

أنواع من أنظمة الريجيمات السريعة

(تيك أواي)

- هذه الأنواع لا تتعدى الأسبوع وتساعد في إنقاص الوزن ما بين ١,٥ : ٤,٥ كيلو جرامات.
- هذه الأنواع لا تصلح في السمنة المفرطة.

النظام الأول

هذا النظام ينقص الوزن من ٣ : ٥ كجم

الإفطار : بيضة أو بيضتان + شريحة توست + شاي أو قهوة بلبن منزوع الدسم.

الغداء : ربع فرخة + ابطاطس مسلوقة + كوب عصير برتقال أو جريب فروت.

العشاء : خضار مسلوقة أو شوربة خضار بدون سمن أو زيت.

ملحوظات :

- ممنوع أكل الفاكهة ذات السعرات العالية.
- سيكرر النظام اليومي لمدة أسبوع.

☆☆☆

النظام الثاني

هذا النظام ينقص الوزن من ٣ : ٥ كجم

الإفطار: نصف كوب لبن خالي الدسم + بيضة مسلوقة + شريحة توست أو نصف جريب فروت.

الغداء: شريحة لحم أو ربع فرخة + طماطم أو جزر أو علبة تونة.

العشاء: بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء بدون طماطم.

ملحوظات :

- سيكرر النظام اليومي لمدة أسبوع.
- الفاكهة ممنوعة في هذا النظام.

☆☆☆

النظام الثالث

هذا النظام ينقص الوزن من ٣ : ٥ كجم

الإفطار: ٤ أقراص ردة أو ٢ معلقة ردة أو شريحة توست بالردة + نسكافيه أو شاي باللبن.

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + كوب زبادي منزوع الدسم.

العشاء: طبق سبانخ كبير مسلوقة أو مطبوخ + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية.

ملحوظة:

- سيكرر النظام اليومي لمدة أسبوع.

☆☆☆

النظام الرابع

هذا النظام ينقص الوزن حوالي ٥ كجم أسبوعياً

الإفطار: شريحة توست + ٤ ملاعق جبن قريش أو بيضة مسلوقة.

الغداء: ٣ ملاعق أرز مسلوقة + ربع فرخة أو شريحة لحم أو ربع كجم سمك + ٤ ملاعق خضار مسلوقة + ٣ ملاعق سلطة خضراء أو طبق شوربة.

العشاء: كوب زبادي أو علبة تونة + سلطة خضراء.

ملحوظة:

- بين الوجبات ممكن نأكل ثمرة فاكهة واحدة من المسموح بها.

☆☆☆

النظام الخامس

هذا النظام ينقص الوزن من ٢ : ٤ كجم

يبني على استخدام (الردة)

الإفطار: ماء أو عصير ليمون بدون سكر أو كركديه أو ينسون.

الغداء: شريحة توست أو ربع رغيف + شريحة لحم أو شريحة سمك أو ربع دجاجة + ٤ ملاعق سلطة + ثمرة فاكهة بعد نصف ساعة من الغداء.

العشاء: شريحة توست + ٤ ملاعق جبن قريش + ثمرة فاكهة واحدة بعد نصف ساعة من العشاء.

النظام السادس

ريجيم الألياف وينقص الوزن حوالي ٥ كجم.

يبنى على استخدام الردة فى الأساس.

الإفطار: زبادي بدون دسم + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ ملاعق ردة أو ٣ أقراص ردة.

بين الإفطار والغداء:

موزة أو تفاحة بقشرها + قرص ردة أو ملعقة ردة.

الغداء: طبق خضار بدون دسم + طبق شوربة + شريحة لحم صغيرة أو ربع دجاجة أو سمكة صغيرة.

بين الغداء والعشاء:

موزة أو تفاحة بقشرها + قرص ردة أو ملعقة ردة.

العشاء: زبادي + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ أقراص ردة أو ثلاث ملاعق ردة.

☆☆☆

النظام السابع

هذا النظام الأسبوعي يقسم حسب رغبة الفرد على أي عدد من الوجبات

الكمية :

ربع كيلو سمك أو لحمة أو نصف فرخة مشوية أو مسلوقة + ٤ ملاعق خضار مسلوقة + ٤ ملاعق سلطة + تفاحة أو برتقالة أو جريب فروت. + ٢ بيضة مسلوقة + شاي أو قهوة بلبن منزوع الدسم طوال النهار.

ملحوظة :

• يختار كل فرد ريجيمه اليومى حسب رغبته ويقسم على الثلاث وجبات ولكن لا يتعدى هذه الكميات..

ريجيم لمدة ٣ أيام فقط

اليوم الأول :

الإفطار : كوب عصير برتقال أو جريب فروت.

الغداء : علبة تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء + شريحة توست.

العشاء : شريحة لحم أو ربع دجاجة متوسطة مشوية أو مسلوقة + خضروات مسلوقة.

☆☆☆

اليوم الثاني :

الإفطار: ملعقة عسل نحل على زيادي + ثمرة برتقال.

الغداء : شريحة توست + شريحة لحم + سلطة خضراء.

العشاء : سمكة مشوية أو علبة تونة + طبق خضروات مسلوقة + ٣ ملاعق أرز مسلوقة.

☆☆☆

اليوم الثالث :

الإفطار: بيضة مسلوقة + ٢ شريحة خبز سن + كوب عصير برتقال.

الغداء : علبة تونة + سلطة خضراء.

العشاء: ربع فرخة مسلوقة أو شريحة لحم + طبق خضروات مسلوقة.

☆☆☆

ريجيم آخر لمدة ثلاثة أيام

ريجيم الشورية

في هذا النظام يجب تناول ٢ كوب ماء دافئ على الريق لمدة ثلاثة أيام.

• تستعمل فيه كمية من الشورية المكونة من :

١,٥ لتر ماء+كرات+زعترا+ كرفس+ خل أو ليمون ونصف
ملعقة زيت

اليوم الأول :

الإفطار: أى إفطار معتاد.

بين الإفطار والغداء :

يجب تناول ١,٥ لتر ماء على الأقل.

الغداء: شريحة لحم أو كبده+ طبق خضار مسلوقة.

بين الغداء والعشاء :

كوب زيادى بدون قشدة+ عصير ليمون ويكون بعد الغداء
بساعتين على الأقل.

العشاء: تناول نصف كمية الشورية.

قبل النوم :

كوب زيادى منزوع القشدة أو خالى الدسم + ملعقة عسل نحل.

☆☆☆

اليوم الثاني :

الإفطار: ٢ جريب فروت+ كوب لبن منزوع الدسم+ ملعقة عسل
أبيض.

بين الإفطار والغداء :

يتناول الفرد ١,٥ لتر ماء على الأقل.

الغداء: ٢/١ كمية الشورية المحضرة من اليوم السابق.

بين الغداء والعشاء :

٢ تفاحة أو كمثري+ عصير ليمون بدون سكر.

العشاء: سمك مدخن (رنجة)+ جزر مسلوق.

☆☆☆

اليوم الثالث :

الإفطار: كوب لبن منزوع الدسم+ ملعقة عسل + ١ جريب فروت+ كوب ماء دافئ.

بين الإفطار والغداء :

يجب تناول ١,٥ لتر ماء.

الغداء: قطعة جبن قريش+ ازيادي منزوع الدسم+ ٢ملعقة عسل أبيض.

بين الغداء والعشاء :

١ تفاحة أو خوخة+ عصير ليمون طبيعي بدون سكر.

العشاء: ٤/١ فرخة+ سلطة خضراء بأية كمية.

ملحوظة :

• فى هذا الريجيم يمنع تناول الشاي والقهوة تماماً.

☆☆☆

ريجيم السرعات الحرارية

قائمة لريجيم السرعات الحرارية

السرعات الحرارية :

إن الجسم العادي يحتاج من ٢٠ - ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام للوزن المثالي، فمثلاً شخص طوله ١٧٥ سم ووزنه المثالي ٧٥ كجم ويحتاج إلى ١٥٠٠ - ١٨٧٥ سرعات حرارية يومياً.

السرعات	الصف	السرعات	الصف
٥٣	خرشوف ١٠٠ جرام	٥٠	كوب شاي حليب
٣١	قرنبيط ١٠٠ جرام	٦٠	كوب نسكافيه + معلقة لبن ودره
٣٣	كزب ١٠٠ جرام	١٣٠	كوب لبن حليب بقري
٧٥	قلناس ١٠٠ جرام	١٦٥	كوب لبن بودرة
٩٧	ورق عنب ١٠٠ جرام	٢٠٠	كوب لبن جاموسي
٦٦	ملوخية ١٠٠ جرام	٧٠	كوب عصير ليمون
٤٩	بامية ١٠٠ جرام	٩٠	كوب عصير برتقال
٣٣	سبانخ ١٠٠ جرام	١٠٥	كوب عصير مشمش
٣٢	ياذنجان ١٠٠ جرام	٨٠	زجاجة بيبسي كولا
٤٩	بصل ١٠٠ جرام	٧٢	زجاجة سفن أب
١٤٠	ثوم ١٠٠ جرام	٨٠	١ بيضة مسلوقة
١٣٥	سمن طبيعي معلقة كبيرة	٨٠	١ بيضة أمليت
١١٠	سمن صناعي معلقة كبيرة	٤٥	ملعقة سمن صغيرة
٧٥٠	ذبدة ١٠٠ جراماً	٥٠	قطعة جبن قريش ٥٠ جراماً
١٤٠	زيت زنون معلقة كبيرة	١٢٠	قطعة جبن اسطامبولي
٣٠٠	ريم فرخة مسلوقة ٢٥٠ جراماً	١٨٠	قطعة جبن ركنفور ٥٠ جراماً
٢٩٠	ريم أرنب مسلوقة أو مشوي ٢٥٠ جرام	٦٠	علبة زيادي ١٠٠ جرام
٢٦٧	لحم ضاني ١٠٠ جرام	١٢٠	ريم رغيف فينو
٢٤٠	لحم بقري بدون دهن ١٠٠ جراماً	١٠٥	ريم رغيف خبز بلدي
١٣٦	لحم كبده ١٠٠ جراماً	٢١٠	أريم ملاعق فول
١٤٩	لحم الأسماك ١٠٠ جراماً	١٠٤	قشطة ٥٠ جراماً

الصفات	الصفات	الصفات	الصفات
١٠٥	نقاع ١٥٠ جراماً	٥٠	ملقعة عسل أبيض
٦٤	مشمش ١٥ جراماً	١٤١	بسطرمه ٥٠ جراماً
١٠٢	موز ١٠٠ جراماً	١٠٥	ملقعة طحينه
١٦٣	بلح أحر ١٠٠ جراماً	٣٧	طماطم ١٥٠ جراماً
٨٨	تين ١٠٠ جراماً	٥٠	خس ٢٥٠ جراماً
٧٥	برتقال ١٥٠ جراماً	١٨	خيار ١٠٠ جراماً
٣٤٥	قطعة كفاة ١٠٠ جراماً	٤٢	جزر ١٠٠ جراماً
٥٤٠	قطعة بقلارة ١٠٠ جراماً	٤٦	بصل أخضر ١٠٠ جراماً
٢٥٠	كلك ٥٠ جراماً	١٢٢	٤ ملاعق أرز كبيرة
٦٤٣	لوز ١٠٠ جراماً	١٤٥	٤ ملاعق مكرونة كبيرة
٧٣٢	بندق ١٠٠ جراماً	٣١٥	خضار سوتيه ١٠٠ جراماً
٦٣٧	فستق ١٠٠ جراماً	١٨٠	شورية خضار ٢٥٠ جراماً

أطعمة يمكن تناولها في حالة الجوع:

الفاكهة : برتقال - جريب فروت.

الخضروات :

خيار - خس - طماطم - جزر (نوع واحد فقط) ويكون بعد الأكل بساعتين على الأقل.

السوائل :

المشروبات الطبيعية منخفضة السعرات.. بدون سكر:
الشاي والقهوة والماء والليمون وعصير جريب فروت وعصير طماطم
بسكر ريجيم أو بدون.

التوابل :

يمكن استخدام التوابل.
ملح - فلفل أسود - بهارات - كمون.

المنوعات :

- ⊕ السكر الطبيعي - السمن أو الزيت - سواثل أثناء الطعام.
- ⊕ يجب شرب كوب ماء دافئ صباحاً ومساءً.
- ⊕ يجب تناول السواثل أو المياه قبل الأكل أو بعده بربع ساعة على الأقل.

قائمة أخرى

لريجيم السرعات الحرارية

يحتاج الإنسان العادي إلى ٢٠ : ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام ليحصل على الوزن المثالي.

سعر ١٢٠٠		سعر ١٠٠٠		سعر ٨٠٠		الطعام
السرعات	الكمية	السرعات	الكمية	السرعات	الكمية	
١٠٠	٣٠٠ سم	١٠٠	٣٠٠ سم	١٠٠	٣٠٠ سم	لبن خالي الدسم : كوب ونصف زبادى طبيعي : ٢ كوب
٤٠٠	١٦٠ جم ٣٠٠ جم ٥٠٠ جم	٢٨٠	١١٠ جم ٢١٠ جم ٣٥٠ جم	٢٠٠	٨٠ جم ١٥٠ جم ٢٥٠ جم	الحلزون الأسمر : ٤/٣ رغيف بلدي. أرز صلبوق : ٣ ملاعق بعد الصلوق. بطاطس مقشرتها مسلوقة واحدة
٢٢٠	١٠٠ جم ١٤٠ جم ١٠٠ جم ١٩٠ جم	٢٢٠	١٠٠ جم ١٤٠ جم ١٠٠ جم ١٩٠ جم	٢٢٠	١٠٠ جم ١٤٠ جم ١٠٠ جم ١١٠ جم	دجاج منزوع الجلد : ٤/١ فرخة. سمك مشوى بلطي : واحدة في حجم الكف. لحم غير سمين بتلو : قطعة في حجم الكف. جبن خالي الدسم (قرش) : قطعتين في حجم البيضة.
٧٥	واحدة	٧٥	واحدة	٧٥	واحدة	بيض مسلوقة واحدة في اليوم
٤٠	الكمية غير معددة	٤٠	الكمية غير معددة	٤٠	الكمية غير معددة	خضراوات كرب - جزر (واحدة) - قرنبيط خيار - سبانخ - طماطم خس - الكوسة - لحوشوف - عصير الليمون - فاصوليا خضراء - بصل - جرجير

سعر ١٢٠٠		سعر ١٠٠٠		سعر ٨٠٠		الطعام
السرعات	الكمية	السرعات	الكمية	السرعات	الكمية	
						فواكه صنف واحد:
	كبيرة الحجم ١		كبيرة الحجم ١		متوسط الحجم ١	تناح
	كبيرة الحجم ١		كبيرة الحجم ١		صغيرة الحجم ١	موز
	صغيرة الحجم ٣		صغيرة الحجم ٣		صغيرة الحجم ٢	جوافه
	كبيرة الحجم ١		كبيرة الحجم ١		متوسط الحجم ١	برتقال
	صغيرة الحجم ٣		صغيرة الحجم ٣		صغيرة الحجم ٢	كشري
١٢٠	متوسطة الحجم ٢	١٢٠	متوسطة الحجم ٢	٨٠	٣٠٠ جم	فراوله
سعر	٤٠٥ جم	سعر	٤٥٠ جم	سعر	٥٠٠ جم	بطيخ
	٧٥٠ جم		٧٥٠ جم		٥٠٠ جم	شمام
	٧٥٠ جم		٧٥٠ جم		متوسطة الحجم ٢	خوخ
	متوسطة الحجم ٣		متوسطة الحجم ٣		كبيرة الحجم ٣	بوسفي
	كبيرة الحجم ٤		كبيرة الحجم ٤		كبيرة الحجم ٣	برقوق
	كبيرة الحجم ٤		كبيرة الحجم ٤		صغيرة الحجم ١	مانجور
٨٠	٢٠ جم	١٣٥	١٥ جم	٩٠	١٠ جم	دهون
سعر		سعر		سعر		إجمالي السرعات
١١٩٠		٩٧٠		٨٠٥		

ملحوظة :

في هذا النظام يحدد الشخص الأكل بنفسه وحسب وزنه ويكون من القائمة.