



## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**خاکشیر:** ملینی قوی بوده و ضد یبوست است. ناشتا خوردن خاکشیر و شیر باعث افزایش وزن می شود. ادرار آور و تب بر بوده و ضد عطش و گرمزدگی است و اشتها را زیاد می کند.



**خاویار:** غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از بیماری های قلبی - عروقی و سکنه جلوگیری می کند. دارای پروتئین فراوان بوده و فسفر موجود در آن باعث جلوگیری از آلزایمر و پارکینسون می شود.



**زیتون:** چربی غیر اشباع موجود در زیتون موجب لاغری می شود. معده و دستگاه گوارش را تقویت کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. باعث تقویت پوست و مو می شود.



**راز یانه:** دارای نوعی فیتواستروژن بوده و علائم یائسگی و اختلالات قاعدگی را به طور چشمگیری کاهش می دهد. ویتامین C موجود در آن سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

## روزهای کم کالری بعد از تعطیلات

مژده مظهری

در این شماره با ما همراه باشید زیرا پیشنهادات خوبی برای شما داریم؛ یک روز با یک بسته رژیمی.

به دلیل خوردن و خوابیدن زیاد وزن تان افزایش یافته و بعد از تعطیلات به این فکر افتاده اید خیلی سریع وزن تان را کم کرده و به شرایط قبل برگردید

دوستان عزیز سال نو مبارک. امیدواریم تعطیلات خوش گذشته باشد و روزهای بهتری پیش رو داشته باشید. اگر از آن دسته افراد هستید که در ایام عید

### مواد لازم:

**آرد سبوس دار:** یک قاشق غذاخوری / **تخم مرغ:** یک عدد / **شیر:** نصف فنجان / **گوچه فرنگی متوسط:** یک عدد / **روغن زیتون:** به میزان لازم / **نمک و فلفل:** به مقدار کم

پوست گوجه فرنگی ها را گرفته و آنها را خرد می کنیم. شیر، آرد سبوس دار، نمک، زردچوبه و فلفل را به گوجه ها اضافه کرده و مخلوط می کنیم. در نهایت تخم مرغ را روی مواد ریخته و هم می زنیم.

کمی روغن زیتون در ماهیتابه ریخته و روی حرارت می گذاریم. برای استفاده کمتر از روغن بهتر است از ماهیتابه رژیمی استفاده کنید. وقتی روغن داغ شد املت را در ماهیتابه ریخته و ابتدا حرارت را زیاد می کنیم تا مواد خودش را بگیرد و بعد کم می کنیم. وقتی یک طرف املت پخت آن را برمی گردانیم. در این مرحله آن را در ظرف مناسب ریخته و سرو می کنیم.



### صبحانه رژیمی

### مواد لازم:

**سینه مرغ:** ۲۵۰ گرم / **قارچ:** ۱۰۰ گرم / **سیر:** ۲ حبه / **روغن زیتون:** یک قاشق غذاخوری / **آبلیموی تازه:** یک قاشق غذاخوری / **پیاز کوچک:** یک عدد / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

پیاز را خرد کرده و در کمی روغن ریخته و تفت داده و بعد کمی زردچوبه می زنیم. سینه مرغ را شسته و به قطعات ریز خرد کرده و به پیاز اضافه می کنیم و خوب تفت می دهیم. قارچ ها را برش های باریک زده و با سیرهای خرد شده در ماهیتابه ریخته و با شعله کم تفت می دهیم.

کمی آبلیموی تازه به آن اضافه می کنیم تا قارچ ها سیاه نشود. سپس آن را با کمی آب به ظرف حاوی مرغ اضافه کرده و هم می زنیم. در قابلمه را می گذاریم تا مرغ ها بپزد.

در این مرحله نمک و فلفل غذا را اندازه می کنیم تا همه مواد مزه دار شود. ناهار ما آماده است. آن را در ظرف مناسبی ریخته و با سبزیجات تازه سرو می کنیم.



### ناهار رژیمی

### مواد لازم:

**جو پرک:** نصف لیوان / **کرفس:** یک شاخه / **هویج متوسط:** یک عدد / **سوپ مرغ:** ۲ لیوان / **قارچ:** ۵۰ گرم / **سیر:** یک حبه / **پیاز کوچک:** یک عدد / **جعفری و گشنیز خرد شده:** نصف لیوان / **آبلیموی تازه:** ۲ قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم

جو را شسته و در آب گرم خیس می کنیم سپس آب آن را خالی کرده و آب مرغ را روی آن ریخته و روی حرارت می گذاریم. وقتی سوپ لعاب دار شد کرفس، پیاز، سیر و هویج را خرد کرده و به سوپ اضافه می کنیم. وقتی مواد پخت، قارچ ها را اسلایس شده را به سوپ اضافه می کنیم. کمی آبلیموی تازه هم اضافه می کنیم تا رنگ قارچ ها عوض نشود. بعد از پخت مواد و لعاب دار شده سوپ، جعفری و گشنیز ساتوری شده، نمک، فلفل و زردچوبه را به سوپ اضافه کرده و بعد از چند دقیقه قابلمه را از روی حرارت برمی داریم. وقتی سوپ کمی خنک شد آن را در ظرف مناسب ریخته و سرو می کنیم.



### شام رژیمی