱۰ گرم) + یک قاشق مربا خوری مربا یا عسل
- ۹- یک لیوان شیر + یک تکه کیک معمولی
- ۱۰- یک و نیم کف دست نان + نصف قوطی کبریت پنیر
- ۱۱- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق غذاخوری عسل

صبحانه ۲۰۰ کالری:

- ۱- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ نیمرو
- ۲- یک کف دست نان + چای شیرین + نصف قوطی کبریت پنیر + یک عدد گردو
- ۳- یک لیوان شیر و عسل + یک عدد موز متوسط
- ۴- کره ۱۰ گرم + سه قاشق مربا + یک کف دست نان

۵- دو کف دست نان + ۳۰ گرم پنیر

۶- یک و نیم کف دست نان + یک تخم مرغ آب پز + یک قاشق مرباخوری عسل

۷- تخم مرغ یک عدد متوسط آب پز + نان یک کف دست + چایی با یک قاشق غذاخوری شکر

صبحانه ۲۵۰ کالری:

۱- پنیر یک قوطی کبریت + گوجه فرنگی + دو کف دست نان بربری + یک گردو

۳- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ نیمرو + چای

صبحانه ۳۰۰ کالری:

۱- دو کف دست نان + پنیر یک قوطی کبریت + یک لیوان شیر

۲- دو کف دست نان تافتون + ۱۵ گرم کره + یک قاشق عسل + چای

صبحانه ۴۵۰ کالری:

۱- تخم مرغ نیمرو + دو کف دست نان سنگک + یک لیوان چای شیرین + یک سیب

۲- شیر یک لیوان + عسل دو قاشق غذا خوری + کره ۱۰ گرم + دو کف دست نان

۳- خامه ۶ قاشق مرباخوری + چایی شیرین با دو قاشق مرباخوری شکر + دو کف دست نان

ناهار و شام ۱۵۰ کالری

- ۱- سه تکه جگر + یک کف دست نان سنگگ + یک لیوان دوغ
- ۲- یک سیب زمینی آب پز متوسط + یک تخم مرغ آب پز متوسط + سالاد
- ۳- نصف یک نوار کاست مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز
- ۴- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ آب پز
- ۵- ۲ دوسوم لیوان سوپ جو + یک کف دست نان

ناهار و شام ۲۰۰ کالری:

- ۱- یک کف دست نان + یک لیوان ماست + چهار عدد خیار سبز
- ۲- ۵۰ گرم جگر + دو کف دست نان سنگگ
- ۳- یک سیخ جوجه کباب
- ۴- ۵۰ گرم مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز + خیارشور + کاهو
- ۵- یک لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد
- ۶- یک کف دست نان + یک و نیم لیوان هندوانه + ۲۰ گرم پنیر
- ۷- پنج عدد میگوی آب پز + سالاد
- ۸- یک چهارم پیتزا متوسط
- ۹- یک لیوان عدسی + سالاد
- ۱۰- یک و نیم لیوان سوپ جو
- ۱۱- یک عدد کوکو سیب زمینی

۱۲- نصف ساندویچ همبرگر + سالاد

۱۳- یک کف دست نان + دو عدد گردو + ۲۰ گرم پنیر

ناهار و شام ۳۰۰ کالری

۱- سالاد + یک کف دست نان + یک تکه ماهی کوچک

۲- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه ماهی کوچک

۳- یک کفگیر غذاخوری باقلا پلو بی گوشت

۴- یک کف دست نان + نصف سیخ کوبیده + گوجه

۵- یک کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی کوچک

۶- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کتلت

۷- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ کوچک

۸- یک کف دست نان + یک سیخ کباب چنجه + سالاد

۹- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کوکو سبزی

۱۰- یک کف دست نان + یک سیخ کباب چنجه + سالاد

۱۱- سه تکه پیتزا

۱۲- یک و نیم لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد

۱۳- یک کف دست نان + سه سیخ جگر

ناهار و شام ۳۵۰ کالری:

- ۱- نصف قوطی تن ماهی بدون روغن+یک کف دست نان
- ۲- میوه + یک کف دست نان + یک عدد کوفته + سالاد
- ۳- سالاد + یک کف دست نان + یک سیخ برگ
- ۴- یک کف دست نان + یک تکه کوکو سبزی + سالاد
- ۵- سالاد + یک کف دست نان + یک تکه کباب تابه ای
- ۶- نصف بشقاب ماکارونی + سالاد

ناهار و شام ۴۰۰ کالری:

- ۱- یک کف دست نان + صد گرم سیب زمینی سرخ کرده + صد گرم سینه مرغ بدون پوست
- ۲- یک کفگیر برنج + صد گرم میگو + سالاد
- ۳- یک کفگیر برنج + یک پیمانه خورش سبزی
- ۴- نصف تن ماهی + دو کف دست نان
- ۵- یک کفگیر برنج + یک پیمانه قیمه
- ۶- یک کفگیر و نیم لوبیاپلو + سالاد
- ۷- یک کفگیر برنج + یک قطعه مرغ کوچک

ناهار و شام ۴۵۰ کالری:

۱- سالاد + یک و نیم کفگیر باقلا پلو بی گوشت

۲- پنج قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ متوسط

۳- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب برگ

۴- سالاد + یک کفگیر برنج + یک تکه مرغ کوچک

ناهار و شام ۵۰۰ کالری:

۱- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب کوبیده + گوجه

۲- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه ماهی بزرگ

۳- یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت

۴- یک کفگیر برنج + یک تکه ماهی متوسط

۵- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه مرغ بزرگ

۶- یک تکه گوشت خورشتی متوسط + یک کفگیر برنج

۷- سالاد + یک و نیم کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ

ناهار و شام ۵۵۰ کالری:

۱- یک کفگیر زرشک پلو + نصف سینه مرغ بدون پوست

۲- یک کفگیر باقلاپلو + یک ران مرغ

۳- یک کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان

۴- یک کفگیر برنج + نصف سیخ کباب برگ + یک قاشق سس گوجه فرنگی + سالاد

۵- یک کفگیر برنج + صد گرم گوشت قرمز بدون چربی + یک قاشق سس گوجه فرنگی + سالاد

ناهار و شام ۶۰۰ کالری:

۱- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشید بادمجان

۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشید کرفس

۳- سالاد + یک قاشق سس + یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت

ناهار و شام ۶۵۰ کالری:

۱- یک تکه بزرگ ماهی + برنج یک کفگیر + ماست نصف لیوان + سالاد با یک قاشق غذاخوری سس

۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشید قیمه بادمجان

۳- سالاد + ۲ کف دست نان + ۲ تکه کباب تابه ای + سالاد با سس یک قاشق

ناهار و شام ۷۰۰ کالری:

یک کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان + یک کف دست نان + سالاد با یک قاشق سس

میان وعده ها

میان وعده ۵۰ کالری

- ۱- یک میوه کوچک
- ۲- سیب ترش کوچک ۴ عدد
- ۳- شکلات کاکائویی ۱۰ گرم
- ۴- هندوانه یک قاچ

میان وعده ۱۰۰ کالری:

- ۱- شربت آلبالو یک لیوان
- ۲- میوه + چای + یک عدد خرما
- ۳- میوه + چای + یک حبه قند
- ۴- میوه یک عدد بزرگ
- ۵- انجیر خشک ۴ عدد
- ۶- شکلات مغز دار آنا تا ۴ عدد
- ۷- کشمش ۶۰ عدد یا ۳۰ گرم + خرما ۲ عدد متوسط
- ۸- پسته ۱۲ عدد درشت
- ۹- بستنی وانیلی ۵۰ گرم

میان وعده ۲۰۰ کالری:

۱- بستنی (یک لیوان کوچک)

۲- شکلات مغز دار آنا تا ۷ عدد

۳- یک شکلات کاکائویی ۴۰ گرمی

۴- بیسکویت دایجستیو ۴ عدد

۵- بستنی عروسی یک عدد + کشمش ۱۵ عدد

جدول میزان شاخص قند خون مواد غذایی (GI)

شاخص قند خون پائین (کمتر از ۵۵):

ماده غذایی	شاخص قند خون
الکل	♦
ماهی	♦
پنیر	♦
گوشت قرمز	♦
شراب	♦
شامپاین	♦
سوسیس	♦
کالباس	♦
همبرگر	♦
محصولات دریایی	♦
سس مایونز	♦
سس خردل	♦
مارگارین	♦

۰	روغن های گیاهی
۰	تخم مرغ
۰	چای
۰	قهوه
۰	مرغ
۰	بو قلمون
۰	استیک
۰	خامه
۰	سس سویا شیرین نشده
۰	روغن جامد
۵	خرچنگ و دیگر سخت پوستان
۵	ادویه جات و گیاهان دارویی
۵	سرکه
۵	سرکه بالزامیک
۱۰	آوکادو
۱۵	برگ چغندر
۱۵	ترمس یا لوبیای گرگی
۱۵	سبوس جو دوسر
۱۵	سبوس گندم
۱۵	مارچوبه
۱۵	خیار
۱۵	کلم بروکلی
۱۵	زیتون
۱۵	بادام
۱۵	پیاز
۱۵	قارچ
۱۵	سویا

۱۵	زنجبیل
۱۵	ترب
۱۵	کلم بروکسل
۱۵	سس پستو
۱۵	ریواس
۱۵	رازیانه
۱۵	کرفس
۱۵	فلفل تند
۱۵	پسته
۱۵	چغاله بادام
۱۵	فلفل دلمه‌ای
۱۵	موسیر
۱۵	انگور فرنگی سیاه
۱۵	خیارشور
۱۵	خرنوب
۱۵	اسفناج
۱۵	کدو سبز
۱۵	تره فرنگی
۱۵	گردو
۱۵	برگ کلم
۱۵	گل کلم
۱۵	ترشک
۱۵	بادام زمینی
۱۵	جوانه دانه‌های مختلف
۱۵	مغز گندم
۱۸	دانه سویا
۱۹	اسپاگتی

۱۹	پاستا
۲۰	راتاتویی
۲۰	آبلیمو
۲۰	بادنجان
۲۰	ماست سویا
۲۰	هویج خام
۲۰	شکلات ۵۸%
۲۰	قند فروکتوز
۲۰	لیمو ترش
۲۲	گیلاس
۲۵	خمیر بادام زمینی
۲۵	سیاه تمشک (رزبری)
۲۵	فندق
۲۵	بادام هندی
۲۵	توت
۲۵	توت سیاه
۲۵	خمیر فندق
۲۵	خمیر بادام
۲۵	عدس
۲۵	بلوبری
۲۵	کدو مسمایی
۲۵	کدو تنبل
۲۵	آرد سویا
۲۵	گریپ فروت
۲۵	جو
۲۸	سوسیس و کالباس
۲۹	عدس

۳۰	نارنگی
۳۰	گوجه فرنگی
۳۰	سیر
۳۰	مارمالاد بدون شکر
۳۰	چغندر (لبو)
۳۰	شیر
۳۰	شلغم
۳۰	زردآلو
۳۱	لوبیا
۳۱	هویج خام
۳۳	نخود
۳۵	زردآلو
۳۵	ماست
۳۵	نخود فرنگی
۳۸	گلابی
۳۹	سیب
۳۹	آلو
۴۰	توت فرنگی
۴۰	شکلات
۴۱	پاستای اسپاگتی
۴۳	هلو
۴۴	لوبیا چشم‌بلبلی
۴۴	پرتقال
۴۵	پاستای لینگوئینی
۴۵	چسفیل
۴۶	انگور
۴۶	قند لاکتوز

۴۶	آب پرتقال
۴۷	هویج پخته
۴۸	بلغور گندم
۵۴	کیوی
۵۴	چیپس
۵۵	انبه
۵۵	ذرت
۵۵	برنج قهوه‌ای

شاخص قند خون متوسط (۵۶ تا ۶۹):

شاخص قند خون	ماده غذایی
۵۶	موز
۵۷	زردآلو
۵۸	بلغور جودوسر
۶۴	آناناس
۶۴	کشمش
۶۴	لبو
۶۵	خربزه شیرین
۶۵	شکر
۶۷	نان کرواسان
۶۹	نان سفید

شاخص قند خون بالا (بیشتر از ۷۰):

شاخص قند خون	ماده غذایی
۷۰	برنج سفید
۷۰	سیب زمینی آب‌پز
۷۱	ارزن
۷۲	هندوانه
۷۲	نان سبوسدار
۷۲	برنج سفید
۷۵	عسل
۷۵	کدو تنبل
۷۹	باقلا
۸۵	برگه ذرت (Corn flakes)
۹۰	برنج لعاب‌دار
۹۰	نان سفید
۹۵	نشاسته ذرت
۹۵	مالتودکستترین
۹۵	سیب‌زمینی سرخ‌شده
۹۵	سیب‌زمینی تنوری
۹۵	آرد سیب‌زمینی
۹۵	آرد برنج
۹۵	سیب زمینی تنوری
۱۰۰	گلوکز (دکستروز)
۱۰۰	نشاسته اصلاح‌شده
۱۰۰	شربت گندم
۱۰۰	شربت برنج
۱۰۰	شربت گلوکز

۱۰۳	خرما
۱۰۵	مالتوز
۱۱۵	شربت ذرت

سخن آخر

البته سخن آخر نباید این باشد. هنوز حرف های بسیاری برای گفتن مانده. ولی تصمیم گرفتم حالا که مطالب اصلی را نوشتم کتاب را تمام کنم که هم خیلی طولانی نشود و هم بتوانم زودتر آن را به دست عزیزان برسانم. اگر کتاب مورد استقبال قرار گرفت حتما مطالب تکمیلی را در قالب کتاب ها یا ویدیوهای آموزشی دیگری تقدیم خواهم کرد. اگر نظری در مورد کتاب دارید یا سوالی دارید می توانید به اینستاگرام رژیم ۵:۲ در https://www.instagram.com/5_2dietpersian آدرس :

یا من را در رسانه های اجتماعی دنبال کنید.

پیروز و سلامت و خوش اندام باشید.

احسان مظلومی. بهار ۹۷