

<p>حریره نارگیل (۱ قاشق غذاخوری پودر نارگیل با یک قاشق مرباخوری شکر و ۱ قاشق مرباخوری آرد برنج و یک دوم فنجان گلاب و یک فنجان آب روی حرارت ملایم هم زده تا غلیظ شود.)</p>	<p>صبح ناشتا</p>
<p>- مربای هویج یا زردک ۱ ق غ (زردک را ریز کرده، بجوشانید تا کاملاً پخته شود و عسل اضافه کنید و بجوشانید تا با آب زردک بجوشد و به قوام برسد. سپس به ازای هر ۵۰۰ گرم از آن قرنفل (میخک)، دارچین، زنجبیل، هل، از هریک ۲.۵ گرم را کوفته و به آن اضافه شود.) + کره حیوانی محلی ۱ ق م + یک کف دست (۳۰ گرم) نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- مربای شقاقل ۱ ق غ + کره حیوانی محلی ۱ ق م + یک کف دست (۳۰ گرم) نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- مربای گل سرخ ۱ ق غ + کره حیوانی محلی ۱ ق م + یک کف دست (۳۰ گرم) نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p>	<p>صبحانه</p>
<p>- خورش سیب (گوشت گوسفند، پیاز، سیب، کمی شکر، دارچین و زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p> <p>- خورش به (گوشت گوسفند، پیاز، به، کمی شکر، دارچین و زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p> <p>- خورش هویج (گوشت گوسفند، پیاز، هویج، کمی دارچین و زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p> <p>- خورش کدو (گوشت گوسفند، پیاز، کدو، کمی میخک و زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p>	<p>ناهار</p>
<p>- میوه انار شیرین</p>	<p>میان وعده عصر</p>
<p>- خورش بامیه (گوشت گوسفند، پیاز، بامیه، زعفران) با چلو ایرانی آبکش یا با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- خورش کنگر (گوشت گوسفند، پیاز، کنگر تازه، دارچین، زعفران) با چلو ایرانی آبکش یا با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- سوپ پیاز (۲ عدد پیاز متوسط را خرد کرده با ۱ قاشق چای خوری کره حیوانی گاوی تفت داده سپس سینه مرغ را بند انگشتی خرد کرده و یک هویج رنده کرده و به آن افزوده کمی تفت داده و ۱ قاشق چای خوری آرد و کمی نمک و زردچوبه و زعفران افزوده و هم زده و ۲ لیوان آب جوش به مواد اضافه و اجازه دهید کاملاً بپزد.)</p>	<p>شام</p>
<p>- یک لیوان شربت جلاب (نبات سفید ۱ کیلو، گلاب ۳ کیلو، زعفران نیم مثقال. نبات و گلاب را با شعله ملایم بجوشانید در حین جوشیدن کف آن را بگیرید و صاف نمایید تا نصف شود. سپس زعفران را با گلاب حل کرده و به آن اضافه کنید. هنگام استفاده می‌توانید ۳ قاشق غذاخوری را با آب سرد یا عرقیات مناسب مانند عرق بیدمشک و... بنوشند.)</p>	<p>وقت خواب</p>

<p>- مربای به ۱ ق غ + کره حیوانی محلی ۱ ق م + یک کف دست (۳۰ گرم) نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- مربای سیب ۱ ق غ + کره حیوانی محلی ۱ ق م + یک کف دست (۳۰ گرم) نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- مربای بالنک ۱ ق غ + کره حیوانی محلی ۱ ق م + یک کف دست (۳۰ گرم) نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p>	<p>صبحانه</p>
<p>- یک لیوان شیر بادام (۱۰ عدد بادام پوست کنده خام را با ۱ ق غ عسل و نیم لیوان آب در مخلوط کن ریخته و بنوشد.) + ۱ ق غ معجون چهار مغز (۱ لیوان شیر را با نصف لیوان آب جوشانده تا آب تبخیر شود، سپس ۲ عدد مغز بادام + ۲ عدد مغز فندق + ۲ عدد مغز پسته + ۲ عدد بادام هندی پودر کرده و ۱ قاشق غذاخوری پودر نبات داخل آن ریخته ۲ دقیقه بجوشد زیرش را خاموش کنید درب آن را ببندید، ۲۰ دقیقه دم بکشد بعد میل کنید.)</p> <p>- یک عدد انبه رسیده</p>	<p>میان وعده صبح</p>
<p>- خورش فسنجان با گردو و بادام (۵۰ گرم گوشت گوسفند یا نصف سینه مرغ، ۱ عدد پیاز کوچک، ۵ برگه قیصی، ۲ عدد گردو و ۶ عدد بادام، ۱ ق غ رب انار) با چلو ایرانی آبکش یا نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- خورش خلال بادام (گوشت گوسفند، پیاز، خلال بادام، زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p> <p>- خورش پسته (مغز پسته را آسیاب کرده، با ۶ پیمانه آب ولرم مخلوط کرده و هم بزنید. مانند خاکشیر موقع شستن چند بار از یک ظرف به ظرف دیگر بریزید و پوست های پسته را که ته نشین می شوند دور بریزید. اگر از پسته ی پوست شده و یا خلال پسته استفاده می کنید این کار لازم نیست و خورشت سبزتری خواهید داشت. پیاز را با کمی روغن تفت دهید و گوشت را در آن سرخ کنید. پسته ها را به گوشت و پیاز اضافه کنید و آب خورشت را اندازه کنید (شبه خورشت فسنجان) وقتی گوشت خورشت نیم پز شد نمک خورشت را اندازه کنید و بعد از پختن گوشت، آبغوره و شکر را مخلوط کرده و به خورشت اضافه کنید.) با چلو ایرانی آبکش</p>	<p>ناهار</p>
<p>- یک چهارم نان محلی (کاکلی) (با آرد جو یا گندم یا آرد نخود یا جوانه گندم - شیر - تخم مرغ - کره یا روغن - رازیانه یا انیسون - شکر یا شیره انگور - کشمش - بادام - گردو - دارچین یا میخک - زعفران - کمی نمک - کنجد و گلرنگ یا رازیانه با زرده تخم مرغ برای تزئین) + ۱ فنجان چای به (به رسیده را خوب شسته و پوست بکنید، آن را با رنده درشت، رنده کنید به رنده شده را در سینی پهن کرده و به مدت ۲-۳ روز روی شوفاژ یا نزدیک بخاری بگذارید تا خشک شود. پس از خشک شدن باید</p>	<p>میان وعده عصر</p>

<p>آن را در تابه داغ شده روی شعله بو داد تا رنگ آن قهوه ای تیره شود. سپس در ظرف شیشه ای درب‌دار نگهداری کنید. هنگام دم کردن بسته به علاقه برای هر نفر ۱ قاشق مرباخوری تا ۱ قاشق غذاخوری به خشک را در قوری ریخته و روی آن آب‌جوش می‌ریزیم و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. بسته به علاقه می‌توانید کمی زعفران یا دارچین یا هل یا میخک نیز به آن اضافه کنید. در صورت تمایل دم نوش را با نبات شیرین کنید)</p> <p>- کاجی (در یک ظرف ۲ پیمانه شکر را همراه آب روی حرارت ملایم قرار داده تا کمی غلیظ شود. سپس نصف پیمانه گلاب در آخر اضافه کرده از روی حرارت بردارید در ظرف دیگری ۱ پیمانه آرد برنج را در کره کمی تفت داده تا آرد طلایی شود. آرام آرام شیره را به آن افزوده هم زده سپس خلال بادام و زعفران افزوده درب را با دم کنی گذاشته و روی حرارت بسیار کم ۴۰ دقیقه دم بکشد و بعد با کمی خلال پسته و بادام و دارچین تزئین کنید.)</p>	
<p>- تاس کباب به و سیب (گوشت گوسفند یا مرغ، پیاز، به، سیب درختی، هویج، دارچین، روغن زیتون) (سه قاشق آب را به همراه ۲ قاشق روغن در یک قابلمه بریزید. یک لایه پیاز کف دیگ بچینید، سپس یک لایه گوشت و یک لایه به و سیب روی آن بگذارید بقیه پیاز، گوشت، سیب و به را به صورت لایه‌ای در قابلمه بچینید تا مواد تمام شود. روی هر لایه کمی زعفران، نمک و فلفل پاشید. نصف لیوان آب در آن ریخته و در قابلمه را ببندید و با شعله پخش‌کن روی آتش کم بگذارید و به مدت ۲ تا ۳ ساعت بپزید. می‌توان به هنگام کشیدن تاس کباب روی آن پودر دارچین پاشید. به این تاس کباب می‌توان به دلخواه سیب زمینی و ۱۵۰ گرم آلو خشک نیز افزود که در این صورت سیب زمینی را پوست گرفته و حلقه می‌کنیم (۲ عدد) و آلو را نیز شسته و خیس می‌کنیم، و در روی گوشت می‌ریزیم فقط دقت کنید در این تاس کباب سیب زمینی را در اواخر پخت روی تاس کباب بریزید تا له نشود تاس کباب باید بعد از پخته شدن آب نداشته باشد و به روغن بیفتد در ضمن در زمان کشیدن تاس کباب در ظرف، دقت کنید که مواد له نشود.)</p> <p>- خورش بامیه (گوشت گوسفند، پیاز، بامیه، زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p> <p>- خورش کنگر (گوشت گوسفند، پیاز، کنگر تازه، دارچین، زعفران) با چلو ایرانی آبکش</p> <p>- شیر برنج (شیر برنج را با برنج اعلای ایرانی درست می‌کنند. یک پیمانه برنج را چند بار با آب بشوید و با ۱ پیمانه آب، ۱ پیمانه شیر، هل و اندکی نمک در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم بار بگذارید و مانند کته بپزید. سپس باقی شیر را بریزید و روی آتش ملایم به جوش آورید. آتش را کم کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه دیگر بپزید. گاهی آهسته هم بزیند ولی ته دیگ را نتراشید تا با شیربرنج مخلوط نشود. دیگچه را بردارید، هل را در بیاورید، شیر برنج را در ظرف باز بریزید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.) با ۱ قغ عسل یا شیره انگور با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p>	<p>شام</p>
<p>- یک لیوان شربت شیره انگور (۲ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب حل کرده کمی زعفران افزوده و میل نمایند.)</p>	<p>وقت خواب</p>

بسته غذایی شماره ۳

<p>- پیاز را با روغن زیتون با حرارت ملایم تفت دهید و ۲ عدد زرده تخم مرغ را خوب بهم زده و به مواد اضافه کنید. با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون - دو عدد زرده تخم مرغ عسلی</p>	<p>صبحانه</p>
<p>- یک لیوان آب انار شیرین</p>	<p>میان وعده صبح</p>
<p>- شوید پلو با مرغ - شوید پلو با گوشت گوسفند یا بز</p>	<p>ناهار</p>
<p>- یک لیوان شیر بادام با ۱۰ عدد کشمش - فرنی با آرد برنج (۱ لیوان شیر با ۲ قاشق غذاخوری آرد برنج + ۱ قاشق مرباخوری شکر + یک دوم فنجان گلاب روی حرارت قرار داده آرام هم بزنید تا به قوام برسد.)</p>	<p>میان وعده عصر</p>
<p>- کوکوی نخود (نخود و پیاز را در شیر پخته آن را کوبیده با زرده تخم مرغ مخلوط و با روغن زیتون در حرارت ملایم پخته شود) - کوفته قلقلی (گوشت چرخ کرده با پیاز و بدون سبب زمینی با نعنا یا پونه یا آویشن یا کمی تره کوهی)</p>	<p>شام</p>
<p>- یک لیوان شربت جلاب</p>	<p>وقت خواب</p>

بسته غذایی شماره ۴

صبحانه	- حریره بادام (شیر، پودر بادام بدون پوست، پودر تخم خربزه و نبات و کمی دارچین) - کاجی
میان وعده صبح	- یک لیوان شیر بادام + اق غ معجون چهار مغز - ۲ ق غ توت خشک
ناهار	- جوجه کباب با برنج چلوکش یا با نان جو (کاملا مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون همراه کمی ریحان - کباب گوشت گوسفند (چنجه یا کوبیده) با چلو ایرانی آبکش یا با نان جو (کاملا مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون همراه کمی ریحان
میان وعده عصر	- برگه زردآلو یا هلو + لیوان شربت جلاب - میوه نارگیل
شام	- اسفید باج (بال و گردن مرغ، کدو، شوید، پیاز، نخود، ماش یا جوی پوست کنده، دارچین، کمی فلفل و کمی زیره و نمک با حرارت ملایم بپزد تا به روغن بیفتد در آخر پخت می توان کمی برنج به آن اضافه کرد). - آش جو (جوی دو سر، شوید، نخود، برنج، پیاز) - سوپ جو (جوی دو سر، هویج، گوشت مرغ)
وقت خواب	۱ لیوان شیر با عسل

<p>- فرنی (با آرد نخود یا آرد برنج، شیر، کمی میخک)</p> <p>- حلوی زردک یا هویج (حدود سه کیلو هویج رابه قطعه های کوچکتر خرد کرده با مقداری آب روی حرارت متوسط گذاشته تا بپزد. سپس ۱ لیوان شکر را هم به آن اضافه کرده تا کاملاً جذب هویج شود. بعد از خنک شدن هویج پخته شده را که هنوز حدود ۱ لیوان آب دارد را با مخلوط کن خوب زده تا کاملاً له شده و به شکل پوره درآید. یک لیوان آرد راروی حرارت ملایم خوب تفت داده تا بو بگیرد و رنگش تیره شود. سپس آنقدری روغن مایع به آن اضافه کنید تا خمیری شود. بعد هویج میکس شده را کم کم به آن اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا ته نگیرد. و زعفران حل شده و سه قاشق غذاخوری گلاب را هم اضافه کنید و مدام هم بزنید تا آنجا که غلظت مورد نظر به دست آید. هرچه میزان هویج نسبت به آرد بیشتر باشد حلوی خوشمزه تری خواهید داشت. در نهایت حلوا را در ظرف های مورد نظرتان چیده و روی آن را با با خلال پسته و نارگیل تزیین کنید.)</p>	<p>صبحانه</p>
<p>- یک ق غ معجون چهار مغز</p> <p>- یک عدد هویج متوسط</p>	<p>میان وعده صبح</p>
<p>- آبگوشت</p> <p>- نخودآب (یک لیوان نخود را در آب برای ۲۴ ساعت خیسانده و در چند مرتبه در این بین آب آن را عوض کنید. نخود را با مقداری آب تازه و کمی گوشت گوسفند بره یا بزغاله یا بلدرچین و یک پیاز متوسط خرد شده با حرارت ملایم پخته تا نرم شود سپس دو قاشق غذاخوری برنج، یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین یا زیتون، نمک، دارچین به آن افزوده تا جا بیافتد. این غذا را بدون نان و برنج مصرف نمایید.)</p>	<p>ناهار</p>
<p>- نان خشک + ۱ لیوان شیر جوشیده شده با زنجبیل و گلاب</p> <p>- یک عدد لیمو شیرین</p>	<p>میان وعده عصر</p>
<p>- جوجه کباب با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- کباب گوشت گوسفند با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- خوراک میگو (میگو، پیاز، هویج، زعفران و مقدار اندکی روغن حیوانی گاوی و تره با زرده تخم مرغ نیم برشت) با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p> <p>- خوراک مرغ با یک کف دست نان جو (کاملاً مغز نان پخته باشد) یا سنگک یا تافتون</p>	<p>شام</p>
<p>- یک لیوان شربت شیره انگور</p>	<p>وقت خواب</p>