

بعض الأمثلة لتنظيم الغذاء في أسبوع كامل

والأمثلة الآتية من النظام الغذائي لمدة أسبوع ليس من الضروري اتباعها عن ظهر قلب ، ولكن هذه مجرد أمثلة لتكون توجيهاً نحو الوجبة الغذائية الكاملة ؛ والتي تحتوى على بروتينات ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية ، والتي تكون في الوقت نفسه وجبة مثالية لعمل نظام غذائى يؤدي إلى نقصان الوزن . ومن أجل التبسيط فإن الوجبة الغذائية الأساسية ستكون هى وجبة الغذاء ، وذلك حتى نعطي فرصة بعدها لعمل التمرينات العضلية حتى آخر اليوم ، مما يزيد من احتراق هذه الأغذية والاستفادة منها حتى لا تخزن على هيئة دهون بالجسم .

ويجب مراعاة الأمور الآتية عند القيام بالرجيم :

- ١ — يجب ألا تزيد كمية اللبن عن نصف لتر في اليوم الواحد .
- ٢ — يجب أن تكون كل الفواكه طازجة ولا تُحلى ، وإذا لزم تحليتها فتكون بكميات قليلة جداً ، ومن الممنوع تماماً الفواكه المعلبة والفواكه المجففة .
- ٣ — يجب أن يكون الخبز أو التوست فقيراً بالنشويات (توست التخسيس) .
- ٤ — ممنوع تناول الشيكولاتات ، والحلويات ، والياميش (البندق ، واللوز ، وعين الجمل) .
- ٥ — يجب عدم تناول الفول السوداني واللبن كمسليات بين الوجبات .

٦ — تساعد قوائم الغذاء المعدة لذلك على فقدان الوزن بصورة منظمة ، أما عندما يتوقف هذا النقصان في الوزن فيجب إعادة النظر بالإقلال أكثر من البطاطس والخبز ، وكذلك مراعاة كميات بعض الخضروات التي تعطى سرعات حرارية كبيرة ، كما هو مبين بالجدول ، ولكن الانقطاع عن وجبة كاملة من الوجبات اليومية ليس مفيداً بل يكون أكثر ضرراً .

٧ — مراعاة الوزن مرة كل أسبوع بالميزان نفسه وبالملابس نفسها وفي الوقت نفسه من اليوم ، وربما لا يحدث تغيير في الوزن في الأسبوع الأخير قبل الدورة مباشرة عند النساء .

المثال الأول :

الوجبات الغذائية اليومية لمدة ثلاثة أسابيع :

الأسبوع الأول :

الإفطار اليومي : نصف جريب فروت ، أما الشاي والقهوة فيمكن تناولها في أى وقت ولكن من دون أى نوع من اللبن أو السكر (يمكن استعمال السكرين) .
وفي حالة عدم توافر الجريب فروت يمكن استبدال برتقالة به .

اليوم الأول :

الغداء : فراخ مسلوقة ، ولحم أحمر بتلو مسلوق ، ولسان مسلوق (٢٥٠ جم) ، ويمكن تناول هذه اللحوم مشوية ، وسلطة خضراء (طماطم + خس) .

العشاء : سمك ، أو جمبرى مسلوق أو مشوى ، أو تونة خالية من الزيت . (٣٠٠ جم) .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وفلفل رومى أخضر .

عصير جريب فروت (كوب واحد) .

اليوم الثاني :

الغداء : فواكه طازجة (بطيخ ، وشمام ، وبرتقال ، وخوخ ، وتفاح ،
وكمثرى ، وجوافة ، وفراولة) .

العشاء : لحم أحمر مشوى (مفروم ، أو فلتو ، أو بتلو) (٢٥٠ جم)
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الثالث :

الغداء : سمك أو جمبرى مسلوق ، أو مشوى ، وتونة خالية من الزيت .
(٣٠٠ جم) .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخس ، وخيار ، وفلفل رومى
أخضر ، وجرجير .

العشاء : لحوم باردة ، وفراخ مسلوقة ، أو مشوية . (٢٥٠ جم)
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الرابع :

الغداء : عدد ٢ بيض مسلوق .

قطعة جبن قريش (١٠٠ جم — ١٥٠ جم) .
خضار مسلوق (كوسة ، وفاصوليا خضراء ، وسباغ ،
وخرشوف) .

العشاء : فراخ مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم)
خضار مسلوق .
سلطة خضراء .

اليوم الخامس :

الغداء : جبن رومى (تركى) على أن تكون قديمة وفي حالة عدم وجودها
يستبدل بها الجبن القريش (١٥٠ جم) .
قطعة توست ، أو ربع رغيف بلدى محمص .
خضار مسلوق .

العشاء : سمك أجمبرى ، أو تونة (٣٠٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم . وخس ، وخيار ، وجرجير ، وفلفل
رومى أخضر .

اليوم السادس :

الغداء : فواكه طازجة : (خووخ ، وتفاح ، وكمثرى ، وجوافة ،
وفراولة ، وبرتقال ، وشمام ، وشهد ، وبطيخ) .
العشاء : فراخ مسلوقة ، أو مشوية . (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .
كوب عصير جريب فروت .

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم وخيار ، وخس ، وجرجير ، وفلفل
رومى أخضر .
العشاء : لحم مشوى (مفروم ، وفلتو ، وبتلو) . (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وجرجير .

الأسبوع الثانى :

الإفطار اليومى : نصف جريب فروت + بيضة أو اثنان على أن يكون البيض
مسلوقاً ويكون البديل عن الجريب فروت البرتقال .
الشاي والقهوة ويمكن تناولهما فى أى وقت ، ولكن من دون
سكر أو لبن .

اليوم الأول :

الغداء : فاكهة ولكن صنف واحد فقط وبأى كمية (برتقال ، أو يوسفى
أو كمثرى ، أو تفاح ، أو فراولة ، أو جوافة ، أو خووخ ، أو
شمام ، أو شهد ، أو بطيخ) .

العشاء : لحم مشوى (مفروم ، وفلتو ، وبتلو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء (طماطم ، وخيار ، وخس ، وفلفل رومى أخضر ،
وجرجير) .

اليوم الثانى :

الغذاء : فراخ مسلوقة ، أو مشوية ، مع مراعاة نزع الجلد (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وخيار ، وطماطم ، وخس .
عصير جريب فروت (كوب واحد فقط) .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
سلطة خضراء ، وخيار ، وطماطم ، وخس .
قطعت توست واحدة ، أو ربع رغيف بلدى محمص .
كوب عصير جريب فروت .

اليوم الثالث :

الغذاء : جبن قريش (١٥٠ جم) .
قطعة توست واحدة . أو ربع رغيف بلدى محمص .
سلطة خضراء ، وخيار ، وطماطم ، وخس .
العشاء : لحم مشوى (فلتو أو بتلو) (٢٥٠ جم) .

اليوم الرابع :

الغذاء : فاكهة طازجة (فراولة وكمثرى وتفاح وخوخ وجوافة وشمام
وشهد وبرتقال ويوسفى)
العشاء : لحم مشوى (فلتو أو بتلو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وخيار ، وخس ، وطماطم .

اليوم الخامس :

الغذاء : بيضتان مسلوقتان .
خضار مسلوق بالماء (كوسة وفاصوليا خضراء وخرشوف
وسباخ) .

العشاء : سمك ، أو جمبرى مشوى ، أو مسلوق ، أو تونة خالية من الزيت
(٣٠٠ جم) .

سلطة خضراء ، وخس ، وطماطم ، وخيار .
كوب عصير جريب فروت .

اليوم السادس :

الغداء : فاكهة طازجة : (برتقال ، ويوسفى ، وخوخ ، وتفاح ،
وكمثرى ، وجوافة ، وفراولة ، وشمام) .

العشاء : لحم أحمر مشوى (بتلو أو فلتو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخس ، وخيار .

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية (٢٥٠ جم) .

خضار مسلوق (كوسة وفاصوليا خضراء ، وخرشوف ،
وسباخ) .

كوب عصير جريب فروت .

العشاء : خضار مسلوق (كوسة ، وفاصوليا خضراء ، وخرشوف ،
وسباخ) .

الأسبوع الثالث :

الإفطار اليومي : جريب فروت واحدة ويمكن استبدال البرتقال به .
بيضتان مسلوقتان .

الشاي والقهوة ويمكن تناولهما فى أى وقت ولكن من دون
سكر أو لبن .

اليوم الأول :

الغداء : بيضتان مسلوقتان .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وفلفل رومى
أخضر ، وجرجير .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار وخس . (لا دعى للجرجير)

اليوم الثاني :

الغداء : لحم أحمر مشوى (فلتو وبتلو ، ومفروم) . (٢٥٠ جم)
سلطة خضراء ، وخس ، وطماطم ، وخيار ، وجرجير .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
كوب عصير جريب فروت ، أو برتقال .

اليوم الثالث :

الغداء : لحم أحمر مشوى (مفروم ، وبتلو ، وفتو) (٢٥٠ جم) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار وخس .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
خضار مسلوقة (فاصوليا خضراء ، وخرشوف وكوسة وسباغ) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الرابع :

الغداء : بيضتان مسلوقتان .
قطعة جبن قريش (١٠٠ جم) .
خضار مسلوقة . (خرشوف ، وكوسة ، وفاصوليا خضراء ،
وسباغ) .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .
خضار مسلوقة (خرشوف ، وكوسة ، وفاصوليا خضراء ،
وسباغ) .
سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

اليوم الخامس :

الغداء : سمك ، أو جمبرى مشوى ، أو مسلوقة ، أو تونة خالية من الزيت
(٣٠٠ جم)

قطعة واحدة من التوست أو ربع رغيف بلدى محمص .

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

العشاء : بيضتان مسلوقتان .

خضار مسلوق (خرشوف ، وفاصوليا خضراء ، وسبانخ ، وكوسة) .

اليوم السادس :

الغداء : لحم أحمر مشوى (فلتو ، وبتلو ، ومفروم) (٢٥٠ جم)

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس ، وجرجير .

كوب عصير برتقال ، أو جريب فروت .

العشاء : فواكة طازجة : خوخ ، وكمثرى ، وجوافة ، وفراولة ، وشمام ، وشهد ، وبطيخ) .

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة ، أو مشوية (٢٥٠ جم)

خضار مسلوقة (كوسة ، وفاصوليا خضراء ، وخرشوف ، وسبانخ) جزر طازج .

كوب عصير برتقال ، أو جريب فروت .

العشاء : سمك ، أو جمبرى ، أو تونة مشوية أو مسلوقة (٣٠٠ جم)

سلطة خضراء ، وطماطم ، وخيار ، وخس .

كوب عصير برتقال ، أو جريب فروت .

ملاحظات وتعليقات يجب اتباعها بدقة عند عمل الرجيم السابق :

* اتباع مثل هذا الرجيم يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل (٤ كجم) في الأسبوع الأول و (٢,٥ كجم) في الأسبوع الثانى والثالث ، بإجمالى يصل إلى (٩ كجم) تقريباً في نهاية الأسبوع الثالث .

* يكرر هذا الرجيم بعد نهاية الأسبوع الثالث .

* ممنوع استعمال السمن ، أو الزبد ، أو الزيت ، أو أى نوع آخر من الدهون .

- ★ ينزع الجلد فى حالة أكل الفراخ .
- ★ ممنوع استعمال اللحم الضأن أو الهمبرجر .
- ★ يمكن تناول الجبن القريش (قطعة واحدة) أو كوب واحد من الزبادى بعد نزع الوجه (الوش) بديلاً للبيض فى العشاء .
- ★ فى حالة الخضار المسلوق لا يضاف عليه (الماچى) .
- ★ يمكن إضافة الملح ، والثوم ، والبصل ، والكرفس ، والبقدونس ، والليمون ، والخل ، والمستردة ، والبهارات .
- ★ يمكن تناول السلطات الخضراء بأية كمية .
- ★ يراعى عدم استبدال الوجبات ببعضها البعض أو الأيام بأخرى .

بالنسبة للسوائل :

- ★ يمكن شرب الماء بأية كمية وفى أى وقت .
- ★ عصير الليمون يمكن تناوله بأية كمية وفى أى وقت ولكن من دون إضافة سكر .
- ★ الشاى والقهوة يمكن تناولهما أيضاً بأية كمية وفى أى وقت ، ولكن دون إضافة سكر أو لبن .
- ★ عند الشعور بالجوع بين الوجبات يمكن تناول أية كمية من الخس ، أو الخيار ، على أن يكون بعد الوجبة الأساسية بساعتين على الأقل .

المثال الثانى :

وهو أقل حدة من المثال الأول ويستخدم لمدة أسبوع ويكرر ، ولكن مقدار نقصان الوزن أقل ويكون تدريجياً ويأخذ مدة أطول .
وهذا النظام يعتمد على الإقلال من الكربوهيدرات أساساً .

اليوم الأول :

- الإفطار : كوب عصير فواكه غير مسكرة .
- بيض مقل على أن يختلط صفاره بياضه (بيضتان) .

قطعة واحدة من التوست ، ويمكن إضافة قطعة زبد صغيرة عليها .
قهوة أو شاي من دون سكر .

الغداء : شوربة خضار .

فراخ مشوية ربع فرخة (تساوى ٢٥٠ جم) .
بطاطس صغيرة الحجم (واحدة أو اثنتان) .
كمبوت تفاح بالكريم .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .
ساندوتش صغير من اللحم الأحمر .
أو عيش كيزر بالزبد (قطعة واحدة) .

العشاء : شريحة من البطيخ (شقة بطيخ) .

جبين قريش (٩٠ جم) .
بيضة واحدة مسلوقة .

سلطة خضراء (طماطم ، وخيار ، وخس) ، وعليها زيت ، وخل ،
أو عصير ليمون .

قبل النوم : كوب لبن دافئ .

اليوم الثاني :

الإفطار : جريب فروت طازج .

لحم أحمر مشوى ، وريشة مشوية .
قطعة توست واحدة بالزبدة .
شاي أو قهوة بدون سكر .

الغداء : لحم مشوى ، أو سمك مشوى ، أو بالطماطم (طاجن) .
سلطة خضراء .

سلطة طحينية .
مهلبية (طبق صغير) محلى بالسكرارين .
عنب بكمية قليلة .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : فراخ ، أو عجة بيض بسيطة .

شوربة خضار .

فواكه طازجة .

قبل النوم : شوربة لحم ساخن .

شوربة خضار ساخنة .

اليوم الثالث :

الإفطار : عشرون جراماً كوزن تلاك (دقيق خبز على هيئة رقائق صغيرة) مع

لبن من دون سكر .

شريحة لحم مشوية .

طماطم .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : عصير طماطم .

قطعة لحم أحمر مشوية .

بطاطس حجم صغير (واحدة أو اثنتان) .

سلطة خضراء .

حلولى من النشا ، و البيض ، واللبن ، محلاه بالسكرارين (كاستر) .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

قطعة واحدة من الخبز والزبد ، أو شاندوتش بالجبن الجوته مع

جرجير .

العشاء : رنجة مدخنة .

مهلبية مثلجة .

برتقال طازج .

قبل النوم : حساء ساخن .

عصير ليمون .

اليوم الرابع :

الإفطار : عصير فواكه غير مسكر .

عصيدة بالملح واللبن .

سمك مشوى .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : ٢ قطعة كستيلتة صغيرة مشوية .

كرات .

طبق مهلبية صغير .

بطاطس قطعة واحدة .

(١٥ جم) كريم ، أو لبن مجفف من دون سكر .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : لحم بارد .

سلطة خضراء .

قطعة خبز واحدة مع الزبد .

زبادى .

قبل النوم : كوب لبن من دون سكر .

اليوم الخامس :

الإفطار : عصير طماطم .

لحم مشوى .

بيض مسلوق .

قطعة توست واحدة بالزبد .

الغداء : لحم بقرى مطهى جيداً مع جزر وبصل .

(١٥ جم) كريم .

شوربة خضار .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : شوربة خضار .

فطيرة السمك بالخضرة .

فطيرة بطاطس ، أو طاجن سمك بالبطاطس والطماطم .

فواكه طازجة .

قبل النوم : شوربة خضار ساخنة .

شوربة لحم ساخن .

اليوم السادس :

الإفطار : عصير جريب فروت .

بيض مسلوق .

كيزر قطعة واحدة بالزبد .

الغداء : كباب (لحم ضأن مشوى) .

صلصة خفيفة بالقرنبيط .

جزر .

بطاطس (واحدة أو اثنتان) صغيرة الحجم .

فواكه طازجة بالكريم (فروت صلات) .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : كبدة أو لحم بالبصل .

مائة جرام جبن مع البقسماط والزبد .

قبل النوم : عصير ليمون .

اليوم السابع :

الإفطار : عصير فواكه غير مسكر .

بيض مقلى .

قطعة توست بالزبد .

شاي أو قهوة من دون سكر .

الغداء : قطعة لحم ، وفطيرة باللحم المفروم .

جزر وكرنب .

كمثرى مطهية (كمبوت) بالسكارين .

(١٥ جم) كريم ، أو لبن جاف غير مسكر .

فترة بعد الظهر : شاي أو قهوة من دون سكر .

العشاء : سمك مشوى .

زبادى ، أو مهلبية .

فواكه طازجة .

قبل النوم : عصير جريب فروت دافئ .

المثال الثالث :

وفى هذا النظام تكون الكميات إلى حد كبير مفتوحة ، ولكن التقيد يكون فى النوعية ، وكذلك يترك للشخص تناول الوجبات فى أى وقت دون تحديد .. وهو أيضا نظام أسبوعى .

اليوم الأول :

يوم الفواكه :

مسموح فى هذا اليوم بتناول أى نوع من الفاكهة ، وبأية كمية ، وفى أى وقت ، وبأى خليط ما عدا التين ، والعنب ، والمango ، والبلح ، والموز .

اليوم الثانى :

يوم الخضار والسلطة :

ويسمح فى هذا اليوم بتناول جميع أنواع الخضراوات سواء أكانت هذه الخضراوات طازجة : مثل الخس ، والخيار والجزر ، والطماطم ، والجرير ، والبصل ، والفجل ، والكرفس الإفرنجي .

أو مسلوقة : مثل الكوسة ، والفاصوليا الخضراء ، والبنجر ، والخرشوف ،
والجزر ، والكرب ، والبامية ، والباذنجان ، ويراعى عدم إضافة مكعبات
(المايجى) أو أى نوع آخر .

كما يسمح فى هذا اليوم بتناول الخضروات بأية كمية ، وفى أى وقت ، وبأى
خليط .

أما الخضروات الممنوعة : فهى البطاطس ، وجميع أنواع البقول .

اليوم الثالث :

يوم الفاكهة ، والخضار ، والسلطة :

ويسمح فى هذا اليوم بتناول وجبات اليوم الأول والثانى مجتمعين بأية كمية
وفى أى وقت .

اليوم الرابع :

يوم الأسماك والسلطة :

الإفطار : بيضتان مسلوقتان .

وفى هذا اليوم يسمح بتناول أية كمية من الأسماك ، والجمبرى ،
والتونة ، فى أى وقت ، وبأى خليط ، مع مراعاة أن يكون السمك
أو الجمبرى مسلوقة أو مشوية .

وتكون التونة مصفاة من الزيت .

أما السلطة فتكون الخس ، والجرجير ، والكرفس الإفرنجى ، بأية
كمية .

اليوم الخامس :

يوم اللحوم والخضار .

الإفطار : بيضتان مسلوقتان .

وفى هذا اليوم يمكن تناول أية كمية من اللحوم المسلوقة أو المشوية (ما
عدا الضأن) .

وكذلك الفراخ المسلوقة أو المشوية ، وبأية كمية .
أما الخضار فيكون مسلوقاً بالماء من دون إضافة مكعبات (الماچى) .
ويمكن تناول اللحوم والفراخ والخضار فى أى وقت ، وبأية كمية ،
وبأى خليط .

اليومان السادس والسابع :

الفاكهة ..

وتكون الفاكهة من صنف واحد فقط فى اليومين بأية كمية وفى أى وقت ،
عدا التين ، والبلح ، والعنب ، والمانجو .

تعليمات يجب اتباعها :

- * يجب الالتزام بترتيب الأيام .
- * يمكن إضافة الملح ، والتوابل ، والبهارات ، والخل ، والليمون إلى الطعام .
- * يمكن تناول الشاى أو القهوة ، وعصير الليمون من دون سكر ، وبأية كمية .
- * ممنوع إضافة اللبن والسكر .