

برنامه‌های پیشنهادی غذایی (هفتگی) بر اساس طب ایرانی اسلامی

شام	ناهار (بهتر است حذف شود)	صبحانه
برنج با کدو حلوايي و تخم مرغ محلی	خورش کرفس	عسل + سرشیر
ته چین برنج با گوشت	کوفته (آلو)	سیراب + شیردان
نارباچ	خورش آلو	حلواخرمایی
کله جوش	حلیم بادنجان	عسل با سرشیر
سبزی پلو	کلم پلو	شیر خام با عسل
قیمه بادمجان	آش گندم	آش برنج
نون و روغن زردگاوی	فسنجون	حلیم
گوشت با روغن گاو	سبزی پلو	شیره انگور + خامه
قیمه پلو	آش رشته	شیر خام با عسل
سوپ جو با گوشت	کشک بادنجان	فرنی طبیعی
زیر باجه	گوشت + روغن گاوی	کوکو سبزی
آش برنج	قیمه پلو	ماست با زنیان
کباب شامی (تابه ای)	عدس پلو	عسل + روغن زرد گاوی یا کره محلی
قورمه سبزی	جگر	شیره خرما + خامه
خورشت بادمجان	کاچی	کله پاچه
شوید پلو با سبزی	تلیبینه	حلیم بادمجان
میرزا قاسمی	کوکو سبزی	ماست با زنیان
پلوماهی باخرما	کدو مسمی	عدسی
گوشت بلدرچین	کباب شامی (تابه ای)	خوراک ماش
گوشت + تخم مرغ	آش جو	کره + مربای بالنگ
آبگوشت گوسفندی	کباب (گوسفندی، شتر)	کشک و بادمجان
کوکو بادمجان	آش آلو	تخم مرغ + روغن زیتون + پیاز سفید
رشته پلو	کباب ماهی تازه	آش جو
خوراک لوبیا	کشک بادمجان	خوراک نخود
گوشت + زیتون	آش حبوبات	خوراک دال عدس
کباب چنجه	دوپپازه سیب زمینی	کره با مربای به و سیب و انجیر
باقلا پلو	لوبیا پلو	شیربادام
چلو اردک محلی	عدس پلو	نیم برشت
چلو خروس محلی	ماش پلو	کاچی
چلو غاز محلی	آبگوشت سرکه	کاچی عدس
سالاد کاهو	آبگوشت شیرین	انواع سویق به صورت خام یا به همراه
خوراک به	آش بلغور با پاچه گوسفندی	روغن یا شیره
خوراک ماهیچه	آش جو	
خوراک نخود	سرکه + روغن زیتون + نان	
شیر گوشت	خورشت بادمجان	
نان و پنیر و سبزی و گردو		
انواع سویق به صورت خام یا به همراه		
روغن یا شیره		

۱. زمان غذا خوردن بنابر روایات دو وعده صبح و شب یا یک روز دو وعده و روز بعد یک وعده است.
۲. نان سالم با آرد سبوس دار و با تنور گلی و سنگی که نمک طبیعی آن حذف نشده باشد مطلوب می باشد.
۳. غذاهای مذکور یا با اجزاء ترکیبات و نحوه تهیه و یا اصل خوراکی بودن مفردات آن در روایات و آیات آمده است.
۴. استفاده از خوراکی‌های دستکاری ژنتیکی و اصلاح شده مانند گوجه، نخود، هویج و توت از نوع فرنگی آنها و... غذاهای صنعتی و گلخانه‌ای مضر می باشد.

سبزی‌های مورد تأکید و مفید در روایات

ترب، تره، کاسنی بادرنجبویه، حوک، خرفه (بقله الزهرا)، برگ چغندر، کاهو

دمنوش‌ها:

بادرنجبویه، به، زعفران، دارچین، زنجفیل، گزنه، رازیانه، سنا مکی، گل محمدی، آویشن، پیاز، جعفری، ریحان، برگ چغندر (برخی از گیاهان مانند سنا مکی باید به مقدار کم و هفته ای یک بار استفاده شود زیرا اسهال می آورد، اما در عین حال بسیار مفید است).

قند سالم

عسل، شکر طبرزد (از نیشکر درست می شود)، شکر سرخ، انجیر، خرما، توت، شیره انگور، شیره خرما، کشمش و ... می باشد.

روغن‌های تأکیدی به ترتیب اولویت در روایات

زیتون، روغن زرد و شحم گاوی، روغن کنجد می باشد

نان سالم

با آرد سبوس دار و با تنور گلی و سنگی مطلوب می باشد. (نان بر روی آهن به شدت نهی شده است).