

نمونه یک برنامه غذایی رمضانی سالم



۱۱۴ گرم پروتئین



یک سوم فنجان غلات پخته

مانند لوبیا



یک تا دو عدد خرما



یک قاچ متوسط هندوانه



یک فنجان سبزیجات



یک لیوان شیر کم چرب

میزان کالری مناسب دریافتی در ماه مبارک رمضان برای زن و مرد تعادل وزن / کاهش وزن نامناسب

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------|-------------------|
| مرد | ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری در روز | ۱۸۰۰ کالری در روز |
| زنان با قد بیشتر از ۱۵۰ سانتی متر | ۱۵۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری در روز | ۱۵۰۰ کالری در روز |
| زنان با قد کمتر از ۱۵۰ سانتی متر | ۱۵۰۰ کالری در روز | ۱۲۰۰ کالری در روز |

میزان کالری دریافتی روزانه در طول ماه مبارک رمضان از وعده های غذایی

میزان دریافت کالری روزانه

| | |
|---------------------------------------|---------------|
| سحری | ۳۰ تا ۴۰ درصد |
| افطار | ۴۰ تا ۵۰ درصد |
| خوراکی های مصرفی بین وعده افطار و سحر | ۱۰ تا ۲۰ درصد |