

برنامه هفتگی پیشنهادی

صبحانه برای افزایش قد

شنبه
نان و پنیر با گردو
پروتئین (پنیر و گردو)، کلسیم (پنیر)
یکشنبه
املت با نان سنگک و گوجه فرنگی
پروتئین و ویتامین D (تخم مرغ)، کلسیم (نان سبوس دار)
دوشنبه
کاسه ماست کم چرب با موز، توت، دانه چیا و کمی عسل
پروتئین (ماست و چیا)، کلسیم (ماست)
سه شنبه
جو دوسر با شیر و مغز گردو یا بادام
پروتئین (شیر و جو دوسر)، کلسیم (شیر)،
چهارشنبه
تخم مرغ آب پز با نان سبوس دار و آب پرتقال طبیعی
پروتئین (تخم مرغ و نان سبوس دار)، کلسیم (مقدار کمی در تخم مرغ)، ویتامین D (تخم مرغ و آب پرتقال)
پنجشنبه
فرنی با شیر و کمی عسل
پروتئین (شیر)، کلسیم (شیر)، ویتامین D (در شیر غنی شده با ویتامین D)
جمعه
تست بوقلمون و پنیر با کاهو و خیار
پروتئین (گوشت بوقلمون و پنیر)، کلسیم (پنیر)،

معرفی کلینیک دکتر منشادی

دکتر سید حسین دهقان منشادی فوق تخصص غدد، متابولیسم و رشد کودکان و عضو هیئت علمی و استادیار در دانشگاه علوم پزشکی ارتش در بیمارستان‌های خانواده و گلستان است. دکتر منشادی بیش از یک دهه است که به طور تخصصی در زمینه درمان مشکلات رشد در کودکان و نوجوانان، بیماری‌های مربوط به غدد و متابولیسم مشغول به فعالیت است.

تهران خ شریعتی، متروی شریعتی، جنب حسینیه ارشاد، کوچه ارشاد، پلاک ۱، طبقه ۳، واحد ۲۱

۰۲۱۲۲۸۹۴۱۰۸

۰۲۱۲۲۸۷۷۷۹۶

@doctor.manshadi 