

آنالیز انواع وعده های غذایی رژیمی، معمولی، میان وعده ها
و انواع گاوآژ دستی بیمارستانی

مرغ و قارچ دیابتی			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
۱	مرغ بدون استخوان خام	۲۰۰	
۲	نخود سبز	۲۵	
۳	قارچ	۶۰	
۴	فلفل دلمه ای	۱۵	
۵	رب گوجه	۲۰	
۶	پیاز	۱۵	
۷	سیر	۱۰	
۸	آبلیمو + زردچوبه	به مقدار کافی	

میان وعده و خوراک ها:

سوپ شیر	
جو بلغور یا پرک	۳۰ گرم
سینه مرغ (بدون استخوان و چربی)	۲۰ گرم
هویج	۵۰ گرم
قارچ	۲۰ گرم
جعفری	به مقدار لازم
شیر	به مقدار لازم

شله زرد		شیر برنج	
۲۵ گرم	برنج نیمه دانه ایرانی	۳۰ گرم	برنج نیمه دانه ایرانی
۵۰ گرم	شکر	۲۵ گرم	شکر
۱۵ گرم	روغن	۲۴۰ سی سی	شیر
به مقدار لازم	هل و دارچین و زعفران و گلاب	به مقدار لازم	هل و گلاب و زعفران
به مقدار لازم	خلال بادام		

عدسی		فرنی	
۷۰ گرم	عدس	۱۵ گرم	آرد برنج
۱۰ گرم	روغن	۳۰ گرم	شکر
۲۰ گرم	پیاز	۵ گرم	کره حیوانی
۱۰ گرم	رب گوجه	۲۰۰ سی سی	شیر
به مقدار لازم	ادویه و نمک و آبلیمو و آرد		

پوره هویج		پوره گوشت	
۹۰ گرم	هویج	۱۲۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۵۰ سی سی	شیر	۱۵ گرم	رب گوجه
۱۰ گرم	کره حیوانی	۲۰ گرم	روغن
		۲۰ گرم	پیاز

پوره سیب زمینی		کنه ماست	
سیب زمینی	۱۰۰ گرم	برنج	۱۵۰ گرم
شیر	۱۰۰ سی سی	ماست تک نفره	۲ عدد
کره	۱۵ گرم		
نمک	به مقدار لازم		

خوراک لوبیا چیتی		آش رشته	
لوبیا چیتی	۶۵ گرم	عدس	۱۵ گرم
رب گوجه	۲۰ گرم	نخود	۱۵ گرم
پیاز	۲۰ گرم	لوبیا چیتی	۱۵ گرم
روغن	۱۰ گرم	روغن	۲۰ گرم
سیب زمینی	۱۵ گرم	رشته آش	۵۰ گرم
نمک و ادویه و آبلیمو	به مقدار لازم	پیاز	۵۰ گرم
		رب گوجه	۵ گرم
		کشمک	۲۰ گرم
		سبزی آش	به مقدار لازم
		نعناع و سیر	به مقدار لازم
		آرد	به مقدار لازم
		ادویه و زعفران و زیره	به مقدار لازم

غذاهای رژیمی و سالادها:

شام پر پروتئین		ناهار پر پروتئین	
گوشت سفید(مرغ یا ماهی)	معادل ۱/۵ برابر آنالیز معمولی	برنج	۱۴۰ گرم
سایر مواد غذایی	معادل آنالیز معمولی	گوشت سفید(مرغ یا ماهی)	معادل ۱/۵ برابر آنالیز معمولی
		سایر مواد غذایی	معادل آنالیز معمولی

شام کم پروتئین		ناهار کم پروتئین	
گوشت سفید(مرغ یا ماهی)	معادل نصف آنالیز غذایی معمولی	برنج	۸۰ گرم خام
سایر مواد غذایی	معادل آنالیز معمولی	گوشت سفید(مرغ یا ماهی)	معادل نصف آنالیز غذایی معمولی
		سایر مواد غذایی	۱۰۰ گرم

شام دیابت		ناهار دیابت	
گوشت سفید(مرغ یا ماهی)	معادل ۱/۵ برابر آنالیز معمولی	برنج	۵۰ گرم
سایر مواد غذایی	معادل آنالیز معمولی	گوشت سفید(مرغ یا ماهی)	معادل ۱/۵ برابر آنالیز معمولی
نان	۱/۲ عدد	سایر مواد غذایی	معادل آنالیز غذای معمولی
		سالاد شیرازی جایگزین دورچین غذاهای معمولی	۱۰۰ گرم

