



معاونت درمان

**دستورالعمل منوی غذایی**  
**در بیماران سرپایی و بستری**  
**مشکوک و یا مبتلا به COVID-19**

تغذیه بالینی

گروه درمان بیماری های غیرواگیر

مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها

اسفند ۱۳۹۸

**تدوین و تنظیم** (اسامی دانشگاه ها به ترتیب حروف الفبا):

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان:**

راضیه راستی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، منصوره رجب بیگی، یاسمن اعظمیان، شهره کرباسی، عارفه خاکسار جلالی، زهرا مهتری، بهاره اعلائی، اعظم قره قانی، زهرا حلبیان، سمیه السادات رجایی، محمد برزو، شیوا کاظمی

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران:**

زهرا سلطانی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران:**

شیما هادوی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، سمانه محسن آبادی، آتوسا سپهری، هایده جعفری، ماجده منصوری، مونا زنده دل

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد:**

عاطفه اصغریان کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز:**

لیلا آبرومند کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، زهرا کامران، مریم رضایی، مرسا دستغیب پارسا، زهرا رفیع، فرشته فروزش، مریم نوشادی (دانشگاه علوم پزشکی بوشهر)

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی قزوین**

ندا دهناد کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، هدی تبریزی اصل، انسیه فلاح پور، مریم ظریف، آزاده عباسی (دانشگاه علوم پزشکی کرج)، قاسم باقریان (دانشگاه علوم پزشکی قم)

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی کاشان:**

وجیهه عربشاهی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، مریم محلوچی، معین صیاغیان بیدگلی

### **معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی کرمان:**

مزگان خطیبی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، دکترهاله تاج الدینی

## معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

فیروز امینی آلاشتی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، فاطمه غفوری، فاطمه حسین پور، فرحناز نیکپور، سمیرا امانی، منیره پنبه کار

## معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد:

ملیحه علی آبادی کارشناس ارشد مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان، دکتر سید مصطفی عربی، کاظم اسلامی، زهرا سعید رضایی، هانیه دستجردی

## معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی یزد:

مژگان خوشبین کارشناس مسئول تغذیه بالینی معاونت درمان

## معاونت درمان وزارت بهداشت:

دکتر مهدی شادنوش عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت، دکتر جمشید کرمانچی معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت، دکتر نسرين بیات رئیس گروه درمان بیماری های غیرواگیر معاونت درمان وزارت، دکتر غلامرضا محمدی فارسانی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دکتر حسین خادم حقیقیان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، شیرین میرآخورلو کارشناس گروه درمان بیماری های غیرواگیر، خدیجه رضائی سروکلائی کارشناس تغذیه بالینی گروه درمان بیماری های غیرواگیر

## زیر نظر:

دکتر قاسم جان بابایی (معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

## فهرست مطالب

۵.....	مقدمه.....
۶.....	توضیحات کلی در مورد منوی غذای بیماران.....
۷.....	منوی صبحانه.....
۱۱.....	منوی ناهار.....
۱۶.....	منوی شام.....

## مقدمه:

کروناویروس‌ها (نام علمی: Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس‌ها و زیر مجموعهٔ کروناویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید-۱۹ را شامل می‌شود. کروناویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شدند و مطالعه بر روی آن‌ها به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. این ویروس به‌طور طبیعی در پستانداران و پرندگان شیوع پیدا می‌کند، با این حال تاکنون هفت کروناویروس انسانی کشف شده‌است. آخرین نوع آن‌ها، در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد. با توجه به نوع ویروس، علائم می‌تواند از نشانه‌های سرماخوردگی عادی تا تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی باشد. همچنین بیمار ممکن است سرفه‌های چند روزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. این ویروس، برخلاف سارس، نه تنها دستگاه تنفس بلکه ارگان‌های حیاتی دیگر بدن مثل کلیه و کبد را نیز درگیر می‌کند. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده‌است که این مورد می‌تواند بیمار را به همودیالیز نیازمند کند. تغذیه مناسب از جمله راه‌های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می‌توان بسیاری از بیماری‌های عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی و گزارش‌های مراکز پژوهشی معتبر می‌توان استنباط نمود، این است که برای مقابله با این بیماری، بهترین شیوه ارتقا و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیت‌ها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی‌ها است. افرادی که مبتلا به این بیماری می‌شوند به علت کاهش قدرت سیستم ایمنی و کاهش شدید اشتها نیاز به حمایت‌های تغذیه‌ای مناسب دارند که باید ضمن رعایت بهداشت (بحث خدمات غذایی)، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و نیز تسریع روند بهبودی این افراد مورد توجه ویژه‌ای قرار بگیرد. این منوی غذایی برای بیماران مبتلا به کرونا با کمک کارشناسان تغذیه بالینی سراسر کشور و زیر نظر اداره تغذیه بالینی معاونت درمان وزارت بهداشت تهیه شده است.

## توضیحات کلی در مورد منوی غذای بیماران

- ✓ برنامه رژیم غذایی بیماران طبق نظر کارشناس تغذیه تنظیم گردد در بیمارانی که شرایط خاص دارند با نظر مشاور تغذیه از مکمل های تجاری انترامیل، فورتیمل و ... به عنوان وعد های اصلی غذا و میان وعد های غذایی استفاده گردد.
- ✓ تامین انرژی و دقت در محاسبه کالری و سایر مواد مغذی در رژیم غذایی با قوام مایع یا نرم بر مبنای محاسبات علمی تنظیم رژیم غذایی باشد
- ✓ در تنظیم غذاهای اصلی، پیش غذا، دورچین ها و نوشیدنی ها در هر وعده به مقدار نیاز انرژی پروتئین و سایر درشت مغذی ها و ریز مغذی های مورد نیاز بیمار دقت گردد. برای این منظور از دستورالعمل حمایت های تغذیه ای بیماران سرپایی و بستری مبتلا و یا مشکوک به کرونا ویرایش ۰۱ اسفند ۱۳۹۸ استفاده گردد.
- ✓ مطابق آخرین مقالات منتشر شده جهت بیماران NCOV2019 بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نرم پرپروتئین و پرکالری می باشد. در صورت استفاده از رژیم های مایعات صاف و کامل پیشنهاد می شود پس از حداکثر ۲ روز رژیم غذایی بیمار به رژیم نرم تغییر یابد.

برنامه غذایی براساس قوام غذا در رژیم غذایی:

## منوی پیشنهادی صبحانه

### نکات مهم قبل از تدوین برنامه غذایی صبحانه

ترجیحا از مواد غذایی بسته بندی شده مثل نان صنعتی و قند بسته بندی شده استفاده گردد.

تهیه نان های بسته بندی سیوس دار در اولویت باشد.

تخم مرغ آبپز خوب پخته شده باشد.

تهیه لبنیات پروبیوتیک و کم چرب

## مایعات صاف

آبگوشت صاف شده

چای + عسل + آب میوه صاف شده ( پرتقال یا هویج )

چای یا قهوه + کشمش قرمز + آبمیوه (آب هویج، آب سیب یا آب پرتقال)

جهت بیمارانی که نیاز به دریافت کالری و پروتئین بالاتری دارند روزانه ۹۰۰ میلی لیتر (در ۳ نوبت هر بار ۳۰۰ میلی لیتر) محلول خوراکی حمایت تغذیه ای (ONS) مانند انترامیل، فورتیمل، نوترینی درینک، میلانتک و... در میان وعده یا بعد از وعده اصلی غذا به تشخیص کارشناس تغذیه به بیمار داده شود.

## مایعات کامل

شیر + چای + فرنی یا نشاسته شیر یا مسقطی

چای + عسل + فرنی یا مسقطی

چای + عسل + عدسی میکس شده

چای + عسل + شله زرد میکس شده

سوپ هویج

سوپ عدس

## جهت بیمارانی که نیاز به دریافت کالری و پروتئین بالاتری دارند:

✓ روزانه ۹۰۰ میلی لیتر (در ۳ نوبت هر بار ۳۰۰ میلی لیتر) محلول خوراکی حمایت تغذیه ای (ONS) مانند انترامیل، فورتیمیل، نوترینی درینک، میلاتک و... در میان وعده یا بعد از وعده اصلی غذا به تشخیص کارشناس تغذیه به بیمار داده شود.

✓ روزانه ۶۰۰ میلی لیتر (در ۲ نوبت ۳۰۰ میلی لیتر) محلول خوراکی حمایت تغذیه ای (ONS) مانند انترامیل، فورتیمیل، نوترینی درینک، میلاتک استاندارد در میان وعده یا بعد از وعده اصلی غذا به تشخیص کارشناس تغذیه به بیمار داده شود.

✓ روزانه ۶۰۰ میلی لیتر محلول Egg Nog در میان وعده یا بعد از وعده اصلی غذا به تشخیص کارشناس تغذیه به بیمار داده شود.

✓ ۳۰۰ سی سی: EggNog

یک زرده و دو عدد سفیده تخم مرغ + شیر کامل (جهت بیماران تنفسی) ۱ لیتر + مغز (نوع مغز ذکر شود) آسیاب شده ۲ قاشق غذا خوری + سه شیره یا عسل ۱ قاشق غذا خوری + عصاره مالت ۱ قاشق غذا خوری

✓ جهت سایر بیماران (غیر تنفسی) از شیر کم چرب یا نیم چرب به جای شیر کامل استفاده شود.

## رژیم نرم

✓ فرنی یا نشاسته شیر یا مسقطی + شیر

✓ چای + عسل + پوره سیب زمینی + تخم مرغ آبپز

✓ چای + عسل + پوره سبزیجات (کدو حلوایی، لپو، کدوسبز) + پنیر

✓ چای + عسل + پوره حبوبات (لوبیا چیتی و عدس) + پوره سیب زمینی + روغ زیتون

✓ چای + عسل + نان تست سبوس دار ( دورگیری شده) + پنیر + پوره زیتون تازه



## رژیم جامد

ردیف	رژیم غذایی معمولی
۱	نان لواش + پنیر کم نمک + زیتون کم نمک (یا خیار و گوجه)
۲	تخم مرغ + گردو + شیر + گوجه فرنگی
۳	نان سبوس دار + پنیر کم نمک + عدد گردو + عسل + چای + قند یا شکر تک نفره
۴	تخم مرغ + شیر
۵	نان لواش + پنیر + عسل + شیر
۶	تخم مرغ + شیر + گوجه فرنگی
۷	نان + پنیر پروبیوتیک + تخم مرغ آبپز + آب میوه ( پرتقال یا هویج )
۸	نان سبوس دار + حلیم گندم و شیر + یک فنجان چای + قند یا شکر تک نفره
۹	شیر برنج نان سبوس دار + چای + قند یا شکر تک نفره
۱۰	نان سبوس دار + تخم مرغ + خرما + گوجه + چای + قند یا شکر تک نفره
۱۱	نان سبوس دار + پنیر + خرما + چای + قند یا شکر تک نفره
۱۲	نان + پنیر و کره کنجد
۱۳	نان سبوس دار و عدسی + چای + قند یا شکر تک نفره
۱۴	نان سبوس دار + پنیر + حلواشکری + کره + چای + قند یا شکر تک نفره
۱۵	نان سبوس دار + پنیر + خیار و گوجه + عسل تکنفره + چای + قند یا شکر تک نفره
۱۶	نان سبوس دار + تخم مرغ یک عدد + کره + قند یا شکر تک نفره + چای
۱۷	تخم مرغ آب پز + آب هویج + آب جوشیده سرد شده + روغن زیتون

نان سبوس دار + خوراک لوبیا+ چای + قند یا شکر تک نفره	۱۸
نان سبوس دار + املت+ فلفل سبز+ چای + قند یا شکر تک نفره	۱۹
نان سبوس دار + پنیر + گردو + دو عدد خرما خشک+ چای + قند یا شکر تک نفره	۲۰
آش شله قلمکار میکس شده بدون گوشت + نان سبوس دار+ چای + قند یا شکر تک نفره	۲۱
شله اسفناج	۲۲
ماش پلو با هویج	۲۳
آش کشک با کدو	۲۴

✓ لازم به ذکر است که در بعضی از بیمارستان ها اکثرا برای میان وعده از شیر استفاده میشود، در این صورت میتوانید از وعده صبحانه حذف کنید.

### نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی بیماران دیسترس تنفسی

- قهوه تازه و طبیعی فاقد هر گونه افزودنی به علت خاصیت وازدیلاتوری برونش ها می تواند در کاهش دیسترس تنفسی موثر باشد (قبل از استفاده برای بیمار در مورد سابقه مصرف قهوه و آلرژی سوال کنید).
- مصرف شکر و قند ساده در این بیماران باعث افزایش دیسترس تنفسی و سرکوب عملکرد سیستم ایمنی می شود.
- مویز (کشمش قرمز) به خاطر داشتن مقادیر بالایی دی هموگاما لینولنیک می تواند عملکرد ضد التهابی ریوی و کاهنده دیسترس باشد و جایگزین مناسبی برای قند می باشد.
- مصرف ترکیبات گریپ فروت یا سیر در بیماران کرونا ویروس که تحت درمان دارو های آنتی ویرال، ممنوع است و اثر درمان را کاهش می دهد.
- مصرف آجیل سویا بدون نمک به صورت پودر شده در کنار سایر مغزها به علت داشتن پروتئین بالا و آنتی اکسیدان در بهبود وضعیت بیماران می تواند موثر باشد.

## منوی پیشنهادی ناهار

### قوام غذای دریافتی

#### مایعات صاف

سوپ صاف شده یا آب گوشت بدون چربی + آب میوه (پرتقال مخلوط با هویج) + ژله (اسیدی و ترش نباشد)

#### مایعات کامل

سوپ پر پروتئین + ماست پروبیوتیک

سوپ سبزیجات و مرغ + روغن زیتون + ماست پروبیوتیک / دوغ

#### رژیم نرم

کته نرم + پوره مرغ یا بوقلمون یا گوشت + سیب زمینی آبپز + آب گوشت یا مرغ کم چربی + هویج پخته یا کدو حلوایی پخته + ماست پروبیوتیک + سوپ پر پروتئین

پوره سبزیجات + پوره مرغ یا گوشت + روغن زیتون + سوپ + ماست پروبیوتیک

حلیم + نان تست سبوس دار دورگیری شده + سوپ + ماست پروبیوتیک

حلیم + عسل + دارچین + سوپ + ماست پروبیوتیک

خوراک لوبیا چیتی و گوشت یا مرغ چرخ شده + ماست پروبیوتیک

خوراک عدسی و گوشت یا مرغ چرخ شده + ماست پروبیوتیک

## رژیم جامد

1	زرشک پلو مرغ با سوپ ورمیشل + هویج + ماست پروبیوتیک
2	سبزی پلو گوشت + برش پرتقال یا نارنج + سوپ جو + ماست پروبیوتیک
3	چلو جوجه کباب + گوجه + برش پرتقال یا نارنج + سوپ ورمیشل + ماست پروبیوتیک
4	زرشک پلو مرغ با سوپ جو + کدو حلوائی + ماست پروبیوتیک
5	سبزی پلو ماهی با سوپ شلغم + برش پرتقال یا نارنج + ماست پروبیوتیک + زیتون
6	کشمش پلو با مرغ و آلو + ماست پروبیوتیک
7	عدس پلو با گوشت مرغ چرخ شده + ماست پروبیوتیک
8	چلو خورشت قیمه + ماست یا دوغ پروبیوتیک
9	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست پروبیوتیک
10	چلو جوجه کباب + ماست پروبیوتیک
11	لوبیا پلو + ماست پروبیوتیک
12	شوید پلو با ماهی بخار پز یا کبابی
13	شوید پلو لوبیا
14	برنج کته نرم + یک کاسه خورش سبزیجات لوبیا سبز یا کرفس یا سبزی یا قیمه حاوی گوشت و حبوبات
15	خوراک کوفته + دورچین زیتون
16	خوراک تاس کباب
17	کته نرم شده به همراه شینسل مرغ آبپز + سوپ کامل نرم شده + ماست
18	زرشک پلو با مرغ فریز + سوپ جو + هویج و کدو آبپز + سالاد ساده
19	شوید پلو با ماهی کبابی + خرما + نارنج + جعفری + سوپ
20	شوید پلو لوبیا + خرما + نارنج
21	عدس پلو + سالاد فصل + نارنج
22	خوراک مرغ + هویج و لوبیا سبز آبپز + سوپ + سالاد ساده و نارنج
23	ته چین مرغ نرم + ماست + ریحان
24	خوراک ماهی کبابی + خرما + نارنج + سالاد + سوپ
25	شوید پلو لوبیا چشم بلبلی با شینسل + سالاد فصل
26	کته گوجه و گوشت چرخ کرده
27	کته خورشت مرغ
28	ماکارونی
29	کته قورمه سبزی
30	کته عدس + گوشت چرخ کرده (آبپز یا بخار پز)
31	پلو زعفرانی

خورش فسنجان رژیمی	32
کنه گوجه + گوشت چرخ کرده + سوپ ورمیشل + شلغم	33
ماکارونی + سوپ عدس + ماست + هویج	34
کنه قورمه سبزی + سوپ برنج و سبزی + گل کلم بخارپز شده	35
جوجه حسینی + سوپ ورمیشل + لبو	36
کنه عدس + گوشت چرخ کرده + سوپ برنج و سبزی + سیب زمینی کبابی	37
کنه قورمه سبزی	38
زرشک پلو با مرغ نگینی + سوپ ورمیشل + لبو	39
زرشک پلو مرغ با سوپ ورمیشل + کدو حلوایی + ماست پروبیوتیک	40
سبزی پلو گوشت + برش پرتقال یا نارنج + سوپ جو + ماست پروبیوتیک	41
چلو جوجه کباب + گوجه + برش پرتقال یا نارنج + سوپ ورمیشل + ماست پروبیوتیک	42
زرشک پلو مرغ با سوپ جو + کدو حلوایی + ماست پروبیوتیک	43
سبزی پلو ماهی با سوپ شلغم + برش پرتقال یا نارنج + ماست پروبیوتیک	44
کشمش پلو با مرغ و آلو + ماست	45
عدس پلو با گوشت مرغ چرخ شده + ماست	46
چلو خورشت قیمه + ماست یا دوغ	47
چلو خورشت قرمه سبزی + ماست	48
چلو جوجه کباب + ماست	49
شوید پلو لوبیا + خرما + نارنج	50
عدس پلو + سالاد فصل + نارنج	51
خوراک مرغ + هویج + لوبیا سبز آبپز + سوپ + سالاد ساده و نارنج	52
ته چین مرغ نرم + ماست + ریحان	53
خوراک ماهی کبابی + خرما + نارنج + سالاد + سوپ	54
شوید پلو لوبیا چشم بلبلی با شینسل + سالاد فصل	55
کنه گوجه و گوشت چرخ کرده	56
کنه خورشت مرغ	57
ماکارونی	58
کنه عدس + گوشت چرخ کرده	59
پلو زعفرانی	60
خورش فسنجان رژیمی	61
کنه گوجه + گوشت چرخ کرده + سوپ ورمیشل + شلغم	62
ماکارونی + سوپ عدس + ماست + هویج	63
کنه قورمه سبزی + سوپ برنج و سبزی + گل کلم بخارپز شده	64

65	جوجه حسینی + سوپ ورمیشل + لبو
66	کته عدس + گوشت چرخ کرده + سوپ برنج و سبزی + سیب زمینی کبابی
67	زرشک پلو با مرغ نگینی + سوپ ورمیشل + لبو
68	عدس پلو با کشمش + ماست + شلغم بخارپز شده
69	کته کباب تابه ای ساطوری + سوپ ورمیشل + نارنج
70	عدس پلو + سالاد فصل + نارنج
71	خوراک مرغ + هویج و لوبیا سبز آبپز + سوپ + سالاد ساده و نارنج
72	ته چین مرغ نرم + ماست + ریحان
73	خوراک ماهی کبابی + خرما + نارنج + سالاد + سوپ
74	شوید پلو لوبیا چشم بلبلی با شینسل + سالاد فصل
75	زرشک پلو با مرغ + سوپ + نارنج + هویج و کدو آبپز
76	سوپ پر پروتئین + ماست پروبیوتیک
77	برنج ساده پخته + سینه مرغ آبپز شده + هویج فرنگی آبپز + ماست پروبیوتیک
78	خوراک مرغ با سبزیجات پخته مانند کرفس و هویج و کاهو همراه با گشنیز پلو
79	خورشت کدو با گوشت مرغ همراه زیره پلو
80	خوراک مرغ با سبزیجات پخته مانند کرفس و هویج همراه با زیره پلو
81	چلو خورشت کرفس با مرغ + سوپ جو
82	زرشک پلو با مرغ + سوپ + ماست پروبیوتیک
83	شوید پلو با گوشت + سوپ + ماست پروبیوتیک
84	سبزی پلو با ماهی + سوپ + ماست پروبیوتیک
85	خوراک سبزیجات و مرغ + سوپ + ماست پروبیوتیک
86	خوراک سبزیجات و گوشت + سوپ + ماست پروبیوتیک
87	خوراک ماهی + سبزیجات + سوپ + ماست پروبیوتیک
88	انواع سوپ (شیر، رشته، جو، قارچ) + عدس پلو + ماست کم چرب
89	انواع سوپ (شیر، رشته، جو) + سبزی پلو با ماهی + ماست
90	انواع سوپ (شیر، رشته، جو) + چلو خورشت قیمه مرغ + ماست
91	انواع سوپ (شیر، رشته، جو) + زرشک پلو مرغ + ماست
92	انواع سوپ (شیر، رشته، جو) + چلو خورشت کدو + ماست
93	انواع سوپ (شیر، رشته، جو) + سبزی پلو با ماهیچه + ماست
94	انواع سوپ (شیر، رشته، جو) + ماست + لوبیا پلو
95	چلو خورشت لوبیا سبز + ماست

## توضیحات

- ✓ برای بیماران اورمیک سوپ به عنوان پیش غذا سرو نمی شود (به دلیل محتوای پتاسیم بالا)
- ✓ حذف دورچین های خام و جایگزینی دورچین های پخته کنار غذاها شامل : لبو- کدو حلوایی- هویج- بروکلی- گل کلم- فلفل دلمه ای- گوجه فرنگی- اسفناج- سلغم
- ✓ استفاده از نارنج، زیتون و گوجه فرنگی خام کنار غذا (با نظارت و آموزش نحوه شستشو)
- ✓ حذف کوبیده گوشت و شنیسل و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود. (جوجه کباب در صورت تکه های ریز و پخت کامل بلامانع است).
- ✓ هفته ای ۲ تا ۳ بار ماهی در برنامه غذایی بخصوص برای بیماران
- ✓ تهیه سوپ ها مقوی مانند سوپ کدو حلوایی - سوپ شیر و جو- خوراک لوبیا با قارچ- سوپ شیر و خامه و قارچ و... کنار وعده های غذایی
- ✓ اضافه کردن سبوس های بسته بندی به سوپ، آش، کوکو و کتلت
- ✓ تهیه میان وعده برای بیمار و پرسنل : شامل سیب- پرتقال- لیمو شیرین- شیر کم چرب- شله زرد (شیرین شده با عسل)
- ✓ تهیه غذاهای نرم یا پوره برای بیماران بی اشتها یا ناتوان ( دریافت گزارش مستمر از بخش در خصوص میزان دریافت غذایی بیماران)
- ✓ گنجاندن غذاهایی مثل پوره سیب زمینی پخته شده با پیاز و زردچوبه و یا به صورت کوکو سیب زمینی در برنامه غذایی
- ✓ حذف غذاهای سرد مانند الویه از منو پرسنل
- ✓ لازم است کلیه کباب ها اعم از جوجه یا کوبیده گوشت یا چنجه بعد از کباب شدن حداقل به مدت ده دقیقه بخار پز شوند تا از پخت کامل آن مطمئن گردند یا اینکه حداقل نیم ساعت در فر گذاشته شوند.

## منوی پیشنهادی شام

### قوام غذای دریافتی

### مایعات کامل

سوپ پروتئین و پرکالری (۵) + ماست کم چرب

### مایعات صاف

آب گوشت یا آب مرغ بدون چربی + آبمیوه (آب هویج مخلوط با آب چغندر قرمز در صورت امکان یا آب پرتقال)

### رژیم نرم

سوپ پر پروتئین و پرکالری + ماست کم چرب + کته نرم + کباب تابه ای با سبزیجات

نان لواش + سوپ پر پروتئین و پرکالری + ماست کم چرب + پوره مرغ و سبزیجات

### رژیم جامد

1	خوراک گوشت تابه ای + جعفری و پیاز ریز شده + سوپ ماش + ماست
2	خوراک مرغ آب پز + اسفناج پخته + سوپ جو با شیر + ماست
3	خوراک جوجه کباب + گوجه و لیمو ترش + سوپ ماش + ماست
4	خوراک ماهی کبابی + لیمو ترش + سالاد فصل + سوپ جو
5	خوراک مرغ کبابی + اسفناج و هویج پخته + سوپ ماش + ماست
6	خوراک جوجه کباب + گوجه و لیمو ترش + سوپ جو با شیر + ماست
7	خوراک گوشت تابه ای + جعفری و پیاز ریز شده + سوپ ماش + ماست
8	آبگوشت
9	مرغ آبپز (به همراه کدو، هویج، سیب زمینی یا فلفل سبز) + ماست
10	کباب جوجه + ماست + گوجه
11	مرغ آبپز (به همراه کدو، هویج، سیب زمینی یا فلفل سبز) + ماست
12	ماکارونی + ماست
13	کوکوسبزی + گوجه + ماست
14	خوراک ماهی + سبزیجات



15	کتلت مرغ و گوجه+ماست
16	کباب جوجه+ماست+گوجه
17	برنج کته + یک کاسه خورش سبزیجات
18	نان+ران مرغ
19	ماش پلو با خوراک سبزیجات آپیژ+ خرما + ماست
20	ماش پلو+ خرما + ماست
21	چلو فیله نرم+ لیموترش + سبزیجات ساطوری + سوپ
22	خوراک گوشت و سبزیجات آپیژ + ماست + کلم و هویج آپیژ
23	استامبولی پلو با لوبیا سبز+ ماست + پیاز
24	خوراک جوجه کباب + نارنج + سوپ + گوجه کبابی
25	کته نرم + نارنج + ماست + سوپ کامل میکس
26	چلو خورش قیمه با شینسل + ماست
27	چلو کباب تابه ای + گوجه کبابی + سالاد فصل و نارنج
28	خوراک گوشت و سبزیجات آپیژ + سوپ کامل
29	خوراک جوجه کباب ماستی نرم + نارنج + ماست + گوجه کبابی
30	چلو خورش قورمه سبزی آپیژ با مرغ + ماست + پیاز
31	استانبولی
32	نان+ مرغ + ماست
33	پلو عدس + ماست
34	ماکارونی رژیمی + ماست
35	استانبولی
36	پلوعدس پلو و ماست
37	نان و ماهی و خرما
38	نان و جوجه و ماست
39	پلو لوبیا چشم بلبلی
40	مرغ یا بوقلمون + نان + دورچین سبزیجات پخته ( لوبیا سبز -هویج فرنگی - گوجه فرنگی - لیمو - لیمو ترش تازه یا نارنج ) + ماست پروبیوتیک (خیار با نعنا یا بورانی کدو یا اسفناج) + سوپ پر پروتئین
41	یک لیوان انواع سوپ (شیر، رشته، جو، قارچ) + خوراک گوشت + ماست + نان
42	یک لیوان انواع سوپ ( شیر ، رشته ، جو، قارچ)+ خوراک ماهی + ماست + نان
43	یک لیوان انواع سوپ ( شیر ، رشته ، جو، قارچ)+ خوراک مرغ + ماست + نان
44	یک لیوان انواع سوپ ( شیر ، رشته ، جو، قارچ)+ خوراک گوشت چرخ کرده + ماست + نان
45	یک لیوان انواع سوپ ( شیر ، رشته ، جو، قارچ)+ خوراک تاس کباب
46	یک لیوان انواع سوپ ( شیر ، رشته ، جو، قارچ)+ خوراک کباب تابه ای + ماست + نان

## توضیحات

- ✓ برای بیماران اورمیک سوپ به عنوان پیش غذا سرو نمی شود (به دلیل محتوای پتاسیم بالا)
- ✓ حذف دورچین های خام و جایگزینی دورچین های پخته کنار غذاها شامل : لبو- کدو حلوایی- هویج- بروکلی- گل کلم- فلفل دلمه ای- گوجه فرنگی- اسفناج- شلغم
- ✓ استفاده از نارنج، زیتون و گوجه فرنگی خام کنار غذا (با نظارت و آموزش نحوه شستشو)
- ✓ حذف کوبیده گوشت و شنپسل و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود. (جوجه کباب در صورت تکه های ریز و پخت کامل بلامانع است).
- ✓ هفته ای ۲ تا ۳ بار ماهی در برنامه غذایی بخصوص برای بیماران
- ✓ تهیه سوپ ها مقوی مانند سوپ کدو حلوایی - سوپ شیر و جو- خوراک لوبیا با قارچ- سوپ شیر و خامه و قارچ و... کنار وعده های غذایی
- ✓ اضافه کردن سبوس های بسته بندی به سوپ، آش، کوکو و کتلت
- ✓ تهیه میان وعده برای بیمار و پرسنل : شامل سیب- پرتقال- لیمو شیرین- شیر کم چرب- شله زرد (شیرین شده با عسل)
- ✓ تهیه غذاهای نرم یا پوره برای بیماران بی اشتها یا ناتوان ( دریافت گزارش مستمر از بخش در خصوص میزان دریافت غذایی بیماران)
- ✓ گنجاندن غذاهایی مثل پوره سیب زمینی پخته شده با پیاز و زردچوبه و یا به صورت کوکو سیب زمینی در برنامه غذایی
- ✓ حذف غذاهای سرد مانند الویه از منو پرسنل
- ✓ سبزیجات پخته: انواع خورشت ها و دورچین ها مانند خورشت لوبیا سبز، خورشت کدو، خورشت به، خورشت بامیه، خورشت آلو اسفناج و خورشت کرفس که به صورت پخته و بدون سرخ کردن باشند.
- ✓ سوپ سبزیجات: سبزیجات خام ۱۰۰ گرم ( شلغم، گشنیز، هویج، اسفناج، پیاز، کدو حلوایی، گوجه و...) + شنپسل سینه مرغ خام ۳۰ گرم + خرده برنج خام ۲۰ گرم (یا بلغور جو) ماش خام ۱۵ گرم (یا عدس) + زردچوبه (یا زعفران) + آبلیمو (یا آب نارنج) + آلو + آویشن
- ✓ استفاده از روغن زیتون در وعده های غذایی روزانه
- ✓ استفاده از جوانه گیاهان (جوانه ماش، گندم و...) در دورچین های غذایی
- ✓ استفاده از نعنا و ریحون در دورچین های غذایی
- ✓ عدم استفاده از ادویه های محرک مانند فلفل و ادویه کاری
- ✓ کلیه غذاها به صورت بخارپز، آبپز یا کبابی باشند.