

مواد غذایی مجاز و غیرمجاز در رژیم غذایی بعد از اسلیو معده + یک نمونه رژیم غذایی بعد از اسلیو

### مواد غذایی مجاز برای هفته اول رژیم غذایی بعد از اسلیو معده: مایعات شفاف

مایعات شفاف یا رقیق شامل موارد زیر می شود:

- آب
- چای یا قهوه بدون کافئین مانند چای یا قهوه سبز، میوه ای یا دمنوش های گیاهی.
- آبگوشت رقیق مانند آب گوشت مرغ، گوشت گاو یا سبزیجات
- آبمیوه رقیق شده مانند سیب، انگور یا زغال اخته
- شربت نارنج بدون قند و رقیق
- نوشیدنی های بدون قند، آب طعم دار و بستنی یخی

### مواد غذایی غیرمجاز برای هفته اول رژیم غذایی بعد از اسلیو معده:

- کافئین
- نوشیدنی های شیرین
- نوشیدنی های گازدار
- شیر

### مواد غذایی مجاز برای هفته دوم رژیم غذایی بعد از اسلیو معده: مایعات کامل (غلیظ)

غذاهای آبکی کامل علاوه بر مایعات رقیق:

- اسموتی های خانگی
- نوشیدنی ها و شیک های لاغری
- دوغ
- سوپ های رقیق مانند خامه گوجه فرنگی، مرغ
- ماست یونانی ساده بدون قند و بدون چربی
- بستنی بدون چربی و بدون شکر

### مواد غذایی غیرمجاز برای هفته دوم رژیم غذایی بعد از اسلیو معده:

در این مرحله هم باید از مصرف کافئین، شیر و نوشیدنی های قند دار و گاز دار خودداری کنید. سایر غذاهایی که باید پرهیز شوند:

- غذاهای شیرین
- غذاهای پرچرب مثل ماست پرچرب
- هر غذایی که تکه های درشتی در آن است.

### مواد غذایی مجاز برای هفته سوم رژیم غذایی بعد از اسلیو معده: پوره ها

غذاهای پوره شده:

- میوه های له شده مثل موز، آووکادو و میوه های کنسرو شده (از کنسروهای خانگی بدون شکر استفاده کنید).
- ماهی بخارپز مخلوط شده در سس کم چرب
- کنسرو ماهی تن و سالمون؛ سعی کنید سس مایونز کم چرب اضافه کنید.
- پنیر خامه ای کم چرب و پنیرهای نرم
- خورشت گوشت بدون تکه های درشت
- سبزیجات بخارپز یا آب پز له شده
- سوپ های مخلوط غلیظ
- تخم مرغ همزده
- مرغ یا گوشت گاو چرخ کرده

### مواد غذایی غیرمجاز برای هفته سوم رژیم غذایی بعد از اسلیو معده:

- غذاهای سرشار از نشاسته مانند ماکارونی، برنج و نان
- سبزیجات خام و سفت مانند کلم بروکلی، مارچوبه، کرفس و سبزیجات برگدار
- پوست و دانه های سبزیجات و میوه ها
- غذاهای چرب از جمله روغن و کره
- غذاهای تند

## مواد غذایی مجاز برای هفته چهارم رژیم غذایی بعد از اسلیو معده: غذاهای نرم

غذاهای نرم پیشنهادی:

- مرغ و بوقلمونی که خوب پخته شده
- ماهی نرم
- گوشت چرخ کرده بدون چربی
- سبزیجات خوب پخته شده
- تخم مرغ به شکل های همزده، آب پز یا املت
- سوپ با تکه های درشت مثل عدس
- میوه های کنسرو شده یا نرم
- پنیر کم چرب

## مواد غذایی غیرمجاز برای هفته چهارم رژیم غذایی بعد از اسلیو معده:

- غذاهایی که هضمشان سخت و سنگین است؛ مثل استیک، سبزیجات سفت و آجیل
- سیب زمینی سفید

## نمونه دوره پوره هفته ی سوم و چهارم

### صبحانه:

- چای کم رنگ یک لیوان
- پنیر کم چرب کم نمک هراز یک قوطی کبریت یا ۳۰ گرم
- یک قاشق چایخوری عسل

### نهار:

- ۱ قوطی کبریت فیله مرغ پخته و له شده
- نصف کدو پخته شده و له شده

### شام:

- نصف لیوان ماست کم چرب پروبیوتیک همراه با پودر گل سرخ و نعنا
- نصف خیار رنده شده + ۱ عدد گردو رنده شده

### نکته:

- مجاز به استفاده از میان وعده نیستید و در صورت ضعف می توانید ۱ عدد خرما به همراه یک قاشق چایخوری ارده و نصف گردو میل کنید.
- نوشیدن آب ، چای ، دمنوش های بدون شکر و قند مجاز هست.

## مواد غذایی مجاز برای هفته پنجم به بعد رژیم غذایی بعد از اسلیو معده:

غذاهای رژیمی سالم پیشنهادی:

- گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی
- لبنیات کم چرب
- سبزیجات و میوه های بخارپز یا خام
- چربی ها در مقادیر کم

## مواد غذایی غیرمجاز برای هفته پنجم به بعد رژیم غذایی بعد از اسلیو معده:

- غذا و نوشیدنی های پر کالری
- سودا و شیرینی

در اینجا تنها لیست مواد غذایی مجاز و غیرمجاز بعد از عمل اسلیو آمده است و همچنین یک نمونه رژیم بعد از اسلیو برای هفته سوم و چهارم را آورده ایم. به دلیل اینکه رژیم بعد از عمل اسلیو هر فردی به نسبت مشخصات فردی وی کاملا متفاوت است نمی توان یک رژیم کلی برای تمامی افراد تجویز کرد.

اپلیکیشن سیرا اولین و تنها برنامه غذایی تخصصی است که منوی غذایی برای هر وعده غذایی بعد از عمل اسلیو را ارائه می دهد. در این اپلیکیشن، اسم و مشخصات غذا و میزانی که باید مصرف کنید بر اساس مشخصات فردی و در مدت زمانی که از عمل می گذرد، وجود دارد. جالب اینکه به طرز تهیه غذاهای نام برده شده هم دسترسی دارید. کاربری این اپلیکیشن بسیار راحت است و همه افراد در همه سنین می توانند از آن استفاده کنند. تنها موارد مورد نیاز یک گوشی هوشمند و دانلود اپلیکیشن سیرا است. محدودیت زمانی در استفاده از سیرا وجود ندارد. یعنی حتی اگر چندین سال از عمل اسلیو معده شما می گذرد، باز هم می توانید از آن استفاده کنید تا وزن ایده آلتان را حفظ نمایید. وجود متخصص تغذیه به عنوان پشتیبان به شما کمک می کند به پاسخ تمامی سوالات خود برسید. برای ثبت نام رایگان در اپلیکیشن لاغری سیرا روی عبارت زیر کلیک کنید.

[ثبت نام رایگان در اپلیکیشن لاغری سیرا](#)