

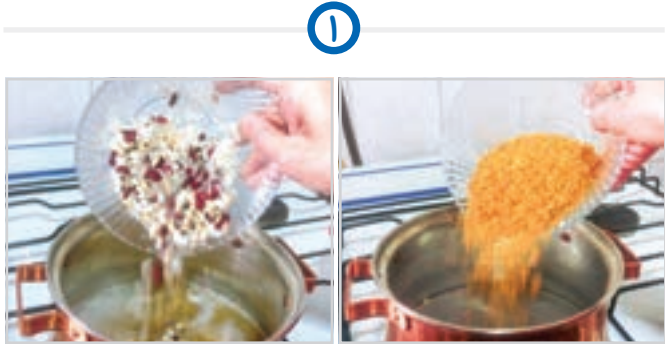


هاجر کیانی، آشپز شهروند| بلغور شیر از غذاهای سنتی منطقه خراسان است که به صورت آش یا پلوپی طبخ می‌شود و ما امروز می‌خواهیم دستور پخت آش آن را آموزش بدهیم. در پخت این آش از شلغم استفاده می‌شود و یک غذای مقوی برای مقابله با سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حتی میهمان ناخوانده این روزهای کشورمان (کرونا و ویروس) به حساب می‌آید.

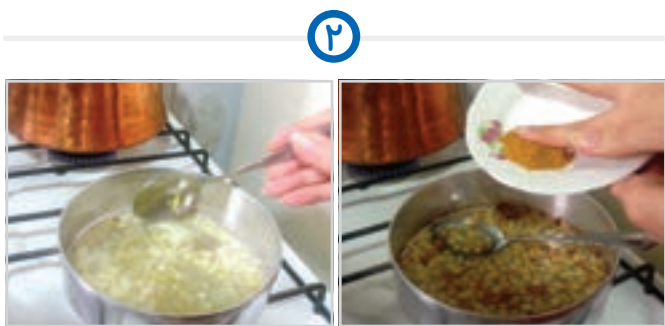
پیشنهادهای سرآشپز

مواد لازم

پیاز	ماش	انواع لوبیا	برنج	بلغور شیر
یک عدد متوسط	یک چهارم پیمانه	یک پیمانه	یک چهارم پیمانه	یک و نیم پیمانه
آب	شلغم	سبب‌زمینی کوچک	روغن	نمک و ادویه
به میزان لازم	۲۰۰ گرم	۱۰۰ گرم	به میزان لازم	به میزان لازم



حیوانات را به همراه بلغور شیر و مقداری آب درون قابلمه‌ای بریزید و بگذارید به مدت ۲ ساعت بپزد.



پیاز را نگینی خرد کنید و همراه با روغن درون ظرفی تفت بدهید. پیاز که طلایی و نرم شد، ادویه شامل زردچوبه و فلفل را اضافه کنید و دوباره سر تفتی بدهید تا طعم خام زردچوبه گرفته شود.



شلغم و سبب‌زمینی و بعد هم پیاز داغ و نمک را به آش اضافه کنید و بگذارید یک ساعت دیگر آش بپزد. آش آماده است. نوش جان

نکته: از شلغم‌ها و سبب‌زمینی‌های کوچک و نقلی استفاده کنید.

نکته: اگر تمایلی برای خرید بلغور شیر آماده از بازار ندارید. یک کیلو بلغور گندم را بعد از پاک کردن، بشویید و به همراه یک کیلو و ۲۰۰ گرم شیر و قدری نمک، زردچوبه و زیره سیاه بگذارید به صورت پلو کته‌ای بپزد و بعد آن را دم کنید. پس از پخت هم بلغورها را درون سینی بریزید، بگذارید هوا بخورد و کاملاً خشک شود. این بلغور نیم پز را می‌توانید برای مدت طولانی درون ظرفی سربسته در جایی خشک و خنک نگهداری کنید.



قوی و ایمن بمانید

معرفی چند بسته غذایی روزانه براساس میزان کالری مورد نیاز و بهترین رژیم‌های غذایی

منبر آزاد! معمولاً وقتی صحبت از رژیم می‌شود، همه بی‌اختیار به یاد کم‌خوری‌ها و پرهیزهای غذایی رژیم‌های لاغری می‌افتیم. رژیم کانادایی، رژیم سوئدی، رژیم چینی، رژیم میوه و سبزیجات، رژیم مایعات، رژیم قهوه سبزی و... رژیم‌هایی که از صدتا یکی‌شان هم کارآمد نیست. گذشته از این رژیم‌های عجیب و غریب باید گفت همه عادت‌های غذایی‌ای که ما از آن پیروی می‌کنیم، به نوعی رژیم غذایی روزانه ما را تشکیل می‌دهد. رژیم‌هایی که می‌تواند سلامتی ما را تضمین یا تهدید کند. از این رو امروز قصد داریم چند بسته غذایی روزانه براساس دو اصل تعادل و تنوع به

شما معرفی کنیم که همخوانی زیادی با هرم غذایی معروف و رژیم‌های مدیترانه‌ای و دش دارد، یعنی متناسب با نیاز بدن از چهار گروه اصلی در آن گنجانده شده است و می‌تواند نیاز یک فرد بزرگ سال سالم و بدون هرگونه پرمیز و محدودیت غذایی را به بهترین شیوه تأمین کند. در ضمن، پیروی از این رژیم غذایی سالم، کمک خوبی برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما در این روزهای سخت است که همه‌گیری بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا و کرونا در صورت ضعیف بودن بدن زودتر فرد را از پا درمی‌آورد.

بسته غذایی ۱

میزان کالری روزانه = ۲۲۵۰ کالری شامل ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد چربی، ۲۵ درصد پروتئین + ۳۴۰ گرم فیبر

صبحانه	ناهار	شام
(۵۵۵ کالری شامل ۲۷ گرم پروتئین، ۶۳ گرم کربوهیدرات و ۲۳ گرم چربی) - یک عدد گریپ فروت ۲ عدد تخم مرغ آبپز یا نیمرو ۲ تکه نان تست گندم کامل - یک فنجان شیر کم چرب - یک فنجان قهوه تلخ یا دمنوش گیاهی	(۴۲۵ کالری شامل ۴۴ گرم پروتئین، ۳۷ گرم کربوهیدرات و ۹ گرم چربی) ۹۰ گرم سینه مرغ پخته یا برشته شده - یک بشقاب بزرگ سالاد با گوجه فرنگی و پیاز به همراه یک قاشق غذاخوری روغن و سرکه یا سس سالاد - یک لیوان آب	(۶۶۶ کالری شامل ۴۲ گرم پروتئین، ۷۷ گرم کربوهیدرات و ۸ گرم چربی) - یک فنجان کلم بروکلی بخارپز - یک فنجان برنج قهوه‌ای ۱۳۰ گرم ماهی - یک بشقاب سالاد سبزیجات شامل اسفناج، گوجه فرنگی و پیاز همراه با ۲ قاشق غذاخوری روغن و سرکه یا سس سالاد - یک لیوان آب یا چند تکه لیموترش
میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم
(۳۶۰ کالری شامل ۱۴ گرم پروتئین، ۷۸ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی) - یک عدد موز - یک فنجان ماست ساده + ۲ قاشق غذاخوری عسل - یک لیوان آب	(۱۵۷ کالری شامل ۶ گرم پروتئین، ۲۵ گرم کربوهیدرات و ۵ گرم چربی) - یک فنجان هویج تکه شده ۲ قاشق غذاخوری هوموس یا نخود ارده - نصف تکه نان - یک فنجان دمنوش گیاهی	(۱۰۰ کالری شامل ۱ گرم پروتئین، ۲۲ گرم کربوهیدرات و ۲ گرم چربی) - یک فنجان توت ۲ قاشق غذاخوری خامه - یک لیوان آب

بسته غذایی ۲

میزان کالری دریافتی = ۲۱۵۰ کالری شامل ۵۱ درصد کربوهیدرات، ۲۱ درصد چربی و ۲۸ درصد پروتئین + ۳۰۰ گرم فیبر

صبحانه	ناهار	شام
(۵۲۱ کالری شامل ۲۷ گرم پروتئین، ۶۹ گرم کربوهیدرات و ۱۸ گرم چربی) - یک مافین گندم کامل با ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی - یک عدد پرتقال ۴۰۰ گرم شیر بدون چربی - یک فنجان قهوه تلخ یا دمنوش گیاهی	(۴۳۷ کالری شامل ۵۹ گرم پروتئین، ۳۷ گرم کربوهیدرات و ۶ گرم چربی) - یک ساندویچ بوقلمون (۲۰۰ گرم گوشت بوقلمون، یک تکه گوجه فرنگی بزرگ، چند برگ کاهو یا خردل و ۲ تکه نان کامل گندم) - یک فنجان سوپ سبزیجات کم نمک - یک لیوان آب	(۶۷۱ کالری شامل ۴۴ گرم پروتئین، ۶۳ گرم کربوهیدرات و ۱۸ گرم چربی) ۱۵۰ گرم استیک راسته گوسفند - یک فنجان سبب‌زمینی پخته - یک فنجان اسفناج پخته - یک فنجان لوبیا سبز - یک لیوان آب همراه با چند تکه لیمو ترش
میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم
(۱۳۰ کالری شامل ۲ گرم پروتئین، ۲۱ گرم کربوهیدرات و یک گرم چربی) - دو کوکی بلغور جو دوسر با کشمش - یک لیوان آب، دمنوش گیاهی یا قهوه تلخ	(۶۰ کالری شامل ۰٫۶ گرم پروتئین، ۱۲ گرم کربوهیدرات و ۰ گرم چربی) ۳۰ گرم انگور - یک لیوان آب یا دمنوش گیاهی	(۳۳۷ کالری شامل ۱۴ گرم پروتئین، ۶۶ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم چربی) ۲ تکه نان کامل گندم با ۲ قاشق غذاخوری از تکه‌های هر نوع میوه‌ای - یک فنجان شیر بدون چربی - یک لیوان آب

بسته غذایی ۳

میزان کالری روزانه = ۲۲۶۰ کالری شامل ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد چربی و ۲۵ درصد پروتئین + ۵۰۰ گرم فیبر

صبحانه	ناهار	شام
(۵۴۳ کالری شامل ۲۶ گرم پروتئین، ۸۶ گرم کربوهیدرات و ۱۵ گرم چربی) - یک مافین سوسیس - یک تکه کوچک گوشت بوقلمون - یک عدد پرتقال - یک فنجان شیر بدون چربی - یک فنجان قهوه تلخ یا دمنوش گیاهی	(۳۲۹ کالری شامل ۸ گرم پروتئین، ۳۸ گرم کربوهیدرات و ۱۷ گرم چربی) - یک کاسه سوپ ماکارونی و مرغ کم نمک همراه با ۶ تکه نان بیسکویتی - یک عدد سبب‌متوسط - یک لیوان آب	(۷۸۴ کالری شامل ۸۴ گرم پروتئین، ۷۶ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم چربی) ۲۰۰ گرم گوشت سینه بوقلمون - یک فنجان لوبیا پخته شده - یک فنجان هویج پخته شده - یک فنجان کلم پخته شده
میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم
(۱۷۱ کالری شامل ۶ گرم پروتئین، ۳۴ گرم کربوهیدرات و ۲ گرم چربی) - یک عدد گلابی تازه - یک فنجان شیر سویا - یک لیوان آب، دمنوش گیاهی یا قهوه تلخ	(۱۵۱ کالری شامل ۵ گرم پروتئین، ۲۱ گرم کربوهیدرات و ۶ گرم چربی) - یک عدد سبب - یک تکه پنیر موتیلیسی - یک لیوان آب همراه با چند تکه لیموترش	(۲۸۵ کالری شامل ۷ گرم پروتئین، ۵۲ گرم کربوهیدرات و ۷ گرم چربی) - یک فنجان ماست یخ زده - یک فنجان تمشک یا توت فرنگی تازه

بسته غذایی ۴

میزان کالری روزانه = ۲۰۴۳ کالری شامل ۵۳ درصد کربوهیدرات، ۲۵ درصد چربی و ۲۱ درصد پروتئین + ۴۰۰ گرم فیبر

صبحانه	ناهار	شام
(حدود ۴۴۹ کالری شامل پروتئین ۱۶ گرم، ۵۷ گرم کربوهیدرات و ۱۸ گرم چربی) - یک تکه نان تست فرانسوی با یک قاشق غذاخوری مربا - یک تخم مرغ آبپز شده یا نیمرو - یک وعده بیکن بوقلمون - یک فنجان آب پرتقال - یک فنجان قهوه تلخ یا دمنوش گیاهی	(۵۴۲ کالری شامل ۳۸ گرم پروتئین، ۸۵ گرم کربوهیدرات و ۸ گرم چربی) - یک همبرگر گیاهی با نان کماج دانه کامل - یک فنجان لوبیا - یک فنجان شیر بدون چربی	(۶۳۴ کالری شامل ۲۷ گرم پروتئین، ۷۸ گرم کربوهیدرات و ۱۳ گرم چربی) - یک فیله ماهی قزل‌آلا - یک فنجان لوبیا سبز - یک فنجان برنج قهوه‌ای - یک بشقاب سالاد سبزیجات کوچک با ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد - یک لیوان آب یا چند تکه لیموترش
میان وعده اول	میان وعده دوم	میان وعده سوم
(۱۰۶ کالری، ۱ گرم پروتئین، ۲۷ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی) - یک فنجان انگور - یک نارنگی - یک لیوان آب، دمنوش گیاهی یا قهوه تلخ	(۱۱۲ کالری شامل ۳ گرم پروتئین، ۲۵ گرم کربوهیدرات و ۱ گرم چربی) - یک فنجان کلم بروکلی خام - یک فنجان هویج خام خرد شده ۲ قاشق غذاخوری سبزیجات یا سس سالاد - یک هلو تازه - یک لیوان آب	(۲۸۱ کالری شامل ۲۹ گرم پروتئین، ۱۶ گرم کربوهیدرات و ۲ گرم چربی) - یک فنجان پنیر - یک هلو تازه

