

**بعض النماذج  
لأنظمة  
الريجيمات الكيميائية**

**النظام الأول**

مكون من ثلاثة أنظمة

تعاد وتكرر

على مدى ستة أسابيع



## الأسبوع الأول

### الإفطار اليومي :

١ جريب فروت أو برتقالة واحدة أو كمثرى - شاي أو قهوة بدون سكر ولكن تمكن إضافة عدد ٢ ملعقة صغيرة لبن.

غداء وهشاء :

### اليوم الأول :

عدد ٢ قطعة لحم مشوي أو مسلوق (متوسط الحجم) - عدد ٢ بيضة مسلوقة - عدد ١ طماطم - عدد ١ خس أو ٤ خيار - عدد ١ تفاحة أو ١ برتقالة أو ١ كمثرى أو ١ يوسفى أو ١ ليمون حلو.

### اليوم الثانى :

نصف فرخة مسلوقة منزوعة الجلد تماماً - ٨/١ كيلو جبن رومي أو جودة أو هولندي أو قريش - عدد ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - عدد ٢ خرشوف أو ٢ كوسة مسلوقة، عدد ٢ خيار أو ٢ جزر - صنف فاكهة واحد من الأصناف المذكورة في اليوم الأول.

### اليوم الثالث :

عدد ١ قطعة لحم مشوي أو مسلوق متوسط الحجم - عدد ٢ بيضة مسلوقة - عدد شريحة توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - عدد نصف خس + ٢ خيار أو ٤ خيار - صنف فاكهة واحد من الأصناف المذكورة في اليوم الأول.

### اليوم الرابع :

عدد ٢ شريحة (ترانش) سمك مشوي أو علبه تونة صغيرة (مصفاة تماماً من الزيت) أو ربع فرخة مسلوقة ومنزوعة الجلد تماماً - عدد ١ ثمرة طماطم - عدد نصف خس + ٢ أو ٤ خيار - صنف فاكهة من الأصناف المذكورة في اليوم الأول.

**اليوم الخامس :**

عدد ٢ قطعة لحم مشوي (متوسط الحجم) - عدد ٢ بيضة مسلوقة - عدد ١ طماطم + عدد ١ خس أو خيار - عدد ١ تفاحة أو برتقالة أو كمثري أو ١ يوسفى أو ١ ليمون حلو.

**اليوم السادس :**

نصف فرخة مسلوقة ومنزوعة الجلد تماماً - ٨/١ كيلو جبن رومي أو جودا أو هولندي أو قريش - عدد ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - عدد ٢ خرشوف أو كوسة مسلوقة - عدد ٢ خيار أو ٢ جزر (صنف فاكهة من الأصناف المذكورة في اليوم الأول).

**اليوم السابع :**

نصف أرنب مشوي أو مسلوق - ٢ بيضة مسلوقة - عدد ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - نصف خس أو ٤ خيارات + (صنف فاكهة واحد من الأصناف المذكورة في اليوم الأول).

**ملاحظات :**

في هذا النظام مكونات الغداء والعشاء يقسمها الفرد بنفسه بأن يقسم الأصناف الموجودة بين الغداء والعشاء حسب رغبته.

سيكرر هذا النظام في الأسبوع الرابع.

☆☆☆

**الأسبوع الثاني****الإفطار اليومي :**

نصف جريب فروت + ١ بيضة مسلوقة (في حالة عدم توافر الجريب فروت يمكن استبداله ببرتقالة).

**اليوم الأول :**

غداء : فاكهة نوع واحد فقط (برتقال - يوسفى - كمثري - جوافة - خوخ - تفاح - فراولة).

عشاء : لحم مشوي + سلطة ( خيار + خس + طماطم + فلفل أخضر).

اليوم الثاني :

غداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + طماطم.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + نصف رغيف سن.

اليوم الثالث :

غداء : جبن قريش + طماطم + نصف رغيف سن.

عشاء : لحم مشوي.

اليوم الرابع :

غداء : فاكهة طازجة.

عشاء : لحم مشوي + سلطة خضراء.

اليوم الخامس :

غداء : ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق بالماء (كوسة -

فاصوليا خضراء أو سبانخ).

عشاء : سمك أو جمبري مسلوق أو مشوي أو تونة مصفاة من

الزيت ومشطوفة بالماء أو بالخل + سلطة خضراء.

اليوم السادس :

غداء : فاكهة طازجة.

عشاء : لحم مشوي + سلطة خضراء.

اليوم السابع :

غداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + طماطم + خضار مسلوق بالماء.

عشاء : خضار مسلوق بالماء + سلطة.

ملحوظة :

• نظام ريجيم الأسبوع الثاني سيكرر في الأسبوع الخامس.

☆☆☆

## الأسبوع الثالث

### الإفطار اليومي :

جريب فروت (وفي حالة عدم توافر الجريب فروت يمكن استبداله ببرتقالة أو بيضة مسلوقة).

### اليوم الأول :

غداء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة (خيار+ خس+ طماطم+ فلفل أخضر).

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ طماطم.

### اليوم الثاني :

غداء : لحم مشوي+ طماطم.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ جريب فروت (ثمرة واحدة).

### اليوم الثالث :

غداء : لحم مشوي+ خيار.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ خضار مسلوقة بالماء+ طماطم.

### اليوم الرابع :

غداء : ٢ بيضة مسلوقة+ جبن قريش+ خضار مسلوقة بالماء.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ خضار مسلوقة بالماء+ طماطم.

### اليوم الخامس :

غداء : ٢ سمك أو جمبري مسلوقة أو مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومشطوفة بالماء والخل (تونة ريجيم) + ربع رغيف بلدي محمص أو نصف رغيف سن.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ خضار مسلوقة بالماء أو تونة (مصفاة من الزيت ومشطوفة بالماء أو الخل) + سلطة خضراء.

## اليوم السادس :

غداء : لحم مشوي + طماطم.

عشاء : خليط من الفواكه الطازجة ما عدا الممنوع منها كما ذكر سابقاً.

## اليوم السابع :

غداء : فراخ مسلوقة أو مشوية (منزوعة الجلد تماماً) + طماطم.

## ملحوظة هامة :

• سيكرر هذا الريجيم في الأسبوع السادس.

## ملحوظة عامة :

• في هذا النوع من الريجيم يمكن تناول الشاي والقهوة في الأسبوعين الثاني والثالث في أى وقت تشاء ولكن بدون سكر أو لبن.

☆☆☆



## النظام الكيمياءى الثانى

ويتكون من ٦ أسابيع

## الأسبوع الأول

### الإفطار اليومي :

تفاحة واحدة يومياً + كوب شاي بلبن بدون دسم.

### اليوم الأول :

**الغداء :** فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء (خيار - خس - طماطم - فلفل رومي).

**العشاء :** تونة مصفاة من الزيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

### اليوم الثاني :

**الغداء :** خليط من الفواكه الطازجة (تفاح - كمثري - برتقال - جوافة - خوخ - شمام - كنتالوب).

**العشاء :** لحم مسلوق أو مشوي أو مفرور بدون دهن + سلطة خضراء.

### اليوم الثالث :

**الغداء :** سمك مشوي أو تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

**العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

### اليوم الرابع :

**الغداء :** سلطة خضراء + جبن قريش + ٢ بيضة مسلوقة + رغيف سن واحد).

**العشاء :** فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

### اليوم الخامس :

**الغداء :** جينه رومي قديم + رغيف سن واحد.

**العشاء :** تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

## اليوم السادس :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة.

العشاء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

## اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.



## الأسبوع الثاني

## الإفطار اليومي :

تفاحة واحدة يومياً + كوب شاي بلبن بدون دسم

## اليوم الأول :

الغداء : صنف واحد من الفاكهة بأي كمية.

العشاء : لحم مشوي أو مسلوق + طماطم طازجة.

## اليوم الثاني :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء + رغيف سن واحد.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + رغيف سن واحد.

## اليوم الثالث :

الغداء : جبن قريش + طماطم طازجة + رغيف سن واحد.

العشاء : لحم مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء.

## اليوم الرابع :

الغداء : خليط من الفواكه (برتقال + تفاح + كمثري + جوافة + خوخ).

العشاء : لحم مشوي أو مسلوق أو مضموم بدون دهن + سلطة خضراء.

## اليوم الخامس :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**العشاء:** تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

**اليوم السادس:**

**الغداء:** خليط من الفواكه الطازجة.

**العشاء:** لحم مشوي أو مسلوق أو مضموم بدون دهن + سلطة خضراء.

**اليوم السابع:**

**الغداء:** فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

**العشاء:** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

☆☆☆

### الأسبوع الثالث

**الإفطار اليومي:**

بيضة واحدة + برتقالة

**اليوم الأول:**

**الغداء:** سلطة خضراء + جبنه رومي قديمة + رغيف سن.

**العشاء:** تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

**اليوم الثاني:**

**الغداء:** تفاح فقط وبأي كمية.

**العشاء:** فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

**اليوم الثالث:**

**الغداء:** لحم مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء.

**العشاء:** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**اليوم الرابع:**

**الغداء:** نوع فاكهة واحد بأي كمية.

**العشاء:** لحم مشوي + سلطة خضراء.

## اليوم الخامس :

الغداء : جنبه رومي قديمة + رغيف سن + سلطة خضراء.  
العشاء : تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

## اليوم السادس :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة.  
العشاء : لحم مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق بالماء.

## اليوم السابع :

الغداء : لحم مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق بالماء.  
العشاء : خضار مسلوق بالماء + ٢ بيضة مسلوقة.



## الأسبوع الرابع

الإفطار اليومي : ٢ برتقالة

## اليوم الأول :

الغداء : جبن قريش + طماطم طازجة + رغيف سن.  
العشاء : لحم مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء.

## اليوم الثاني :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة (برتقال - كمثري - تفاح - جوافة).

العشاء : لحم مسلوق أو مشوي أو مفروم بدون دهن + سلطة خضراء

## اليوم الثالث :

الغداء : جبن رومي قديمة + رغيف سن + سلطة خضراء.

العشاء: سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة.

**اليوم الرابع :**

الغداء: فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

العشاء: صنف واحد من الفاكهة.

**اليوم الخامس :**

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: تونة كبيرة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء

**اليوم السادس :**

الغداء: سمك مشوى أو جمبري مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: جنبه قريش + طماطم طازجة + رغيف سن.

**اليوم السابع :**

الغداء: فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: خليط من الفواكه الطازجة (برتقال - كمثري - جوافة - تفاح).

☆☆☆

### الأسبوع الخامس

**الإفطار اليومي :**

بيض مسلوقة + تفاحة أو برتقالة

**اليوم الأول :**

الغداء: خليط من الفاكهة الطازجة بأي كمية في أي وقت.

العشاء: خليط من الفاكهة الطازجة بأي كمية في أي وقت.

**اليوم الثاني :**

الغداء: زيادي مع خيار طازج بأي كمية.

العشاء: زيادي مع خيار طازج بأي كمية.

## اليوم الثالث :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة بأي كمية.

العشاء : خليط من الفواكه الطازجة بأي كمية.

## اليوم الرابع :

الغداء : سمك مشوي أو جمبري مسلوق أو مشوي مع سلطة خضراء.

العشاء : تونة مصفاة من الزيت مع سلطة خضراء.

## اليوم الخامس :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية مع سلطة خضراء.

العشاء : فراخ مسلوقة أو مشوية مع سلطة خضراء.

## اليوم السادس :

الغداء : صنف واحد من الفاكهة (تفاح أو برتقال أو كمثري أو جوافة).

العشاء : صنف واحد من الفاكهة (نفس الصنف)

## اليوم السابع :

الغداء : صنف واحد من الفاكهة (تفاح أو برتقال أو كمثري أو جوافة)

العشاء : صنف واحد من الفاكهة (نفس الصنف)

☆☆☆

## الأسبوع السادس

## الإفطار اليومي :

عصير برتقال يومياً.

## اليوم الأول :

الغداء : نصف دجاجة مشوية + ٢ حبة طماطم + حبة خيار.

العشاء : علبة تونة كبير مصفاة من الزيت + ٢ حبة طماطم.

**اليوم الثاني :**

**الغداء :** ربع كيلو لحم مسلوق أو مشوي + ٢ حبة طماطم + ٢ حبة خيار + رغيف سن.  
**العشاء :** ٣ تفاحات.

**اليوم الثالث :**

**الغداء :** ٢ ملعقة جبن قريش + ٢ طماطم + ٢ خيار + رغيف سن.  
**العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**اليوم الرابع :**

**الغداء :** نصف فرخة مشوية أو مسلوقة + ٢ خيار + ٢ طماطم.  
**العشاء :** ٣ تفاحات.

**اليوم الخامس :**

**الغداء :** ٢ بيضة مسلوقة + اخس + ٢ طماطم + ٢ خيار.  
**العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + عصير برتقال.

**اليوم السادس :**

**الغداء :** نصف فرخة مشوية + ٢ طماطم + ٣ خيار.  
**العشاء :** كوب زيادي + رغيف سن.

**اليوم السابع :**

**الغداء :** ٢ شريحة جبنة رومي قديمة + ٢ طماطم + ٢ خيار + رغيف سن.  
**العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + تفاحة واحدة.

**ملاحظات النظام :**

- ممنوع الحلويات والسكريات والدهون ( السمن - الزيت ) والنشويات والمسليات والمياه الغازية.

## الفاكهة :

- ممنوع (الباح - العنب - المانجو - الموز التين).

## الخضروات :

- ممنوع (البطاطس - القلقاس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - المحاشي).
- الخضار يسلق بالماء فقط بدون إضافة شوربة أو ماجي.
- ويمكن إضافة الليمون والبصل والثوم والبهارات والملح.
- ويمكن شيه بالفرن.
- يمكن أكل خيار فقط - طماطم فقط - فلفل رومي فقط - خس بدون ورق فقط - جزر فقط بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات.

## الماء :

- ويفضل شرب ٢ كوب ماء قبل الأكل مباشرة.

## المشي :

- نمشي لمدة ساعة يومياً خطوة سريعة بقدر الإمكان.

