

فرم تغذیه دیابت (مزاج گرم)

❖ صبحانه:

- ۴ تکه نان ۱۰×۱۰ سانتی متری (سنگک، تافتون، نان جو، نان کامل گندم) + ۳۰ گرم رب سیب + ۵ گرم عسل طبیعی.
 - یا ۴ تکه نان ۱۰×۱۰ سانتی متری (سنگک، تافتون، نان جو، نان کامل گندم) + ۵۰ گرم پنیر تازه (غیر شور) + یک عدد گردو.
 - یا ۴ تکه نان ۱۰×۱۰ سانتی متری (سنگک، تافتون، نان جو، نان کامل گندم) + ۲۰ گرم کره یا خامه (در صورت بالا نبودن چربی خون) + ۳۰ گرم سیب یا به یا هویج پخته شده.
 - یا ۴ تکه نان ۱۰×۱۰ سانتی متری (سنگک، تافتون، نان جو، نان کامل گندم) + یک عدد تخم مرغ آب پز.
- توجه: بهتر است حدود یک ساعت قبل از صبحانه های ذکر شده، ۲ لیوان آب پنیر (ماء الجبن) + ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر میل شود.

❖ میان وعده صبح:

- یک عدد سیب شیرین متوسط یا یک گلابی شیرین متوسط یا ۳ عدد زرد آلو شیرین متوسط یا ۱۰۰ گرم انار شیرین دانه شده یا ۲ عدد آلو قرمز.

❖ ناهار:

- پلو ۱۶ قاشق غذاخوری که با ۵ گرم روغن بادام پخته شده باشد + انواع خوراک ناهار
 - یا ۲ تکه نان ۱۰×۱۰ سانتی متری (سنگک، تافتون، نان جو، نان کامل گندم) + انواع خوراک ناهار
- توجه: بهتر است پلو ۲ روز در هفته میل شود و در بقیه روزهای هفته غذای ناهار با نان میل شود. اگر در طول روز بیمار تشنه شد، می تواند علاوه بر مصرف آب، از ماء الشعیر طبی نیز استفاده کند.

✓ انواع خوراک ناهار:

- ماهی کبابی یا تنوری (ماهی کیلکا یا انواع دیگر): متشکل از ماهی ۱۲۰ گرم، دارچین ۵ گرم، نمک ۱ گرم، اسفناج ۵۰ گرم، شوید ۲۵ گرم، جعفری ۲۵ گرم، آبلیمو ۱۰ گرم، روغن زیتون ۱۰ گرم.
- قلیه ماهی (ماهی کیلکا یا انواع دیگر): متشکل از ماهی ۱۲۰ گرم، سیر ۵ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، گشنیز ۴۰ گرم، شنبلیله ۱۰ گرم، تمرهندی ۱۰ گرم، روغن بادام ۱۰ گرم.
- خورشت آلو اسفناج: متشکل از گوشت (گوسفند، مرغ، خروس) ۱۲۰ گرم، سیر ۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، روغن زیتون ۵ گرم، آلو ۱۰۰ گرم، اسفناج ۱۰۰ گرم.
- خورشت ماش: متشکل از اسفناج ۲۰ گرم، کدو ۱۰۰ گرم، ماش پوست کنده ۴۰ گرم، غوره ۱۰ گرم، گوشت (گوسفند، خروس یا مرغ) ۹۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، روغن بادام ۵ گرم.
- خورشت کدو: متشکل از گوشت (گوسفند، سینه مرغ یا خروس) ۱۲۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، روغن بادام ۵ گرم، کدو سبز ۱۰۰ گرم، غوره ۱۰ گرم.
- خورشت سیب: متشکل از گوشت (گوسفند، مرغ یا خروس) ۱۲۰ گرم، سیب درختی ۱۰۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، آلوبخارا ۲۵ گرم، آبغوره ۱۰ گرم، گلاب ۱۰ گرم.

❖ **بورانی خرفه یا اسفناج:** اسفناج یا خرفه ۲۰۰ گرم، ماست ۱۰۰ گرم، سیر ۵ گرم، نمک ۱ گرم، روغن زیتون ۱۰ گرم، نعنا ۲ گرم، گل سرخ ۲ گرم.

❖ **عصرانه:**

(یک عدد سیب) یا (یک عدد گلابی) یا (۷ عدد زردآلوی شیرین متوسط) یا (۲۵۰ گرم انار دانه شده) یا (۵ عدد آلو قرمز) یا (۶ عدد مغز بادام).

❖ **شام:**

○ ۳ تکه نان ۱۰×۱۰ سانتی متری (سنگک، تافتون، نان جو، نان کامل گندم) + انواع خوراک شام

✓ **انواع خوراک شام:**

○ **ماهی کبابی یا تنوری (ماهی کیلکا یا انواع دیگر):** متشکل از ماهی ۹۰ گرم، تمرهندی ۱۰ گرم، زردچوبه ۲ گرم، گشنیز ۲۵ گرم، خرفه ۲۵ گرم، زیره ۳ گرم، آب نارنج ۱۵ گرم، روغن زیتون ۵ گرم، نمک ۱ گرم.

○ **انواع آش با چاشنی های مختلف** (رب انار یا تمر هندی یا زرشک): متشکل از گوشت مرغ ۶۰ گرم، سیر ۵ گرم، لپه ۸۰ گرم، نمک ۱ گرم، زردچوبه ۱ گرم، کدو سبز ۵۰ گرم، خرفه ۴۰ گرم، تره ۵ گرم، برنج ۶۰ گرم، روغن بادام ۵ گرم و (رب انار ۱۰ گرم یا تمرهندی ۱۰ گرم یا زرشک ۵ گرم).

○ **آش آلو:** متشکل از گوشت مرغ ۶۰ گرم، سیر ۵ گرم، لپه ۸۰ گرم، نمک ۱ گرم، زردچوبه ۱ گرم، کدو سبز ۵۰ گرم، خرفه ۴۰ گرم، تره ۵ گرم، برنج ۶۰ گرم، روغن بادام ۵ گرم، گشنیز ۵ گرم، سماق ۳ گرم، آلو ۵۰ گرم.

○ **مرغ شکم پر:** متشکل از گوشت مرغ ۹۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، زرشک ۵ گرم، خرفه ۲۵ گرم، اسفناج ۵۰ گرم، سماق ۲ گرم، روغن بادام ۵ گرم.

○ **سوپ سبزیجات:** متشکل از اسفناج ۲۰ گرم، پودر بادام ۵ گرم، شنگ ۵ گرم، پنیرک ۳۰ گرم، مرزنجوش ۳ گرم، آلو برقان ۵۰ گرم، ریواس ۱۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، سرکه ۲ قاشق غذاخوری، گوشت گوسفند ۹۰ گرم.

○ **سوپ جو:** متشکل از جو پوست کنده ۳۰ گرم، شلغم ۳۰ گرم، خرفه ۱۰ گرم، اسفناج ۲۰ گرم، گوشت گوسفند ۶۰ گرم، آلو بخارا ۲۵ گرم، آبغوره ۵ گرم، روغن بادام ۵ گرم، پیاز ۲۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم.

❖ **قلیه کدو:** متشکل از گوشت چرخ کرده گوسفند ۹۰ گرم، کدو ۱۰۰ گرم، سیر ۵ گرم، زردچوبه ۲ گرم، نمک ۱ گرم، روغن بادام ۵ گرم.

❖ **قبل از خواب:**

○ (یک عدد سیب) یا (یک عدد گلابی) یا (۵ عدد زردآلوی شیرین متوسط) یا (۱۵۰ گرم انار دانه شده) یا (۳ عدد آلو قرمز) یا (۶ عدد مغز بادام).

تهیه: ۱. کارگروه پژوهشی غدد و متابولیسم، دفتر طب ایرانی، وزارت بهداشت و درمان.

۲. سلامتکده طب سنتی معصومیه، دانشکده طب سنتی ایرانی قم