

Ù...Ø§Ø¬Ø± Ø¬Ø± Ø¬Ù^Ø±Ø§Ù†
Ø'ÛŒØ±Ø¬Ù‡ÛŒ Ø·Ù‡ Ú†Ù‡ Ù...ÛŒØ²Ø§Ù†
ÛŒØ§Ù,,Ø±ÛŒ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¬Ø§Ø±Ø¬ØÝ

Ø³Ø¹Ø¬Ø·â€œÆØ¢Ù^Ø± Ù†ÛŒØ³Ø a ÚŒÙ‡ Ù†ÛŒØ§Ø²Ù‡Ø§ÛŒ Ø³Ø°Ø°ÛŒÙ‡â€œÆØ§ÛŒ Ù¬
Ø§Ù†Ø±Û¬ÛŒ Ø·Ù...Ø§ Ø¬Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø·ÛŒØ±Ø¬Ù‡ÛŒ Ø·Ù‡ ÚŒÙØ¬Û© Ø§Ù•Ø²Ø§ÛŒØ¬
Ù,Ø§Ø·Ù,, Ø³Ù^Ø¬Ù‡ÛŒ Ù³ÛŒØ¬Ø§ ÚŒÙ†Ø¬. Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ Ù^Ù†Ù^ØÛŒØ¬Ù†ÛŒâ€œÆØÙ‡Ø§ÛŒ
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø§Ù†Ø³Ø®Ø§Ø“ ÚŒÙ†ÛŒØ¬Ø³Ø§ ÚŒØ§Ù,,Ø±ÛŒ Ø·ÛŒØ·Ø³Ø± Ù^Ù...ÙØ§Ø¬
Ù...Ø³Ø°ÛŒ Ù...ÙØ±Ø¬Ù†ÛŒØ§Ø² Ø®Ù^Ø¬ Ù^Ù·Ø±Ø²Ù†Ø¬Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø³Ø§Ù...ÛŒÙ†
ÚŒÙ†ÛŒØ¬Ø·Ø·Ø¬Ù†Ù...Ø§Ø¬Ø± Ø¬Ø± Ø¬Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·ÛŒØ±Ø¬Ù‡ÛŒ Ù†ÛŒØ§Ø²Ù...Ù†Ø¬
Ø§Ù†Ø±Û¬ÛŒ Ø²ÛŒØ§Ø¬ÛŒ Ø®Ù^Ø§Ù‡Ø¬ Ø·Ù^Ø¬ØŒ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù†Ø±Û¬ÛŒ Ø·Ø±Ø§ÛŒ
Ø³Ù^Ù,,ÛŒØ¬ Ø·ÛŒØ± Ù^Ù...Ø±Ø§Ù, Ø·Ø³ Ø§Ø² ÚŒÙØ¬Û© Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ø·Ù...Ø§Ù,,Ø§Ø²Ù...Ù¬
Ø¶Ø±Û¬Ø±ÛŒ Ø§Ø³Ø a.Ù‡Ø± Ø®Ø§Ù†Ù...ÛŒ Ø¬Ø± Ø§ÛŒÙ† Ø²Ù...ÛŒÙ†Ù‡Ù...Ø³Ù^Ø§Ù^Ø¬
Ø§Ø³Ø³ØŒ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù¬Ø± Ù^Ø²Ù† Ø·Ù...Ø§Ù, Ø·Ù,, Ø§Ø² Ø·Ø§Ø±Ø¬Ø§Ø±ÛŒ Ø¬Ø±Ù...
Ø·Ø¬Ù^Ø¬Ù‡â€œØ³Ù^ØµÛŒÙ‡ Ø·Ø¬Ù‡Ù, Ø±Ø§Ø± Ø¬Ø§Ø·Ø³Ù‡ Ø·Ø§Ø·Ø¬ Ø·Ù...Ø§Ø¬Ù‡
Ø§Ø·Ø³Ù...Ø§Ù, Ø²ÛŒØ§Ø¬ Ø±Û^Ø²Ø§Ù†Ù‡Ù Ø·Ù‡ 400 Ø·Ø§ 500 ÚŒØ§Ù,,Ø±ÛŒ Ø·ÛŒØ·Ø³Ø±
Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ø³Ù^Ù,,ÛŒØ¬ Ø·ÛŒØ± Ù†ÛŒØ§Ø² Ø®Ù^Ø§Ù‡ÛŒØ¬ Ø¬Ø§Ø·Ø a. Ø¬Ø±Ù†Ø, Ø±
Ø·Ø§Ø·Ø³Ù‡ Ø·Ø§Ø·ÛŒØ¬ Ø§ÛŒÙ†Ù...Ù, Ø·Ø§Ø±Ø±Ø§Ø·Ù...Ø§Ø¬Ù‡ 2000 ÚŒØ§Ù,,Ø±ÛŒ
Ø±Û^Ø²Ø§Ù†Ù‡Ù...Ù^Ø±Ø¬Ù†ÛŒØ§Ø² Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÆØÙ‡Ø§ (ÚŒÙ‡
Ø·Ø§Ø±Ø¬Ø§Ø±Ù†ÛŒØ³Ø³Ù†Ø¬) Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ ÚŒÙ†ÛŒØ¬Ù...Ù, Ø·Ø§Ø±ÛŒ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ†
ÚŒØ§Ù,,Ø±ÛŒâ€œÆØÙ‡Ø§ÛŒ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ø§Ø² Ù†Ø±Ø¬ÛŒâ€œÆØÙ‡Ø§ÛŒ Ø·ØØÛŒØ±Ù‡ Ø·Ø¬Ù‡
Ø¬Ø± Ø¬Ù^Ø±Ø§Ù† Ø·Ø§Ø±Ø¬Ø§Ø±ÛŒ Ø·Ù...Ø§Ù, Ù^Ù...Ø§Ø·Ù,ÛŒ Ø§Ø² Ø·Ø·Ø§ÛŒÙ...
Ø·Ø±Ù•ÛŒ Ø·Ø§Ù...ÛŒÙ†Ù...ÛŒâ€œÆØÙ^Ø¬ Ø§Ù, Ø·Ø³Ù‡Ù...Ù...ÛŒÙ† Ø§Ø³Ø³ Ø·Ø¬Ù†Ø·Ù...
Ø§Ø·Ù‡Ù...ÛŒÙ, Ø±ÛŒ ÚŒÙ...Ø³Ø±ÛŒØ§ Ø·ÛŒØ·Ø³Ø±ÛŒ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø·Ø§Ø·Ø³Ù‡Ù...
Ø·Ø§Ø·Ø·ØŒ Ø·Ù^Ø±Ø§Ø¬ÛŒÙ† Ø·Ø³Ù...Ø§Ø·Ù³ÛŒØ²Û© Ø®Ù^Ø¬ Ø·Ø±Ø§ÛŒÙ†Ù...
Ù^Ø±Ø¬Ù...Ø·Ù^Ø±Ø³Ù...ÛŒÙ†ÛŒØ¬

برنامه میان وعده در دوران شیردهی

میزان کالری بیشتر مورد نیاز خود را با انتخاب از میان پنج گروه غذایی زیر دریافت کنید.



برنامه میان وعده در دوران شیردهی

میزان کالری بیشتر مورد نیاز خود را با انتخاب از میان پنج گروه غذایی زیر دریافت کنید.

میوه

۱ عدد = ۶۰ کالری
مثال: ۱ عدد سیب کوچک

سبزیجات

۱ عدد = ۲۵ کالری
مثال: ۱/۲ پیمانه بروکلی پخته شده

گوشت/ماهی/غذاهای پروتئینی

۱ عدد = ۷۵ کالری
مثال: ۳۰ گرم مرغ یا ۱ عدد تخم مرغ

چربی

چربی هایی مانند روغن ها، چاشنی سالاد و سس مایونز
۱ عدد = ۴۵ کالری
(ا) قاشق چای خوری)

بنیات

۱ عدد = ۹۰ کالری
مثال:
ا) پیمانه (۲۵۰ میلی لیتر) شیر کم چرب = ۱۵۰ کالری
ا) پیمانه شیر بدون چربی / کم چرب = ۹۰ کالری

