

# بفروید تنوشید لذات بپرید

۱۴۱۱

برنامه غذایی روزانه

## مقدمه

سلام! خب، موضوع کتاب درباره یه دفتر برنامه‌ریزی غذایی روزانه‌ست. تصور کن که صبح بیدار می‌شی و می‌خوای بدونی امروز چی بخوری که هم سالم باشه و هم خوشمزه. این دفتر می‌تونه بهت کمک کنه تا همه‌ی وعده‌های روزتو مرتب کنی.

هر هفته می‌تونن یه برنامه بچینی و بنویسی که چه غذاهایی رو برای صبحانه، ناهار و شام می‌خوای درست کنی. مثلاً شنبه‌ها می‌تونن پنکیک بخوری، یکشنبه‌ها سالاد و غیره. اینجوری نه تنها می‌دونن چی می‌خوای، بلکه می‌تونن بر اساس برنامه‌ات خرید کنن و از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کنن.

علاوه بر این، می‌تونن یادداشت کنن که چه مواد غذایی رو دوست داری و چه چیزایی رو نه. این کار باعث می‌شه غذاها رو با سلیقه‌ی خودت درست کنن و از خوردن غذاهای تکراری خسته نشن.

در نهایت، با استفاده از این دفتر می‌تونن به سلامتی‌ات هم توجه کنن و مطمئن بشن که همه‌ی ویتامین‌ها و مواد مغذی رو دریافت می‌کنن. خلاصه که این دفتر بهت کمک می‌کنه تا مدیریت بهتری روی تغذیه‌ات داشته باشی و از غذا خوردن لذت بیشتری ببری!

حالا بیایم بیشتر درباره‌ی دفتر برنامه‌ریزی مواد غذایی روزانه صحبت کنیم.

## چرا باید برنامه‌ریزی غذایی داشته باشیم؟

خب، اول از همه بگم که برنامه‌ریزی غذایی خیلی می‌تونه به کار بیاد! مثلاً وقتی که صبح بیدار می‌شی، دیگه نمی‌خوای هر روز به این فکر کنی که «حالا امروز چی بخورم؟» با داشتن یک برنامه، کارات راحت‌تر می‌شه و می‌دونن که امروز قراره چه غذایی درست کنی.

## چرا برنامه‌ریزی مهمه؟



برنامه‌ریزی غذا باعث می‌شه که:

- تنوع غذایی داشته باشی: دیگه از خوردن غذاهای تکراری خسته نمی‌شی و می‌تونی غذاهای جدید رو امتحان کنی.
  - سالم‌تر بخوری: می‌تونی مطمئن بشی که همه‌ی ویتامین‌ها و مواد مغذی رو دریافت می‌کنی. مثلاً می‌تونی روزهایی رو که بیشتر سبزیجات و میوه‌ها مصرف می‌کنی، مشخص کنی.
  - هزینه‌ها رو مدیریت کنی: وقتی از قبل می‌دونی چی می‌خوای بخری، دیگه پولت رو بیهوده خرج نمی‌کنی و از مواد غذایی به درستی استفاده می‌کنی.
  - چطوری دفتر رو تنظیم کنی؟
  - صفحه‌بندی: می‌تونی دفتر رو به بخش‌های مختلف تقسیم کنی، مثلاً برای هر وعده‌ی غذایی یک صفحه و یا یک جدول.
  - لیست خرید: هر هفته بعد از برنامه‌ریزی، یک لیست خرید درست کن تا نیازهای غذایی‌ات رو به راحتی تهیه کنی.
  - ثبت یادداشت‌ها: هر بار که غذایی رو درست کردی، نظرت رو درباره‌اش بنویس. این کار بهت کمک می‌کنه دفعه‌ی بعد بهتر تصمیم بگیری.
- ایده‌های غذایی برای هر وعده
- صبحانه: می‌تونی از صبحانه‌های سالم مثل اوتمیل، اسموتی‌های میوه‌ای یا تخم‌مرغ‌های آب‌پز استفاده کنی.
  - ناهار: سالادهای متنوع با پروتئین‌های مختلف مثل مرغ یا تن ماهی یا ساندویچ‌های سالم با نان سبوس‌دار.
  - شام: غذاهای پخته‌شده مثل خورشت‌ها یا پاستا با سبزیجات.

## نکات پایانی

• • انعطاف‌پذیری: برنامه‌ات رو خیلی سفت و سخت نکن. ممکنه بعضی روزها بخوای تغییراتی بدی و این کاملاً طبیعیه.

• • الهام‌گیری: از دوستان و خانواده‌ات هم ایده بگیر. شاید یک دستور غذایی جدید پیدا کنی که خیلی خوشمزه باشه!

با این روش‌ها و نکات، می‌تونی یک دفتر برنامه‌ریزی مواد غذایی خیلی کارآمد داشته باشی که بهت کمک می‌کنه هم سالم‌تر بخوری و هم لذت بیشتری از غذاها ببری!

## یادداشت‌ها و نظرات

هر وقت غذایی رو درست کردی، یادت نره نظرت رو بنویسی! مثلاً «این خورشت خیلی خوشمزه بود، دفعه‌ی بعد با سیب‌زمینی بیشتر درست می‌کنم!» اینجوری می‌تونی دفعه بعد بهتر تصمیم بگیری.

## جمع‌بندی

در نهایت، یادت باشه که این برنامه‌ریزی خیلی بهت کمک می‌کنه تا هم غذاهای سالم بخوری، هم از غذا درست کردن لذت ببری. به‌خصوص اگر با دوستان یا خانواده‌ات این کار رو بکنی، می‌تونه خیلی خوش بگذره! پس دفترت رو بردار و شروع کن به برنامه‌ریزی!

استفاده از یک دفتر برنامه‌ریزی مواد غذایی می‌تواند به شما در مدیریت عادات غذایی و رسیدن به اهداف سلامتی‌تان کمک کند. در ادامه، مراحل و نکات مهم برای استفاده مؤثر از این دفتر را بررسی می‌کنیم:

## مراحل استفاده از دفتر برنامه‌ریزی مواد غذایی

۱. انتخاب دفتر مناسب

• دفترچه یا اپلیکیشن: می‌توانید از یک دفترچه کاغذی استفاده کنید یا از اپلیکیشن‌های مخصوص برنامه‌ریزی غذایی بهره ببرید. انتخاب بستگی به سلیقه و راحتی شما دارد.

## ۲. ثبت اطلاعات روزانه

• غذاها و نوشیدنی‌ها: هر روز تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید را به دقت ثبت کنید. شامل نام غذا، مقدار مصرف و مواد تشکیل دهنده.

• زمان مصرف: زمان هر وعده غذایی را یادداشت کنید تا الگوهای غذایی‌تان را بهتر درک کنید.

## ۳. ثبت احساسات و وضعیت جسمانی

• احساس گرسنگی و سیری: قبل و بعد از غذا خوردن، احساس گرسنگی و سیری خود را ثبت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا ارتباط بین احساسات و انتخاب‌های غذایی‌تان را بشناسید.

• سطح انرژی: توجه به سطح انرژی و احساساتتان در طول روز می‌تواند به شما در شناسایی الگوهای مصرف غذا کمک کند.

## ۴. پیگیری فعالیت‌های بدنی

• سطح فعالیت: فعالیت‌های روزانه‌تان را ثبت کنید. این شامل ورزش، پیاده‌روی و سایر فعالیت‌ها است. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا کالری مصرفی و سوزانده شده را مقایسه کنید.

## ۵. ارزیابی و تجزیه و تحلیل

• مرور هفتگی یا ماهانه: به طور منظم دفتر خود را مرور کنید و الگوهای غذایی‌تان را تحلیل کنید. آیا عادات مثبت یا منفی وجود دارد؟ آیا به اهداف‌تان نزدیک‌تر شده‌اید؟

• شناسایی نقاط قوت و ضعف: با بررسی داده‌ها، می‌توانید نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید و در برنامه‌ریزی‌های آینده بهبود ایجاد کنید.

## ۶. تنظیم اهداف

• تعیین اهداف: هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت برای خود تعیین کنید. این اهداف می‌تواند شامل کاهش وزن، بهبود تغذیه یا افزایش فعالیت بدنی باشد.

• نوشتن اهداف: اهداف خود را در دفتر یادداشت کنید تا متعهد بمانید و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.

### نکات مهم

• صداقت: در ثبت اطلاعات صادق باشید. این کار به شما کمک می‌کند تا تصویر دقیقی از عادات غذایی‌تان داشته باشید.

• ثبات و استمرار: سعی کنید به طور روزانه از دفتر برنامه‌ریزی استفاده کنید. استمرار می‌تواند به شما در دستیابی به نتایج مطلوب کمک کند.

• انعطاف‌پذیری: اگر روزی نتوانستید اطلاعات را ثبت کنید، ناامید نشوید. در اولین فرصت این کار را انجام دهید.

### کالری چیه؟

کالری واحد اندازه‌گیری انرژی‌ه. وقتی غذا می‌خوری، بدن تو این انرژی رو برای فعالیت‌های روزمره، مثل راه رفتن، فکر کردن و حتی خوابیدن استفاده می‌کنه. هر غذایی که می‌زنی تو بدنت انرژی تولید می‌کنه و این انرژی به صورت کالری اندازه‌گیری می‌شه.

### انواع کالری

کالری‌ها به دو دسته تقسیم می‌شن:

۱. کالری خالص: مقدار انرژی که از غذا دریافت می‌کنی.

۲. کالری سوخته: مقدار انرژی که بدن تو برای فعالیت‌هاش مصرف می‌کنه.

### چطور کالری رو محاسبه کنیم؟

برای محاسبه‌ی کالری که باید در روز مصرف کنی، عوامل مختلفی مثل سن، جنسیت، وزن و سطح فعالیت‌ها موثرند. به طور کلی، هر فرد به یک مقدار مشخصی کالری نیاز داره تا انرژی لازم برای کارهای روزمره‌اش رو تامین کنه.

## کالری و رژیم غذایی



- کاهش وزن: اگر بخوای وزن کم کنی، باید کالری کمتری نسبت به میزان مصرفی‌ات دریافت کنی. یعنی باید کمتر بخوری یا بیشتر ورزش کنی.
- افزایش وزن: برعکس، اگر بخوای وزن اضافه کنی، باید کالری بیشتری بخوری. این یعنی باید غذاهای پرکالری‌تری رو توی رژیم‌ات جا بدی.

چه غذایی چند کالری داره؟

هر غذایی مقدار خاصی کالری داره. مثلاً:

- یک سیب متوسط حدود ۹۵ کالری داره.
- یک وعده برنج پخته تقریباً ۲۰۰ کالری.
- یک برگ معمولی می‌تونه بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ کالری داشته باشه.

در اینجا جدولی از برخی غذاهای رایج و مقدار کالری آن‌ها آورده شده است. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا در انتخاب غذاها به کالری آن‌ها توجه کنید

غذا	مقدار (گرم)	کالری
برنج سفید پخته	۱۰۰	۱۳۰
ماکارونی پخته	۱۰۰	۱۵۸
نان سفید	۱۰۰	۲۶۵
نان تست	۱ برش (۳۰)	۸۰
سینه مرغ پخته	۱۰۰	۱۶۵
گوشت گوساله پخته	۱۰۰	۲۵۰
تخم مرغ	۱ عدد	۶۸
پنیر چدار	۱۰۰	۴۰۲
ماست کم چرب	۱۰۰	۵۹
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری	۱۱۹
بادام	۲۸	۱۶۰
گردو	۲۸	۱۸۵
شکلات تلخ	۱۰۰	۵۴۶
سیب	۱۰۰	۵۲
موز	۱۰۰	۸۹
پرتقال	۱۰۰	۴۷
هویج	۱۰۰	۴۱
کلم بروکلی	۱۰۰	۳۴
سیب زمینی پخته	۱۰۰	۸۷
پیتزا	۱۰۰	۲۸۵

## نکته‌های پایانی

• کیفیت مهم‌تر از کمیت: همیشه به یاد داشته باش که کیفیت غذا هم مهمه. غذاهای سالم با ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی، بهتر از غذاهای پرکالری ولی بی‌فایده‌ن.

• توجه به نشانه‌های بدن: به بدن خودت گوش بده. اگر گرسنه‌ای، بخور! اگر سیر هستی، دیگه ادامه نده.

**«یادت نره که با برنامه‌ریزی توی خورد و خوراکت، می‌تونی هم سالم‌تر باشی و هم از غذاها بیشتر لذت ببری!»**



## برنامه تغذیه روزانه

یکشنبه	شنبه
سه شنبه	دوشنبه
پنجشنبه	چهارشنبه
یادداشت	جمعه



## برنامه تغذیه روزانه

یکشنبه	شنبه
سه شنبه	دوشنبه
پنجشنبه	چهارشنبه
یادداشت	جمعه