

یک جدول 30 تایی از مواد مغذی برای لیست خرید ماه رمضان بنویس

#	ماده مغذی	نوع ماده
1	عسل	طبیعی
2	خرما	میوه خشک
3	بادام	مغز یجات
4	گردو	مغز یجات
5	پسته	مغز یجات
6	فندق	مغز یجات
7	کشک	لبنیات
8	ماست	لبنیات
9	شیر	لبنیات
10	پنیر	لبنیات
11	سبزیجات برگ دار	سبزیجات
12	اسفناج	سبزیجات
13	کاهو	سبزیجات
14	گشنیز	سبزیجات
15	کلم	سبزیجات
16	هویج	سبزیجات
17	برنج قهوه ای	غلات کامل
18	جو دوسر	غلات کامل
19	نان سبوس دار	غلات کامل
20	عدس	حبوبات
21	نخود	حبوبات
22	لوبیا	حبوبات
23	سیب	میوه
24	پرتقال	میوه
25	موز	میوه
26	لیمو ترش	میوه

#	ماده مغذی	نوع ماده
27	گلابی	میوه
28	آووکادو	میوه
29	روغن گیاهی روغن زیتون	روغن گیاهی
30	روغن گیاهی روغن کنجد	روغن گیاهی

یک لیست دستور غذای ایرانی برای وعده سحری ماه رمضان آماده کن

در ماه رمضان، داشتن وعده سحری مقوی و سالم بسیار اهمیت دارد تا انرژی لازم برای روزه‌داری تأمین شود. در اینجا یک لیست از دستورهای غذای ایرانی مناسب برای وعده سحری آورده شده است:

1. آش رشته

- مواد لازم: رشته، لوبیا چیتی، نخود، عدس، سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز)، پیاز داغ، سیر داغ، کشک، نمک و فلفل
- طرز تهیه: تمام حبوبات را از شب قبل خیس کنید. سپس در قابلمه ای حبوبات را بپزید و پس از نرم شدن حبوبات، سبزی آش را اضافه کنید. رشته‌ها را اضافه کنید و بعد از پخت کامل، کشک، سیر و پیاز داغ را اضافه کرده و نمک و فلفل را تنظیم کنید.

2. کباب مرغ و سبزیجات

- مواد لازم: مرغ، فلفل دلمه‌ای، کبابی، پیاز، زعفران، روغن زیتون، نمک و فلفل
- طرز تهیه: مرغ را با پیاز رنده شده، نمک، فلفل، زعفران و روغن زیتون مزه‌دار کنید. سپس مرغ‌ها را به سیخ بزنید و در کنار سبزیجات مانند فلفل دلمه‌ای و پیاز گریل کنید. این غذا همراه با نان یا برنج می‌تواند سحری مناسبی باشد.

3. آبگوشت

- مواد لازم: گوشت گوسفند، نخود، سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، پیاز، نمک، فلفل و زردچوبه
- طرز تهیه: گوشت را با پیاز و زردچوبه سرخ کنید و سپس نخود و سیب‌زمینی را اضافه کنید. بعد از پختن، گوجه فرنگی‌ها را رنده کرده و اضافه کنید. بعد از آماده شدن، غذا را همراه با نان سرو کنید.

4. کوفته تبریزی

- مواد لازم: گوشت چرخ کرده، برنج، نخود فرنگی، پیاز، سبزی کوفته (تره، جعفری، گشنیز)، تخم‌مرغ، نمک و فلفل

- طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با برنج، سبزی کوفته و نخود فرنگی مخلوط کنید و به شکل توپ‌های کوفته درآورید. سپس در یک قابلمه آب و گوجه فرنگی را به جوش بیاورید و کوفته‌ها را در آن بپزید.

5. ته چین مرغ

- مواد لازم: برنج، مرغ، زعفران، ماست، تخم‌مرغ، گلاب، زردچوبه
- طرز تهیه: مرغ را با زعفران، زردچوبه و گلاب بپزید. سپس برنج را آبکش کرده و ماست و تخم‌مرغ را با هم مخلوط کنید. ته قابلمه را با روغن چرب کرده و لایه‌ای از برنج، مرغ و سپس برنج را روی آن بریزید و بگذارید تا به خوبی دم بکشد.

6. خوراک لوبیا سبز

- مواد لازم: لوبیا سبز، سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، پیاز، سیر، نمک و فلفل
- طرز تهیه: لوبیا سبز را بخارپز کرده و سپس سیب‌زمینی‌ها را به شکل مکعبی خرد کنید و در روغن سرخ کنید. پیاز و سیر را تفت دهید و گوجه فرنگی‌ها را اضافه کنید. سپس لوبیا سبز را به مواد اضافه کرده و با نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

7. کوکو سبزی

- مواد لازم: سبزی کوکو (تره، جعفری، گشنیز)، تخم‌مرغ، آرد، زردچوبه، نمک و فلفل
- طرز تهیه: سبزی‌های تازه را ریز خرد کرده و با تخم‌مرغ، آرد و ادویه‌ها مخلوط کنید. سپس مواد را در ماهیتابه ریخته و هر دو طرف کوکو را سرخ کنید. این غذا با نان و ماست سرو می‌شود.

8. شوربای عدس

- مواد لازم: عدس، پیاز، سیب‌زمینی، هویج، رب گوجه فرنگی، زردچوبه و نمک
- طرز تهیه: عدس را با سیب‌زمینی، هویج و پیاز بپزید. سپس رب گوجه فرنگی و زردچوبه را اضافه کنید. شوربا را می‌توانید با نان یا برنج مصرف کنید.

9. پلو با مرغ و زرشک

- مواد لازم: برنج، مرغ، زرشک، زعفران، پیاز، روغن زیتون و نمک
- طرز تهیه: مرغ را با پیاز و زعفران تفت دهید. برنج را پخته و مرغ را با برنج مخلوط کنید. در نهایت زرشک را در روغن تفت داده و روی برنج بریزید.

10. کشک بادمجان

- مواد لازم :بادمجان، کشک، پیاز، سیر، گردو، نعناع خشک
- طرز تهیه :بادمجان ها را کباب کرده و پوستشان را جدا کنید. سپس پیاز و سیر را تفت داده و بادمجان ها را به آن اضافه کنید. کشک و نعناع خشک را هم افزوده و در نهایت گردو خرد شده را اضافه کنید.

این لیست از غذاهای ایرانی مناسب برای سحری می تواند انرژی مورد نیاز شما را برای روزه داری تأمین کرده و به شما کمک کند تا با نشاط تر روز خود را سپری کنید.

یک جدول از افطاری متنوع برای ماه رمضان بساز

در ماه رمضان، افطار یکی از مهم ترین و لذت بخش ترین وعده های غذایی است. این وعده نه تنها باید مقوی و سالم باشد، بلکه تنوع در انتخاب غذاها می تواند به شما کمک کند تا از خوردن غذاهای مختلف لذت ببرید و نیازهای تغذیه ای بدن را تأمین کنید. در اینجا یک جدول افطاری متنوع برای ماه رمضان تهیه کرده ایم که شامل انواع غذاها، دسرها و نوشیدنی ها است.

روز هفته	غذای اصلی	پیش غذا/سالاد	دسر/میوه	نوشیدنی
شنبه	مرغ و سبزیجات کبابی	سالاد شیرازی با نعناع و لیمو	خرما با گردو	آب زعفران
یکشنبه	خوراک گوشت با نخود و سبزی	سالاد فصل با سس ماست	پودینگ برنج	نوشیدنی لیمو و نعناع
دوشنبه	قیمه بادمجان با برنج	سالاد کاهو با سس سرکه بالزامیک	کیک خرما	دوغ
سه شنبه	جوجه کباب با گوجه و فلفل	سالاد کلم و هویج با لیمو	ژله میوه ای	شربت گل محمدی
چهارشنبه	قلیه ماهی	سالاد هویج و سیب با ماست	باسلوق	آب نارنج
پنجشنبه	ته چین مرغ و زرشک	سالاد خیار و گوجه با سس زیتون	باقلاوا	چای سفید
جمعه	خوراک لوبیا و سیب زمینی	سالاد کلم بروکلی و کشمش	کنافه	شربت آلبالو