

ایده‌های شام

فهرست کامل غذاهای ایرانی، فست‌فودی، سبک، رژیمی و بین‌المللی

بیش از ۱۳۰ غذا در ۱۶ دسته‌بندی

این فهرست را چاپ کنید و روی در یخچال بچسبانید. هر بار که مانند امشب چه بپزید، به جای فکر کردن از صفر، یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنید.

کنار هر غذا یک مربع خالی گذاشته‌ایم. هر کدام را که پختید علامت بزنید تا ببینید چقدر تنوع داشته‌اید.

۱ غذاهای سنتی ایرانی

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ خورش قیمه | ☐ قورمه سبزی | ☐ خورش کرفس |
| ☐ آبگوشت (دیزی) | ☐ عدسی | ☐ خورش فسنجان |
| ☐ قیمه نثار | ☐ خورش خلال | ☐ چلوکباب |

۲ غذاهای نونی ایرانی

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| ☐ کوکو سبزی | ☐ کوکو سیب‌زمینی | ☐ کتلت |
| ☐ میرزاقاسمی | ☐ کشک بادمجان | ☐ ساندویچ کتلت |

۳ شام سریع، زیر ۳۰ دقیقه

- | | |
|--|--|
| ☐ نیمرو - ۱۰ دقیقه | ☐ املت گوجه - ۱۵ دقیقه |
| ☐ ساندویچ خانگی - ۱۵ دقیقه | ☐ خوراک مرغ و قارچ - ۲۵ دقیقه |
| ☐ کوکو سیب‌زمینی - ۳۰ دقیقه | ☐ ساندویچ کتلت - ۳۰ دقیقه |

۴ غذاهای مجلسی برای مهمانی

- | | | |
|--|---|-------------------------------------|
| ☐ زرشک پلو با مرغ | ☐ باقالی پلو با گوشت | ☐ ته‌چین مرغ |
| ☐ مرغ شکم پر | ☐ خورش فسنجان | ☐ جوجه کباب |

۵ غذاهای برنجی

- | | | |
|--|-------------------------------------|--|
| ☐ زرشک پلو با مرغ | ☐ ته‌چین مرغ | ☐ عدس پلو |
| ☐ لوبیا پلو | ☐ دمپختک | ☐ مرغ زعفرانی با برنج |

۶ فست فود خانگی

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ☐ پیتزا مرغ و قارچ | ☐ پیتزا گوشت | ☐ پیتزا مخلوط |
| ☐ پیتزا سبزیجات | ☐ پیتزا پنیر | ☐ چیزبرگر |
| ☐ برگر مرغ | ☐ برگر قارچ | ☐ برگر گیاهی |
| ☐ همبرگر خانگی | ☐ مرغ سوخاری خانگی | ☐ شنپسل مرغ |

۷ ساندویچ‌ها

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ ساندویچ مرغ | ☐ ساندویچ تن ماهی | ☐ ساندویچ تخم‌مرغ |
| ☐ ساندویچ رست بیف | ☐ ساندویچ فلافل | ☐ رپ مرغ |

۸ شام سبک و سالم

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ سالاد سزار با مرغ | ☐ سالاد مرغ و سبزیجات | ☐ سالاد الویه سبک |
| ☐ سالاد پروتئینی | ☐ سوپ مرغ | ☐ سوپ جو |
| ☐ سوپ سبزیجات | ☐ سوپ دال عدس | ☐ خوراک سبزیجات |

۹ شام رژیمی و کم‌کالری

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ مرغ گریل با سبزیجات | ☐ املت سبزیجات | ☐ تخم‌مرغ آب‌پز با نان سبوس‌دار |
| ☐ خوراک قارچ | ☐ خوراک لوبیا چیتی | ☐ ماهی کبابی |

۱۰ غذاهای ایتالیایی

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ لازانیای گوشت | ☐ لازانیای مرغ | ☐ لازانیای سبزیجات |
| ☐ لازانیای اسفناج و پنیر | ☐ پاستا آلفردو با مرغ | ☐ پاستا پنه با قارچ |
| ☐ اسپاگتی با گوشت | ☐ پاستا سبزیجات | ☐ پاستا دریایی |
| ☐ پاستای زعفرانی | ☐ ریزوتو قارچ | ☐ ماکارونی با گوشت |

۱۱ شام با مرغ

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ مرغ زعفرانی | ☐ خوراک مرغ و قارچ | ☐ پاستا با مرغ |
| ☐ ساندویچ مرغ خانگی | ☐ مرغ سوخاری | ☐ شنپسل مرغ |
| ☐ مرغ شکم پر | ☐ مرغ ترش شمالی | ☐ کباب تابه‌ای مرغ |

۱۲ شام با گوشت

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ کباب تابه‌ای | ☐ ماکارونی با گوشت | ☐ خوراک گوشت و سبزیجات |
| ☐ خوراک گوشت و قارچ | ☐ همبرگر خانگی | ☐ باقالی پلو با گوشت |

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| ☐ فلفل خانگی | ☐ خوراک لوبیا | ☐ دمپختک |
| ☐ کشک بادمجان | ☐ خوراک بادمجان | ☐ خوراک عدس |
| ☐ عدسی | ☐ میرزا قاسمی | ☐ تاکوی سبزیجات |

شام با تخم مرغ

۱۴

- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| ☐ املت گوجه | ☐ املت قارچ | ☐ املت اسفناج |
| ☐ املت پنیر | ☐ نیمرو با مخلفات | ☐ تخم مرغ و سیب زمینی |

شام با سیب زمینی

۱۵

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ سیب زمینی شکم پر | ☐ گراتن سیب زمینی | ☐ خوراک سیب زمینی و تخم مرغ |
|---|--|--|

شام اقتصادی و کم هزینه

۱۶

- | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------|
| ☐ کوکو سیب زمینی | ☐ عدسی | ☐ املت |
| ☐ خوراک لوبیا | ☐ دمپختک | ☐ فلفل |

برنامه هفتگی پیشنهادی: شنبه غذای برنجی، یکشنبه غذای نونی، دوشنبه غذای سبک، سهشنبه غذای مرغی، چهارشنبه فست فود خانگی، پنجشنبه یک غذای جدید، جمعه غذای مجلسی. با همین چرخه ساده، تا آخر سال تکراری نمی شود.

تهیه شده در neveshtoon.ir

برای دیدن طرز تهیه هر غذا به مقاله «شام چی بپزیم؟» در سایت مراجعه کنید