به نام خدا

"یکسال با برنامه غذایی"

کتاب الکترونیکی

سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

بهار ۱۴۰۱

سبک زندگی سالم

عنوان

"یکسال با برنامه غذایی "

نازیلا نجاتی

صفحه آرایی وتایپ : " هنگامه سلطانی "

آدرس پیج اینستاگرام :

Sabkzendgisallem

آدرس کانال :

Sabk_zendgi_salem.com

آدرس الکترونیکی :

SabKzendgisalem.com

حق نشر برای نوسنده محفوظ می باشد.

غذاهای سالم هفتگی

این یک رژیم غذایی نیست فقط این غذا ها یک نمونه ای هست برای تنظیم یک برنامه روتین در فصل بهار که شما میتوانید از این الگو پیروی کرده ومدل غذایی خانواده خود را پیدا کنید .

مقدمه

یکی از مسائل روزانه یک بانوی خانواده‌دار، پاسخ به این سوال است چی بپزم؟

نتیجه داشتن یک برنامه منظم غذایی ترجیحا هفتگی که متناسب با تره بار فصل و قابل استفاده برای همه اعضای خانواده باشد، منجر به حفظ سلامت بدن و ایجاد نشاط می شود . در این کتاب به عنوان یک طرح پیشنهادی برای یک سال به صورت هفتگی برنامه غذایی به شکل جدول طراحی شده است در پایین هر جدول چند غذای پیشنهادی دیگر با توجه به سلیقه غذایی خانواده و مواد غذایی در دسترس قرار گرفته است. یکی از روش های ساده سازی و لذت بخش تر شدن آشپزی داشتن چک لیستی از مواد اولیه هر غذایی است که مراجعه به آن و در دسترس قرار دادن مواد اولیه، منجر به مدیریت زمان می شود که در نهایت با اختصاص دادن زمان شخص و برنامه‌ریزی‌شده، آشپزی بسیار لذت بخش تر خواهد شد.

غذاهای هفتگی

فصل بهار

هفته سوم فروردین ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	تخم مرغ آب پز	خورش گوجه سبز	خوراک لوبیا چیتی
یکشنبه	نان وکره ومربای آلبالو	نخوداب	کوکوکنگر
دوشنبه	ارده وشیره انگور	لوبیا پلو بدون گوشت	نان وپنیر وسبزی خوردن
سه شنبه	اوتمیل (جو دوسرباشیر)	تاس کباب گیاهی	سوپ رشته
چهار شنبه	املت	خورش کنگر	فلافل خانگی
پنج شنبه	خاگینه سیب	آش گندم	سیب زمینی کبابی همراه کمی کره
جمعه	آزاد		

جایگزین غذاهای هفته سوم فروردین ماه

خورش ها : آلو اسفناج ، قورمه سبزی

خوراک ها : عدسی ،خوراک سبزیجات پخته

کوکو ها : کوکوی هویج ، کوکوی باقلا

پلوها : ماش پلو ، پلو چشم بلبلی

سوپ ها : سوپ سیب زمینی ، سوپ هویج

فست فود ها : پاستا ، سمبوسه

آش ها : آش گوجه ، آش جو

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم فروردین ماه

خورش گوجه سبز : گوشت ، گوجه سبز ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

خورش آلو اسفناج : گوشت خورشتی ، اسفناج ، آلو

خورش کنگر : گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی ، پیاز ، کنگر ، غوره

خوراک لوبیا چیتی : لوبیا چیتی ، رب گوجه فرنگی ، پیاز ، سیب زمینی

خوراک عدسی : عدس ، آب گوجه فرنگی یا گوجه فرگی ریزشده ، سیب زمینی

خوراک سبزیجات : هویج ، کرفس ، سیب زمینی ، کدو ، گوجه فرنگی

نخوداب : نخود ، بر نج یا گندم ، پیاز داغ ، زعفران ، زردچوبه

کوکو کنگر : تخم مرغ ، کنگر

کوکو هویج : هویج پخته ورنده شده ، تخم مرغ ، سیب زمینی ، زرشک

کوکو باقلا : باقلا پخته وله شده ، تخم مرغ ،آرد سفید یا لپه ، فلفل سیاه

لوبیاپلو: لوبیا سبز ، پیاز ، دارچین ، رب گوجه فرنگی ، برنج

پلوماش : ماش ، هویج ، برنج

پلوچشم بلبلی : برنج ، چشم بلبلی ، گشنیز

اوتمیل : جو دوسر ، شیر ، موز ، عسل

سوپ رشته : هویج ، کدو سبز ، سیب زمینی ، کرفس ، رشته سوپ ، سبزی سوپ

سوپ سیب زمینی : بلغور گندم وهویج ، سیب زمینی

سوپ هویج : بلغور جو ، هویج، آلو

خاگینه سیب : تخم مرغ ، آرد ، کره ، سیب رنده شده

فلافل : نخود خیس شده وچرخ شده ، سیر ، نمک ، فلفل ، آرد

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم گوشت چرخ کرده به دلخواه

آش گندم : گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

آش گوجه : برنج ، لوبیا سفید ، آب گوجه ، نعنا داغ

آش جو : جو ، نخود ، لوبیا سفید ، عدس ، سبزی آش ، کشک

سبک زندگی سالم

هفته چهارم فروردین ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وعسل ودارچین	کوبیدی یخنی باقلا	واویشکا
یکشنبه	شیر برنج یا نان وپنیر وگردو	مقبول پلو	ماشاب
دوشنبه	املت	آش برگ مو	پیتزا خانگی
سه شنبه	خوراک لوبیا چیتی	خورش ریواس	نان وپنیر وگردو
چهار شنبه	ارده وشیره انگور	دوپیازه	کوکوشوید یا سیب زمینی
پنج شنبه	خوراک لوبیا چیتی از روز قبل	باقلی پلو با گوشت یا مرغ	شام های شبهای قبل
جمعه	آزاد		

جایگزین غذاهای هفته چهارم فروردین ماه

کوبیدنی ها : کوبیده لوبیا وعدس ، اسفناج

فست فود :ماکارونی ، کباب ترکی

پلو ها :هویج پلو ، عدس پلو

آش ها :آش بلغور ، آش لوبیا سفید

خورش ها : خورش خلال بادام ، خورش قورمه سبزی

کوکو ها : کوکوباقلا ، کوکولوبیا سبز

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم فروردین ماه

یخنی باقلا : باقلا ، برنج ، بلغور گندم لوبیا سفید ، سیب زمینی ، تره جعفری وشنبلیله همه را پخته وکوبیده میشود و با لیمو ترش میل شود

کوبیده لوبیا وعدس: لوبیا سفید ، عدس ، برنج ، بلغور گندم ، تره ، شنبلیله ، جعفری ، سیب زمینی

بورانی اسفناج : اسفناج ، سیر ، پیاز داغ ، تخم مرغ

واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید یا جگر سیاه گوسفندی ، پیاز ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی سرخ شده

ماکارونی : ماکارونی ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ،رب گوجه فرنگی ، رب انار

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

کباب ترکی : گوشت چرخ کرده سرخ شده یا مرغ پخته ریش شده ، گوجه فرنگی ریز شده ، پیازریز شده ، فلفل دلمه ای، همه را روی حرارت قرار داده تا پخته شود .

مقبول پلو : لپه ، برنج ، زعفران ،گوشت چرخ به دلخواه

هویج پلو : هویج زنده شده ، پیاز ، زعفران ، برنج ، زرشک

پلو عدس : برنج ، عدس ، کشمش ، خرما

ماش آب :ماش ، لوبیا سفید ، گردو

آش برگ مو : لپه ، برنج ، شوید ، برگ مو، پیاز

آش لوبیا سفید: لوبیا سفید ، عدس ماش ، بلغور گندم ، سبزی آش ،کشک

پیتزا خانگی :خمیر بربری ، گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ ، پیاز ،فلفل دلمه ای ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

خورش ریواس : گوشت گوسفندی ، ریواس ، نعنا وجعفری ، رب گوجه فرنگی ،آبغوره

خورش خلال بادام درختی : گوشت گوسفندی ریز ، خلال بادام ، رب گوجه فرنگی ، زعفران ، دارچین

خورش قورمه سبزی :گوشت گوسفندی ، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی یا لوبیا چشم بلبلی ، سبزی قورمه ، لیمو عمانی

دوپیازه : سیب زمینی پخته کوبیده شده ، پیاز داغ ، زردچوبه

کوکوشوید : تخم مرغ ، شوید ، تره فرنگی یا پیازچه

کوکو باقلا : باقلا ، پیاز ، تخم مرغ ،نخود به دلخواه

کوکوی لوبیا سبز ، لوبیا سبز ، تخم مرغ

باقلا پلو با گوشت : برنج ، گوشت گوسفندی یا مرغ ، باقلا ، شوید

هفته اول اردیبهشت ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وکره ومربای (هویج یا آلبالو)	خورش مرغ ترش	نرگس اسفناج
یکشنبه	تخم مرغ پخته یا نیمرو	دلمه برگ مو	سوپ نخود فرنگی
دوشنبه	عدسی	خوراک لوبیا سبز	سالاد الویه با سس نخود
سه شنبه	سیرابی	پلو عدس	نان وپنیر وسبزی خوردن
چهار شنبه	ارده وشیره انگور	کوبیدنی هلیم باقلا	موساکای کدو
پنج شنبه	نان وپنیر وکره	سبزی پلو با ماهی	غذا از شبهای گذشته
جمعه	آزاد		

جایگزین غذاهای هفته اول اردیبهشت ماه

خورش ها : خورش کنگر ، خورش آلو ومرغ

دلمه ها : دلمه کلم ، دلمه فلفل دلمه

سوپ ها : سوپ شوربا ، سوپ قارچ

خوراک ها : خوراک کرفس ، خوراک ماش وسبزیجات

فست فود ها : اسنک ، پیراشکی گوشتی

پلو ها : هویج پلو ، پلو چشم بلبلی

کوبیدنی ها : دوپیاز ، کوبیدنی دال عدس

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول اردیبهشت ماه

خورش مرغ ترش : مرغ ، رب انار ، پیاز داغ ، گردو ، دانه های انار

خورش کنگر : گوشت گوسفندی ، کنگر ، رب گوجه فرنگی

خورش آلو مرغ : آلو ، گوشت گوسفندی ، مرغ ، وهویج ، رب گوجه فرنگی

بورانی اسفناج : اسفناج ، پیاز داغ ، تخم مرغ به دلخواه

دلمه برگ : بر نج ، سبزی دلمه ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، گوجه فرنگی

دلمه کلم : کلم برگ ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، کشمش ، سرکه انگور خانگی ، شکر ، آب گوشت ، برنج ، سبزی دلمه

دلمه فلفل : فلفل دلمه ، برنج ، لپه ، گوشت چرخ کرده ، آب گوشت ، برنج ، سبزی دلمه ،گوجه فرنگی

سوپ نخود فرنگی : نخود فرنگی ، هویج ، کدو ، بلغور جو

سوپ قارچ :بلغور جو ، بلغور گندم ، قارچ ، گوجه فرنگی به دلخواه

سوپ شوربا : برنج گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

خوراک لوبیا سبز : لوبیا سبز ، سیب زمینی ریز شده ، هویج ریز شده ، پیاز داغ ، رب گوجه فرنگی

خوراک کرفس : کرفس ، هویج ، سیب زمینی ، آب گوشت ، آب گوجه فرنگی

خوراک ماش وسبزیجات : ماش ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، جعفری وگشنیز

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود سبز ، مرغ به دلخواه ، خیار شور ، لیمو ترش
سس نخود : نخود پخته ، ارده ، آب لیمو ترش ، روغن زیتون

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

اسنک : گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ، رب گوجه فرنگی ، نان اسنک یا نان تست چهارگوش

پیراشکی گوشتی : گوشت چرخ کرده ، جعفری ، پیازچه ، خمیر پیراشکی

پلو عدس :عدس برنج ، کشمش ، خرما ، پیاز داغ ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

هویج پلو : هویج رنده شده ، برنج ، مرغ به دلخواه ، زعفران ،زرشک

پلوچشم بلبلی : برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، گشنیز

هلیم باقلا : باقلا را با نمک وپیاز وزرد چوبه پخته وبکوبید وبا آویشن ویا گلپر میل کنید

دو پیازه :سیب زمینی پخته ، پیاز داغ

کوبیده عدس : دال عدس ، برنج ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی به دلخواه

موساکا ی کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سبزی پلو با ماهی : برنج ، سبزی پلو ، ماهی ، سیر

هفته دوم اردیبهشت ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان ومربا هویج	خورش کنگر	سوپ گوجه
یکشنبه	سیرابی وپاچه	آش گندم	کوکو باقلا
دوشنبه	نان وارده وشیره انگور	هویج پلو	سالاد سزار
سه شنبه	عدسی	دلمه کلم	شام های شبهای قبل
چهار شنبه	کره باعسل	استانبولی	خوراک کدو
پنج شنبه	تخم مرغ	کوفته باقلا	فلافل
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم اردیبهشت ماه

خورش ها : گل کلم ، خورش لوبیا سبز

سوپ ها : سوپ ماش ، سوپ لپه

آش ها : آش جو ، آش رشته

کو کو ها : کوکو لوبیا سبز ، کوکو سیب زمینی

پلوها: ته چین با مرغ ، رشته پلو

دلمه ها : دلمه بادمجان وکدو

خوراک ها : خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی ، عدسی

فست فود ها : سمبوسه ،لازانیا

کوفته ها :کوفته برنجی ، کوفته تبریزی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم اردیبهشت ماه

خورش کنگر :گوشت گوسفندی ، رب گوجه فرنگی ، کنگر ، لپه به دلخواه

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی ،لپه

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، گوشت قلقلی شده سرخ شده ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

سوپ گوجه فرنگی : برنج ، گوجه فرنگی پوره شده ، لوبیا سفید به دلخواه ، نعنا داغ

سوپ ماش : ماش ، لپه ، کرفس ، شوید ، گوجه فرنگی به دلخواه

سوپ لپه ، بلغور جو ، هویج ، ساقه کرفس ، لپه

آش گندم : ماش ، نخود ، سبزی آش ، کشک ، برنج ، گندم ، یا بلغور گندم

آش جو : جو ، لوبیا سفید ، عدس ؛ نخود ، سبزی آش ، کشک

آش رشته : لوبیا سفید ، عدس ، نخود ، سبزی آش ، کشک، رشته آش

کوکو باقلا : باقلا ، پیاز ، تخم مرغ ، نخود به دلخواه

کوکوی لوبیا سبز ، لوبیا سبز ، تخم مرغ

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی ، تخم مرغ ، سبزیجات معطر ، پیاز

هویج پلو : هویج رنده شده ، برنج ، زعفران ، زرشک ، مرغ به دلخواه

ته چین : ماست چکیده ، برنج ، زعفران ، مرغ

پلو رشته : رشته پلو ، خرما ، کشمش ، برنج

سالاد سزار : کاهو ، نان تست ، مرغ کبابی یا گریل شده

دلمه کلم برگ : کلم برگ ، برنج ، کشمش ، لپه (یا باقلا) ، گوشت چرخ کرده ، سبزی دلمه ، سرکه انگور خانگی وشکر

دلمه بادمجان وکدو : کدو سبز درشت ، بادمجان دلمه ای ، برنج ، سبزی دلمه ، لپه ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

خوراک کدو :کدو سبز ، سیب زمینی ،غوره، هویج ، لوبیا چیتی به دلخواه ، رب گوجه فرنگی

عدسی:عدسی ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی

خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی : ساقه کرفس و لوبیا چشم بلبلی

کوفته باقلا : برنج ، باقلا ، گوشت چرخ کرده ، پیاز ، شوید، تخم مرغ به دلخواه

کوفته برنجی : گوشت چرخ کرده ، برنج ، آرد نخود چی ، لپه ، سبزی کوفته

کوفته تبریزی : گوشت چرخ کرده ، سبزی کوفته ، آرد نخود چی ، لپه ، برنج ، تره ومرزه ، پیاز

مواد داخل کوفته (آلو ، زرشک ، تخم مرغ پخته ، گردو)

فلافل : نخود خیسانده شده چرخ کرده شده ، سیر، آرد

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

هفته سوم اردیبهشت ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	خاگینه	خورش عناب وبادام	سوپ جو
یکشنبه	کره ومربای آلبالو	نخوداب یا ماشاب	کتلت
دوشنبه	اوتمیل	هلیم گندم	سالاد کاهو با سس رب انار
سه شنبه	نان ومربای به یا هویج	پلو گشنیز	نان و پنیر وگردو
چهار شنبه	خوراک لوبیا چیتی	آش جو	فلافل
پنج شنبه	نان وعسل	باقلا پلو با ماهیچه	باب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم اردیبهشت ماه

خورش ها : خورش چغا له بادام ، خورش هویج

سوپ ها : سوپ کرفس وهویج ، سوپ نخود فرنگی

هلیم ها : هلیم بادمجان

پلوها : پلو ماش وعدس ، زیره پلو با نخود فرنگی

آش ها : آش کشک ، آش گشنیز

فست فود ها : سالاد الویه ، همبرگر خانگی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم اردیبهشت ماه

خورش عناب وبادام : عناب ، خلال بادام درختی ، رب انار ، پیاز ، شیره انگور

خورش چغاله بادام : گوشت گوسفندی ، چغاله بادام ، لپه، رب گوجه فرنگی ، غوره

خورش هویج : هویج خلال شده ، رب گوجه فرنگی ، لوبیا سفید ، زرشک ، گوشت گوسفندی به دلخواه

سوپ جو : بلغور جو ، کدو خورشتی ،هویج ، سبزی سوپ

سوپ نخود فرنگی : نخود فرنگی ، هویج ، کدو خورشتی ، بلغور جو

سوپ کرفس وهویج : کرفس ، هویج ، بلغور جو یا گندم

نخودآب : نخود ، پیاز ، بلغور گندم یا برنج

ماشاب : ماش ، لوبیا سفید ، گردو

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده

اوتمیل : شیر وجودوسر ، موز ، عسل

حلیم گندم : گندم بدون پوست ، گوشت بوقلمون یا مرغ ، نمک

هلیم بادمجان : بادمجان سرخ شده ، حبوبات مانند : لوبیا سفید ، برنج ، عدس ، کشک ، در صورت تمایل گوشت دنده

پلو گشنیز : برنج وگشنیز

پلو ماش وعدس : برنج ، ماش ، عدس ،کشمش

پلو زیره با نخود فرنگی : برنج ، زیره ، نخود فرنگی ، دارچین ، پیاز ، آب گوشت

آش جو : جو ، نخود ، عدس ، سبزی آش ، کشک

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک

آش گشنیز : برنج ، گشنیز ، شوید ، نخود

فلافل : نخود ، سیر ،نمک ، فلفل ،آرد

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور

سس نخود :نخودپخته ، ارده روغن زیتون ، آب لیمو ترش تازه

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

سبک زندگی سالم

هفته چهارم اردیبهشت ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	خاگینه	دلمه برگ مو	پیراشکی گوشتی
یکشنبه	نان ومربا توت فرنگی	لوبیا پلو	ساده
	نان وعسل	آش کلم	سیب زمینی تنوری
سه شنبه	املت	پلو نخود فرنگی و مرغ	سبزیجات پخته
چهار شنبه	عدسی	دوپیازه	سوپ مرزه
پنج شنبه	اوتمیل	خورش گوجه سبز	کوکو کنگر
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم اردیبهشت ماه

دلمه ها : دلمه فلفل دلمه

فست فودها: راتاتو ،پاستا

پلو ها : کلم پلو ، رشته پلو

آش ها : آش لوبیا سفید ، آش ریحان

سوپ ها : سوپ تره فرنگی ونخود فرنگی ، سوپ بلغور وسبزی

خورش ها : خورش آلو با مرغ ، خورش کدو وهویج

کو کو ها : باقلا ، کوکو لوبیا سبز

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم اردیبهشت ماه

دلمه برگ مو : : بر نج ، سبزی دلمه ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، گوجه فرنگی

دلمه فلفل دلمه ای : فلفل دلمه ای ، برنج ، سبزی گوجه فرنگی ، رب گوجه فرنگی

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

راتاتو : گوشت چرخ کرده ، کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

هویج پلو : هویج وبرنج ، زعفران ، دارچین ، زرشک ، مرغ به دلخواه

لوبیا پلو ، برنج ، لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

کلم پلو ، کلم برگ ، پیاز ، دارچین ، زعفران ، شوید ، برنج

پلو رشته : برنج ، رشته پلوی، کشمش ، خرما

آش کلم : کلم خرد شده ، جو، لوبیا چیتی ، سیر ، جعفری

آش لوبیا سفید : لوبیا سفید ، عدس ، ماش ، بلغور گندم یا برنج ، سبزی آش

آش ریحان : حبوباب به دلخواه ، سبزی فقط ریحان ، پیاز داغ

دوپیازه :سیب زمینی پخته وکوبیده شده با پیاز داغ

سوپ مرزه : مرزه ، تره ، بلغور گندم وجو ، برنج ، گوجه فرنگی

سوپ تره فرنگی ونخود فرنگی : جو پرک ، هویج ، نخود سبز ، جعفری ، تره فرنگی

سوپ بلغور وسبزی : بلغور جو ، برنج ، کدو خورشتی ، گشنیز وجعفری

خورش گوجه سبز : گوجه سبز ، گوشت قلقلی ، رب گوجه فرنگی ، لپه

خورش کدو با مرغ : سینه مرغ ، کدو خورشتی ، رب گوجه فرنگی ، غوره

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی ،لپه

کوکو کنگر : کنگر ، تخم مرغ ، زردچوبه

کوکو باقلا : باقلا پخته وله شده پیاز ، تخم مرغ ، نخود به دلخواه

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز پخته شده وتخم مرغ

سبک زندگی سالم

هفته اول خرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وشیره انگور	نخود پلو	ساندویچ گوشت چرخ کرده
یکشنبه	شیر برنج	خوراک حبوبات	پلو چشم بلبلی با شوید
دوشنبه	خاگینه	آبگوشت گوشت یا بلدرچین	نان وپنیر وسبزی خوردن
سه شنبه	نان ومربای هویج یا به	خورش کرفس یا خورش قیمه	کوکو لوبیا سبز
چهار شنبه	نان و حلوا ارده	کشک بادمجان	سوپ هویج یا شوربا ی کدو
پنج شنبه	شیر ودارچین وعسل	کال جوش	مرغ داخل فر
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول خردادماه

پلوها : مرصع پلو ، کلم پلو

ساندویچ ها : اسنک پنیر یا گوشت ، سالاد الویه گیاهی

خوراک ها : خوراک ماش وسبزیجات ، خوراک آلو بخارا

خورش ها : فسنجان ، خورش لوبیا سبز

کوکو ها : کتلت گیاهی ، کوکو کدو

سوپ ها : بزباش ، کوبیده عدس

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول خرداد ماه

نخود پلو : گوشت گوسفند ، نخود ، برنج ، پیاز ، دارچین ، زیره

مرصع پلو : برنج ، کشمش ، خلال پسته ، خلال بادام ، زعفران ، خلال پوست پرتقال

پلو کلم : کلم برگ ریز شده ، پیاز ، برنج ، زعفرن ، دارچین

ساندویچ گوشت چرخ کرده : گوشت چرخ کرده ، سیب زمینی ، کلم برگ ، کلم بروکلی

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور

سس نخود : ارده ، روغن زیتون ، نخود پخته

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش ، عدس ، بلغور گندم گوجه فرنگی ، پیاز

خوراک ماش وسبزجات : ماش ، جو ، هویج ، سیب زمینی ، گشنیز وجعفری ، گوجه فرنگی

خوراک آلو : سیب زمینی ، قارچ ، هویج ، آلو ، لوبیا چیتی ، گوجه فرنگی میکس شده

پلو چشم بلبلی با هویج : لوبیا چشم بلبلی ، هویج ریز شده یا رنده شده وتفت داده شده ، کشمش ، گشنیز یا شوید به دلخواه

آبگوشت : نخود ، گوشت ، یا بلدرچین ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی ، لیمو عمانی ، پیاز

خورش کرفس : کرفس ، نعنا وجعفری ، گوشت گوسفندی

خورش فسنجان : گردو چرخ کرده ، گوشت قلقلی ، رب انار ملس

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، گوشت یا مرغ ، زرشک

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز پخته شده وتخم مرغ

کتلت گیاهی : بلغور گندم ، آرد لپه ، سیب زمینی ، جعفری وریحان

کوکوکدو : کدو خورشتی پخته شده آب گرفته شده ، تخم مرغ ، سبزی خشک معطر ، ادویه

کشک بادمجان : بادمجان ، کشک ، سیر ، گردو ، نعنا داغ

سوپ هویج : هویج ، بلغور جو ، آلو بخارا ، سبزی سوپ

بزباش : لوبیا سفید ، برنج ، گشنیز ، تره ، جعفری ، شنبلیله

کوبیده عدس : عدس ، برنج ، بلغور گندم ، تره ، جعفری ، شنبلیله ، پیاز

شوربا ی کدو : برنج ، کدو خورشتی ، شوید ، گشنیز

کال جوش : کشک ، گردو ، نعنا ، زردچوبه ، پیاز

سبک زندگی سالم

هفته دوم خرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر بادام	خورش قورمه سبزی	سوپ صیفی جات
یکشنبه	ارده با عسل	نخود اب	دلمه برگ مو
دوشنبه	اتمیل	خوراک ماش با گوجه	مرغ با دور چین سبزیجات
سه شنبه	کره با مربای بهار نارنج	آلبالو پلو	شوربا گوجه
چهار شنبه	تخم مرغ	آش گشنیز	پیراشکی سیب زمینی
پنج شنبه	شیر برنج	زرشک پلو با مرغ	نان وپنیر وگردو
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم خردادماه

خورش ها : خورش هویج ، خورش لوبیا سبز

سوپ ها : سوپ ماش ، سوپ عدس

دلمه ها : دلمه کدو

خوراک ها : خوراک لوبیا چیتی وگندم ، خوراک کدو سبز

پلوها : پلو جو ولوبیا چیتی ، مقبول پلو

آش ها : آش ترخون ، آش برنج

فست فود ها : پاستا ، سمبوسه

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم خردادماه

خورش قورمه سبزی : لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی ، گوشت گوسفندی ، لیمو عمانی ، سبزی قورمه

خورش هویج : هویج ریز شده سرخ شده ، گوشت مرغ یا گوشت گوسفند ، لپه ، رب گوجه فرنگی ، زرشک

سوپ صیفی جات :هویج ، کدو ، ساقه کرفس ، بلغور جو ، بلغور جو ،سبزی جعفری

سوپ ماش : ماش ، لپه ، ساقه کرفس ، شوید

سوپ عدس : عدس ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، جعفری

نخودآب : نخود ، گندم یا برنج ، پیاز داغ ، زعفران ، وزردچوبه

دلمه برگ مو : : بر نج ، سبزی دلمه ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، گوجه فرنگی

دلمه کدو : کدو ، رنج ، سبزی دلمه ، لپه

خوراک ماش با گوجه : ماش ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، جعفری وگشنیز

خوراک لوبیا چیتی : لوبیا چیتی ، قارچ ، رب گوجه فرنگی

خوراک کدو خورشتی : کدو ، هویج ، عدس یا ماش

آلبالو پلو : برنج ، آلبالو ، زعفران ، گوشت چرخ کرده قلقلی به دلخواه

پلو جو ولوبیا چیتی : جو پخته شده ، لوبیا چیتی پخته شده ، شوید وبرنج

مقبول پلو : لپه ، زعفران ، دارچین ، برنج

شوربا گوجه : برنج وگشنیز وجعفری ، گوجه فرنگی

آش گشنیز : برنج ، نخود ، گشنیز وشوید

آش ترخون : برنج ، بلغور گندم ، لوبیا سفید ولوبیا چشم بلبلی ، عدس ، تره وترخون

آش برنج : برنج ، عدس ، بلغور گندم ، ماش ، زرشک ، سبزی آش

پیراشکی سیب زمینی: سیب زمینی پخته ، فلفل دلمه ای ، جعفری ، خمیر پیراشکی

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

زرشک پلو با مرغ : مرغ ، زرشک ، برنج ، زعفران

سبک زندگی سالم

هفته سوم خرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان ومربای آلبالو	قیمه نثار	سوپ جو
یکشنبه	تخم مرغ پخته یاعسلی	خوراک لوبیا سفید وماش	سالاد سزار
دوشنبه	شیر بادام	رشته پلو	نان وپنیر وگردو
سه شنبه	سیرابی	آش جعفری	پیتزا خانگی
چهار شنبه	ارده وشیره انگور یا ارده وعسل	کوکوباقلا	ساندویچ مرغ
پنج شنبه	نان وپنیر وگردو	خورش بامیه	باب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم خرداد ماه

پلو ها : پلوچشم بلبلی با هویج ، قیمه پلو با گوجه فرنگی

سوپ ها : سوپ ماش وجعفری ، سوپ عدس با کدو خورشتی

خوراک ها : لوبیا با سبزیجات ، خوراک هویج با ماست

پلو ها : هویج پلو ، لوبیا پلو

آش ها : آش گوجه ، آش آلوچه

فست فود ها : کباب ترکی ،راتاتو

کوکو ها : کوکوهویج ، ، کو کو سیب زمینی

ساندویچ ها : سالاد الویه ، فلافل خانگی

خورش ها : خورش کرفس ، خورش لوبیا سبز

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم خردادماه

قیمه نثار : گوشت ریز شده ، پیاز ، رب گوجه فرنگی، برنج ، خلال بادام، خلال پسته

پلو چشم بلبلی با هویج : لوبیا چشم بلبلی ، هویج ریز شده یا رنده شده وتفت داده شده ، کشمش ، گشنیز یا شویدبه دلخواه

قیمه پلو با گوجه فرنگی : گوجه فرنگی ، برنج ، لپه پخته شده ، پیاز

سوپ جو : جو ، برنج ، گوجه فرنگی میکس شده نعنا داغ یا جعفری وگشنیز ، بال مرغ به دلخواه

سوپ ماش وجعفری : ماش ، جعفری ، گوجه فرنگی به دلخواه

سوپ عدس با کدو خورشتی : عدس وبرنج به یک اندازه ، کدو خورشتی ، شوید خشک یا تازه

خوراک لوبیا سفید وماش :ماش ، لوبیا سفید ، فلفل دلمه ، گوجه

خوراک لوبیا با سبزیجات : لوبیا چتی ، کدو سبز ، هویج ، کلم برگ ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای

خوراک هویج وماست : هویج را رنده و کمی تفت داده در حد سبک شدن و اجازه میدهیم تا سرد بشود هویج ها را همراه با ماست ، نمک ترکیب کرده و برای روی آن از ترکیب روغن زیتون وگردو استفاده می کنیم

نکته: همراه هویج از کرفس هم می شود استفاده کرد.

پلو رشته : برنج ، رشته پلوی، کشمش ، خرما

هویج پلو : هویج وبرنج ، زعفران ، دارچین ، زرشک ، مرغ زعفرانی به دلخواه

لوبیا پلو ، برنج ، لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

آش جعفری : لوبیا چشم بلبلی ، برنج ، بلغور گندم ، آب مرغ ، پیاز

آش گوجه فرنگی :گوجه فرنگی ،برنج نیم کوب شده ، عدس ،لوبیا چیتی ، سبزی آش

آش آلوچه : آلوچه سبز یا آلو بخارا ، بلغور جو وگندم به یک اندازه ، ماش وعدس کمتر از بلغور ها سبزی آش

پیتزا خانگی ، خمیر نان بربری ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، قارچ ، پیاز

سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

کباب ترکی : گوشت چرخ کرده سرخ شده یا مرغ پخته ریش شده ، گوجه ریز شده ، پیازریز شده ، فلفل دلمه ای، همه را روی حرارت قرار داده تا پخته شود .

راتاتو : گوشت چرخ کرده ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

کوکو باقلا : باقلا پخته وله شده ، تخم مرغ ، فلفل ، نخود به دلخواهد

کوکو هویج : هویج خام یا پخته ، آرد ذرت ، تخم مرغ ، جعفری ، سیب زمینی ، زرشک

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی ، تخم مرغ ، پیاز

ساندویچ مرغ : مرغ پخته وریش شده ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی سرخ شده ، پیاز ، خیار شور

ساندویچ سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، مرغ ، خیار شور

سس نخود :نخود پخته ، آب لیمو ترش تازه ، ارده ، روغن زیتون

فلافل : نخود خیس شده وچرخ شده ، سیر ، نمک ، فلفل ، آرد

خورش بامیه : گوشت گوسفندی ، بامیه ، رب گوجه فرنگی

خورش کرفس : کرفس ریز شده ، نعنا وجعفری ، گوشت خورشتی گوسفندی

خورش لوبیا سبز : گوشت قلقلی ، لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، زرشک

هفته چهارم خرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	املت	آش گندم	سالاد الویه
یکشنبه	نان وخامه وعسل	زرشک پلو با مرغ	نان وپنیر وگردو
دوشنبه	اوتمیل	نخوداب	کوکو کدو سبز
سه شنبه	گردو ومربای به	مرصع پلو	سوپ سبزیجات
چهار شنبه	شیر با دارچین وعسل	یتیمچه	کتلت
پنج شنبه	نان وپنیر وگردو	خورش آلو اسفناج	موساکای کدو
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم خردادماه

آش ها : آش کشک ، آش آلو ماش

فست فود ها : فلافل سبزیجات ، سالاد الویه با کلم برگ سفید

پلوها : زیره پلو با نخود فرنگی ، پلو صیفی جات

خوراک ها : خوراک حبوبات

کوکوها : کوکو لوبیا سبز ، کوکوی مرغ

سوپ ها : سوپ کلم بروکلی

خورش ها : خورش لپه وکدو

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم خردادماه

آش گندم : گندم ، ماش ، نخود ، سبزی آش

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، کشک

آش آلو ماش : آلو بخارا ، ماش ، لوبیا سفید ، سبزی آش

سالاد الویه : مرغ ، سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، خیار شور ، ماست وفلفل سیاه

سس نخود : نخود پخته ، آب لیمو ترش تازه ، ارده ، روغن زیتون

سالاد الویه با کلم : کلم برگ سفید ریز شده ، سیب زمینی ، نخود فرنگی ، فلفل دلمه ، خیار شور

فلافل سبزیجات : نخود ، ریحان وجعفری وترخون (تازه ویا خشک)

زرشک پلو با مرغ : برنج ، زرشک ، مرغ

پلو زیره با نخود فرنگی : برنج ، نخود فرنگی ، زیره ، پیاز ، جعفری

پلو زیره با صیفی جات : برنج ، کرفس خرد شده ، لوبیا سبز ریز شده ،فلفل دلمه ای ، پیاز

نخوداب : نخود ، گندم یا برنج وپیاز وزردچوبه ، زعفران

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش، عدس ،بلغور گندم ، گوجه فرنگی به دلخواه

کوکو مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، پیاز ، هویج ، فلفل دلمه ، گوجه ریز شده ، تخم مرغ

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز وتخم مرغ

کوکو کدو سبز : کدوسبز پخته آب گرفته شده ، هویج ، تخم مرغ

سوپ سبزیجات : برنج ، کرفس ، هویج ، سیب زمینی ، گشنیز وجعفر ، رشته سوپ

سوپ کلم بروکلی : کلم بروکلی ، هویج ، ، بلغور جو ، آلو ، سبزی سوپ

یتیمچه : بادمجان یا کدو ، گوجه فرنگی ، پیاز

کتلت : سیب زمینی ، گوشت چرخ کرده ، پیاز

خورش آلو اسفناج : اسفناج ، آلو خورشتی ، گوشت گوسفندی

خورش لپه وکدو : کدو خورشتی ، لپه ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی

موساکا ی کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سبک زندگی سالم

غذا های سالم

فصل تابستان

سبک زندگی سالم

هفته اول تیرماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	اوتمیل	کباب تابه ای با برنج	ساندویچ گوشت چرخ کرده
یکشنبه	شیر بادام	راگو	پیتزا خانگی
دوشنبه	ارده وعسل یا مربا به	میرزا قاسمی ، یا کال جوش	کوکو سیب زمینی
سه شنبه	تخم مرغ	نخود پلو(قاپلی)	سوپ شوربا
چهار شنبه	نان سوخاری با شیر وعسل	آبدوغ خیار	برنج مخلوط
پنج شنبه	نان وپنیروگردو	راتاتو یا خورش کدو	آزاد
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول تیرماه

ساندویچ ها :کباب لقمه ای ، فلافل

خوراک ها : اسفناج با سیب زمینی ، خوراک کرفس

کوکو ها : کوکو کنگر ، کوکو هویج

پلوها : زیره پلو ، هویج پلو ، پلو چشم بلبلی

سوپ ها : بلغور وسبزی، سوپ آلو

خورش ها : خورش قیمه ، خورش هویج

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول تیر ماه

کباب تابه ای : گوشت چرخ کرده ، پیاز رنده شده ، گوجه ، برنج

ساندویچ گوشت چرخ کرده : گوشت چرخ کرده ، سیب زمینی ، کلم برگ ، کلم بروکلی ، جعفری ، کاهو ، خیار شور ، گوجه فرنگی

کباب لقمه :گوشت چرخ کرده قلقلی شده ، پیاز ، جعفری ، گوجه فرنگی ، نان لواش

فلافل : نخود خیسانده وچرخ شده ، سیر ، فلفل قرمز ،آرد

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی

خوراک اسفناج وسیب زمینی : اسفناج ، سیب زمینی ، پیاز ، شنبلیله خشک

طرز تهیه :(سیب زمینی را پخته ورنده کنید وبا پیاز تفت دهید ، اسفناج درشت خرد شده را پخته وبه همراه شنبلیله به سیب زمینی اضافه کنید وتفت دهید)

خوراک کرفس : کرفس ، کدو ، هویج ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی

پیتزا سبزیجات : فلفل دلمه ای ، پیاز ، هویج ، زیتون ، خمیر پیتزا یا خمیر نان بربری

سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

میر زا قاسمی : بادمجان کبابی ، گوجه کبابی ، سیر

کال جوش : کشک ، نعنا ، گردو ، آرد سبوس

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی پخته یا خام رنده شده ، تخم مرغ ، سبزیجات معطر ، پیاز رنده شده

کوکو کنگر : تخم مرغ ، کنگر ، ادویه

کوکو هویج : هویج خام یا پخته رنده شده ، زرشک ، تخم مرغ ، سیب زمینی

نخود پلو : نخود ، گوشت گوسفندی ، برنج ، زیره ، دارچین ، پیاز داغ

برنج مخلوط : هویج ، گشنیز ، پیاز ، برنج

زیره پلو : برنج ، زیره ، شوید

هویج پلو : هویج ، برنج ، زعفران ، زرشک ، مرغ به دلخواه

پلو چشم بلبلی : برنج ، چشم بلبلی ، هویج ، گشنیز یا شوید

سوپ شوربا : برنج ، گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

سوپ بلغور وسبزی: بلغور جو ، برنج ، کدو خوزشتی ، گشنیز وجعفری

سوپ آلو : آلو ، عدس ، برنج

آبدوغ وخیار : دوغ یا ماست ، خیار ، سبزی وخوردن ، گلسرخ ، کشمش ، گردو ، نان خشک

راتاتو : گوشت چرخ کرده ، بادمجان ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

خورش کدو : رب گوجه فرنگی ، گوشت خورشتی گوسفندی ، غوره ، کدو

خورش قیمه کدو: کدو ، لپه ، گوشت گوسفندی ، غوره ، رب گوجه فرنگی

خورش هویج : هویج ، لوبیا سفید ، آلو ، رب گوجه فرنگی ، زرشک

هفته دوم تیر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	تخم مرغ آب پز عسلی	خورش ماست	خوراک لوبیا چیتی
یکشنبه	کره ومربا ی آلبالو	لوبیا پلو بدون گوشت	کوکوسبزی
دوشنبه	ارده وشیره انگور	نخوداب	خوراک مرغ با سبزیجات پخته
سه شنبه	اوتمیل (جو دوسرباشیر)	کشک بادمجان	سوپ سبزیجات
چهار شنبه	املت	آش پاکسازی	کتلت
پنج شنبه	سیب پخته شده ودارچین وکمی گلاب	کوفته ریزه کرمانشاهی	سیب زمینی کبابی
جمعه	آزاد		

جایگزین غذاهای هفته دوم تیرماه

خورش ها : خورش لوبیا سفید ، خورش کرفس با لوبیا چشم بلبلی

خوراک ها : خوراک صیفی جات ، خوراک جوانه ماش

پلوها : پلو ماش ، رشته پلو

کوکو ها : کوکو تره وپیازچه ، کوکو هویج

سوپ ها : سوپ دال عدس ، سوپ جو وکدو

آش ها : آش جو ، آش ترخون

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم تیر ماه

خورش ماست :شکر به مقدار دلخواه ، گلاب مغز گردو ، خلال بادام وخلال پسته وزرشک ، ماست پرچرب ، گوشت گردن یا مرغ ، زعفران

طرز تهیه :گوشت گوسفند یا مرغ را بپزید وبعد از استخوان جدا کنید ودرمخلوط کن بریزید یا آنرا بکوبید تا حسابی کشدار ومنسجم شود .سپس ماست را در آب گوشت ریخته وهمزده واجازه دهیدتا جوش بیاید وکم کم گوشت را اضافه کنید وزعفران ونمک وفلفل را اضافه کنید وهمزده تا کاملا با هم مخلوط شود ودر انتها همه مواد دیگر را اضافه کنید وهمزده واز روی حرارت بردارید وتا ۱۲ ساعت در یخچال نگهداری شود .

خورش لوبیا سفید : لوبیا سفید ، کدو خورشتی ، هویج ، رب گوجه فرنگی

خورش کرفس با لوبیا چشم بلبلی : ساقه کرفس ، نعنا جعفری ، لوبیا چشم بلبلی

خوراک لوبیا چیتی : لوبیا چیتی ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی

خوراک صیفی جات : لوبیا سبز ، هویج، کلم برگ خرد شده ، فلفل دلمه ای ، سیب زمینی، گوجه فرنگی

خوراک جوانه ماش : جوانه ماش ، کلم برگ ، هویج

لوبیا پلو : لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، برنج ، آب گوشت

پلو ماش : ماش ، برنج ، زعفران ، هویج ، آب گوشت

رشته پلو ، رشته پلو ، برنج ، کشمش ، وخرما ، دارچین ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، سیر ، گردو ، زرشک

کوکو تره وپیازچه : تره وپیازچه ، تخم مرغ ، آرد ، زعفران

کوکو هویج : هویج پخته شده ورنده شده ، تخم مرغ، آرد، زرشک

نخوداب : نخود ، گندم یا برنج وپیاز وزردچوبه ، زعفران

کشک بادمجان : بادمجان ، کشک ، نعنا ، پیاز داغ

سوپ سبزیجات : سیب زمینی ، هویج ، رشته سوپی ، کرفس ، سبزی سوپ

سوپ دال عدس : دال عدس ، سیب زمینی ، هویج ، گشنیز ، جعفری

سوپ جو وکدو : بلغور جو ، بلغور گندم ، هویج وکدو

آش پاکسازی : گندم ، جو ، برنج ، سبزی آش ، برگه زردآلو ، آلو خورشتی ، سیر

آش جو : لوبیا سفید ، بلغور جو وجو ، برنج ، ماش ، سبزی آش ، پیاز داغ

آش ترخون : بلغور گندم ، نخود ، عدس ، لوبیا چشم بلبلی ولوبیا سفید ، سبزی آش

کتلت : گوشت چرخ کرده ، سیب زمینی ، پیاز ، سماق

کوفته ریزه کرمانشاهی : گوشت چرخ کرده ، آرد نخود چی ، وپیاز را مخلوط کرده مواد داخل کوفته را گذاشته وآن را سرخ کرده ودر سس رب گوجه فرنگی ورب انار بپزید .

داخل آن مواد داخل کوفته : پیاز داغ وکشمش و گردو

هفته سوم تیر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان با مربا ی گلسرخ	زرشک پلو با مرغ	سوپ هویج
یکشنبه	املت	واویشکا	کوکو سیب زمینی
دوشنبه	شیر با دارچین	نخوداب	شوید پلو
سه شنبه	نان سنگگ ومربا ی بهار نارنج	خورش غوره	نان وپنیر وگردو
چهار شنبه	سیرابی	آبدوغ خیار	همبرگر خانگی
پنج شنبه	حریره بادام	آبگوشت	آزاد
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم تیرماه

پلو ها : استانبولی ، مقبول پلو

سوپ ها : سوپ سیب زمینی ، سوپ شوربا

کو کو ها : کوکو لوبیا ، کباب شامی

کوبیدنی ها : یخمه ترش ، دو پیازه

خورش ها : خورش کرفس ، خورش هویج

فست فود ها : راتاتو ، فلافل

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم تیرماه

زرشک پلو با مرغ : برنج ، زرشک ، مرغ

استانبولی : برنج ، آب گوجه فرنگی ، پیاز

مقبول پلو : برنج ، لپه ، کشمش ، زعفران

سوپ هویج : هویج ، آلو بخارا ، بلغور جو گشنیز وجعفری

سوپ سیب زمینی :بلغور جو ، بلغور گندم ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی به دلخواه

سوپ شوربا : برنج ، گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید گوسفند یا دل و جگر گوسفند ، پیاز داغ ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی سرخ شده

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی پخته یا خام ، تخم مرغ ، پیاز رنده شده

کوکو لوبیا سبز : لوبیاسبز ، تخم مرغ ،زرشک

کباب شامی : سویا ، آرد نخود چی ، جوانه گندم ، گوجه فرنگی

(سویا را خیسادنه با جوانه ۲بار چرخ کرده آرد نخود چی ونمک وفلفل وزردچوبه وزعفران را اضافه کرده ۲ساعت در یخچال قرار داده بعدآن را سرخ کنید)

نخوداب : نخود ، گندم یا برنج وپیاز وزردچوبه ، زعفران

یخمه ترش :لوبیا سفید ، برنج ، گردو ، آلو (آلو ها را پخته وصاف کرده وبعد به لوبیا وبرنج پخته شده اضافه کرده ، گردو ها را ریز کرده به مواد اضافه کرده ودر آخر نمک وزردچوبه را اضافه کنید .)

خورش غوره : لوبیا سفید یا لوبیا چشم بلبلی ، گوشت قلقلی یا گوشت خورشتی گوسفندی ، غوره ، جعفری گشنیز ، رب گوجه فرنگی به دلخواه

خورش کرفس: کرفس وبرگ کرفس ، نعنا ،جعفری ، گوشت خورشتی گوسفندی

خورش هویج : هویج خلال شده ، زرشک ، گوشت قلقلی یا گوشت گوسفندی خورشتی ، لپه ، رب گوجه فرنگی

آبدوغ خیار : خیار ، سبزی خوردن ، ماست ودوغ ، کشمش ، گردو ، نان خشک محلی

همبرگر خانگی: گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

راتاتو : گوشت چرخ کرده ، بادمجان ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

فلافل : نخود چرخ کرده شده ، ادویه تند ، سیر ، آرد

آبگوشت :گوشت گوسفندی ، نخود ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، لیمو عمانی

سبک زندگی سالم

هفته چهارم تیر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر بادام	مرصع پلو	سوپ لوبیا سبز
یکشنبه	تخم مرغ	خوراک قارچ	سمبوسه
دوشنبه	مربای آلبالو	خورش بامیه	نان پنیر گردو
سه شنبه	سیرابی	آش خیار چنبر	کوکو مرغ
چهار شنبه	مربای بهار نارنج	نخودآب	غذا های شب قبل
پنج شنبه	خاگینه	پلو ماهیچه	بورانی اسفناج
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم تیرماه

پلو ها : قیمه نثار ، پلو گندم با کدو خورشتی

سوپ ها : سوپ مرغ ، سوپ سیب زمینی

خوراک ها : بز باش ، یتیمچه

خورش ها : آلو اسفناج ، خورش زردآلو

آش ها : آش دوغ ، آش گشنیز

کو کو ها : سیب زمینی ، کوکوی تره

پلوها : پلو چشم بلبلی با هویج ، لوبیا پلو

کوبیدنی ها ، میرزا قاسمی ، کشک بادمجان

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم تیرماه

مرصع پلو :برنج ، خلال بادام ، خلال پسته ، کشمش ، خلال پوست پرتقال ، پیاز ، گوشت قلقلی به دلخواه

قیمه نثار :گوشت خورشتی قیمه ای ، رب گوجه فرنگی ، خلال بادام ، خلال پسته ، پیاز

پلو گندم با کدو خورشتی : بلغور درشت گندم ، کدو خورشتی ، گوجه فرنگی ، پیاز (پیاز را با گندم تفت داده وگوجه فرنگی را همراه با نمک وفلفل اضافه کرده وکمی با آب حرارت میدهید سپس کدو ها را ریز کرده وکمی تفت دهیدو به همراه برنج به گندم ها اضافه کرده وبرنج را دم کنید .)

سوپ لوبیا سبز : لوبیا سبز ، هویج ، بلغور گندم ، بلغور جو سبزی سوپ

سوپ مرغ : بال مرغ ، هویج ، پیاز ، رشته سوپ ، سبزی سوپ

سوپ سیب زمینی : سیب زمینی ، گندم ، هویج

خوراک قارچ : هویج ، سیب زمینی ، قارچ ، کرفس ، کدو خورشتی ، رب گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی

بزباش : لوبیا چشم بلبلی ، برنج ، گشنیز ، تره ، جعفری ، (مقدار آب کم باشد)

یتیمچه : کدو یا بادمجان ، گوجه فرنگی ، پیاز

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ،گوشت چرخ به دلخواه

خورش بامیه : بامیه ، گوشت گوسفند ،رب گوجه فرنگی

خورش آلو اسفناج : اسفناج ، گوشت گوسفندی ، آلو

خورش زر دآلو : زرد آلو بدو ن هسته یا قیصی زرد آلو ، گوشت قلقلی یا گوشت خورشتی ، رب گوجه فرنگی (ابتدا گوشت را همراه پیاز ورب گوجه فرنگی پخته سپس زرد آلو ها را کمی تفت داده ودر خورش ریخته بعداز ۱۰ دقیقه از روی حرارت بردارید .)

نکته : اگرخورش ترش بود کمی شکر اضافه کنید

اگر قیصی زرد آلو استفاده شد ۲ ساعت قبل از اینکه داخل خورش ریخته شود بخیسانید .

آش دوغ : برنج ، نخود و ، دوغ ترش لوبیا سفید ،سبزی تره وجعفری وگشنیز ، نعنا داغ

آش خیار چنبر : بلغور گندم ، عدس ، خیار چنبر ، سبزی آش ، کشک ، نعنا داغ وپیاز داغ

آش گشنیز :برنج ، نخود ، گشنیز وشوید

کوکو مرغ : سیب زمینی خام رنده شده ، گوجه ریز شده ، فلفل دلمه ریز شده ، پیاز زنده یا خیلی ریز شده ، مرغ پخته ریز شده ، تخم مرغ

کوکوسیب زمینی : سیب زمینی ، پیاز ، تخم مرغ

کوکو تره : تره وپیازچه ریز شده ، تخم مرغ

نخود اب : نخود ، پیاز داغ ، بلغور گندم مقدارکمی به دلخواه

پلو ماهیچه : ماهیچه ، رب گوجه فرنگی ، برنج ، زرشک

پلو چشم بلبلی با هویج : برنج ، پیاز داغ ، لوبیا چشم بلبلی ، هویج ریز شده ، شوید

لوبیا پلو : لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، برنج ، پیاز

بورانی اسفناج : پیاز داغ واسفناج ، تخم مرغ

میرزا قاسمی : بادمجان کبابی ، گوجه فرنگی کبابی ، سیر

کشک بادمجان : بادمجان سرخ شده ، کشک ، سیر

هفته اول مرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فرنی میوه	اشکنه تخم خربزه	آلبالو پلو
یکشنبه	آب و عسل و لیمو ترش تازه	خورش خلال بادام	خوراک سیب زمینی
دوشنبه	شیر با دارچین	آبدوغ خیار	واویشکا
سه شنبه	املت	ماکارونی	سوپ جو
چهار شنبه	نان وکره محلی با مربای زردآلو	آش پاکسازی	نان وپنیر وسبزی
پنج شنبه	سیرابی	رشته پلو	کباب ترکی خانگی
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول مرداد ماه

پلوها :استانبولی ، مقبول پلو

خورش ها : خورش کدو وبادمجان ، خورش گل کلم

خوراک : خوراک چیتی ، خوراک ماش وسبزیجات

فست فود ها : راتاتو ، همبرگرخانگی

سوپ ها : سوپ لپه ، سوپ دال عدس

آش ها : آش زرشک ، آش شله قلمکار

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول مرداد ماه

فرنی میوه : آرد برنج گلاب ، سیر محلی ، شکر یا عسل ، سیب یا موز ویا میوه به دلخواه (آرد برنج وگلاب وشیر وشکر را مخلوط کرده وحرارت بدهید تا کمی غلیظ شود سپس میوه را خرد کرده وداخل فرنی ریخته و۵دقیقه همزده بعد از روی حرارت برداشته)

(در صورتیکه شکر اضافه نشده است کمی که از حرارات افتاد عسل اضافه کنید برداید)

اشکنه تخم خربزه : تخم خربزه خشک شده بو داداه شده وآسیاب شده ، پیاز داغ ، نعنا ، کشک محلی ، گردو (پیاز داغ کرده تخم خربزه را در آن ریخته تفت داده وکشک ونعنا وگردو را همراه آب ریخته واجازه دهید تاپخته شود)

آلبالو پلو : آلبالو بدون هسته (یا مربای آلبالو) ، گوشت قلقلی ، زعفران ، برنج

استانبولی : برنج ، آب گوجه فرنگی ،گوشت پخته یا گوشت چرخ کرده ، پیاز

مقبول پلو : لپه ،زعفران ، برنج ، زرشک

خورش خلال بادام : خلال بادام درختی ، رب گوجه فرنگی ، گوشت قیمه ای ، گلاب ، چوب دارچین یا پودر دارچین ، روغن حیوانی ، زعفران ، زرشک سیاه یا زرشک قرمز

خورش کدووبادمجان :کدو وبادمجان به اندازه مساوی ، رب گوجه فرنگی ، گوشت خورشتی ، گوجه فرنگی ، غوره ، دارچین

خورش گل کلم : گل کلم به دلخواه ریز شده تفت داده شده ، گوشت مرغ یاگوشت خورشتی ، رب گوجه فرنگی ، آبغوره

خوراک سیب زمینی : نخود سبز ، هویج ، سیب زمینی ، پیاز ، پیازچه

نکته : میتوان هم بصورت آب دار باشد وهم میتوان همه را تفت داده وبا سس بشامل در فر قرار داده شود .

سس بشامل : (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

خوراک چیتی : لوبیا چیتی ، قارچ ، رب گوجه فرنگی

خوراک ماش با سبزیجات :ماش ،جو ، هویج ، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی ، گشنیز وجعفری

آبدوغ خیار : خیار ، سبزی خوردن ، ماست ودوغ ، کشمش ، گردو ، نان خشک محلی

واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید گوسفند ، یا دل جکر گوسفند ، پیاز داغ ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

ماکارونی : ماکارونی ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ،رب گوجه فرنگی ، رب انار

سوپ جو : جو یا بلغور جو ، آب گوجه فرنگی ، سبزی سوپ ، هویج

سوپ لپه : لپه ، بلغور گندم ، هویج ، ساقه کرفس سبزی سوپ

سوپ دال عدس : دال عدس ، آب گوجه فرنگی ، کدو خورشتی ، گشنیز وجعفری

آش پاکسازی : گندم ، جو ، برنج ، سبزی آش ، برگه زردآلو ، آلو خورشتی ، سیر

آش زرشک : بلغور گندم ، عدس ، لوبیا سفید ، سبزی آش ، زرشک

شله قلمکار : برنج ، ماش ، عدس ، نخود ، گوشت گوسفندی یا آب گوشت به دلخواه

وسبزیجات معطر ، سبزی آش (تره ، جعفری ، ترخون ، ساقه پیازچه)

کباب ترکی : گوشت چرخ کرده سرخ شده یا مرغ پخته ریش شده ، گوجه فرنگی ریز شده ، پیازریز شده ، فلفل دلمه ای، همه را روی حرارت قرار داده تا پخته شود .

راتاتو : گوشت چرخ کرده به دلخواه ، بادمجان ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

هفته دوم مرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر برنج	عدس پلو	سوپ سیب زمینی
یکشنبه	نان ومربای بهار نارنج	آبگوشت	شوید پلو
دوشنبه	تخم مرغ	یتیمچه	پیراشکی گوشتی
سه شنبه	نان وکره وعسل	خورش قیمه	نان وپنیر وگردو
چهار شنبه	برگه زردآلو	آش خیار چنبر	استانبولی پلو
پنج شنبه	حریره بادام	حلیم بادمجان	آزاد باب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم مردادماه

پلوها : قیمه نثار ، پلو رشته

سوپ ها : سوپ زرشک ، شوربا

فست فود ها : خاگینه ، سیب زمینی تنوری با سس بشامل

خورش ها : خورش کرفس ، خورش هویج

آش ها : ، آش گوجه، آش ماش

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم مرداد ماه

عدس پلو : عدس ، برنج ، کشمش ، خرما گوشت چرخ کرده به دلخواه

قیمه نثار : گوشت ریز شده وپخته شده ، رب گوجه فرنگی ، خلال پسته ، خلال بادام ، زرشک ، زعفران

پلو رشته : برنج ، رشته پلویی ، کشمش ، خرما ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

پلو شوید : برنج ، سیب زمینی ، شوید تازه یا خشک

سوپ سیب زمینی : سیب زمینی ، گندم ، هویج

سوپ زرشک : زرشک ، بلغور جو ، ساقه کرفس ، هویج ، سبزی سوپ به دلخواه

شوربا : برنج ، گشنیز وجعفری ، پیاز داغ آب گوشت به دلخواه

آبگوشت : گوشت آبگوشی یا بلدرچین ، نخود ، لوبیا سفید ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، لیمو عمانی

یتیمچه : بادمجان یا کدو ، گوجه ریز شده ، پیاز

پیراشکی گوشتی : گوشت چرخ کرده ، جعفری ، پیازچه ، ، پیاز ، خمیر پیراشکی

خاگینه : تخم مرغ ، زعفران ، آرد

سیب زمینی تنوری (سیب زمینی را از قبل در روغن زیتون ،نمک ، آویشن ، فلفل ، نمک بخوابانید) سس بشامل (آرد ، کره ، شیریا آب ، فلفل)

پیتزا خانگی : گوشت مرغ یا گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ، پیاز ، هویج ، زیتون ، خمیر پیتزا یا خمیر نان بربری ، سس بشامل (آرد ، کره ، شیریا آب ، فلفل)

خورش قیمه : لپه ، گوشت چرخ کرده یا گوشت خورشتی ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی

خورش کرفس : کرفس ریز شده وتفت داده شده ، نعنا وجعفری تازه ، گوشت خورشتی

خورش هویج : هویخ ریز شده تفت داده شده ، گوشت مرغ یا گوشت قلقلی ، رب گوچه فرنگی ، زرشک

آش خیار چنبر : بلغور گندم ، عدس ، خیار چنبر ، سبزی آش ، کشک ، نعنا داغ وپیاز داغ

آش ماش : ماش ، برنج ، سبزی آش (این غذا به دلخواه سفت ویا آبدار باشد .)

آش گوجه : برنج ، لوبیا سفید یا لوبیا چتی ، آب گوجه فرنگی ، نعنا داغ

استانبولی پلو : برنج ، آب گوجه فرنگی ، آب گوشت ، پیاز ، سیب زمینی ، گوشت چرخ به دلخواه

هلیم بادمجان : بادمجان ، برنج ، کشک ، پیاز داغ ، گوشت گوسفندی ، حبوبات (لوبیا سفید وعدس)

سبک زندگی سالم

هفته سوم مرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
یکشنبه	تخم مرغ عسلی	خوراک راتاتو	برنج ساده با گوشت چرخ کرده
دوشنبه	شیر بادام	آبدوغ خیار	کتلت
سه شنبه	مربای گلسرخ	خورش کوفته قلقلی	شیر برنج
چهار شنبه	شیر دارچین	موساکا	نان وپنیر وسبزی خوردن
پنج شنبه	کره با شکر یا همراه عسل	آش پاکسازی	سمبوسه
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم مردادماه

خوراک : کوبیده لوبیا سفید ،خوراک تاش ماش

پلوها : ته چین ، ماش پلو

خورش ها : خورش لوبیا سبز ، خورش قورمه سبزی

فست فود ها : سالاد الویه ، فلافل

آش ها : آش گندم ، آش کشک

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم مردادماه

فالوده سیب : سیب رنده شده ، عرق بهار نارنج ، گلاب ،عسل

خوراک راتادو : کدو ، بادمچان ، هویج ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ،

خوراک کوبیده لوبیا سفید : لوبیا سفید ، پیاز داغ ، زعفران برنج ، تره ، شنبلیله ، جعفری

تاش ماش ، پیاز داغ ، ماش ، زعفران

برنج ساده با گوشت چرخ کرده : پیاز داغ را به همراه گوشت چرخ کرده تفت داده برنج وزعفران وآب را اضافه وبرنج را دم کنید .

ته چین : ماست ، تخم مرغ ، برنج ، زعفران

ماش پلو : ماش ، برنج ، پیاز داغ

نخود پلو : نخود ، گوشت ماهیچه یا دنده ، پیاز داغ ، دارچین ، زیره

آبدوغ خیار : خیار ، سبزی خوردن ، ماست ودوغ ، کشمش ، گردو ، نان خشک محلی

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده ، سبزیجات معطر

خورش گوشت قلقلی با رب انار : گوشت قلقلی سرخ شده ، سیب زمینی درشت ریز شده ، پیاز داغ ، رب انار

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، گوشت خورشتی گوسفندی ، زرشک

خورش قورمه سبزی : سبزی قورمه ، گوشت خورشتی ، لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز یا لوبیا چشم بلبلی ، لیمو عمانی

موساکای کدو : موساکا ی کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل (آرد ، کره ، شیریا آب ، فلفل)

سالاد الویه : سیب زمینی پخته ، هویج ، مرغ ، فلفل

سس نخود : نخود پخته ، روغن زیتون ، ارده ، آب لیموترش تازه

فلافل : نخود خیسانده وچرخ شده ، سیر ، فلفل قرمز ،آرد

آش پاکسازی : گندم ، جو ، برنج ، سبزی آش ، برگه زردآلو ، آلو خورشتی ، سیر

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چتی ، لوبیا سفید ،نخود ، کشک ، نعنا داغ

آش گندم : ماش ، گندم ، نخود ، کشک سبزی آش

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، جعفری ، وپیازچه ، پیاز داغ ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

سبک زندگی سالم

هفته چهارم مرداد ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فالوده سیب	کباب تابه ای	ماست وخیار
یکشنبه	شیر بادام	خورش ماست	سوپ ماش
دوشنبه	نان وکره ومربا ی آلبالو	آش خیار چنبر	برنج شوید
سه شنبه	املت	کشک بادمجان	کوکو سبزی
چهار شنبه	فرنی	پلو لوبیا سبز	نان وگردو وپنیر
پنج شنبه	شیر دارچین	خوراک حبوبات	مرغ داخل فر
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم مردادماه

کباب ها: جوجه کباب ، کباب بریان

خورش ها : خورش آلو اسفناج ، خورش قلیه ماهی

سوپ ها : صیفی جات ، سوپ بروکلی

آش ها : آش کلم ، آش ترخون

پلوها : پلو دال عدس ، هویج پلو

کوبیدنی ها : میرزاقاسمی ، دوپیازه

کوکو ها : کوکو سیب زمینی ، کوکو هویج

خوراک ها : نخوداب ، خوراک کرفس ولوبیا چشم بلبلی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم مرداد ماه

کباب تابه ای : گوشت چرخ کرده ، پیاز رنده شده ، گوجه فرنگی

کباب بریان : گوشت چرخ کرده ، بلغورگندم ، قارچ ، زعفران ، ادویه (بلغور گندم خیسانده وبه همراه گوشت چرخ کرده وقارچ وپیاز را با هم چرخ کنید)

خورش ماست :شکر به مقدار دلخواه ، گلاب مغز گردو ، خلال بادام وخلال پسته وزرشک ، ماست پرچرب ، گوشت گردن یا مرغ ، زعفران

طرز تهیه :گوشت گوسفند یا مرغ را بپزید وبعد از استخوان جدا کنید ودرمخلوط کن بریزید یا آنرا بکوبید تا حسابی کشدار ومنسجم شود .سپس ماست را در آب گوشت ریخته وهمزده واجازه دهیدتا جوش بیاید وکم کم گوشت را اضافه کنید وزعفران ونمک وفلفل را اضافه کنید وهمزده تا کاملا با هم مخلوط شود ودر انتها همه مواد دیگر را اضافه کنید وهمزده واز روی حرارت بردارید وتا ۱۲ ساعت در یخچال نگهداری شود

خورش آلو اسفناج : اسفناج ، آلو ، گوشت خورشتی

خورش قلیه ماهی : سبزی قلیه ، یا ماهی سرخ شده ، سیر ، فلفل

سوپ ماش :ماش ، لپه ، ساقه کرفس ، شوید خشک ، گوجه فرنگی

سوپ صیفی جات :هویج ، ساقه کرفس ، بلغور گندم سبزی سوپ

سوپ کلم برکلی : کلم بروکی ، هویج ، بلغور جو

آش خیار چنبر : بلغور گندم ، عدس ، خیار چنبر ، سبزی آش ، کشک ، نعنا داغ وپیاز داغ

آش کلم : لوبیا چیتی ، جو ، کلم برگ خرد شده ، پیاز داغ ، جعفری

آش ترخون : لوبای سفید ، عدس ، نخود ، بلغور گندم ، برنج ، ترخون وتره

برنج شوید : پیاز ، سیب زمینی ، وبرنج وشوید خشک یا تازه

پلودال عدس : پیاز را تفت داده ودال عدس را به همراه کمی فلفل ، برنج ، وآب گوجه فرنگی مخلوط ودم کنید .

هویج پلو : هویج ، پیاز داغ ، برنج وآب گوشت ، زعفران ، زرشک

لوبیا پلو : لوبیا سبز ، برنج ، پیاز ، گوشت به دلخواه

کشک بادمجان : بادمجان سرخ شده یا کبابی شده ، پیاز داغ ، کشک ، سیر

میرزا قاسمی : بادمجان کبابی ، گوجه ، سیر ، تخم مرغ

دوپیازه : سیب زمینی پخته شده ، پیاز داغ وزردچوبه

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، گردو ، زرشک

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی پخته یا خام رنده شده ، تخم مرغ ، سبزیجات معطر ، پیاز رنده شده

کوکو هویج : هویج خام یا پخته رنده شده ، زرشک ، تخم مرغ ، سیب زمینی

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش ، عدس ، بلغور گندم، آب گوشت

نخودا ب : نخود ، پیاز ، برنج یا بلغور گندم ، زعفران

خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی : ساقه کرفس و لوبیا چشم بلبلی

هفته اول شهریورماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فرنی میوه	خورش آلو با بادام	نان وپنیروگردو
یکشنبه	نان با مربای آلبالو	آبدوغ خیار	سوپ گندم
دوشنبه	تخم مرغ	خوراک کلم وسبزیجات	همبرگر خانگی
سه شنبه	فالوده سیب	زرشک پلو با مرغ	ماست وخیار
چهار شنبه	نان وکره ومربای هویج	آش گشنیز	کو کوی مرغ
پنج شنبه	تخم مرغ	پلو چشم بلبلی	باب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول شهریور ماه

خورش ها : خورش بادمجان ، خورش بامیه

سوپ ها : سوپ گل کلم ، سوپ مرزه

خوراک ها :خوراک کرفس لوبیا چشم بلبلی ، خوراک لوبیا سبز

فست فود ها : پاستا ، اسنک

پلوها : مرصع پلو ، شیرازی پلو

آش ها : آش کشک ، نخود اب ، آش پاکسازی

کوکو ها : کوکو لوبیا سبز ، کوکو گوشت چرخ کرده

پلوها : پلو گوجه با قارچ ، پلو آلبالو

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول شهریور ماه

فرنی میوه : آرد برنج گلاب ، شیر محلی ، شکر یا عسل ، سیب یا موز ویا میوه بدلخواه (آرد برنج وگلاب وشیر وشکر را مخلوط کرده وحرارت بدهید تا کمی غلیظ شود سپس میوه را خرد کرده وداخل فرنی ریخته و۵دقیقه همزده بعد از روی حرارت برداشته)

(در صورتیکه شکر اضافه نشده کمی که از حرارت افتاد عسل اضافه کنید برداید)

خورش آلو با بادام : آلو ، خلال بادام ، شیره کشمش یا شکر قهوه ای ، زعفران ، لیمو ترش گوشت خورشتی به دلخواه ، هویج (در فصل پاییز میتوان از (به) استفاده کنید)

شیره کشمش :کشمش را بخیسانده و جوشانده شود واصاف کنید

خورش بادمجان : بادمجان سرخ شده ، رب گوجه فرنگی ، گوشت خورشتی ، گوجه فرنگی ، دارچین

خورش بامیه : گوشت خورشتی ، بامیه ، رب گوجه فرنگی ، غوره

سوپ گندم : گندم ، هویج ، سبزی سوپ

سوپ گل کلم : گل کلم ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ مرزه : مرزه خشک یا تازه ، تره ، بلغور گندم ، برنج ، آب گوجه فرنگی

آبدوغ خیار : خیار ، سبزی خوردن ، ماست ودوغ ، کشمش ، گردو ، نان خشک محلی

خوراک کلم وسبزیجات : کلم برگ خرد شده ، قارچ ، سیب زمینی ، جعفری وگشنیز ، گوجه فرنگی به دلخواه

خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی : ساقه کرفس ، لوبیا چشم بلبلی

خوراک لوبیا سبز : لوبیا سبز ، هویج ، آب گوجه فرنگی به دلخواه

همبرگی خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل(آرد ، کره ، شیریا آب ، فلفل)

زرشک پلو با مرغ : برنج ، زرشک ، مرغ

مرصع پلو : برنج ، کشمش ، خلال بادام ، خلال پسته ، خلال پوست پرتغال ، هل وزعفران ، پیاز ، برنج

شیرازی پلو : برنج ، بادمجان ، فلفل دلمه ای ، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی (بادمجان وسیب زمینی را جداگانه سرخ کرده ، پیاز را تفت داده وآب گوجه فرنگی را همراه برنج روی حرارت قرار داده تا آب برنج تمام شود سپس بادمجان وسیب زمینی سرخ شده را به برنج اضافه کرده وبرنج را دم میکنید)

آش گشنیز :برنج ، نخود ، گشنیز وشوید

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک ، پیاز داغ ونعنا داغ

نخوداب : نخود ، پیاز داغ گندم یا برنج ، زعفران ، وزردچوبه

آش پاکسازی : گندم ، جو ، برنج ، سبزی آش ، برگه زردآلو ، آلو خورشتی ، سیر

کوکو مرغ : مرغ پخته وریش شده ، فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، تخم مرغ

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز ، تخم مرغ ، زرشک

کوکوگوشت چرخ کرده ، آرد ، گوشت چرخ کرده ، تخم مرغ

پلو چشم بلبلی : لوبیا چشم بلبلی ، برنج ، شوید

پلو گوجه با قارچ : برنج ، قارچ ، آب گوجه فرنگی ، سیب زمینی به دلخواه

آلبالو پلو : آلبالو بدون هسته ، یا مربای آلبالو ، برنج ، گوشت قلقلی ، پیاز داغ ، زعفران

هفته دوم شهریور ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان و مربای گلسرخ	پلو با ماهیچه	بورانی اسفناج
یکشنبه	شیر بادام	خوراک ذرت وریحان	واویشکا
دوشنبه	املت	آش خیار چنبر	پیراشکی گوشتی
سه شنبه	ارده وعسل	آبگوشت مرغ	نان وپنیر وگردو
چهار شنبه	نان وکره ومربای هویج	آلبالو پلو	سوپ هویج
پنج شنبه	اوتمیل	دلمه فلفل دلمه ای	دوپیازه
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم شهریورماه

پلوها : ته چین با مرغ ، نخود گوشت (قاپلی)

کوبیدنی ها : یخمه ترش ،شله آلوچه

خوراک ها : خوراک ماش وسبزیجات ، خوراک لوبیا باقلا قاتوق

فست فودها : پیتزا ، لازانیا

آش ها : آش دوغ ، آش زرشک

آبگوشت ها : آبگوشت بزباش ، آبگوشت گیاهی بدون گوشت

سوپ ها : سوپ شوربا ، سوپ زرشک وکدو

دلمه ها : دلمه برگ ، دلمه گوجه فرنگی وپیاز وبادمجان

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم شهریورماه

پلو ماهیچه :برنج ، ماهیچه گوسفندی ، هویج وسیب زمینی پخته یا سرخ شده ، زعفران

ته چین با مرغ : برنج ، ماست ، زعفرا ن، مرغ پخته شده زعفرانی

نخود پلو : نخود ، برنج ، گوشت گوسفندی ، زیره ، دارچین ، پیاز

آلبالو پلو : آلبالوبدون هسته یا مربای آلبالو ، گوشت چرخ کرده قلقلی ، برنج ، زعفرا ن

بورانی اسفناج : اسفناج ، پیاز ، تخم مرغ

یخمه ترش : لوبیا سفید ، برنج ، گردو آلو (آلو ها را پخته وصاف کرده وبعد به لوبیا وبرنج پخته شده اضافه کرده ، گردو ها را ریز کرده به مواد اضافه کرده ودر آخر نمک وزردچوبه را اضافه کنید .)

شله آلوچه : برنج ، آلو، تره ، نعنا ، جعفری (آلورا پخته وصاف کرده ودر غذا ریخته شود)

خوراک ذرت وریحان : ذرت ، ریحان ، کدو

خوراک ماش سبزیجات : ماش ،جو ، هویج ، گل کلم یا کلم برگ ، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی ، گشنیز وجعفری

خوراک باقلا قاتوق : باقلا قاتوق ، کدو ، آب گوجه فرنگی

واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید یا جگر سیاه گوسفندی ، گوجه فرنگی ، پیاز ، سیب زمینی سرخ شده

آش خیار چنبر : بلغور گندم ، عدس ، خیار چنبر ، سبزی آش ، کشک ، نعنا داغ وپیاز داغ

آش دوغ : برنج ، لوبیا سفید ، یا نخود ، تره وگشنیز ، دوغ

آش زرشک : برنج ، بلغور گندم ، عدی ، لوبیا سفید ، سبزی آش ، زرشک

پیتزا : خمیر پیتزا یا خمیر نان بربری ، گوشت مرغ یا گوشت چرخ کرده ، پیاز ، فلفل دلمه ای ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

آبگوشت مرغ : مرغ ، آب گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، پیاز

آبگوشت بزباش : لوبیا سفید ، برنج ، گشنیز وتره ، جعفری ، گوشت گردن گوسفندی یا گوشت آبگوشتی گوسفندی ، شنبلیله (یا سبزی قورمه سبزی)

آبگوشت گیاهی بدون گوشت: نخود ، لوبیا سفید ، برنج ، گردو

سوپ هویج : هویج ، سیب زمینی ، آب مرغ یا آب گوشت ، مرغ پخته وریش شده به دلخواه ، آب گوجه فرنگی ، رشته سوپ

سوپ شوربا : برنج ، گشنیز وجعفری ، آب مرغ یا آب گوشت

سوپ زرشک وکدو : زرشک ، کدو ، بلغور جو ، بلغور گندم

دلمه فلفل دلمه : برنج ، لپه ، سبزی دلمه ، گوشت چرخ کرده

دلمه برگ مو : برنج ، لپه ، سبزی دلمه ، گوشت چرخ کرده ، برگ مو ، آب گوشت

دلمه گوجه وپیاز وبادمجان: برنج ، لپه ، سبزی دلمه ، گوشت چرخ کرده ، گوجه فرنگی ، بادمجان

(همه مواد را از قبل پخته سپس داخل گوجه فرنگی ، پیاز ، وبادمجان را خالی کرده وبعد داخل هرکدام رابا مواد دلمه پر کنید ودر سس رب گوجه فرنگی بپزید .)

هفته سوم شهریورماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر دارچین	خورش زردآلو	موساکا
یکشنبه	نان وکره با مربای هویج	آش بادمجان	کوکو سیب زمینی
دوشنبه	فرنی	کوفته کرمانشاهی	خیار ماست
سه شنبه	املت	خوراک حبوبات	راتاتو
چهار شنبه	نان ومربای زردآلو	آبدوغ خیار	برنج مخلوط قیصی
پنج شنبه	شیر بادام	گوشت وپلو	نان وپنیر وگردو یا نان وعسل
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم شهریورماه

خورش ها : خورش گل کلم ، خورش قیمه بادمجان

فست فود ها : کباب ترکی ، پاستا

آش ها : آش پاکسازی ، آش گشنیز

کوکو ها : کوکو سبزی ، کوکو لوبیا سبز

کوفته ها : کوفته تبریزی ، کوفته کردستانی

خوراک ها : نخوداب ، ماشاب

پلوها : پلو هویج ، پلو ماش

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم شهریورماه

خورش زر دآلو : زرد آلو بدو ن هسته یا قیصی زرد آلو ، گوشت قلقلی یا گوشت خورشتی ، رب گوجه فرنگی

(ابتدا گوشت را همراه پیاز ورب پخته سپس زرد آلو ها را کمی تفت داده ودر خورش ریخته بعداز ۱۰ دقیقه از روی حرارت بردارید ،اگر ترش بود کمی شکر اضافه کنید واگر قیصی زرد آلو استفاده شد ۲ ساعت قبل از اینکه داخل خورش ریخته شود بخیسانید .)

خورش کل گلم : گل کلم ریز شده ، مرغ ، رب گوجه فرنگی ، غوره ، لپه به دلخواه

خورش قیمه بادمجان : بادمجان ، لپه ، گوشت خورشتی ، گوجه فرنگی

موساکا ی کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

کباب ترکی : فلفل دلمه ، گوشت چرخ کرده یا مرغ ، پیاز ، گوجه فرنگی

(گوشت را سرخ کرده یا مرغ را پخته وریش ریش کرده ، وهمه مواد را در روی حرارت گذاشته تا کمی پخته شوند .)

پاستا : ماکارونی پاستا ، فیله مرغ یا سینه مرغ ، سس بشامل(آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

راتاتو : گوشت چرخ کرده ، بادمجان ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل یا سس رب گوجه فرنگی (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

آب دوغ خیار : خیار ، دوغ ، سبزی ریحون ، ترخون ، مرزه ، کشمش ، گردو

برنج مخلوط قیصی : برنج ، گردو ، برگه قیصی ، سیب درختی ، کشمش ، مواد را تفت داده سپس لابه لای برنج ریخته ودم کنید .

پلو هویج : هویج وبرنج ، مرغ ، زرشک ، زعفران ، دارچین

ماش پلو : ماش ، هویج ، برنج ، آب گوشت

گوشت وپلو : گوشت گوسفندی یا مرغ را در مواد خوابانده ولابه لای برنج همراه با پیاز داغ وزعفران ودارچین گذاشته برنج را با حرارت ملایم دم کنید

آش بادمجان : بادمجان ، گوشت دنده کوسفندی ،لوبای چتیتی ، لوبیا سفید ، لوبیا قرمز ، نخود ، بلغور گندم (وقتی حبوبات پخته شد بادمجان خرد وسرخ شده را همراه کشک به آش اضافه کرده یک ربع جوش بزندو ازروی حرارت برداشته شود)

آش پاکسازی : گندم ، جو ، برنج ، سبزی آش ، برگه زردآلو ، آلو خورشتی ، سیر

آش گشنیز : برنج ، نخود ، گشنیز ، وشوید ،

کوکوسیب زمینی : سیب زمینی ، پیاز ، تخم مرغ ، سبزیجات معطر

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، زرشک ، گردو ، تخم مرغ

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز ، تخم مرغ

کوفته کرمانشاهی : گوشت چرخ کرده آرد نخود چی ، پیاز، ادویه زیره ودارچین

مواد داخل کوفته (پیاز ، گردو ، کشمش)

گوشت ونخود چی وپیاز رنده شده وادویه را مخلوط کنید بصورت توپی در آورده ومواد سرخ شده را داخل آن گذاشته وکوفته را سرخ کرده ودر سس رب گوجه فرنگی وکمی رب انار گذاشته وتا آرام آرام بپزد

کوفته تبریزی : گوشت چرخ کرده ، سبزی کوفته ، آرد نخود چی ، لپه ، تره ومرزه ، پیاز

برنج مواد داخل کوفته (آلو ، زرشک ، تخم مرغ پخته ، گردو) ،

کوفته کردستان : گوشت با استخوان ، گوشت چرخ کرده ، برنج ، لپه ، سبزی: شوید ، مرزه ، شنبلیله ،تره ، جعفری

مواد داخل کوفته (آلو ، گردو ،)

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش ، عدس ، گندم ،آب گوجه فرنگی

نخوداب : نخود ، پیاز ، برنج یا بلغور گندم ، زعفران

ماشاب : ماش ، پیاز ، لوبیا سفید ، گردو

هفته چهارم شهریورماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فرنی	خورش ماست	اسنک
یکشنبه	نان سنگگ ومربای گلسرخ	بورانی اسفناج	کوکو بادمجان
دوشنبه	تخم مرغ	نخود پلو	خیار ماست
سه شنبه	شیر با عسل	ماکارونی یا لازانیا	راگو
چهار شنبه	کره همراه مربای بهار نارنج	تاس کباب گیاهی	فلافل یا سمبوسه
پنج شنبه	نان با ارده عسل	زرشک پلو با مرغ	سوپ گل کلم
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم شهریور ماه

خورش ها : خورش غوره ، خورش بامیه

فست فود ها : پیتزا خانگی ، سالاد الویه همراه سس نخود ، پاستا

کوبیدنی ها : هلیم بادمجان ، هلیم گندم

کوکو ها : کوکو عدس ،کتلت

پلوها : آلبالو پلو ، عدس پلو

سوپ ها : سوپ شوربا ، سوپ مرزه

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم شهریورماه

خورش ماست :شکر به مقدار دلخواه ، گلاب مغز گردو ، خلال بادام وخلال پسته وزرشک ، ماست پرچرب ، گوشت گردن یا مرغ ، زعفران

طرز تهیه :گوشت گوسفند یا مرغ را بپزید وبعد از استخوان جدا کنید ودرمخلوط کن بریزید یا آنرا بکوبید تا حسابی کشدار ومنسجم شود .سپس ماست را در آب گوشت ریخته وهمزده واجازه دهیدتا جوش بیاید وکم کم گوشت را اضافه کنید وزعفران ونمک وفلفل را اضافه کنید وهمزده تا کاملا با هم مخلوط شود ودر انتها همه مواد دیگر را اضافه کنید وهمزده واز روی حرارت بردارید وتا ۱۲ ساعت در یخچال نگهداری شود

خورش غوره : گوشت مرغ ، لپه یا لوبیا سفید ، رب انار ، غوره

خورش بامیه : بامیه ، گوشت دنده ، رب گوجه فرنگی

اسنک : گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، نان اسنک یا نان تست چهارگوش

پیتزاخانگی : خمیر پیتزا یا نان بربری ، فلفل دلمه ای ، پیاز ، گوشت چرخ کرده یا مرغ پخته ریش شده ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، مرغ ، ماست ، خیار شور ، نخود فرنگی

سس نخود : ارده ، روغن زیتون ، آب لیمو ترش تازه ، نخود پخته

پاستا : پاستا ، مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

فلافل : نخود خیساده شده ، سیر، آرد

سمبوسه : سیب زمینی ، گشنیز وجعفری ، پیازچه ، نان لواش

راگو : لوبیا سبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی

بورانی اسفناج : اسفناج ، پیاز داغ ، تخم مرغ

هلیم بادمجان : بادمجان سرخ شده ، لوبیا سفید ، برنج ، عدس ، کشک ، گوشت دنده

حلیم گندم : گندم بدون پوست ، گوشت بوقلمون یا مرغ ، نمک

کوکو بادمجان : بادمجان کبابی یا سرخ شده ، تخم مرغ ، آرد

کوکو عدس : عدس پخته وله شده ، تخم مرغ

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده ، سبزی های معطر

نخود پلو : گوشت دنده یا گردن گوسفند ، نخود ، پیاز ، زیره ، دارچین ، برنج

آلبالو پلو : پیاز ، گوشت قلقلی ، مربای آلبالو ویا آلبالو بدون هسته ، برنج

عدس پلو : عدس ، برنج ، کشمش ، خرما

زرشک پلو با مرغ : برنج ، زرشک ، مرغ

ماکارونی : ماکارونی ، گوشت چرخ کرده ، ورب گوجه فرنگی وفلفل دلمه ای

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ،سس بشامل(آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

تاس کباب گیاهی : بادمجان ، کدو ، هویج ، سیب زمینی ، فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، آلو ، لوبیا چیتی ، در زمان(به) میتوان از آن در غذااستفاده کرد .

سوپ گل کلم : گل کلم ، بلغور جو ، هویج ، سبزی سوپ

سوپ شوربا : برنج ، گشنیز ، شوید

سوپ مرزه : مرزه ، تره ، بلغور گندم ، بلغور جو ، برنج ، آب گوجه فرنگی

غذا های سالم

فصل پاییز وزمستان

هفته اول مهر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	حریره بادام	آش سماق	کتلت
یکشنبه	فالوده سیب	خورش هویج	سوپ مرزه
دوشنبه	آب وعسل ولیمو ترش تازه	خوراک لوبیا سفید	اسنک
سه شنبه	نان و پنیر وگردو	یتیمچه کدو	سیب زمینی تنوری
چهار شنبه	شیر برنج	پلو زیره با مرغ	شوربا
پنج شنبه	مربای به با نان سنگگ	کال جوش	نان وپنیر وسبزی خوردن
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول مهرماه

آش ها : آش گوجه ، آش آماج

ساندویچ ها : الویه با سس نخود ، ساندویچ مخلوط

خورش ها : خورش لوبیا سبز ، خورش عناب و خلال بادام

سوپ ها : سوپ شوربا ، سوپ آلو

خوراک ها : خوراک حبوبات ، خوراک نخود

فست فود ها : سمبوسه ، لازانیا

پلوها : ته چین مرغ ، رشته پلو

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول مهرماه

آش سماق : عدس ، بلغور گندم ، لوبیا قرمز ، لوبیا چیتی ، سماق (سماق را ۲۴ساعت خیسانده وسپس آن را صاف کرده و به همراه چغندر ریز شده به آش اضافه کنید. در نهایت نعنا داغ وپیاز داغ را درون آش ریخته وبعداز یک جوش زدن آش را از روی حرارت برداشته سروکنید .)

آش گوجه : لوبیا سفید یا نخود ، گوجه ، نعنا داغ

آش آماج : لپه ، اسفناج ، آرد گندم ، پودر نعنا ، پیاز داغ

سالاد الویه گیاهی : سیب زمینی ، هویج ، نخود سبز ، ذرت ، مرغ به دلخواه ، خیار شور ، لیمو ترش وسس نخود

سس نخود : نخود پخته ، ارده ، آب لیمو ترش ، روغن زیتون

ساندویچ مخلوط:گل کلم ، لوبیاسبز ،کدو خورشتی ، هویج ، ساقه کرفس ، جعفری ، پیاز ، نان باگت

خورش هویج : گوشت خورشتی گوسفندی یا مرغ ، رب گوجه فرنگی ، هویج خلال شده ، غوره

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، گوشت قل قلی شده سرخ شده ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

خورش عناب وخلال بادام : عناب خیس کرده ، خلال بادام ، رب انار ، گوشت قلقلی

سوپ مرزه : مرزه خشک ، تره خرد شده ، بلغور گندم ، بلغور جو ، برنج ، گوجه فرنگی

سوپ شوربا : برنج ، گشنیز ، پیاز داغ

سوپ آلو : آلو ، عدس ، برنج ، گوجه فرنگی

خوراک لوبیا سفید : لوبیا سفید ،فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، پیاز داغ

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش ، عدس ، بلغور گندم

خوراک نخود : نخود ، پیاز داغ ، زعفران ، برنج به مقدار کم

اسنک : نان تست مربعی ، گوشت چرخ کرده ، جعفری ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

کال جوش : کشک ، پیاز داغ ، گردو ، نعنا داغ ، نان خشک محلی

پلو زیره با مرغ : برنج ، زیره ، مرغ پخته شده

ته چین مرغ :ماست چکیده ، برنج ، زعفران ، مرغ

رشته پلو : رشته پلویی ، برنج ، خرما ، کشمش

یتیمچه کدو : کدو خورشتی ، گوجه فرنگی ، پیاز

هفته دوم مهرماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	اوتمیل	خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی	شوید پلو
یکشنبه	شیر بادام	آبگوشت مرغ	سالاد تبوله
دوشنبه	تخم مرغ	آش گندم	پیتزا خانگی
سه شنبه	نان وعسل	کلم پلو	راتاتو
چهار شنبه	سیرابی	ماشاب	کوکو سبزی
پنج شنبه	نان ومربای هویج	خورش به	سوپ گندم
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم مهر ماه

خوراک ها : دال عدس وهویج ، خوراک جوانه ماش

پلوها : مقبول پلو ، هویج پلو

آبگوشت ها : آبگوشت گوشت ، آبگوشت گیاهی

آش ها : آش آلو ماش ، آش کشک

فست فودها : همبرگر خانگی ، ساندویچ مرغ

کوکوها : کوکو مرغ ، کوکو سیب زمینی

خورش ها : قورمه سبزی ، خورش گل کلم

سوپ ها : سوپ مرغ ، سوپ ماش وجعفری

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم مهرماه

خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی: ساقه کرفس ، لوبیا چشم بلبلی

خوراک دال عدس وهویج :دال عدس ،هویج، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی

خوراک جوانه ماش: جوانه ماش ، کلم برگ ، هویج

شوید پلو : برنج ، سیب زمینی ، شوید

مقبول پلو : برنج ، لپه ، کشمش ، زعفران

هویج پلو : هویج رنده شده ، برنج ، زعفران ، مرغ به دلخواه

پلو چشم بلبلی با هویج : برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، هویج ، کشمش

آبگوشت مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، مقداری برنج ، آب گوجه فرنگی

آبگوشت :گوشت گوسفندی ، نخود ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی

آبگوشت گیاهی : نخود ، لوبیا سفید ، برنج ، بلغور گندم ، سیب زمینی

سالاد تبوله : بلغور گندم ، ساقه کرفس ، انار ، پیازچه ، تره ، جعفری ، آب لیموی تازه

آش گندم : گندم وبلغور گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

آش آلو ماش : آلو ، ماش ، لوبیا سفید ، سبزی آش

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک ، پیاز داغ ونعنا داغ

پیتزا : گوشت مرغ ، فلفل دلمه ای ، پیاز ، هویج ، زیتون ، خمیر پیتزا یا خمیر نان بربری سس بشامل

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

ساندویچ مرغ : مرغ پخته شده ، پیاز داغ ، خیار شور ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای

کلم پلو : کلم برگ ریز شده ، پیاز ، برنج ، زعفرن ، دارچین

راتاتو : گوشت چرخ کرده ، بادمجان ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل

ماشاب : ماش ، لوبیا سفید ، گردو پیاز داغ

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، زرشک ، گردو

کوکو مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، پیاز ، هویج ، فلفل دلمه ، گوجه ریز شده وتخم مرغ

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی خام یا پخته ، پیاز ، تخم مرغ

خورش به : به ، رب گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت خورشتی گوسفندی یا مرغ

خورش قورمه سبزی : گوشت گوسفندی ، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی یا لوبیا چشم بلبلی

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی ، لپه

سوپ گندم : گندم یا بلغور گندم ، بلغور جو ، هویج ، آلو ، سبزی سوپ

سوپ مرغ : مرغ ریش شده ، هویج ، سیب زمینی ، رشته سوپ ، آب گوجه فرنگی

سوپ ماش وجعفری : جعفری ، ماش ، آب گوجه فرنگی

هفته سوم مهرماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فرنی	استانبولی پلو	خوراک صیفی جات
یکشنبه	نان ومربای هویج	سبزی پلو با ماهی	نان و پنیر وگردو
دوشنبه	املت	کوبیده لوبیا وعدس	موساکای کدو
سه شنبه	حریره بادام	خورش کدو حلوایی	شوربا
چهار شنبه	سیرابی وپاچه گوسفند	آش انار	فلافل
پنج شنبه	شیر ودارچین	دمپختک	کوفته کشک
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم مهرماه

خوراک ها : خوراک لوبیا چیتی ، خوراک نخود

پلوها : پلو ماش با لوبیا چشم بلبلی ، پلو جعفری

کوبیدنی ها : اسفناج ، دو پیازه

فست فود ها : کتلت ، ساندویچ مخلوط

خورش : خورش فسنجان ، خورش گل گلم

آش ها : آش جو ، آش گندم

کوفته ها : کوفته تبریزی ، کوفته کردستانی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم مهرماه

خوراک صیفی جات : لوبیا سفید ،ماش ، عدس ، بلغور گندم ، آب گوجه فرنگی

خوراک لوبیا چیتی : لوبیا چیتی ، رب گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی ، سیب زمینی

خوراک نخود : نخود ، زعفران ، گندم یا برنج

استانبولی پلو : برنج ، آب گوجه ، آب گوشت ، گوشت چرخ کرده به دلخواه ، پیاز ، سیب زمینی

پلو ماش با لوبیا چشم بلبلی: برنج ، ماش ، لوبیا چشم بلبلی ، شوید ، پیاز داغ

پلو جعفری : برنج ، جعفری ، کدو خورشتی ، هویج ، لوبیا سبز

کدو وهویج ولوبیا سبز را ریز کرده ، هویج ولوبیا سبز را پخته وبه هوراه پیاز وکدو تفت دهید وسپس تمام مواد را همرا برنج مخلوط کرده و دم کنید

سبزی پلو با ماهی : سبزی پلو ، سیر ، دارچین ، ماهی

کوبیده لوبیا وعدس: لوبیا سفید ، عدس ، برنج ، بلغور گندم ، تره ، شنبلیله ، جعفری ، سیب زمینی

اسفناج : اسفناج ، سیر ، پیاز داغ

دوپیازه : سیب زمینی ، زردچوبه ، پیاز داغ

موساکا ی کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده وسس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده ، سیر ، سبزی معطر

ساندویچ مخلوط :لوبیا سبز ، کدو سبز ، هویج ، ساقه کرفس ، گل گلم ، نان باگت

خورش کدو حلوایی : گوشت خورشتی گوسفندی ، کدو حلوایی ، آلو ، هویج به دلخواه

خورش فسنجان : گردو یا بادام پودر شده ، رب انار ، مرغ یا گوشت قلقلی شده ، کمی شکر یا شیره انگور

خورش گل گلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

شوربا : برنج ، گشنیز وجعفری ، پیاز داغ ، آب گوشت به دلخواه

آش انار : برنج ، لوبیا سفید یا لوبیا چیتی ، بلغور گندم یا جو ، سبزی آش ، آب انار، رب انار (در صورت تمایل دانه انار)

آش جو : جو ، نخود ، لوبیا سفید ، عدس ، سبزی آش ، کشک

آش گندم : گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

فلافل : نخود خیسانده شده ، سیر، آرد

کوفته کشک : سبزی کوفته ، پیاز رنده شده ، گوشت چرخ کرده ، برنج آبکش شده (تمام مواد رادر غذا ساز ریخته تا با هم مخلوط شوند)

سس کوفته : پیاز وروغن ونعنا ، کمی برنج ، کشک وگردو خرد شده

کوفته تبریزی : گوشت چرخ کرده ، سبزی کوفته ، آرد نخود چی ، لپه ، برنج کوفته ، تره ومرزه ، پیاز

مواد داخل کوفته (آلو ، زرشک ، تخم مرغ پخته ، گردو)

کوفته کردستان : گوشت با استخوان ، گوشت چرخ کرده ، برنج ، لپه

سبزی داخل کوفته : شوید ، مرزه ، شنیلیله ،تره ، جعفری

مواد داخل کوفته (آلو ، گردو ،)

دمپختک : برنج ، باقلا زرد ، زعفران ، پیاز داغ

هفته چهارم مهر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان ومربای بهار نارنج	کوکو ی لوبیا سبز	کوبیده ماش
یکشنبه	شیر وعسل	خورش عناب وبادام	نان وسبزی خوردن
دوشنبه	فالوده سیب	دلمه برگ کلم	سوپ شلغم
سه شنبه	تخم مرغ	عدسی	مرغ داخل فر
چهار شنبه	نان وکره وعسل	کباب تابه ای	سیب زمینی تنوری
پنج شنبه	ارده وشیره انگور	شولی یزدی	پیتزا خانگی
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم مهرماه

کوکو ها : کوکو تره ، کوکو سیب زمینی

کوبیدنی ها :میرزا قاسمی ، بزباش

خورش ها : خورش خلال بادام ، خورش کدو حلوایی

دلمه ها : دلمه برگ مو ، دلمه فلفل دلمه ای

سوپ ها : سوپ مرغ ، سوپ زرشک

کباب ها : جوجه کباب ، کباب کوبیده

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم مهرماه

کوکوی لوبیا سبز ، لوبیا سبز ، تخم مرغ

کوکو تره : تره وپیازچه ریز شده ، تخم مرغ

کوکوسیب زمینی : سیب زمینی پخته یا خام ، تخم مرغ ،پیاز ، سبزیجات خشک معطر

کوبیده ماش :ماش ، برنج ، لوبیا سفید ، تره ،جعفری ، ریحان ،شنبلیله خشک

میرزا قاسمی : سیر ، بادمجان کبابی ، گوجه فرنگی کبابی ، تخم مرغ

بزباش : لوبیا سفید ، برنج ، گشنیز ، تره ، جعفری ، شنبلیله

خورش عناب وخلال بادام : عناب خیسانده ، خلال بادام ، رب انار ، گوشت قلقلی

خورش خلال بادام درختی : گوشت گوسفندی ، خلال بادام ، رب گوجه فرنگی ، زعفران ، دارچین

خورش کدو حلوایی : کدو حلوایی ، گوشت خورشتی گوسفندی ، رب گوجه فرنگی یا رب انار ، آلو هویج به دلخواه

دلمه کلم برگ : کلم برگ ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، کشمش ، سرکه انگور خانگی ، شکر ، آب گوشت ، برنج ، سبزی دلمه

دلمه برگ مو : برنج ، سبزی دلمه ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، گوجه فرنگی

دلمه فلفل دلمه ای : فلفل دلمه ، برنج ، لپه ، گوشت چرخ کرده ، آب گوشت ، برنج ، سبزی دلمه ،گوجه فرنگی

سوپ شلغم : شلغم ، بلغور گندم ، هویج ، سبزی سوپ

سوپ مرغ : مرغ ریش شده ، هویج ، سیب زمینی ،رشته سوپ ، آب گوجه فرنگی ، سبزی سوپ

سوپ زرشک : زرشک ، بلغور جو ، ساقه کرفس ، هویج

عدسی : عدس ، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی ، پیاز داغ

مرغ داخل فر : مرغ ، مواد داخل مرغ (گردو ، زعفران ، کشمش ، زرشک ، رب انار یا آب تمرهندی)

کباب تابه ای : گوشت چرخ کرده ، پیاز ، سماق ، زعفران ، آب گوجه فرنگی

شولی یزدی : چغندر ، عدس ، سبزی آش ، آرد ، سرکه انگور خانگی ، نعنا داغ

پیتزا خانگی :خمیر بربری ، پیاز ،فلفل دلمه ای ، گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سبک زندگی سالم

هفته اول آبان ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فرنی	تاس کباب	ماشاب
یکشنبه	نان وکره بادام زمینی	خورش انار	دو پیازه
دوشنبه	نان وکره ومربای به	مرغ ترش	نان وپنیر وسبزی خوردن
سه شنبه	تخم مرغ	آش کدو حلوایی	واویشکا
چهار شنبه	اوتمیل	ته چین شلغم	سوپ تره فرنگی با کرفس
پنج شنبه	خرما ودارچین	استانبولی پلو	راگو
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول آبان ماه

خوراک ها :نخوداب ، خوراک هویج

خورش ها : خورش هویج ، خورش کرفس

کوبیدنی ها : بورانی اسفناج ، یخمه ترش

آش ها : آلو آش ، آش آماج

فست فود ها : همبرگر خانگی ، سالاد الویه

پلو ها : لوبیا پلو ، پلو لوبیا چشم بلبلی

سوپ ها : سوپ شلغم ، سوپ کلم بروکلی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول آبان ماه

تاس کباب : گوشت گوسفندی ، هویج ، آلو ، سیب زمینی ، به

نخوداب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز داغ ، گوشت به دلخواه

خوراک هویج : هویج ، کدو خورشتی یا کدو حلوایی

ماشاب : ماش ، لوبیا سفید ، گردو

خورش انار : گوشت خورشتی گوسفندی ، انار ، زعفران ، لپه

خورش هویج : هویج ، رب گوجه فرنگی ، لوبیا سفید ، گوشت گوسفندی به دلخواه

خورش کرفس : خورش کرفس : کرفس ، نعنا وجعفری ، گوشت گوسفندی

دوپیازه : سیب زمینی ، پیاز داغ ، پودر آویشن وپودر نعنا خشک

بورانی اسفناج : اسفناج ، پیاز ، تخم مرغ

یخمه ترش :لوبیا سفید ، برنج ، گردو آلو (آلو ها را پخته وصاف کرده وبعد به لوبیا وبرنج پخته شده اضافه کرده ، گردو ها را ریز کرده به مواد اضافه کرده ودر آخر نمک وزردچوبه را اضافه کنید .)

مرغ ترش : مرغ ، رب انار ، گردو ، پیاز داغ فراوان ، سبزی معطر ، انار

آش کدو حلوایی : کدو حلوایی ، برنج ، بلغور گندم ، عدس ، ماش ، شوید خشک شده

آلو آش ماش : آلو ، ماش ، لوبیا سفید ، سبزی آش

آش آماج : لپه ، اسفناج ، آرد گندم ، پودر نعنا ، پیاز داغ

واویشکا : واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید یا جگر سیاه گوسفندی ، گوجه فرنگی ، پیاز ، سیب زمینی سرخ شده

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور ، با سس نخود

سس نخود : ارده ، نخود پخته ، روغن زیتون ، آب لیمو ترش تازه

ته چین شلغم : شلغم را رنده شده را روی حرارت قرار دهید تا آب آن گرفته شود سپس همراه با پیاز داغ فراوان گوشت قلقلی ویا مرغ پخته زعفرانی تفت دهید وسپس آن را لابه لای برنج ریخته وآن را دم کنید .

لوبیا سبزپلو : لوبیا سبز ، پیاز ، دارچین ، رب گوجه فرنگی ، برنج

پلوچشم بلبلی : برنج ، چشم بلبلی ، گشنیز

سوپ تره فرنگی وکرفس : تره فرنگی ، ساقه کرفس ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ شلغم : شلغم ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ کلم بروکلی : کلم بروکلی ،هویج ، کدوخورشتی یا کدو حلوایی ، بلغور جو ، آلو ، سبزی سوپ

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، گوشت قرمز به دلخواه

استانبولی پلو : برنج ، آب گوجه ، آب گوشت ، پیاز ، سیب زمینی ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

هفته دوم آبان ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وکره وعسل	نخود اب	کوکو سبزی
یکشنبه	شیر برنج	خورش کدو حلوایی	نان و پنیر وگردو
دوشنبه	سیرابی وپاچه گوسفندی	آش کلم قمری	اسنک
سه شنبه	فالوده سیب	قاپلی(نخود پلو)	سوپ شلغم
چهار شنبه	اوتمیل	پلو شوید وسیب زمینی	خوراک لوبیا سبز
پنج شنبه	نان ومربا به	آبگوشت مرغ	نان وپنیرو سبزی خوردن
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم آبان ماه

کوکو ها : کوکو سیب زمینی ، کوکوهویج

خورش ها : خورش کرفس ، خورش لوبیا سبز

آش ها : آش لوبیا سفید ، آش رشته

فست فود ها : همبرگر خانگی ، سمبوسه

پلوها : قیمه نثار ، مرصع پلو

سوپ ها : تاش ماش ، سوپ تره فرنگی با قارچ

خوراک ها : لوبیا چیتی ، خوراک ماش سبزیجات

آبگوشت ها : نخود آب ، بزباش

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم آبان ماه

نخودآب : نخود ، پیاز داغ ، زعفران ، وزردچوبه

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، زرشک ، گردو ، تخم مرغ

کوکوسیب زمینی : سیب زمینی ، پیاز ، تخم مرغ ، سبزیجات معطر

کوکو هویج : هویج خام یا پخته رنده شده ، زرشک ، تخم مرغ ، سیب زمینی

خورش کدو حلوایی : گوشت گوسفندی ، کدو حلوایی ، رب ، آلو ، لپه به دلخواه

خورش لوبیا سبز : گوشت قلقلی یا گوسفندی ، لوبیا سبز ، هویج ، زرشک

آش کلم قمری : کلم قمری ، بلغور جو ، بلغور گندم ، ماش ، لوبیا چیتی ، سبزی آش

آش لوبیا سفید: لوبیا سفید ، عدس ماش ، بلغور گندم ، سبزی آش ،کشک

اسنک : نان چهارگوش ، گوشت چرخ کرده یا پنیر وگوجه فرنگی ، پنیر چدار

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

قاپلی (نخود پلو) : نخود ، برنج ، گوشت گوسفندی ، زیره ، دارچین ، پیاز

قیمه نثار : کوشت ریز شده وپخته شده ، رب گوجه فرنگی ، خلال پسته ، خلال بادام ، زرشک ، زعفران

مرصع پلو : برنج ،کشمش ، خلال پسته ، خلال بادام ، زعفران ، خلال پوست پرتقال

سوپ شلغم : شلغم ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

تاش ماش ، پیاز داغ ، ماش ، زعفران

سوپ تره فرنگی وکرفس : تره فرنگی ، ساقه کرفس ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

خوراک لوبیا سبز : لوبیا سبز ، سیب زمینی ریز شده ، هویج ریز شده ، پیاز داغ ، رب گوجه فرنگی

خوراک ماش وسبزیجات : ماش ، جو ، گل گلم ، هویج ، سیب زمینی ، گشنیز وجعفری ، گوجه فرنگی

خوراک لوبیا چیتی : لوبیا چیتی ، رب گوجه فرنگی ، پیاز ، سیب زمینی

خوراک ماش سبزیجات : ماش ،جو ، هویج ، گل کلم یا کلم برگ ، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی ، گشنیز وجعفری

آبگوشت مرغ : مرغ ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، پیاز

نخوداب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز

بزباش : لوبیا چیتی ، برنج ، گشنیز وتره وجعفری ،شنبلیله ، گوشت آبگوشتی به دلخواه

هفته سوم آبان ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	کره ومربای به	خورش کرفس	نان وپنیر وگردو
یکشنبه	شیر برنج	خوراک راگو	لازانیا
دوشنبه	تخم مرغ	زرشک پلو با مرغ یا ماهیچه	سوپ کدو حلوایی
سه شنبه	هلیم گندم	آش چغندر	قورمه مرغ
چهار شنبه	شیر وعسل	پلو استانبولی	قیمه ریزه
پنج شنبه	نان و شیره ارده	تاس کباب	نان و پنیر وگردو
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم آبان ماه

خورش ها : خورش هویج ، خورش گل کلم

خوراک ها : خوراک دال عدس ، خوراک اسفناج وسیب زمینی

فست فود ها : پاستا ، فلافل

پلوها : پلو شوید با ماهیچه ، پلو رشته

سوپ ها : سوپ زرشک ، سوپ آلو

آش ها : آش کشک، آش آلو ماش

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم آبان ماه

خورش کرفس : کرفس ، نعنا وجعفری ، گوشت گوسفندی

خورش هویج : هویج ، رب گوجه فرنگی ، لوبیا سفید ، گوشت گوسفندی بدلخواه

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی، گوشت گوسفندی به دلخواه

خوراک دال عدس : دال عدس ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی

خوراک اسفناج وسیب زمینی: اسفناج ، سیب زمینی ، شنبلیله خشک ، پیاز داغ (سیب زمینی را پخته ورنده کرده با روغن کمی تفت داده اسفناج پخته شده را همراه شنبلیله اضافه کرده وتفت داده شود)

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

فلافل : نخود پخته شده ، سیر ، آرد ، فلفل

زرشک پلو : برنج ، مرغ ، خلال بادام ، زعفران ، زرشک

شوید پلو : برنج ، شوید ، سیب زمینی ،ماهیچه

پلو رشته : رشته پلو ، خرما ، کشمش ، برنج

سوپ کدوحلوایی :کدو حلوایی ، گشنیز ، تره فرنگی ، آب مرغ

سوپ زرشک : بلغور جو ، هویج ، ساقه کرفس ، زرشک

سوپ آلو : عدس یا لوبیا سفید ، برنج ، گوجه فرنگی ، آلو

آش چغندر : چغندر (لبو)، عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، سبزی آش ، رشته آش ، آب غوره

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک

آش آلو ماش : آلو بخارا ، ماش ، لوبیا سفید ، سبزی آش

قورمه مرغ : مرغ ، پیاز فراوان ، سماق ، پودر غوره ، سیب زمینی سرخ کرده

قیمه ریزه : گوشت چرخ کرده ، گردو وآرد نخود چی ، آرد سبوس دار ، گوجه فرنگی ، نعنا ومرزه خشک

تاس کباب : به ، کدو ، هویج ، سیب زمینی ، فلفل دلمه ای ، آب گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت گوسفندی به دلخواه

سبک زندگی سالم

هفته چهارم آبان ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	کره بادام زمینی	کباب تابه ای	نان وپنیر وگردو
یکشنبه	حلوا ارده با سر شیر	آش کدو حلوایی	سالاد الویه
دوشنبه	اوتمیل	ماکارونی	خوراک سبزیجات
سه شنبه	فالوده سیب	خورش انار	دوپیازه
چهار شنبه	نان ومربا	دلمه کلم	سوپ کدو وهویج
پنج شنبه	تخم مرغ	ته چین شلغم	غذای باب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته چهارم آبان ماه

آش ها : آش گندم ، آش بلغور

فست فودها : پاستا ، سمبوسه

خوراک ها :خوراک لوبیا چیتی ، خوراک ماش وگوجه

خورش ها : قیمه کدو ، خورش گل کلم

کوبیدنی ها :بورانی اسفناج ، یخمه ترش

دلمه ها : دلمه فلفل دلمه وگوجه

سوپ ها : صیفی جات ، سوپ شلغم

پلوها :پلو لوبیا ، پلو چشم بلبلی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته چهارم آبان ماه

آش کدوحلوایی : کدو حلوایی، برنج ، ماش ، عدس ، سبزی آش

آش گندم : گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

آش بلغور : بلغور جو ، بلغور جو ، ماش ، سبزی آش ، گردو

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور

سس نخود : نخودپخته ، اردہ کنجد ، روغن زیتون ، آب لیمو ترش

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

خوراک سبزیجات : هویج ، کرفس ، سیب زمینی ، کدو ، گوجه فرنگی

خوراک لوبیا چیتی : لوبیا چیتی ، رب گوجه فرنگی ، قارچ ، سیب زمینی

خوراک ماش وگوجه : ماش ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، جعفری وگشنیز

خورش انار : گوشت خورشتی گوسفندی ، انار ، زعفران ، لپه

خورش کدو با مرغ : سینه مرغ ، کدو خورشتی ، رب گوجه فرنگی ، غوره

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

دو پیازه : سیب زمینی پخته ، پیاز داغ

بورانی اسفناج : اسفناج ، پیاز داغ ، تخم مرغ

یخمه ترش :لوبیا سفید ، برنج ، گردو آلو (آلو ها را پخته وصاف کرده وبعد به لوبیا وبرنج پخته شده اضافه کرده ، گردو ها را ریز کرده به مواد اضافه کرده ودر آخر نمک وزردچوبه را اضافه کنید .)

دلمه کلم برگ : کلم برگ ، لپه یا باقلا ، گوشت چرخ کرده ، کشمش ، سرکه انگور خانگی ، شکر ، آب گوشت ، برنج ، سبزی دلمه

دلمه فلفل : فلفل دلمه ، برنج ، لپه ، گوشت چرخ کرده ، آب گوشت ، برنج ، سبزی دلمه ،گوجه فرنگی

سوپ صیفی جات : هویج ، کدو ، ساقه کرفس ، بلغور گندم ، بلغور جو

سوپ کدو با هویج : کدو ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ شلغم : شلغم ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

ته چین شلغم : شلغم را رنده شده را روی حرارت قرار دهید تا آب آن گرفته شود سپس همراه با پیاز داغ فراوان گوشت قلقلی ویا مرغ پخته زعفرانی تفت دهید وسپس آن را لابه لای برنج ریخته وآن را دم کنید

لوبیا پلو : لوبیا سبز ، پیاز ، دارچین ، رب گوجه فرنگی ، برنج

پلوچشم بلبلی : برنج ، چشم بلبلی ، گشنیز

هفته اول آذر ماه

هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر عسل	خورش لوبیا سبز	تاش ماش
یکشنبه	فالوده سیب	راگو	سوپ کلم قمری
دوشنبه	شیره انگور با خامه	قیمه نثار	خوراک نخود اب
سه شنبه	فرنی	آش چغندر	قورمه مرغ
چهار شنبه	املت	کوفته ریزه کرمانشاهی	نان وپنیر وگردو
پنج شنبه	شیر وعسل ودارچین	پلو استانبولی	موساکای کدو
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته اول آذر ماه

خورش ها : خورش هویج ، خورش به

کوبیدنی ها : ماش وقمری ، کوبیده دال عدس

سوپ ها : سوپ تره فرنگی ، سوپ بروکلی

پلو ها : پلو ماش ، پلو عدس

خوراک ها : خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی ، خوراک گل کلم

آش ها : آش گوجه فرنگی ، آش گندم

قورمه ها : قورمه گوشت ، قورمه جگر

کوفته ها : کوفته تبریز ، کوفته کردستانی

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته اول آذرماه

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، گوشت قلقلی شده سرخ شده ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

خورش هویج : گوشت خورشتی گوسفندی یا مرغ ، رب گوجه فرنگی ، هویج خلال شده ، غوره ، زرشک

خورش به : به ، رب گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت خورشتی گوسفندی یا مرغ

تاش ماش : ماش پخته کوبیده شده ، پیاز داغ

ماش وکلم قمری : ماش ، کلم قمری ، برنج ، تره ، جعفری ، شوید ، مرزه

کوبیده دال عدس : دال عدس ، برنج ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، گوشت به دلخواه

سوپ کلم قمری : کلم قمری ، هویج لپه ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ تره فرنگی: جو پرک ، هویج ، جعفری ، تره فرنگی

سوپ کلم برکلی : کلم بروکی ، هویج ، بلغور جو

قیمه نثار : گوشت ریز شده ، پیاز ، رب گوجه فرنگی ، برنج ، خلال بادام، خلال پسته

پلو ماش : ماش ، برنج ، زعفران ، هویج ، آب گوشت

پلو عدس : برنج ، عدس ، کشمش ، خرما

نخودآب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز

خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی : ساقه کرفس ، لوبیا چشم بلبلی ، در صورت تمایل آب گوجه فرنگی

خوراک گل کلم : گل کلم ، سیب زمینی ، فلفل دلمه ، لپه ، گوجه فرنگی

آش چغندر : چغندر (لبو ،) عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، سبزی آش ، رشته آش ، آب غوره

آش گوجه : برنج ، لوبیا سفید ، آب گوجه فرنگی ، نعنا داغ

آش گندم : گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

قورمه مرغ : مرغ ، پیاز فراوان ، سماق

قورمه گوشت : پیاز فراوان ، سماق ، گوشت

قورمه جگر : پیاز فراوان ، سماق ، جگر گوسفندی

کوفته کرمانشاهی : گوشت چرخ کرده آرد نخود چی ، پیاز ، ادویه زیره ودارچین

مواد داخل کوفته : پیاز ، گردو ، کشمش

گوشت و آرد نخود چی وپیاز رنده شده وادویه را مخلوط کنیدو بصورت گلوله هایی در آورده وبقیه مواد سرخ شده را داخل آن گذاشته گلوله را بسته وآن را سرخ کرده ودر سس گذاشته وتا آرام آرام بپزد .

کوفته تبریزی : گوشت چرخ کرده ، سبزی کوفته ، آرد نخود چی ، لپه ، برنج ، تره ومرزه ، پیاز

مواد داخل کوفته : آلو ، زرشک ، تخم مرغ پخته ، گردو

کوفته کردستان : گوشت با استخوان ، گوشت چرخ کرده ، برنج ، لپه ، سبزی: شوید ، مرزه ، شنلیله ،تره ، جعفری

مواد داخل کوفته : آلو ، گردو

موساکای کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

هفته دوم آذر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر عسل	خورش کدو حلوایی	فلافل
یکشنبه	نان ومربای کدو حلوای	خوراک نخود آب	املت
دوشنبه	فالوده سیب	ته چین مرغ	سوپ مرزه
سه شنبه	ارده وشیره انگور با	آش سبزیجات	پلو شوید
چهار شنبه	نان وعسل	کتلت	نان وپنیر وسبزی خوردن
پنج شنبه	نان وکره بادام زمینی	تاس کباب	کوکو سیب زمینی
جمعه			

جایگزین غذا های هفته دوم آذر ماه

خورش ها : کرفس وبه ، خورش لوبیا سفید

فست فود ها : پیتزا خانگی ، لازانیا

خوراک ها : خوراک لوبیا چیتی ، خوراک ماش با سبزیجات

پلو ها : ته چین شلغم ، پلو کلم

سوپ ها : سوپ شلغم ، سوپ بلغور وسبزی

آش ها : آش آماج ، آش انار

کوکوها : کوکو مرغ ، کوکو لوبیا سبز

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته دوم آذر ماه

خورش کدو حلوایی : گوشت خورشتی گوسفندی ، کدو حلوایی ، آلو ، هویج به دلخواه

خورش کرفس وبه : کرفس ، به ، کدو خورشتی ، هویج ، زعفران ، گوشت خورشتی گوسفندی

خورش لوبیا سفید : لوبیا سفید ، کدو خورشتی ، هویج ، رب گوجه فرنگی

فلافل : نخود ، سیر ، فلفل ، ارد

پیتزا : خمیر پیتزا یا خمیر نان بربری ، گوشت مرغ یا گوشت چرخ کرده ، پیاز ، فلفل دلمه ای ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

نخوداب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز

خوراک چیتی : لوبیا چیتی ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی

خوراک ماش با سبزیجات :ماش ،جو ، هویج ، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی

ته چین مرغ : ماست چکیده ، برنج ، زعفران ، مرغ

ته چین شلغم : شلغم را رنده شده را روی حرارت قرار دهید تا آب آن گرفته شود سپس همراه با پیاز داغ فراوان گوشت قلقلی ویا مرغ پخته زعفرانی تفت دهید وسپس آن را لابه لای برنج ریخته وآن را دم کنید .

پلو کلم قمری : کلم قمری ، پیاز ، برنج ، زعفرن ، دارچین ، گوشت قلقلی ، شوید ، عدس

سوپ مرزه :بلغور گندم ، بلغور جو ، مرزه ، گوجه فرنگی

سوپ شلغم : شلغم ، بلغور گندم ، هویج ، سبزی سوپ

سوپ بلغور وسبزی : بلغور جو ، برنج ، کدو خورشتی ، گشنیز وجعفری

آش سبزیجات : ساقه کرفس ، کلم قمری ، شلغم ، لوبیا چشم بلبلی ، سبزی آش ، برنج

آش آماج : لپه ،اسفناج ، پودر نعنا خشک

آش انار : برنج ، لوبیا سفید یا لوبیا چیتی ، بلغور گندم یا جو ، سبزی آش ،رب انار ، آب انار، دانه انار به دلخواه

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده ، سماق

کوکو مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، پیاز ، هویج ، فلفل دلمه ، گوجه فرنگی ریز شده وتخم مرغ

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز وتخم مرغ

هفته سوم آذر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	تخم مرغ آبپز	خورش خلال بادام	سوپ ماش
یکشنبه	عسل وکره	آش ماش	سمبوسه
دوشنبه	فرنی	مرصع پلو	نان وگردو
سه شنبه	شیره انگور با ارده	آبگوشت مرغ	خوراک گل کلم
چهار شنبه	شیر بادام	اشکنه	دو پیازه
پنج شنبه	نان ومربای به	هویج پلو	غذای به میل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذا های هفته سوم آذر ماه

خورش ها : خورش آلو اسفناج ، خورش فسنجان

سوپ ها : سوپ مرغ ، سوپ شوربا

آش ها : آش لوبیا سفید ، آش گوجه فرنگی

فست فود ها : پاستا ، همبرگر خانگی

پلوها : دال عدس پلو ، پلو گندم با لوبیا سبز

آبگوشت ها : بزباش ، نخودآب

خوراک ها : خوراک چشم بلبلی ، خوراک صیفی جات

کوبیدنی ها : ماش وکلم قمری ، کوبیده دال عدس

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته سوم آذر ماه

خورش خلال بادام درختی : گوشت گوسفندی ریز ، خلال بادام ، رب گوجه فرنگی ، زعفران ، دارچین

خورش آلو اسفناج : گوشت خورشتی ، اسفناج ، آلو

خورش فسنجان : گردو چرخ کرده ، گوشت قلقلی ، رب انار ملس

سوپ ماش : ماش ، لپه ، کرفس ، شوید ، گوجه فرنگی به دلخواه

سوپ مرغ : بال مرغ ، هویج ، پیاز ، رشته سوپ ، سبزی سوپ

آش ماش : ماش ، برنج ، سبزی آش ، نعنا خشک

آش لوبیا سفید: لوبیا سفید ، عدس ماش ، بلغور گندم ، سبزی آش ،کشک

آش گوجه فرنگی :گوجه فرنگی ،برنج نیم کوب شده ، عدس ،لوبیا چیتی ، سبزی آش

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

پاستا : پاستا ، مرغ ، سس بشامل(کره ، آرد ، فلفل ، آب یا شیر)

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

مرصع پلو : برنج کشمش ، خلال پسته ، خلال بادام ، زعفران ، خلال پوست پرتقال

پلودال عدس : دال عدس ، پیاز ، آب گوجه فرنگی ، فلفل ، برنج

پلو گندم با لوبیا سبز : بلغور درشت گندم ، لوبیا سبز ، گوجه فرنگی

آبگوشت مرغ : مرغ ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، پیاز

آبگوشت بزباش : لوبیا سفید ، برنج ، گشنیز وتره ، جعفری ، ، گوشت گردن گوسفندی یا گوشت آبگوشتی گوسفندی ، شنبلیله (یا سبزی قورمه سبزی)

نخودآب : نخود ، گندم یا برنج ، پیاز داغ ، زعفران ، زردچوبه ، آب گوشت

خوراک گل کلم : گل کلم ، سیب زمینی ، فلفل دلمه ، لپه ، گوجه فرنگی

خوراک چشم لوبیا بلبلی : کرفس ، لوبیا چشم بلبلی ، هویج

خوراک صیفی جات : کدو ، لوبیا سبز ، ساقه کرفس ، هویج ، گل کلم، جعفری

دوپیازه : سیب زمینی پخته کوبیده شده ، پیاز داغ ، زردچوبه

ماش وکلم قمری : ماش ، کلم قمری ، برنج ، تره ، جعفری ، شوید ، مرزه

کوبیده دال عدس : دال عدس ، برنج ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی

هویج پلو : هویج رنده شده ، برنج ، زعفران، زرشک ، مرغ یا گوشت به دلخواه

سبک زندگی سالم

هفته چهارم آذر ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	کره ونان وشکر	اشکنه	کوکو سبزی
یکشنبه	نان و کره وعسل	قاپلی (نخود گوشت)	شیر بادام
دوشنبه	املت سبزیجات	نخوداب	لازانیا
سه شنبه	نان مربای به	واویشکا	سوپ مرغ
چهار شنبه	کره و بادام زمینی	پلوماش	خوراک صیفی جات
پنج شنبه	ارده وشیره انگور	تاس کباب	نان وپنیر وشبزی خوردن
جمعه			

جایگزین غذا های هفته چهارم آذر ماه

کوکو ها : کوکوتره ، کوکو هویج

پلوها : رشته پلو ، پلو مخلوط

فست فود ها : سالاد الویه ، همبرگر خانگی

سوپ ها : سوپ گوجه فرنگی ، سوپ ماش

خوراک ها : خوراک تبوله ، خوراک کدو خورشتی

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته چهارم آذرماه

اشکنه : پیاز داغ ، کشک ، گردو ، نعنا داغ

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، سیر ، گردو ، زرشک

کوکو تره وپیازچه : تره وپیازچه ، تخم مرغ ، آرد ، زعفران

کوکو هویج : هویج پخته شده ورنده شده ، تخم مرغ، آرد ذرت ، زرشک

نخود پلو : نخود ، گوشت گوسفندی ، برنج ، زیره ، دارچین ، پیاز داغ

پلو رشته : رشته پلو ، خرما ، کشمش ، برنج

پلو مخلوط : هویج ، برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، شوید

نخود آب : نخود ، گندم یا برنج ، پیاز داغ ، زعفران ، زردچوبه ، آب گوشت

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور،

سس نخود : نخودپخته ، اردە ،روغن زیتون وآب لیمو ترش تازه

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید یا جگر سیاه گوسفندی ، پیاز ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی سرخ شده

سوپ مرغ : مرغ پخته ریش شده ، هویج ، سیب زمینی ، رشته سوپ ، آب گوجه فرنگی

سوپ گوجه فرنگی : برنج ، گوجه فرنگی پوره شده ، لوبیا سفید به دلخواه ، نعنا داغ

سوپ ماش : ماش ، لپه ، کرفس ، شوید ، گوجه فرنگی به دلخواه

خوراک صیفی جات : کدو حلوایی یا کدو خورشتی ، هویج ، لوبیاسبز ، سیب زمینی ، ساقه کرفس ، گوجه فرنگی ، به

خورک تبوله : بلغور گندم ، ساقه کرفس ، انار ، پیازچه ، تره ، جعفری ، آب لیمو ترش تازه

خوراک کدو خورشتی : کدو ، هویج ، عدس یا ماش

پلو ماش : ماش ، برنج ، زعفران ، هویج ، آب گوشت

تاس کباب : گوشت گوسفندی ، هویج ، آلو ، سیب زمینی ، به

سبک زندگی سالم

هفته اول دی ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر دارچین	لوبیا پلو با مرغ	ماشاب
یکشنبه	عسل وسر شیر	نخوداب	راگو
دوشنبه	فالوده سیب	بورانی اسفناج	خوراک دال عدس با هویج
سه شنبه	نان ومربای به	زرشک پلو با ماهیچه	سوپ شوربا
چهار شنبه	تخم مرغ	آش کشک	سیب زمینی تنوری
پنج شنبه	اوتمیل	دوپیازه	پیتزا خانگی
جمعه			

جایگزین غذا های هفته اول دی ماه

پلوها : هویج پلو ، مقبول پلو

کوبیدنی ها : میرزا قاسمی ، هلیم گندم

خوراک ها : خوراک جوانه ماش ، خوراک لوبیا سفید

پلوها : زیره پلو ، پلو گوجه

سوپ ها : سوپ تره فرنگی با کرفس ، سوپ گل کلم

آش ها : آش کلم قمری ، آش زرشک

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته اول دی ماه

لوبیاپلو: لوبیا سبز ، پیاز ، دارچین ، رب گوجه فرنگی ، برنج ، مرغ

هویج پلو : هویج رنده شده ، برنج ، زعفران، زرشک ، مرغ یا گوشت چرخ کرده به دلخواه

مقبول پلو : لپه ، برنج ، زعفران گوشت چرخ کرده به دلخواه

ماشاب : ماش ، لوبیا سفید ، گردو

میرزا قاسمی : بادمجان کبابی ، گوجه کبابی ، سیر

هلیم گندم : گندم پوست گنده ، نمک ، گوشت (بوقلمون یامرغ یا گوشت گوسفندی)

نخوداب : نخود ، بر نج یا گندم ، پیاز داغ ، زعفران ، زردچوبه

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی

بورانی اسفناج: اسفناج ، پیاز ، تخم مرغ

خوراک دال عدس وهویج :دال عدس ،هویج، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی

خوراک جوانه ماش: جوانه ماش ، کلم برگ ، هویج

خوراک لوبیا سفید : لوبیا سفید ، فلفل دلمه ، گوجه

زرشک پلو : برنج ، ماهیچه ، خلال بادام ، زعفران ، زرشک

پلو زیره : زیره ، برنج

پلو گوجه : گوجه فرنگی میکس شده ، پیاز ، برنج

سوپ شوربا : برنج گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

سوپ تره فرنگی: جو پرک ، هویج ، جعفری ، تره فرنگی

سوپ گل کلم : گل کلم ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک

آش کلم قمری : کلم قمری ، بلغور جو ، بلغور گندم ، ماش ، لوبیا چیتی ، سبزی آش

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک

دوپیازه : سیب زمینی پخته کوبیده شده ، پیاز داغ ، زردچوبه

پیتزا خانگی :خمیر بربری ، گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ ، پیاز ،فلفل دلمه ای ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سبک زندگی سالم

هفته دوم دی ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان ومربای هویج	خورش قیمه	شیر برنج
یکشنبه	سر شیر وحلوا ارده	خوراک صیفی جات	فلافل
دوشنبه	املت	آش چغندر	استانبولی
سه شنبه	سیب یا حریره بادام	برنج کباب تابه ای	نان وپنیر وگردو
چهار شنبه	نان ومربا هویج	عدسی	موساکای کدو
پنج شنبه	شیر وخرما	تاس کباب	سوپ بلغور جو
جمعه			

جایگزین غذا های هفته دوم دی ماه

خورش ها : عناب وخلال بادام ، خورش خلال بادام

خوراک ها : خوراک جوانه ماش وگوجه ، خوراک بروکلی

فست فودها : پاستا ، سالاد الویه

آش ها : آش آماج ، آش شولی یزدی

پلو ها : پلو ماش ، پلو هویج

سوپ ها : سوپ شلغم ، سوپ گندم

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته دوم دی ماه

خورش قیمه : خورش قیمه : لپه ، گوشت چرخ کرده یا گوشت خورشتی ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی

خورش عناب وبادام : عناب ، خلال بادام درختی ، رب انار ، پیاز ، شیره انگور

خورش خلال بادام درختی : گوشت گوسفندی ریز ، خلال بادام ، رب گوجه فرنگی ، زعفران ، دارچین

خوراک صیفی جات : لوبیا سبز ، هویج، کلم برگ خرد شده ، فلفل دلمه ای ، سیب زمینی، گوجه فرنگی

خوراک جوانه ماش : جوانه ماش ، کلم برگ ، هویج و گوجه فرنگی

خوراک کلم بروکلی : کلم بروکلی ، هویج ، بلغور گندم

فلافل : نخود خیساده شده ، سیر، آرد گندم

پاستا : ماکارونی پاستا ، فیله یا سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور

سس نخود :نخودپخته ، اردە روغن زیتون ، آب لیمو ترش

آش چغندر : چغندر یا لبو ، عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، سبزی آش ، رشته آش ، آب غوره

آش آماج : لپه ، اسفناج ، آرد گندم ، پودر نعنا ، پیاز داغ

شولی یزدی : چغندر ، عدس ، سبزی آش ، آرد گندم ، سرکه انگور خانگی، نعنا داغ

استانبولی : برنج ، آب گوجه فرنگی ، پیاز

پلو هویج : هویج وبرنج ، مرغ

ماش پلو : ماش ، هویج ، برنج

کباب تابه ای : گوشت چرخ کرده ، پیاز رنده شده ، گوجه ، برنج ، سماق

عدسی : عدس ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی

موساکا ی کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

تاس کباب : گوشت گوسفندی ، هویج ، آلو ، سیب زمینی ، به

سوپ بلغور وسبزی : بلغور جو ، برنج ، کدو خورشتی ، گشنیز وجعفری

سوپ شلغم : شلغم ، بلغور گندم ، هویج ، سبزی سوپ

سوپ گندم : بلغور گندم ، کدو خورشتی ،هویج ، سبزی سوپ

هفته سوم دی ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر وعسل	خوراک لوبیا سبز	سمبوسه
یکشنبه	کره با مربای گلسرخ	خورش قورمه سبزی	سالاد سبزیجات
دوشنبه	املت	آ ش سبزیجات	راتاتو
سه شنبه	شیر برنج	قیمه ریزه	نان و پنیر وگردو
چهار شنبه	نان ومربای به	لوبیا پلو	سوپ صیفی جات
پنج شنبه	شیر بادام	نخوداب	ساندویچ مرغ
جمعه			

جایگزین غذا های هفته سوم دی ماه

خوراک ها : خوراک حبوبات ، خوراک چیتی

فست فود ها : پیتزاخانگی ، اسنک پنیر وگوجه

خورش ها : خورش گل کلم ، خورش کرفس

سالاد ها : سالاد سیب زمینی ، سالاد زیتون

آش ها : آش بلغور ونخود ، آش کدو حلوایی

پلوها : مقبول پلو ، پلو کلم قمری

سوپ ها : سوپ ماش ، سوپ تره فرنگی

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته سوم دی ماه

خوراک لوبیا سبز : لوبیا سبز ، کلم برگ ، فلفل دلمه ، هویج ، سیب زمینی

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش ، عدس ، بلغور گندم گوجه فرنگی ، پیاز

خوراک چیتی : لوبیا چیتی ، قارچ ، رب گوجه فرنگی

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، ، پیاز ، جعفری وگشنیز ، نان لواش نرم ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

پیتزا خانگی :خمیر بربری ، گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ ، پیاز ،فلفل دلمه ای ، پنیر پیتزا یا سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

اسنک : نان اسنک یا نان تست چهارگوش ، پنیر ، گوجه فرنگی

خورش قورمه سبزی ، گوشت گوسفندی ، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی یا لوبیا چشم بلبلی

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

خورش کرفس : کرفس ، نعنا وجعفری ، گوشت گوسفندی

سالاد سبزیجات : کدو ، هویج ، لوبیا چیتی ، سیب زمینی پخته ، ساقه کرفس

سالاد سیب زمینی : سیب زمینی ، هویج ، جعفری ، کرفس ، خیار شور

سالاد زیتون : کدو خورشتی ، جعفری ، ساقه کرفس ، زیتون

قیمه ریزه : گوشت چرخ کرده ، گردو وآرد نخود چی ، آرد سبوس دار ، گوجه فرنگی ، نعنا ومرزه خشک

آش سبزیجات : ساقه کرفس ، کلم قمری ، شلغم ، لوبیا چشم بلبلی ، سبزی آش ، برنج

آش بلغور ونخود : بلغور جو وگندم ، نخود، عدس ، ماش ، سبزی آش ، گردو

آش کدو حلوایی : کدو حلوایی ، برنج ، بلغور گندم ، عدس ، ماش ، شوید خشک شده

راتاتو : گوشت چرخ کرده ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

قیمه ریزه : گوشت چرخ کرده ، گردو وآرد نخود چی ، آرد سبوس دار ، گوجه فرنگی ، نعنا ومرزه خشک

لوبیا پلو : برنج ، لوبیا سبز ، رب گوجه فرنگی ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

مقبول پلو : لپه ، برنج ، زعفران ، گوشت چرخ کرده به دلخواه

پلو کلم قمری : کلم قمری ، پیاز ، برنج ، زعفرن ، دارچین ، گوشت قلقلی ، شوید ، عدس

سوپ صیفی جات :هویج ، کدو ، ساقه کرفس ، بلغور جو ، بلغور جو ،سبزی جعفری

سوپ ماش : ماش ، لپه ، کرفس ، شوید ، گوجه فرنگی به دلخواه

سوپ تره فرنگی ونخود فرنگی : جو پرک ، هویج ، نخود سبز ، جعفری ، تره فرنگی

نخود اب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز داغ

ساندویچ مرغ : مرغ ، پیاز داغ ، گوجه فرنگی ، خیار شور ، نان ساندویچی

هفته چهارم دی ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان با مربای کدو حلوایی	کتلت	نان وسبزی وپنیر
یکشنبه	شیر عسل	خوراک لوبیا سفید	لازانیا
دوشنبه	کره با حلوا ارده	خورش قلیه ماهی	سوپ شوربا
سه شنبه	هلیم	آش چغندر	کباب ترکی
چهار شنبه	فرنی	قیمه نثار	کوبیده ماش
پنج شنبه	سر شیر وعسل	تاس کباب	کوکو هویج
جمعه			

جایگزین غذا های هفته چهارم دی ماه

ساندویج ها : ساندویج مخلوط

خوراک ها : لوبیا باقلا قاتوق

فست فود ها : همبرگر ، مرغ داخل فر

خورش ها : لوبیای سبز ، خورش آلو با مرغ

سوپ ها : سوپ ماش ، سوپ زرشک

آش ها : آش عدس ، آش کلم

پلوها : ته چین ، کلم پلو با زعفران

کوبیدنی ها : دوپیازه ، شله آلو

کوکو ها : کوکو مرغ ، کوکو لوبیا سبز

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته چهارم دی ماه

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده

ساندویچ مخلوط : گل کلم ، هویج ،سیب زمینی ، کدو ، جعفری وپیازچه ، پیاز ، نان ساندویچ ، خیار شور ، گوجه فرنگی

خوراک لوبیا سفید : لوبیا سفید ،فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، پیاز داغ

خوراک باقلا قاتوق : باقلا قاتوق ، کدو ، گوجه فرنگی ، پیاز

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید

مرغ داخل فر : مرغ ، گردو ، زعفران ، کشمش ، زرشک ، رب انار یا آب تمرهندی

خورش قلیه ماهی : ماهی بدون استخوان یا تن ماهی ، سبزی قلیه ، آب تمر هندی ، فلفل

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، گوشت قلقلی شده سرخ شده ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

خورش آلو مرغ : آلو ، گوشت گوسفندی ، مرغ وهویج

سوپ شوربا : برنج گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

سوپ ماش : ماش ، لپه ، کرفس ، شوید ، گوجه بدلخواه

سوپ زرشک : زرشک ، بلغور جو ، ساقه کرفس ، هویج ، سبزی سوپ به دلخواه

آش چغندر : چغندر یا (لبو) ، عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، سبزی آش ، رشته آش ، آب غوره

آش عدس :عدس ، لپه ، برنج ، سبزی آش

آش کلم :کلم خرد شده ، جو، لوبیا چیتی ، سیر ، جعفری

کباب ترکی : گوشت چرخ کرده سرخ شده یا مرغ پخته ریش شده ، گوجه فرنگی ریز شده ، پیازریز شده ، فلفل دلمه ای، همه را روی حرارت قرار داده تا پخته شود .

قیمه نثار : گوشت ریز شده ، پیاز ، رب گوجه فرنگی ، برنج ، خلال بادام، خلال پسته

ته چین : ماست چکیده ، برنج ، زعفران ، مرغ

کلم پلو :کلم برگ یا کلم قمری ، پیاز ، دارچین ، زعفران ، شوید ، برنج

کوبیده ماش : ماش ، برنج ، لوبیا سفید ، تره ، جعفری ، شنبلیله ، پیازچه ، ریحان

دو پیازه :سیب زمینی پخته ، پیاز داغ

شله آلوچه : برنج ، تره ، نعنا ، جعفری ، آلو (آلورا پخته وصاف ودر غذا ریخته شود)

تاس کباب : گوشت گوسفندی ، هویج ، آلو ، سیب زمینی ، به

کوکو هویج : هویج پخته شده ورنده شده ، تخم مرغ، آردذرت وزعفران

کوکو مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، پیاز ، هویج ، فلفل دلمه ، گوجه ریز شده وتخم مرغ

کوکو لوبیا سبز : لوبیا سبز وتخم مرغ

هفته اول بهمن ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	فالوده سیب	ماکارونی	کوکو سبزی
یکشنبه	اوتمیل	خورش کدو حلوایی	پوره سیب زمینی
دوشنبه	املت سبزیجات	خوراک به	سوپ سبزیجات
سه شنبه	عسل ونان	نخودآب	اسنک پنیر وگوجه
چهار شنبه	کره وشیره انگور	شوید پلو	نان و پنیر وگردو
پنج شنبه	نان ومربا کدو حلوایی	هلیم گندم	باب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذا های هفته اول بهمن ماه

فست فود ها : لازانیا ، پاستا

کوکو ها : کوکو هویج ، کوکوکرفس

خورش ها : خورش مرغ ترش ، خورش کوفته ریزه

خوراک ها : خوراک اسفناج ، خوراک به

سوپ ها : سوپ کدو حلوایی ، سوپ شلغم

پلو ها : عدس پلو ، پلو مخلوط

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته اول بهمن ماه

ماکارونی : ماکارونی ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ای ،رب گوجه فرنگی ، رب انار

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، گردو ، زرشک

کوکو هویج : هویج خام یا پخته رنده شده ، زرشک ، تخم مرغ ، سیب زمینی

کوکو کرفس : ساقه کرفس ، تخم مرغ ، پیازچه ، تره

خورش کدو حلوایی : گوشت خورشتی گوسفندی ، کدو حلوایی ، آلو ، رب گوجه فرنگی ، در صورت تمایل هویج

خورش مرغ ترش : مرغ ، رب انار ، آب آنار ، انار ، پیاز داغ ، گردو

خورش کوفته ریزه : گوشت چرخ کرده قلقلی شده ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی ، رب انار

پوره سیب زمینی : سیب زمینی ، کره ، شیر

خوراک اسفناج : اسفناج ، سیب زمینی ، پیاز ، شنبلیله خشک

خوراک به : به ، هویج ، سیب زمینی ، رب گوجه فرنگی ، رب انار

سوپ سبزیجات : برنج ، کرفس ، هویج ، سیب زمینی ، گشنیز وجعفری ، رشته سوپ

سوپ کدوحلوایی :کدو حلوایی ، گشنیز ، تره فرنگی ، آب مرغ

سوپ شلغم : شلغم ، بلغور گندم ، هویج ، سبزی سوپ

نخودآب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز

اسنک : گوجه فرنگی وپنیر ، فلفل دلمه ای ، رب گوجه فرنگی ، نان اسنک یا نان تست چهارگوش

شوید پلو : برنج ، شوید ، سیب زمینی ،ماهیچه

پلو عدس : برنج ، عدس ، کشمش ، خرما

پلو مخلوط : هویج ، برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، شوید

هلیم گندم : گندم پوست گنده ، نمک ، گوشت بوقلمون یامرغ یا گوشت گوسفندی

سبک زندگی سالم

هفته دوم بهمن ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	شیر عسل	نخوداب	املت سبزیجات
یکشنبه	ارده وشیره انگور	خورش آلو	نان و پنیر وگردو
دوشنبه	سیب پخته با کمی پودر دارچین وگلاب	کوفته برنجی	سوپ هویج
سه شنبه	نان و کره وعسل	آش چغندر	پیراشکی سیب زمینی
چهار شنبه	سر شیر با مربای هویج	سبزی پلو با ماهی	نان و پنیر وسبزی خوردن
پنج شنبه	تخم مرغ	دوپیازه	با ب دل بچه ها
جمعه			

جایگزین غذا های هفته دوم بهمن ماه

خورش ها : خورش لوبیا سبز ، خورش فسنجان

کوفته ها : کوفته تبریزی

سوپ ها : سوپ گل کلم ، سوپ زرشک وکدو

آش ها : آش ماش ، آش کدو حلوایی

فست فود ها : سمبوسه ، همبرگر

پلوها : رشته پلو ، ماش پلو

کوبیدنی ها : اسفناج ، کوبیدنی دال عدس

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته دوم بهمن ماه

نخوداب : نخود ، برنج یا گندم ، زعفران ، پیاز

املت سبزیجات : پیاز، هویج ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، تخم مرغ

خورش آلو : آلو ، مرغ یا گوشت گوسفندی ، رب گوجه فرنگی ، هویج ، سیب زمینی

خورش لوبیا سبز : لوبیا سبز ، گوشت قلقلی شده سرخ شده ، هویج ، رب گوجه فرنگی، پیاز

خورش فسنجان : گردو چرخ کرده ، گوشت قلقلی ، رب انار ملس ، شیره انگور یا شکر ولیمو ترش تازه ، پیاز

کوفته برنجی : گوشت چرخ کرده ، برنج ، آرد نخود چی ، لپه ، سبزی کوفته

کوفته تبریزی : گوشت چرخ کرده ، سبزی کوفته ، آرد نخود چی ، لپه ، برنج ، تره ومرزه ، پیاز، مواد داخل کوفته (آلو ، زرشک ، تخم مرغ پخته ، گردو)

سوپ هویج : بلغور جو ، هویج، آلو

سوپ گل کلم : گل کلم ، هویج ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ زرشک وکدو : زرشک ، بلغور جو ، ساقه کرفس ، هویج ، کدو خورشتی یا کدو حلوایی ، سبزی سوپ به دلخواه

آش چغندر : چغندر (لبو) ، عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، سبزی آش ، رشته آش ، آب غوره

آش ماش : ماش ، برنج ، سبزی آش

آش کدو حلوایی : کدو حلوایی ، برنج ، بلغور گندم ، عدس ، ماش ، شوید خشک شده

پیراشکی سیب زمینی : خمیر پیراشکی ، فلفل دلمه ، سیب زمینی ، پیاز ، پیازچه ، جعفری ،

سمبوسه : سیب زمینی پخته ، جعفری وپیازچه ، پیاز داغ

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید

سبزی پلو با ماهی : برنج ، سبزی پلو ، ماهی ، سیر

پلو رشته : برنج ، رشته پلوی، کشمش ، خرما

پلوماش : ماش ، هویج ، برنج ، آب گوشت

دو پیازه :سیب زمینی پخته ، پیاز داغ

بورانی اسفناج : اسفناج ، پیاز ، تخم مرغ

کوبیده دال عدس : دال عدس ، برنج ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی به دلخواه

هفته سوم بهمن ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	کره وعسل	کباب تابه ای	خوراک ماش با سبزیجات
یکشنبه	فالوده سیب	پیتزا خانگی	آش کدوحلوایی
دوشنبه	شیر بادام	دلمه کلم برگ	نان و پنیر وگردو
سه شنبه	شیره انگور با سر شیر	لوبیا پلو	سوپ شوربا
چهار شنبه	تخم مرغ	ماش کلم قمری	پیراشکی گوشتی
پنج شنبه	کره بادام زمینی با نان	آبگوشت	نخود وگوشت کوبیده
جمعه			

جایگزین غذا های هفته سوم بهمن ماه

خوراک ها : خوراک حبوبات ، خوراک قارچ

آش ها : آش شله قلمکار ، آش رشته

فست فود ها : فلافل ، اسنک

دلمه ها : فلفل دلمه ای

پلوها : پلو لوبیا چشم بلبلی ، مرصع پلو

سوپ ها : سوپ صیفی جات ، سوپ شلغم

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته سوم بهمن ماه

خوراک ماش وسبزیجات : ماش ، گوجه ، سیب زمینی ، جعفری وگشنیز

خوراک حبوبات : لوبیا سفید ، ماش ، عدس ، بلغور گندم گوجه فرنگی ، پیاز

خوراک قارچ : قارچ ، کدو ، کرفس ، سیب زمینی ،گوجه فرنگی

آش کدو حلوایی : کدو حلوایی ، برنج ، بلغور گندم ، عدس ، ماش ، شوید

شله قلمکار : برنج ، ماش ، عدس ، نخود ، آب گوشت یا گوشت گوسفندی به دلخواه

وسبزیجات معطر ، سبزی آش (تره ، جعفری ، ترخون ، ساقه پیازچه)

آش رشته : لوبیا سفید ، عدس ، نخود ، سبزی آش ، کشک، رشته آش

پیتزا خانگی :خمیر بربری ، گوشت چرخ کرده یا مرغ ، پیاز ،فلفل دلمه ای ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

فلافل : نخود خیس شده وچرخ شده ، سیر ، نمک ، فلفل ، آرد

اسنک : نان اسنک یا نان تست چهارگوش ، گوشت چرخ کرده ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

دلمه کلم برگ : کلم برگ ، برنج ، کشمش ، لپه (یا باقلا) ، گوشت چرخ کرده ، سبزی دلمه ، سرکه خانگی وشکر

دلمه فلفل دلمه ای: فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، برنج ، سبزی دلمه ، لپه ، رب گوجه فرنگی ، پیاز

لوبیا پلو : لوبیا سبز ، پیاز ، دارچین ، رب گوجه فرنگی ، برنج

پلو لوبیا چشم بلبلی : برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، گشنیز یا شوید

مرصع پلو : برنج ، کشمش ، خلال پسته ، خلال بادام ، زعفران ، خلال پوست پرتقال

سوپ شوربا : برنج گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

سوپ صیفی جات :هویج ، کدو ، ساقه کرفس ، بلغور جو ، بلغور جو ،سبزی جعفری

سوپ شلغم : شلغم ، بلغور گندم ، هویج ، سبزی سوپ

ماش وکلم قمری : ماش ، کلم قمری ، برنج ، تره ، جعفری ، شوید ، مرزه

پیراشکی گوشتی : گوشت چرخ کرده ، جعفری ، پیازچه ، خمیر پیراشکی

آبگوشت :گوشت گوسفندی ، نخود ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، لیموعمانی ، پیاز

هفته چهارم بهمن ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	تخم مرغ	خورش قیمه	سوپ سیب زمینی
یکشنبه	کره با شیره انگور	شولی یزدی	موساکا ی کدو
دوشنبه	ارده وعسل	پلو به	نان و پنیر وگردو
سه شنبه	شیر بادام	نخوداب	کوکو مرغ
چهار شنبه	فالوده سیب	کباب ترکی	پوره سیب زمینی
پنج شنبه	اوتمیل	زرشک پلو	فرنی
جمعه			

جایگزین غذا های هفته چهارم بهمن ماه

خورش ها : خورش گل کلم ، خورش کدو حلوایی

سوپ ها : سوپ تره فرنگی ، سوپ کلم بروکلی

فست فود ها : راگو ، ساندویچ مرغ

پلوها : هویج پلو ، پلو زیره

کو کو ها : کوکو سبزی ، کوکو هویج

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته چهارم بهمن ماه

خورش قیمه: لپه ، گوشت گوسفندی ، غوره ، سیب زمینی

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

خورش کدو حلوایی : گوشت خورشتی گوسفندی ، کدو حلوایی ، آلو ، هویج به دلخواه

سوپ سیب زمینی : بلغور گندم وهویج ، سبزی سوپ ، سیب زمینی

سوپ تره فرنگی: جو پرک ، هویج ، ، جعفری ، تره فرنگی

سوپ کلم بروکلی : کلم بروکلی ، هویج ، ، بلغور جو ، آلو ، سبزی سوپ

شولی یزدی : چغندر ، عدس ، سبزی آش ، آرد ، سرکه انگور خانگی ، نعنا داغ

موساکای کدو : پیاز ، سیر ، گوشت چرخ کرده ،وسس بشامل(آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، گوشت به دلخواه

ساندویچ مرغ : مرغ پخته وریش شده ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی سرخ شده ، پیاز ، خیار شور

پلو به : هویج ، به ، گردو ، برنج ، قیصی ، زعفران، دارچین

هویج پلو : هویج رنده شده ، پیاز ، زعفران ، برنج ، مرغ ،زرشک

پلو زیره با مرغ : برنج ، زیره ، مرغ پخته شده

نخوداب : خیساندن نخود، پیاز ، کمی بلغور گندم یا برنج

کباب ترکی : گوشت چرخ کرده سرخ شده یا مرغ پخته ریش شده ، گوجه ریز شده ، پیازریز شده ، فلفل دلمه ای، همه را روی حرارت گذاشته با حرارت کم پخته ومزه ها با هم مخلوط شود

پوره سیب زمینی : سیب زمینی ، شیر ، کره

زرشک پلو : برنج ، مرغ ، خلال بادام ، زعفران ، زرشک

کوکو مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، پیاز ، هویج ، فلفل دلمه ، گوجه فرنگی ریز شده وتخم مرغ

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، گردو ، زرشک

کوکو هویج : هویج خام یا پخته رنده شده ، زرشک ، تخم مرغ ، سیب زمینی

سبک زندگی سالم

هفته اول اسفند ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وعسل و دارچین	خورش به	نان و پنیر وگردو
یکشنبه	کره با مربای کدو حلوایی	نخوداب	شیر برنج
دوشنبه	فالوده سیب	مقبول پلو	سوپ کلم قمری
سه شنبه	شیر بادام	کتلت	آش آلو
چهار شنبه	سر شیربا مربای هویج	کوفته ریزه	سالاد الویه
پنج شنبه	ارده وشیره انگور	ته چین شلغم	مرغ داخل فر
جمعه			

جایگزین غذا های هفته اول اسفند ماه

خورش کدو حلوایی ، خورش قورمه سبزی

خوراک ها : خوراک ماش وسبزیجات ، خوراک لوبیا سفید

پلوها : عدس پلو ، پلو نخود

سوپ ها : سوپ شوربا ، سوپ مرغ

آش ها : آش بلغور ونخود ، آش برنج

فست فودها : پیتزا خانگی ، فلافل

کوفته ها : کوفته برنجی ، کوفته تبریز

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته اول اسفند ماه

خورش به : به ، رب گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت خورشتی گوسفندی یا مرغ

خورش کدو حلوایی : گوشت خورشتی گوسفندی ، کدو حلوایی ، آلو ، هویج به دلخواه

خورش قورمه سبزی : گوشت گوسفندی ، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی یا لوبیا چشم بلبلی سبزی قورمه ، لیموعمانی

نخوداب : نخود ، بر نج یا گندم ، پیاز داغ ، زعفران ، زردچوبه

خوراک ماش وسبزیجات : ماش ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی ، جعفری وگشنیز

خوراک لوبیا سفید : لوبیا سفید ،فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، پیاز داغ

مقبول پلو : لپه ، برنج ، زعفران ،گوشت چرخ کرده به دلخواه

پلو عدس : برنج ، عدس ، کشمش ، خرما

نخود پلو : نخود ، گوشت ماهیچه یا دنده ، پیاز داغ ، دارچین ، زیره

سوپ کلم قمری : کلم قمری ، هویج لپه ، بلغور جو ، سبزی سوپ

سوپ شوربا : برنج گشنیز ، آب گوشت یا مرغ

سوپ مرغ : مرغ ریش شده ، هویج ، سیب زمینی ، رشته سوپ ، آب گوجه فرنگی

آش آلو : بلغور گندم وبلغور جو ، ماش ، لوبیا سفید ، آلو ، سبزی آش

آش بلغور ونخود : بلغور جو وگندم ، نخود ، عدس ، ماش ، سبزی آش ، گردو

آش برنج : برنج ، بلغور گندم ، عدس ، ماش ، زرشک ، سبزی آش

کتلت : سیب زمینی ، پیاز ، گوشت چرخ کرده

پیتزا خانگی :خمیر بربری ، گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ ، پیاز ،فلفل دلمه ای ، یا سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

فلافل : نخود خیس شده وچرخ شده ، سیر ، نمک ، فلفل ، آرد

کوفته کرمانشاهی : گوشت چرخ کرده آرد نخود چی ، پیاز ، زیره ودارچین

مواد داخل کوفته : پیاز ، گردو ، کشمش

کوفته برنجی : گوشت چرخ کرده ، برنج ، آرد نخود چی ، لپه ، سبزی کوفته

کوفته تبریزی : گوشت چرخ کرده ، سبزی کوفته ، آرد نخود چی ، لپه ، برنج ، تره ومرزه ، پیاز

مواد داخل کوفته :آلو ، زرشک ، تخم مرغ پخته ، گردو

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور

سس نخود : نخودپخته ، ارده روغن زیتون ، آب لیمو ترش تازه

ته چین شلغم : شلغم را رنده شده را روی حرارت قرار دهید تا آب آن گرفته شود سپس همراه با پیاز داغ فراوان گوشت قلقلی ویا مرغ پخته زعفرانی تفت دهید وسپس آن را لابه لای برنج ریخته وآن را دم کنید.

هفته دوم اسفند ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان ومربای به	خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی	شوید پلو
یکشنبه	شیر بادام	آبگوشت مرغ	سالاد تبوله
دوشنبه	تخم مرغ	آش گندم	پیتزا خانگی
سه شنبه	عسل ونان	گلم پلو	راتاتو
چهار شنبه	سیرابی	ماشاب	کوکو سبزی
پنج شنبه	نان ومربای هویج	خورش به	سوپ گندم
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته دوم اسفند ماه

خوراک ها : دال عدس وهویج ، خوراک جوانه ماش

پلوها : مقبول پلو ، هویج پلو

آبگوشت ها : آبگوشت گوشت ، آبگوشت گیاهی

آش ها : آش آلو ماش ، آش کشک

فست فودها : همبرگر خانگی ، ساندویچ مرغ

کوکوها : کوکو مرغ ، کوکو سیب زمینی

سوپ ها : سوپ مرغ ، سوپ ماش وجعفری

خورش ها : قورمه سبزی ، خورش گل کلم

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته دوم اسفند ماه

خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی: ساقه کرفس ، لوبیا چشم بلبلی

خوراک دال عدس وهویج :دال عدس ،هویج، سیب زمینی ، آب گوجه فرنگی

خوراک جوانه ماش: جوانه ماش ، کلم برگ ، هویج

شوید پلو : برنج ، سیب زمینی ، شوید

مقبول پلو : برنج ، لپه ، کشمش ، زعفران

هویج پلو : هویج رنده شده ، پیاز ، زعفران ، برنج ، مرغ ، زرشک

پلو چشم بلبلی با هویج : برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، هویج ، کشمش

آبگوشت مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، مقداری برنج ، آب گوجه فرنگی

آبگوشت :گوشت گوسفندی ، نخود ، رب گوجه فرنگی ، سیب زمینی لیمو عمانی

آبگوشت گیاهی : نخود ، لوبیا سفید ، برنج ، بلغور گندم ، سیب زمینی

سالاد تبوله : بلغور گندم ، ساقه کرفس ، انار ، پیازچه ، تره ، جعفری ، آب لیموترش تازه

آش گندم : گندم وبلغور گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

آش آلو ماش : آلو ، ماش ، لوبیا سفید ، سبزی آش

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک ، پیاز داغ ونعنا داغ

پیتزا خانگی : گوشت مرغ ، فلفل دلمه ای ، پیاز ، هویج ، زیتون ، خمیر پیتزا یا خمیر نان بربری ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

ساندویچ مرغ : مرغ پخته شده ، پیاز داغ ، خیار شور ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای

پلو کلم : کلم برگ ریز شده ، پیاز ، برنج ، زعفرن ، دارچین

راتاتو : گوشت چرخ کرده ، بادمجان ،کدو ، سیر ، سیب زمینی ، پیاز ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یاشیر)

ماشاب : ماش ، لوبیا سفید ، گردو پیاز داغ

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، زرشک ، گردو

کوکو مرغ : مرغ ، سیب زمینی ، پیاز ، هویج ، فلفل دلمه ، گوجه ریز شده وتخم مرغ

کوکو سیب زمینی : سیب زمینی خام یا پخته ، پیاز ، تخم مرغ

خورش به : به ، رب گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت خورشتی گوسفندی یا مرغ

خورش قورمه سبزی : گوشت گوسفندی ، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی یا لوبیا چشم بلبلی ، سبزی قورمه ، لیموعمانی

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

سوپ گندم : گندم یا بلغور گندم ، بلغور جو ، هویج ، آلو ، سبزی سوپ

سوپ مرغ : مرغ پخته ریش شده ، هویج ، سیب زمینی ، رشته سوپ ، آب گوجه فرنگی

سوپ ماش وجعفری : جعفری ، ماش ، آب گوجه فرنگی

هفته سوم اسفند ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وکره ومربای هویج	خورش کرفس	نان وپنیر وگردو
یکشنبه	شیر برنج	خوراک راگو	لازانیا
دوشنبه	تخم مرغ	زرشک پلو با مرغ یا ماهیچه	سوپ کدو حلوایی
سه شنبه	هلیم گندم	آش چغندر	قورمه مرغ
چهار شنبه	شیر وعسل	پلو استانبولی	قیمه ریزه
پنج شنبه	نان و ارده شیره انگور	تاس کباب	نان و پنیر وگردو
جمعه			

جایگزین غذاهای هفته سوم اسفند ماه

خورش ها : خورش هویج ، خورش گل کلم

خوراک ها : خوراک دال عدس ، خوراک اسفناج وسیب زمینی

فست فود ها : پاستا ، فلافل

پلوها : پلو شوید با ماهیچه ، پلو رشته

سوپ ها : سوپ زرشک ، سوپ آلو

آش ها : آش کشک، آش آلو ماش

لیست مواد مورد نیاز غذاهای هفته سوم اسفند ماه

خورش کرفس : کرفس ، نعنا وجعفری ، گوشت گوسفندی

خورش هویج : هویج ، رب گوجه فرنگی ، لوبیا سفید ، گوشت گوسفندی یا گوشت چرخ شده به دلخواه

خورش گل کلم : گل کلم ریز شده وسرخ شده ، مرغ یا گوشت گوسفند ، رب گوجه فرنگی

راگو : لوبیاسبز ، سیب زمینی ، هویج ، رب گوجه فرنگی ، گوشت به دلخواه

خوراک دال عدس : دال عدس ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی

خوراک اسفناج وسیب زمینی: اسفناج ، سیب زمینی ، شنبلیله خشک ، پیاز داغ (سیب زمینی را پخته ورنده کرده با روغن کمی تفت داده سپس اسفناج پخته شده را همراه شنبلیله اضافه کرده وتفت دهید)

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب گوجه فرنگی ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

پاستا : ماکارونی پاستا ، سینه مرغ ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

فلافل : نخود پخته شده ، سیر ، آرد ، فلفل

زرشک پلو : برنج ، مرغ ، خلال بادام ، زعفران ، زرشک

شوید پلو : برنج ، شوید ، سیب زمینی ،ماهیچه

پلو رشته : رشته پلو ، خرما ، کشمش ، برنج

سوپ کدوحلوایی :کدو حلوایی ، گشنیز ، تره فرنگی ، آب مرغ

سوپ زرشک : بلغور جو ، هویج ، ساقه کرفس ، زرشک

سوپ آلو : عدس یا لوبیا سفید ، برنج ، گوجه فرنگی ، آلو

آش چغندر : چغندر یا (لبو) ، عدس ، نخود ، لوبیا قرمز ، سبزی آش ، رشته آش ، آب غوره

آش کشک : بلغور جو ، عدس ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود ، کشک

آش آلو ماش : آلو بخارا ، ماش ، لوبیا سفید ، سبزی آش

قورمه مرغ : مرغ ، پیاز فراوان ، سماق ، پودر غوره ، سیب زمینی

قیمه ریزه : گوشت چرخ کرده ، گردو وآرد نخود چی ، آرد سبوس دار ، گوجه فرنگی ، نعنا ومرزه خشک

تاس کباب : به ، کدو ، هویج ، سیب زمینی ، فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت گوسفندی به دلخواه

هفته چهارم اسفند ماه

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان وکره وعسل	اشکنه	کوکو سبزی
یکشنبه	سیب پخته شده با کمی دارچین وگلاب	قاپلی (نخود گوشت)	شیر برنج
دوشنبه	املت سبزیجات	لازانیا	آش کدو حلوایی
سه شنبه	نان و مربای به	واویشکا	سوپ مرغ
چهار شنبه	نان و کره بادام زمینی	پلوماش	خوراک صیفی جات
پنج شنبه	ارده وشیره انگور	تاس کباب	نان وپنیروگردو
جمعه			

جایگزین غذا های هفته چهارم اسفند ماه

کوکو ها : کوکوتره ، کوکو هویج

پلوها : رشته پلو ، پلو مخلوط

آش ها : آش آلو ، آش گندم

فست فود ها : سالاد الویه ، همبرگر خانگی

سوپ ها : سوپ گوجه فرنگی ، سوپ ماش

خوراک ها : خوراک تبوله ، خوراک کدو خورشتی

لیست مواد مورد نیاز غذا های هفته چهارم اسفند ماه

اشکنه : پیاز داغ ، کشک ، گردو ، نعنا داغ

کوکو سبزی : سبزی کوکو ، تخم مرغ ، سیر ، گردو ، زرشک

کوکو تره وپیازچه : تره وپیازچه ، تخم مرغ ، آرد ، زعفران

کوکو هویج : هویج پخته شده ورنده شده ، تخم مرغ، آرد

نخود پلو : نخود ، گوشت گوسفندی ، برنج ، زیره ، دارچین ، پیاز داغ

پلو رشته : رشته پلو ، خرما ، کشمش ، برنج

پلو مخلوط : هویج ، برنج ، لوبیا چشم بلبلی ، شوید

آش کدو حلوایی : کدو حلوایی ، برنج ، بلغور گندم ، عدس ، ماش ، شوید

آش آلو : بلغور گندم وبلغور جو ، ماش ، لوبیا سفید ، آلو ، سبزی آش

آش گندم : گندم وبلغور گندم ، ماش ، سبزی آش ، کشک

لازانیا : لازانیا ، گوشت چرخ کرده ، فلفل دلمه ، رب ، سس بشامل (آرد ، کره ، فلفل سیاه ، آب یا شیر)

سالاد الویه : سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی ، کرفس ، ماست ، خیارشور

سس نخود : نخودپخته ، ارده روغن زیتون ، آب لیمو ترش تازه

همبرگر خانگی : گوشت چرخ کرده ، سیر ، فلفل دلمه ، پیاز (همه را با هم میکس کرده در یخچال قرار دهید بعد از مدتی در روغن سرخ کرده ویا بصورت باربیکیو کباب کنید)

واویشکا : گوشت چرخ کرده یا جگر سفید یا جگر سیاه گوسفندی ، پیاز ، گوجه فرنگی ، سیب زمینی سرخ شده

سوپ مرغ : مرغ پخته ریش شده ، هویج ، سیب زمینی ، رشته سوپ ، آب گوجه فرنگی

سوپ گوجه فرنگی : برنج ، گوجه فرنگی پوره شده ، لوبیا سفید به دلخواه ، نعنا داغ

سوپ ماش : ماش ، لپه ، کرفس ، شوید ، گوجه فرنگی به دلخواه

خوراک صیفی جات : کدو حلوایی یا کدو خورشتی ، هویج ، لوبیاسبز ، سیب زمینی ، ساقه کرفس ، گوجه فرنگی ، به

خورک تبوله : بلغور گندم ، ساقه کرفس ، انار ، پیازچه ، تره ، جعفری ، آب لیموی ترش تازه

خوراک کدو خورشتی : کدو ، هویج ، عدس یا ماش

پلو ماش : ماش ، برنج ، زعفران ، هویج ، آب گوشت

تاس کباب : به ، کدو ، هویج ، سیب زمینی ، فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی ، آلو ، گوشت گوسفندی به دلخواه

فهرست

مقدمه ۵

غذاهای فصل بهار

هفته سوم فروردین ۷
هفته چهارم فروردین ۱۰

هفته اول اردیبهشت ۱۳
هفته دوم اردیبهشت ۱۶
هفته سوم اردیبهشت ۱۹
هفته چهارم اردیبهشت ۲۲

هفته اول خرداد ۲۵
هفته دوم خرداد ۲۸
هفته سوم خرداد ۳۱
هفته چهارم خرداد ۳۴

غذاهای فصل تابستان

هفته اول تیر ۳۸

هفته دوم تیر ۴۱

هفته سوم تیر ۴۴

هفته چهارم تیر ۴۷

هفته اول مرداد ۵۰

هفته دوم مرداد ۵۳

هفته سوم مرداد ۵۶

هفته چهارم مرداد ۵۹

هفته اول شهریور ۶۲

هفته دوم شهریور ۶۵

هفته سوم شهریور ۶۸

هفته چهارم شهریور ۷۱

غذاهای فصل پاییز وزمستان

هفته اول مهر ۷۵

هفته دوم مهر ۷۸

هفته سوم مهر ۸۱

هفته چهارم مهر ۸۴

هفته اول آبان ۸۷

هفته دوم آبان ۹۰

هفته سوم آبان ۹۳

هفته چهارم آبان ۹۶

هفته اول آذر ۹۹

هفته دوم آذر ۱۰۲

هفته سوم آذر ۱۰۵

هفته چهارم آذر ۱۰۸

هفته اول دی ۱۱۱
هفته دوم دی ۱۱۴
هفته سوم دی ۱۱۷
هفته چهارم دی ۱۲۰

هفته اول بهمن ۱۲۳
هفته دوم بهمن ۱۲۶
هفته سوم بهمن ۱۲۹
هفته چهارم بهمن ۱۳۲

هفته اول اسفند ۱۳۵
هفته دوم اسفند ۱۳۸
هفته سوم اسفند ۱۴۱
هفته چهارم اسفند ۱۴۴

سبک زندگی سالم