



غذاهای ممنوعه در تمام طول چالش ممنوع است



میان وعده‌های ناسالم

روغن‌ها و چربی‌های ناسالم

غذاهای فرآوری شده

شیرینی‌ها و دسرهای صنعتی

نوشیدنی‌های قندی و گازدار

غذاهای سرخ‌کرده و فست‌فودها

پاپ‌کورن‌های صنعتی کره‌ای

روغن‌های هیدروژنه و مارگارین

سوسیس، کالباس، هات‌داگ

کیک

نوشابه‌های گازدار (حتی نوع بدون قند در برخی رژیم‌ها)

سیب‌زمینی سرخ‌کرده

بارهای انرژی‌زا یا پروتئینی پرشکر

کره‌های صنعتی و گیاهی

گوشت‌های دودی یا کنسرو شده با نمک بالا

بیسکویت

آبمیوه‌های صنعتی و شربت‌ها

مرغ سوخاری

میوه‌های خشک شده با قند افز

چربی‌های اشباع و ترانس موجود در غذاهای صنعتی

اسنک‌های صنعتی (چیپس، پفک، کراکرهای شور)

دونات

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

ناگت‌ها

کلوچه‌ها

کلوچه‌ها

پیتزاهای سنگین با پنیر فراوان

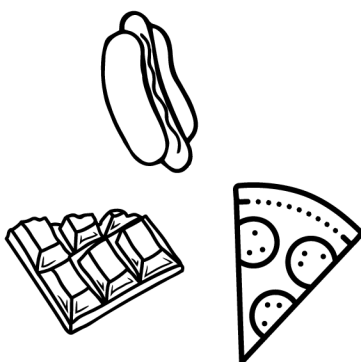
شکلات‌ها حتی تلخ

شکلات‌ها حتی تلخ

برگرهای چرب و آماده

بستنی‌های صنعتی

بستنی‌های صنعتی





سبزیجات مجاز آزاد



برای اینکه سردی سبزیجات اذیتتان نکند حتما از آویشن، زنجبیل، لیموترش، زیره، پودر کنجد و سیر در طول روز استفاده کنید. **(خصوصا همراه سبزیجات)**

- قارچ ✓
- کدو ✓
- اسفناج ✓
- کاهو ✓
- گوجه ✓
- خیار ✓
- روکولا ✓
- کلم ✓



میان وعده بعد از تمرین :

افرادی که پروتئین وی مصرف میکنند :

۳۰ گرم پودر ایزو وی با ۳۰۰ سیسی آب

افرادی که به هردلیلی مکمل وی نمیخورن میتونن یکی از موارد زیر رو انتخاب کنن :

- ۱ لیوان پرومیلک مشکی کاله
- ۵ ق ماست پروتئینی کاله + ۵ گرم مغز دلخواه + ۱ خرما
- ۲ رایس کیک + ۳۰ گرم کره مغز دلخواه یا پنیر کم چرب
- ۲ رایس کیک + ۳ سفیده تخم مرغ (یکی از بهترین انتخابها)
- ۱۰۰ گرم فیله مرغ با ۲۰ گرم نان تست قهوه ای
(خصوصاً روزهایی که تمریناتتون با شدت بالاس)





اندازه‌گیری دقیق سهم‌ها در رژیم غذایی می‌تواند به کنترل کالری، دریافت مواد مغذی مناسب و رسیدن به اهداف کاهش وزن کمک کند. در اینجا یک راهنمای کلی برای اندازه‌گیری سهم‌ها در گروه‌های مختلف غذایی آورده شده است:

۱



پروتئین‌ها

(گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات)

گوشت قرمز یا مرغ (پخته شده):

اندازه‌ی کف دست (حدود ۹۰ - ۱۲۰ گرم)

حبوبات پخته (عدس، لوبیا، نخود):

نصف لیوان (حدود ۱۲۰ گرم)

ماهی: یک تکه به اندازه کارت بانکی

(حدود ۱۲۰ - ۱۵۰ گرم)

۲



کربوهیدرات‌ها

(نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی):

برنج یا ماکارونی (پخته): یک لیوان کوچک

یا نصف لیوان معمولی (حدود ۹۰ - ۱۲۰ گرم)

سیب‌زمینی (پخته یا کبابی):

اندازه یک مشت (حدود ۱۰۰ گرم)

نان سبوس‌دار:

یک کف دست بدون انگشت (حدود ۳۰ گرم)

جو دوسر یا غلات کامل:

نصف لیوان پخته

۳



چربی‌ها

(روغن، کره، مغزها، آووکادو):

روغن یا کره:

یک قاشق چای خوری (۵ گرم)

آووکادو: یک چهارم یا نصف یک

آووکادو متوسط (حدود ۵۰ گرم)

مغزها (بادام، گردو):

یک مشت کوچک (حدود ۱۵ - ۲۰ گرم)

۴



سبزیجات:

سبزیجات خام (کاهو، خیار، گوجه):

حداقل دو لیوان پر (۲۰۰ - ۳۰۰ گرم)

سبزیجات نشاسته‌ای (هویج، ذرت):

نصف لیوان (حدود ۷۵ گرم)

سبزیجات پخته (کلم بروکلی، اسفناج):

یک لیوان (حدود ۱۵۰ گرم)



میوه تازه: یک عدد متوسط (سیب، پرتقال) یا یک مشت (انگور، توت‌فرنگی)



میوه‌ها:

میوه خشک:

دو قاشق غذاخوری (۲۰ - ۳۰ گرم)

آبمیوه طبیعی:

نصف لیوان (۱۲۰ میلی‌لیتر)

شیر یا ماست کم‌چرب:
یک لیوان (۲۴۰ میلی‌لیتر)



لبنیات

(شیر، ماست، پنیر):

پنیر کم‌چرب: دو تکه کوچک
(اندازه دو بند انگشت، حدود ۳۰ گرم)

نکات عملی برای اندازه‌گیری:

- ۱ از ابزارهای آشپزخانه استفاده کنید: پیمانه‌ها، ترازو یا لیوان استاندارد می‌توانند به شما کمک کنند سهم‌ها را دقیق اندازه‌گیری کنید.
- ۲ روش‌های بصری: اگر ترازو ندارید، از دستان و اشیاء روزمره استفاده کنید:
 - کف دست برای گوشت
 - مشت بسته برای کربوهیدرات‌ها
 - یک انگشت شست برای چربی‌ها
- ۳ تعادل در وعده‌ها: بشقاب خود را به سه قسمت تقسیم کنید:
 - نصف بشقاب سبزیجات
 - یک‌چهارم کربوهیدرات
 - یک‌چهارم پروتئین

به یاد داشته باشید، این مقادیر فقط برای این چالش آماده شده و از آن در سایر برنامه‌های غذایی‌تون استفاده نکنید

لیست جایگزینی کربوهیدرات

معادل‌های (یک واحد کربوهیدرات ۳۰ گرم)

برای جایگزینی این مقدار، می‌توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید:

حبوبات پخته شده:

۵ قاشق غذاخوری عدس یا نخودپخته
۵ قاشق غذاخوری لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی پخته



غلات پخته شده:

۵ قاشق غذاخوری برنج قهوه‌ای یا سفید پخته
۵ قاشق غذاخوری بلغور گندم (مانند پرک یا بلغور پخته شده)
۵ قاشق غذاخوری جو دوسر پخته شده
۳ ق غذاخوری کینوا پخته شده



نان:

یک کف دست نان سبوس دار (حدود ۳۰ گرم)



سیب زمینی:

نصف یک عدد سیب زمینی کوچک پخته یا کبابی (حدود ۹۰ گرم)



نصف لیوان ذرت پخته



جایگزینی منابع پروتئین در رژیم غذایی بستگی به نیازهای تغذیه‌ای، دسترسی، سلیقه و ترجیحات غذایی شما دارد. در اینجا لیستی از پروتئین‌ها و جایگزین‌های آن‌ها آورده شده است که می‌توانید بر اساس نیاز خود انتخاب کنید:



جایگزین‌ها:

مرغ یا بوقلمون

۲

- ماهی سفید (مانند هالیبوت، ماهی کاد)
- حبوبات (مانند لوبیا یا عدس)

جایگزین‌ها:

گوشت قرمز (گاو، گوسفند)

۱

- مرغ یا بوقلمون (سینه بدون پوست)
- ماهی (مانند ماهی قزل‌آلا، تن یا سالمون)
- حبوبات (۳/۴ لیوان پخته مانند عدس یا نخود)
- توفو یا تمپه (۱۰۰ - ۱۲۰ گرم)

جایگزین‌ها:

تخم مرغ

۴

- حبوبات (۳/۴ لیوان عدس یا نخود)
- ماست یونانی کم‌چرب (۲۰۰ گرم)

جایگزین‌ها:

ماهی و غذاهای دریایی

۳

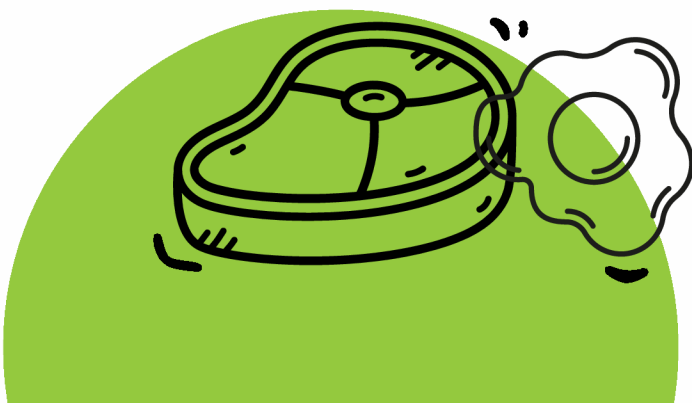
- مرغ یا بوقلمون (سینه بدون پوست)
- کنسرو ماهی تن (با کاهش نمک)

جایگزین‌ها:

لبنیات (شیر، ماست، پنیر)

۵

- شیر سویا، شیر بادام یا شیر جو دوسر
- پنیر سویا (توفو)
- ماست گیاهی (بر پایه سویا یا بادام)





در رژیم غذایی، گاهی ممکن است به دلایل مختلف (سلیقه، دسترسی، یا حساسیت) نیاز به جایگزین کردن سبزیجات داشته باشید. در اینجا لیستی از سبزیجات و جایگزین‌های مشابه از نظر ارزش غذایی آورده شده است:



۱ سبزیجات برگ‌دار سبز (مانند اسفناج، کاهو، کلم‌پیچ)

جایگزین‌ها:

- آرگولا (روکولا)
- چغندر برگی
- برگ کلم بروکلی
- شاهی
- کشنیز یا جعفری (برای حجم کم)
- شاپانک یا برگ تربچه

۲ کلم‌ها (کلم بروکلی، گل‌کلم، کلم سفید و قرمز)

جایگزین‌ها:

- کلم بروکسل
- مارچوبه
- برگ کلم
- شلغم یا ترب سفید (خردشده و بخارپز)

۳ هویج

جایگزین‌ها:

- شلغم (پخته‌شده یا خام)
- کدو حلوایی (پخته‌شده یا رنده‌شده)
- سیب‌زمینی شیرین (در صورت نیاز به طعم شیرین‌تر)
- فلفل دلمه‌ای نارنجی یا قرمز (خام یا پخته)

نکات کلی برای جایگزینی:

- **طعم و بافت را در نظر بگیرید:** برای سالادها معمولاً از **سبزیجات خام** استفاده می‌شود، اما در خوراک‌ها می‌توانید سبزیجات پخته با بافت مشابه را انتخاب کنید.
- **سبزیجات فصلی را انتخاب کنید:** سبزیجات تازه و فصلی معمولاً خوش طعم‌تر و در دسترس‌تر هستند.
- **تنوع را رعایت کنید:** از سبزیجات متنوع استفاده کنید تا مواد مغذی مختلفی دریافت کنید.

۵ نخودفرنگی

جایگزین‌ها:

- لوبیا سبز
- ذرت
- گل‌کلم ریز خردشده

در رژیم غذایی، هر واحد میوه معمولاً معادل ۶۰ - ۸۰ کالری و مقدار مشخصی از کربوهیدرات (تقریباً ۱۵ گرم) است. بسته به نوع میوه، مقدار هر واحد میوه متفاوت است. در ادامه، میوه‌ها و مقادیر معادل یک واحد برای هر کدام آورده شده است:

۱ میوه‌های تازه:

- سیب: ۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
- گلابی: ۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
- پرتقال: ۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
- گریپ فروت: نصف یک عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
- موز: نصف یک عدد بزرگ یا یک عدد کوچک (۱۰۰ گرم)
- کیوی: ۲ عدد کوچک (۱۲۰ گرم)
- هلوی یا شلیل: ۲ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
- خرمالو: نصف یک عدد بزرگ یا ۱ عدد کوچک (۱۰۰-۱۲۰ گرم)
- انار: نصف یک عدد متوسط یا ۳/۴ لیوان دانه (۱۰۰ گرم)
- انگور: ۱۵-۲۰ دانه (۷۵ گرم)
- توت فرنگی: ۸ عدد بزرگ (۱۲۰ گرم)
- گیلاس یا آلبالو: ۱۲-۱۵ عدد (۹۰ گرم)
- هندوانه یا خربزه: ۱ لیوان خردشده (۱۵۰ گرم)
- طالبی: ۱ لیوان خردشده (۱۵۰ گرم)
- آناناس: نصف لیوان خردشده (۷۵ گرم)

در رژیم غذایی، هر واحد میوه معمولاً معادل ۶۰ - ۸۰ کالری و مقدار مشخصی از کربوهیدرات (تقریباً ۱۵ گرم) است. بسته به نوع میوه، مقدار هر واحد میوه متفاوت است. در ادامه، میوه‌ها و مقادیر معادل یک واحد برای هر کدام آورده شده است:

۲ انواع توت‌ها:

زغال‌اخته (بلوبری): ۳/۴ لیوان (۱۰۰ گرم)
 تمشک: ۱ لیوان (۱۲۰ گرم)
 توت سفید یا سیاه تازه: ۳/۴ لیوان (۱۰۰ گرم)

۳ میوه‌های خاص گرمسیری:

انبه: نصف لیوان خردشده (۱۰۰ گرم)
 پاپایا: نصف لیوان خردشده (۱۰۰ گرم)
 نارگیل تازه: ۱ قاشق غذاخوری رنده‌شده (۱۰ گرم)

