

رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا در دوران نقاهت

صبحانه:

- ✓ روز اول: ۱ عدد تخم مرغ آب پز + ۹۰ گرم نان سبوس دار + ۱ کره پاستوریزه تک نفره ۱۰ گرمی
- ✓ روز دوم: ۱ کاسه ماست خوری معمولی خوراک عدسی + ۷۵ گرم نان سبوس دار
- ✓ روز سوم: ۱ عدد پنیر تک نفره پاستوریزه بسته بندی + ۳ عدد خرما + ۹۰ گرم نان سبوس دار + ۱ عدد شیر پاستوریزه تک نفره بسته بندی
- ✓ روز چهارم: ۱ عدد کره پاستوریزه تک نفره ۱۰ گرمی + ۱ عدد عسل بسته بندی تک نفره + ۱ عدد شیر پاستوریزه تک نفره بسته بندی + ۹۰ گرم نان سبوس دار
- ✓ روز پنجم: ۱ کاسه ماست خوری معمولی حلیم همراه جوانه گندم + ۷۵ گرم نان سبوس دار

میان وعده پیش از ظهر در هر روز:

- ✓ میان وعده ۱: ۱ عدد میوه متوسط از جمله پرتقال، لیمو شیرین، موز، سیب درختی
- ✓ میان وعده ۲: هویج خام ۱ عدد متوسط
- ✓ میان وعده ۳: چای + ۳ عدد خرما + ۱ بسته بیسکویت ساده بدون لایه و کرم تک نفره

ناهار:

- ✓ روز اول: چلو مرغ (۲۰۰ گرم برنج پخته + ۱ ران متوسط مرغ یا دو سوم سینه مرغ + هویج و گل کلم بخار پز) + ۱ عدد ماست پروبیوتیک تک نفره بسته بندی
- ✓ روز دوم: عدس پلو یا ماش پلو (۲۰۰ گرم پخته) همراه گوشت تکه ای (۶۰ گرم پخته به ازای هر نفر) یا گوشت چرخ شده (۶۰ گرم پخته به ازای هر نفر) + سالاد (شامل کاهو، جوانه گندم، گوجه فرنگی) همراه آب لیمو یا آب نارنج
- ✓ روز سوم: ماکارونی همراه سویا و گوشت چرخ شده + سوپ (شامل جوانه گندم، جو، قارچ و کدو حلوایی)
- ✓ روز چهارم: شوید پلو + ناس کباب با گوشت مرغ یا گوشت قرمز تکه ای (شامل ۶۰ گرم گوشت مرغ یا قرمز تکه ای پخته به ازای هر نفر، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی)
- ✓ روز پنجم: لوبیا پلو با گوشت چرخ شده + ماست پروبیوتیک

میان وعده بعد از ظهر در هر روز:

- ✓ میان وعده ۱: ۱ عدد میوه متوسط از جمله پرتقال، لیمو شیرین، موز، کیوی
- ✓ میان وعده ۲: هویج خام ۱ عدد متوسط
- ✓ میان وعده ۳: چای + ۳ عدد خرما + ۱ بسته بیسکویت ساده بدون لایه و کرم تک نفره بسته بندی

شام:

- ✓ روز اول: خوراک مرغ (نصف ران مرغ یا یک سوم سینه مرغ) و سبزیجات بخارپز + ۱ کاسه ماست خوری معمولی سوپ (شامل جو، جوانه گندم یا ماش، هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) + ۶۰ گرم نان سبوس دار
- ✓ روز دوم: ۱ عدد تخم مرغ آب پز + ۱ عدد سیب زمینی آب پز متوسط + ۶۰ گرم نان سبوس دار
- ✓ روز سوم: ۱ کاسه ماست خوری معمولی خوراک لوبیا و قارچ + ۶۰ گرم نان سبوس دار
- ✓ روز چهارم: خوراک تاس کباب (شامل ۳۰ گرم گوشت سینه مرغ همراه گوجه فرنگی، هویج خام، سیب زمینی) + ۶۰ گرم نان سبوس دار
- ✓ روز پنجم: ماش پلو (۱۵۰ گرم پخته) همراه ۱ عدد کاسه ماست خوری معمولی سوپ حاوی جو و جوانه ها و قارچ و کدو حلوائی