

Kermany.com

ویژه نامه سلامتی
ماه مبارک رمضان



ماه مهمان خدا رمضان

چرا ورزش کردن در طول
ماه رمضان مفید است؟



بیا یاد درباره غذا صحبت کنیم ...

بشقاب خود را سرشار
از کالری های سالم کنید



جلوگیری از کاهش وزن در
ماه مبارك رمضان





مسابقه سفره من
سایت دکتر کرمانی



ماه مهمانان خدایا
رمضان

مسابقه سفره من



سایت دکتر کرمانی

هر ۲ هفته یک قرعه کشی

اینستاگرام دکتر کرمانی رو فالو کن @drkermany

از سفره ی افطارت عکس بگیر و بزار اینستاگرام

#drkermany رو تگ کن و @drkermany رو متشن کن

یکی از چهار برنده سایت دکتر کرمانی در ماه رمضان باشید



به اندام دکتر کرمانی
Kermany.com



ماه مبارك رمضان

ماه رمضان را با روزه گرفتن می شناسیم. از طلوع تا غروب خورشید چیزی نمی خوریم و نمی نوشیم. با غروب خورشید افراد خانواده دور هم جمع می شوند و روزه خود را باز می کنند به این وعده افطار می گوئیم. روزه گرفتن و بازکردن روزه برای بعضی از افراد مشکلاتی مانند اضافه وزن را در پی دارد. هدف ما در این مجله این است که در طول این ماه شما را سالم و متناسب نگاه داریم.





چرا ورزش کردن در طول ماه رمضان مفید است؟

بهترین زمان برای ورزش در طول ماه رمضان چه وقتی است؟

بهترین زمان برای ورزش دو تا سه ساعت بعد از افطار است. بدنتان بعد از یک وعده نسبتاً بزرگ دوباره سوخت گرفته و انرژی و آب کافی برای ورزش کردن را دارد. بهترین انتخاب در این زمان ورزش شدید هوازی است. توصیه ما این است که سخت کار کنید، اما باهوش باشید. روزه داری روی بدن تاثیر می گذارد پس زما مناسبی برای شکستن تمام رکورد های شخصی تان نیست.

بعضی افراد قبل از باز کردن روزه ورزش می کنند که باید به آنها هشدار داد. مشکل این کار اینجاست که سطح قند خونتان پایین است پس ممکن است دچار سرگیجه و حالت تهوع شوید. در هنگام روزه داری ممکن است بدنتان با کمبود منابع انرژی روبرو شود، بنابراین زمانی که ورزش می کنید (در طول روزه داری) بدن به جای استفاده از کربوهیدرات ها و چربی ها عضلات را می شکند و تبدیل به انرژی مورد نیاز خود می کند و ما این را نمی خواهیم.

اگر مرتب ورزش می کنید باید این را بدانید که ورزش یکی از اجزای اصلی سبک زندگی سالم است. اگر درست انجامش دهید مزایای فراوانی را برای زندگی تان به ارمغان می آورد. هم از نظر فیزیکی و هم روانی. به همین دلیل باید تمرینات خود را در طول این ماه نیز ادامه دهید.

توصیه ما این است که سخت کار کنید اما باهوش باشید. روزه داری بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، پس زمان آن نیست که بخواهید همه رکورد های شخصی خود را جا به جا کنید.

ورزش با کیفیت مسلماً می تواند کمک کند تا در طول ماه رمضان وزن اضافه نکنید. اکثر مردم تمایل دارند روزه خود را با یک وعده ی مفصل باز کنند و سپس بخوابند. از آنجا که در طول خواب بدن کند می شود بیشتر آنچه در طول افطار میل کردید در بدنتان ذخیره می شود. اگر قبلاً در طول روز ورزش می کردید، بدن از آن مقدار کالری که قبلاً می سوزانیدید برای برقرار نگه داشتن خود استفاده خواهد کرد.

بیا یاد درباره غذا صحبت کنیم ...

از جمله:

کربوهیدرات های پیچیده که در طول روزه داری آرام آرام انرژی آزاد می کنند. این نوع کربوهیدرات در غلات و دانه ها مانند گندم، جو، سمولینا، لوبیا، عدس، آرد سیوس دار، و برنج قهوه ای یافت می شود.

غذای های غنی از فیبر مانند سیوس گندم، غلات و حبوبات، سیب زمینی با پوست، سبزیجاتی نظیر لوبیا سبز، کلم بروکلی و میوه هایی مانند توت ها که قندشان پایین است.

پروتئین بدون چرب برای کمک به سوزاندن چربی و حفظ عضلات، مانند مرغ، بوقلمون و ماهی گریل شده. مقدار کافی آب برای جلوگیری از کم آب شدن بدن و سرگیجه.

افطار:

بعد از اینکه توانستیم روزه بگیریم و وقت افطار شد بهتر است چه غذاهایی بخوریم؟
دو تا سه عدد خرما (بیشتر نه چون خرما قند بالایی دارد)

یک سوپ کوچک سبزیجات یا حبوبات (بدون روغن با خامه)

مقداری پروتئین مانند گوشت سینه مرغ، گوشت ماهی و یا هر گوشت خلال بدون چربی دیگری (برای مثال نصف لیوان)

سبزیجات بخار پز یا گریل شده مانند بروکلی، مارچوبه، لوبیا سبز، بامیه و غیره (یک لیوان)

نان سیسو دار، برنج قهوه ای، و یا ماکارونی سیوس دار (یک لیوان)



تغییراتی که در بدن و در جواب به روزه گرفتن رخ می دهد به طول روزه داری مربوط می شود. بدن تقریباً هشت ساعت بعد از آخرین وعده به حالت ناشتا در می آید، زمانی که معده کار جذب مواد مغذی غذایی که خوردید را تمام می کند، گلوکز معمولاً در کبد و عضلات ذخیره می شود، و منبع اصلی تامین انرژی بدن است. در طول روزه داری این منبع انرژی استفاده می شود، و وقتی این منبع انرژی به پایان می رسد بدن چربی را به عنوان جایگزین آن استفاده می کند (اینجاست که باید خوشحال شوید).

از آنجا که در ماه رمضان روزه داری از طلوع تا غروب خورشید ادامه دارد باید از فرصتی که بین این دو زمان به وجود می آید استفاده شود تا به بدن سوخت رسانی کرد. اگر غذای درست را در زمان مناسب استفاده کنید می توان از چربی هم به عنوان منبع تولید انرژی استفاده کرد، عضلات را حفظ کرد و به کاهش وزن ادامه داد.

وعده ها باید متعادل و درست انتخاب شود، و به اندازه کافی غذاهای سرشار از انرژی داشته باشد.

نکته: اگر می خواهید دو ساعت بعد از افطار ورزش کنید، ما توصیه می کنیم، فقط خرماها، سوپ، یا مقداری آب میوه تازه میل کنید و باقی غذا را برای بعد از ورزش بگذارید. با این کار در طول ورزش احساس بدی نخواهید داشت.



میان وعده (۲.۵ تا ۳ ساعت بعد از افطار)

اگر این راهنما را دنبال می کنید، سه ساعت بعد از باز کردن روزه باید ورزش کنید. خوب است که بعد از این ورزش میان وعده ای میل کنید. مخصوصا اگر در افطار یک وعده ی کامل خورده باشید. پس یکی از این موارد را انتخاب کنید:

یک عدد میوه با یک عدد خرما بعلاوه ی یک پیمانه شیک پروتئین

یک قطعه نان سیوس دار به همراه مرغ و سبزیجاتی
یک عدد میوه با یک عدد میوه خشک به همراه یک مشت آجیل خام مخلوط

یک کاسه ماست بدون چربی به همراه توت با یک مشت آجیل خام مخلوط

سالاد میکس با تن ماهی یا مرغ (بدون سس)

سحر

این وعده ی قبل از طلوع خورشید است (نیم ساعت تا یک ساعت قبل از طلوع خورشید) یکی از موارد زیر را انتخاب کنید:

یک یا دو قطعه نان سیوس دار به همراه چهار سفیده تخم مرغ و یک زرده، سبزیجات، و مقداری آجیل.

یک لیوان غلات ، نصف لیوان شیر کم چرب یا ماست کم چرب، و یک مشت توت به همراه چند عدد بادام خام.

به خاطر بسپارید وعده سحر را باید استفاده کنید تا سوخت و ساز بدن فعال بماند، و بدن خیلی زود به حالت گرسنگی نرود. یادنان باشد نان، ماکارونی، برنج، و میوه ها همچنان کربوهیدرات هایی هستند که سرشار از قند هستند. لطفا حواستان به وعده هایی که می خورید باشد چون ممکن است باعث نوسانات قند خون شود که تولید انسولین را افزایش می دهد. بالا رفتن انسولین باعث می شود قند ها به صورت چربی ذخیره شوند. با پایین رفتن سطح قند خون ممکن است سطوح شدیدتری از گرسنگی را تجربه کنید.

جشنواره ماه رمضان



با خرید در ماه رمضان

دوره ایمنی ۴ ماه

دریافت کنید

۴ ماه



غذاهایی که باید از آنها پرهیزید

نکات ماه مبارک رمضان

وعده افطار بسیار حساس است، دلیلش هم احساس گرسنگی است که داریم، این احساس باعث می شود با سرعت و بدون توجه به حفظ تعادل غذا بخوریم، پس مواظب باشید دچار این اشتباه نشوید. به خاطر بسپاریم ماه رمضان یعنی حفظ آرامش و خویشتن داری.

کنترل وعده ها - می دانیم انجام این کار در این ماه کمی مشکل است مخصوصا وقتی ضیافتی جلوی چشمان باشد، اما به خاطر داشته باشید همه چیز به کالری برمی گردد. هر چیزی به اندازه ی مشخصی کالری دارد، خوب غذا بخورید اما نه آنقدر که نتوانید از جای خود تکان بخورید.

• خارج از دید خارج از ذهن: اولین نفری باشید که سفره غذا را ترک می کند، چون دیگران سر سفره هستند آنجا نمان، هر چقدر بیشتر غذا را پیش روی خود ببینید احتمال ناخنک زدن نیز بالاتر می رود. سخت است در برابر چیزی که جلوی چشمان است مقاومت کنید.

• هر هفته برنامه ریزی کنید که چه چیزی قرار است میل کنید. از کسی که غذا را آماده می کند بخواهید به شما کمک کند. شاید این کار به نظر ساده بیاید اما برنامه ریزی بسیار کارآمد است.

• آب زیاد بنوشید تا بتوانید اشتهای خود را کنترل کنید و آب بدن را برای زمان روزه داری تامین کنید.

• خود را کاملاً محروم نکنید هفته ای یکبار آنچه دلان را می خواهد میل کنید. این کار باعث می شود احساس محرومیت نکنید و بعدها دچار پرخوری نشوید.

از ماه رمضان به عنوان یک پلانه برای ورزش نکردن استفاده نکنید، به برنامه غذایی و ورزشی خود پایبند باشید و کاری کنید تا در عید فطر همه از دیدنتان تعجب کنند!

• شیرینی های سنتی سرشار از قند و غذاهای سرخ شده و پر چرب در ماه رمضان بسیار مورد توجه قرار می گیرند. چنین غذاهایی می توانند به سادگی برنامه غذایی تان را از خط خارج کنند. باید آنچه می خورید را با دقت انتخاب کنید، ما توصیه می کنیم هر هفته یکبار کمی زیاده روی کنید.

• به غذاهای سرخ کرده و سرشار از قند نه بگویید. این غذاهای کالری خالی هستند و چیزی جز چربی به بدنمان اضافه نمی کند و البته بعد از مدت کوتاهی دوباره احساس گشنگی خواهید کرد.

• مواظب دسرها باشید!!! این غذاها خیلی سریع میسوزند و سرشار از قند هستند. مواظب شیرینی هایی مانند زولبیا بامیه و باقلوا باشید چون استفاده بیش از حد از این غذاها تنها باعث اضافه شدن چربی به بدن و دوباره گرسنه شدن تان می شود.

• از غذاهای سرخ کرده پرهیزید

• در خوردن خرما زیاده روی نکنید. بیشتر ما هنگام افطار روزه خود را با خرما باز می کنیم. خرما فیبر بالایی دارد اما قندش هم فوق العاده بالاست. پس سعی کنید حداکثر سه عدد میل کنید.

• مواظب نوشیدنی های حاوی کافئین از جمله: چای، قهوه و نوشابه باشید. کافئین مدر است و باعث می شود آب بدن از راه ادرار سریع تر کاهش پیدا کند. اگر می خواهید بدن تان کم آب نشود و به مشکل نخورید سعی کنید هر روز دو بار از این نوع نوشیدنی ها بیشتر استفاده نکنید.

• آب میوه ها: اینها برای شما خوب نیستند!!! آیموه ها کالری بالا و قند زیادی دارند. هیچ چیز جای آب را نمی گیرد، آب برای تامین آب بدن عالی است.

تغییرات برنامه غذایی در ماه رمضان



با رسیدن ماه مبارک رمضان و شرایط ویژه غذایی که دارد، بسیاری از شما عزیزان در مورد چگونگی استفاده از برنامه غذایی در این ایام پرسیدید و به همین خاطر مناسب دیدیم تا در این باره توضیحاتی ارائه دهیم. در این ماه پربرکت معمولاً خانواده ها به دو شکل رفتار میکنند. عده ای نوبت افطار را به عنوان وعده اصلی در نظر گرفته و برخی دیگر نوبت سحر را. ما نیز با در نظر گرفتن هر دو گروه الگوهای زیر را تنظیم کردیم.

الگوی اول:

افرادی که افطار را به عنوان وعده ی اصلی در نظر میگیرند می توانند طبق این الگو عمل کنند:

- افطار: ۱ لیوان شیر + یک عدد خرما + ناهار
- ساعت ۱۰ شب: وعده ی ساعت ۱۰ صبح + عصرانه
- سحر: صبحانه + شام + ۱ لیوان ماست

الگوی دوم:

افرادی که سحر را به عنوان وعده ی اصلی در نظر میگیرند نیز می توانند به این شکل عمل کنند:

- افطار: ۱ لیوان شیر + یک عدد خرما + صبحانه + یکی از میان وعده ها (به دلخواه)
- شام (ساعت ۱۰ شب): شام
- سحر: ۱ لیوان ماست + ناهار + یکی دیگر از میان وعده ها

نکته

در هر دو الگوی فوق سهمیه ی قند و خرما را میتوانید در فاصله افطار تا سحر میل کنید.

لازم به ذکر است که جابجایی وعده ها بین افطار تا سحر به اختیار شماست و این دو الگو تنها جنبه پیشنهادی دارد. ما در مورد تعداد وعده ها حتماً طبق این دو الگو اقدام کنید. شاد و سالم باشید.



جلوگیری از کاهش وزن در ماه رمضان

در حالی که برخی در ماه رمضان وزن اضافه میکنند افرادی نیز هستند که تمام تلاش خود را میکنند تا در این ماه وزنشان کم نشود. در واقع روزه برای این افراد یک چالش برای حفظ وزن و سلامت است. مخصوصا اگر کالری دریافتی در طول روز کمتر از میزانی باشد که بدن در حال روزه میسوزاند.

آیا باید نگران کاهش وزن در حال روزه داری باشیم؟

تا زمانی که وزن در محدوده ی نرمال یا کمی پایین تر از نرمال باشد جای نگرانی نیست. اگر کمبود وزن داشته باشید با محاسبه ی BMI میتوانید این موضوع را بفهمید. اگر زیر وزن طبیعی بودید باید مواظب باشید و از کاهش وزن بیشتر جلوگیری کنید.

گرفتن BMI بسیار ساده است. برای مثال اگر قدتان ۱۶۴ باشد مربع آن 1.64×1.64 است که حاصلش ۲۶۹ میشود. حالا فرض میکنیم وزن شما ۵۰ کیلوگرم باشد این مقدار وزن را تقسیم بر ۲۶ میکنیم و حاصلش ۱۸.۵ میشود. این مقدار BMI شما میباشد. و پایین تر از این مقدار اصلا توصیه نمیشود.

چرا بعضی افراد در طول ماه رمضان وزن کم میکنند؟

باید سعی کنید افطار را در دو مرحله انجام دهید. ابتدا خرما، سوپ و سالاد میل کنید. سپس نماز مغرب خود را بخوانید و برای خوردن غذای اصلی باز گردید. باین کار به معده ی خود زمان کافی دادید که برای وعده ی اصلی آماده شود.

به یاد بسپارید:

اگر در طول ماه رمضان احساس میکنید سریع سیر میشوید، بین وعده ها آب بیاشامید نه هنگام خوردن وعده ها. با شروع افطار یک لیوان آب بیاشامید. چند دقیقه صبر کنید و سپس از وعده ی غذایی خود لذت ببرید. دیگر لیوان های آبی که باید بنوشید (۶ تا ۷ لیوان آب) را در بین ساعتی که روزه نیستید تقسیم کنید. سعی کنید این مقدار آب را دو ساعت بعد از افطار بنوشید.

گاهی روزه داری ۱۲ ساعت یا بیشتر به طول می انجامد. در طول این مدت بدن برای تامین انرژی نیاز به گلوکز دارد که منبع انرژی اصلی است گلوکز حاصل از غذا حدود ۵ ساعت دوام دارد، بعد از آن بدن برای تامین انرژی خود از چربی ها استفاده میکند. بعد از روزه داری این منابع تجدید نمیشوند و منجر به کاهش وزن در فرد میشود.

راه هایی برای اجتناب از کاهش وزن

در دو مرحله افطار کنید:

بعضی تنها با خوردن سوپ و سالاد احساس سیری میکنند، در نتیجه فقط مقدار کمی از غذای اصلی میخورند. در چنین وضعیتی به اندازه کافی کالری دریافت نمیشود و منجر به کاهش وزن میشود.



بشقاب خود را سرشار از کالری های سالم کنید:

روی سالاد خود روغن زیتون بریزید، و یا می توانید در سالاد خود از پنیر و آجیل نیز استفاده کنید.

بین افطار و سحر خود یک میان وعده ی مقوی میل کنید:
گزینه برای میان وعده در ماه رمضان زیاد است. فرنی، انواع معجون های شیر موز و خرما، انواع شیرینی، میوه های مختلف، آجیل، سعی کنید به خودتان برسید و در کنار دیدن تلوزیون (که معمولا در این ماه بعد از افطار بازاری گرم است) از چنین میان وعده هایی لذت ببرید.

مطمئن شوید که برای سحر بیدار میشوید و سحری میخورید:
خیلی سخت هست که تنها با یک وعده تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را جذب کنید. به همین دلیل وعده ای که سحر میل میکنید بسیار مهم است و باید حاوی کالری های ضروری برای بدن باشد. برای مثال می توانید در این وعده از شیر، آیمیه یا انواع شربت ها استفاده کنید میوه ها را هم که مواد مغذی فراوانی دارند نیز نباید فراموش کرد.

قرعه کشی سایت
دکتر کرمانی



هر هفته به قید قرعه یک جایزه به نفیس
به خریداران در ماه رمضان

۲

مرتب مسواک بزنید



سعی کنید حداقل دوبار در روز به مدت ۴ دقیقه دندانهای خود را مسواک بزنید. برای خود وقت بگیرید تا مطمئن شوید زودتر از ۴ دقیقه کار مسواک زدن را تمام نمیکند. سعی کنید بعد از سحر حتما دندان ها و لثه ها را با مسواک کاملا بشوید، تا از بوی بد دهان در امان باشید.

۳

سواک



فرد روزه دار میتواند در طول روز از سواک استفاده کند. سواک تمیز کننده ی دندانی است که از شاخه های درخت سالوادورا پرسیکا، که به درخت اراک نیز شناخته میشود ساخته شده است. استفاده از سواک هم بسیار موثر است. مطالعات بسیاری اثر بخشی سواک بر دهان و دندان را مورد تایید قرار داده است و حضرت محمد صلی الله علیه وسلم نیز استفاده از آن را بسیار توصیه کرده است.



۶ راه برای از بین بردن بوی بد دهان هنگام روزه داری

لازم نیست در مورد بوی بد دهان در ماه رمضان چیز زیادی بگویم، همه ما به نحوی آن را تجربه کردیم (در خود یا دیگران). بوی بدن دهان مشکلی جدی است که باید هرچه سریعتر برطرف شود زیرا تاثیر منفی روی فرد و اعتماد به نفس او میگذارد. اولین چیزی که باید متوجه شد این است که بوی بد دهان به خاطر روزه است و نه دلیل دیگر. بیماری هایی هستند که باعث بوی بد دهان میشوند پس باید ابتدا مطمئن شد. یکی از سناریشات اسلام پاکیزگی و رعایت بهداشت است و ما به عنوان یک مسلمان باید در همه حال به فکر سلامت خود باشیم. بوی بد دهان مربوط به بهداشت فرد میشود در اینجا ۶ راه به شما می آموزیم تا بوی بد دهان را از خود دور کنید.

۱

زبان خود را تمیز کنید



با مسواک نه با تمیز کننده های زبان (شاید تا به حال اسمش را نشنیده باشید اما تمیز کننده زبان وجود دارد) سعی کنید روزی دوبار زبان خود را به آرامی تمیز کنید، این کار یکی از تاثیر گذار ترین راه ها برای کنترل بوی بد دهان است. با این کار باکتری های باقی مانده و مخاط را پاک میکنید. میتوانید به دندان پزشک خود بگویید تا برای استفاده از تمیز کننده ی زبان کمکتان کند.

۴

مقدار زیادی آب بنوشید (قبل و بعد از روزه)



بوی بد دهان وقتی دهان خشک باشد بیشتر خود را نشان میدهد. برای کاهش آن سعی کنید بعد از افطار تا هنگام سحر مقدار زیادی آب بنوشید. اگر از دندان مصنوعی استفاده میکنید، بهتر است در طول شب دندان خود را در محلول دهان شویه ضد عفونی کننده قرار دهید.

۶

هر چند وقت به دندان پزشک مراجعه کنید



چند بار مراجعه به دندان پزشک در طول سال بسیار مهم است حتی اگر از رفتن به دندان پزشکی خوشتان نمی آید. ممکن است در دندان ها شکستگی، حفره و یا فاصله ای باشد که غذا در آنجا گیر میکند و در طول روز باعث بد بو شدن دهان شود. پس در این ماه و دیگر روزهای سال پادمان باشد این موارد را انجام دهیم تا از بوی بد دهان در امان بمانیم.

۵

گاهی نخ دندان بکشید



نخ دندان را باید روزانه استفاده کنید تا بتوانید آن قسمت از دندان ها که به آن دسترسی ندارید را خوب تمیز کنید و مانع بوی بد دهان شوید.

کالری غذاهای ویژه ی ماه مبارک رمضان

نام غذا	مقدار غذا	کالری	نام غذا	مقدار غذا	کالری
فرنی	۱ لیوان	۲۵۰	طالبی	۳۰۰ گرم	۷۵۰
سوپ جو	۱ لیوان	۱۵۰	(یک لیوان و نیم)		
سوپ گوجه فرنگی	۱ لیوان	۱۵۰	خریزه	۳۰۰ گرم	۷۵
سوپ برنج	۱ لیوان	۱۵۰	(یک لیوان و نیم)		
سوپ رشته فرنگی	۱ لیوان	۱۵۰	حلوا	یک قاشق غذاخوری	۵۰
سوپ سیب زمینی	۱ لیوان	۱۵۰	زله (پودر)	۱۰۰ گرم	۳۹۰
آش جو	۱ لیوان	۲۵۰	زله (دسر)	۱ لیوان	۱۲۵
آش رشته	۱ لیوان	۲۵۰	دلستر	۱ لیوان	۸۰
حلیم بدون روغن	۱ لیوان	۱۸۰	نوشابه	۱ لیوان	۱۰۰
حلیم با یک قاشق روغن	۱ لیوان	۳۹۰	کره	۱ قاشق غذاخوری	۱۱۰
شله زرد	۱ لیوان	۲۵۰	دوغ	۱ لیوان	۵۵
شیربرنج	۱ لیوان	۲۵۰	مست (کم چرب)	۱ لیوان	۱۱۰
فالوده	۱ لیوان	۲۵۰	ماست موسیر	۱ لیوان	۱۸۰
مرجا	۱ قاشق غذاخوری	۶۰	شیر (کم چرب)	۱ لیوان	۱۱۰
عسل	۱ قاشق غذاخوری	۶۰	انجیر خشک	۱ عدد	۲۵
شکر	۱ قاشق غذاخوری	۶۰	پسته	۱ عدد	۱۰
خرما	۱ عدد	۲۰	بادام	۱ عدد	۱۰
زولبیا	۱۰۰ گرم	۴۵۰	بستنی (کیک ساده)	۱ عدد	۱۶۵
بامیه	۱ عدد کوچک	۸۰	بستنی کیم شکلاتی	۱ عدد	۲۲۰
گردو	۱ عدد	۳۰	مغزدار (مکنوم)		
پنیر پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۲۵۰	بستنی پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۲۰۰
پنیر خامه ای	۱۰۰ گرم	۳۸۰	بستنی سنتی	۱۰۰ گرم	۲۵۰
پنیر کم چرب	۱۰۰ گرم	۱۳۰	بستنی قیفی پاستوریزه	۱ عدد	۱۲۵
خامه	۱ قاشق غذاخوری	۴۵	نان سنگک	۳۰ گرم	۷۵
شربت آلبومو	یک لیوان	۱۲۰	نان بربری	۳۰ گرم	۷۵
شربت خاکشیر	یک لیوان	۷۰	نان لواش	۳۰ گرم	۷۵
(یک قاشق غذاخوری شکر)			نان ساندویچی	۳۰ گرم	۷۵
هندوانه	۳۰۰ گرم	۷۵	کیک یزدی	۱ عدد کوچک	۱۲۵
(یک لیوان و نیم)			کلوچه	۱۰۰ گرم	۵۰۰
			نبات	۱۰۰ گرم	۴۰۰