

ريجيم بروتيني لمدة (٥) أسابيع

يعتمد في الأساس على البروتينات وخطها مع الفواكه والخضروات.

الأسبوع الأول

السبت :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : فراخ أو لحمة مسلوقة (بأي كمية)+ شرائح طماطم.

العشاء: سمك أو جمبري مسلوقة أو مشوي أو تونة مصفاة تماماً من الزيت+ سلطة خضراء+ جريب فروت.

الأحد :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : نوع واحد من الفاكهة (البرتقال - برقوق - كمثري - فراولة - تفاح).

العشاء: لحم مشوي+ سلطة خضراء.

الاثنين :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقاله أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : سمك أو جمبري مشوي أو تونة+ سلطة خضراء + جريب فروت.

العشاء: لحم بارد أو مسلوقة+ سلطة خضراء.

الثلاثاء :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + جبنة قريش+ شرائح طماطم.

العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية+ خضار مسلوقة.

الأربعاء :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : جبنة رومي قديمة أو جبنة قريش + ١ توست + خضار مسلوقة.

العشاء: سمك أو جمبري أو تونة+ سلطة خضراء.
الخميس :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.
الغداء : فواكه طازجة متنوعة.

العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية+ سلطة خضراء+ جريب فروت.
الجمعة :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة+ أو تفاحة أو جريب فروت.
الغداء : دجاج مشوي+ خضار مسلوقة.

العشاء: خضار مسلوقة+ ١ جريب فروت أو ثمرة فاكهة.



الأسبوع الثاني

الإفطار اليومي :

بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة واحدة.

السبت :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوقة+ سلطة خضراء..

العشاء: نوع واحد من الفاكهة وبأية كمية.

الأحد :

الغداء: دجاج مشوي + جريب فروت+ شرائح طماطم..

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + ١ توست.

الاثنين :

الغداء: لحم مشوي + شرائح طماطم.

العشاء: جبن قريش + سلطة خضراء.

الثلاثاء :

الغداء: لحم مشوي + سلطة خضراء.

العشاء: نوع واحد من الفاكهة.

الأربعاء :

الغداء: سمك أو جمبري مشوي أو تونة ريجيم أو مصفاة+ سلطة خضراء + ثمرة فاكهة واحدة.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق.

الخميس :

الغداء: لحم مشوي + سلطة خضراء.

العشاء: نوع واحد من الفاكهة (بأية كمية).

الجمعة :

الغداء: دجاج مشوي + خضار مسلوق.

العشاء: خضار مسلوق + اجرنب فروت أو ثمرة فاكهة واحدة.

☆☆☆

الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي :

بيضة مسلوقة + جريب فروت أو برتقالة أو تفاحة.

السبت :

الغداء: جبنة قريش + خس وطماطم وخيار.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق بالماء + ٢ جريب فروت.

الأحد :

الغداء: لحم مشوي + خس وطماطم.

العشاء: خضار مسلوق بالماء + فاكهه طازجة متنوعة.

الاثنين :

الغداء: فراخ مشوية + خس وطماطم + برتقالة.

العشاء: فراخ مشوية + سلطة خضراء.

الثلاثاء :

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق + طماطم.

العشاء: كوب زيادي + جبن قريش + خيار.

الأربعاء :

الغداء: سمك أو جمبري مسلوق أو مشوي أو عدد "٢" بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه طازجة متنوعة.

الخميس :

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: جينة قريش + كوب زيادي + سلطة خضراء.

الجمعة :

الغداء: سمك مشوي أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه متنوعة طازجة.

☆☆☆

الأسبوع الرابع

الإفطار اليومي :

نصف جريب فروت أو تفاحة أو برتقالة (فاكهه الموسم) + شاي بدون سكر أو لبن.

السبت :

الغداء: سمك أو جمبري مشوي + سلطة خضراء + جريب فروت أو فاكهه الموسم.

العشاء: لحم أو فراخ مشوية أو مسلوقة + شرائح طماطم.

الأحد :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه طازجة (بأية كمية).

الاثنين :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء.

العشاء: تونة بدون زيت بالنخل والليمون + جريب فروت أو شمام.

الثلاثاء :

الغداء: فراخ مشوية أو مسلوقة + خضار مسلوق.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة أو جبن قريش + سلطة خضراء.

الأربعاء :

الغداء: سمك أو جمبري مشوي + سلطة خضراء.

العشاء: جبن قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء.

الخميس :

الغداء: فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء + جريب فروت أو

شمام.

العشاء: فاكهه طازجة مشكلة بأية كمية.

الجمعة :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء + خضروات مسلوقة.

العشاء: فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + جريب فروت أو

شمام.

ملحوظة :

• يمكن إبدال وجبة كاملة بفواكه طازجة (نوع واحد).

الأسبوع الخامس

الإفطار اليومي :

جريب فروت أو تفاحة أو شريحة شمام أو برتقالة + بيضة.

السبت :

الغداء: لحوم مشوية + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

الأحد :

الغداء: فراخ مشوية + طماطم وخيار.

العشاء: فاكهه طازجة متنوعة بأية كمية.

الاثنين :

الغداء: لحوم مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه طازجة بأية كمية.

الثلاثاء :

الغداء: فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + شريحة توست.

الأربعاء :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

الخميس :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه طازجة متنوعة وبأية كمية.

الجمعة :

الغداء: سمك مشوي أو جمبري أو تونة + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

ملحوظات:

- ⊞ الكميات مفتوحة ما لم تحدد الكمية.
- ⊞ الشاي والقهوة والقرفة والكركيه والليمون مسموح بها بدون سكر أو بالسكرول.
- ⊞ الفواكه المسموح بها الفراولة ، البرتقال ، التفاح ، البرقوق ، الخوخ ، الكمثري ، الجوافة ، الشمام.
- ⊞ يمكن شرب الماء بكثرة.
- ⊞ يمكن إضافة الخل والليمون والملح والפלفل والبقدونس.

ملحوظة هامة :

- ⊞ في هذا النظام يجب الحذر من خلط المواد النشوية والسكريات مع المواد البروتينية والفاكهة لأن هذا يؤدي لنتيجة عكسية فيزيد الوزن ولا ينقصه.

☆☆☆