

أنظمة ريجيم غذائية

تصلح في علاج السمنة المفرطة

النظام الأول

الأسبوع الأول

الإفطار اليومي: نصف برتقالة أو نصف عصير جريب فروت، من إلى ٢ بيضة مسلوقة.

الغداء والعشاء: حسب اليوم الموضح بنفس الترتيب.

السبت:

الغداء: فاكهة صنف واحد وبأى كمية "برتقال - يوسفى - فراولة - كمثرى - تفاح - خوخ - شمام".

العشاء: لحم مشوى شرائح أو مفروم بدون دهون.

الأحد:

الغداء: دجاج مسلوقة أو مشوى يراعى نزع الجلد جيداً + طماطم + برتقالة أو جريب فروت.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة + (توست) أو رغيف خبز محمص + برتقالة أو جريب فروت.

الاثنين:

الغداء: (جينة بيضاء بدون دسم أو ملح) ١ توست، طماطم .

العشاء: لحم مشوى (شرائح أو مفروم بدون دهن).

الثلاثاء:

الغداء: فاكهة صنف واحد وبأى كمية كما سبق.

العشاء: لحم مشوى وسلطة.

الأربعاء:

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة (كوسة أو فاصوليا أو سبانخ).

العشاء: سمك أو جمبرى (مسلوقة أو مشوى أو تونة مصفاة من الزيت أو مغسولة) - سلطة+ برتقالة أو جريب فروت.

الخميس:

الغداء: فاكهة صنف واحد... وبأى كمية (الأنواع المسموحة).

العشاء: لحم مشوى وسلطة.

الجمعة:

الغداء: دجاج (مسلوقة أو مشوى) طماطم+ خضار مسلوقة + برتقالة أو جريب فروت.

العشاء: خضار مسلوقة.

* * *

الأسبوع الثانى

الإفطار اليومي: ١ جريب فروت أو برتقالة من ١: ٢ بيضة مسلوقة.

الغداء والعشاء: حسب اليوم الموضح بنفس الترتيب.

السبت:

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة (خيار - خس - طماطم - فلفل رومى - جرجير).

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ ١ برتقال أو جريب فروت.

الأحد:

الغداء: لحم مشوى (شرائح أو مفروم بدون دهن+ سلطة).

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ برتقال أو جريب فروت.

الاثنين:

الغداء: لحم مشوى - خيار.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة - خضار مسلوقة (كوسة أو فاصوليا أو سبانخ).

الثلاثاء:

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة - جبنة قريش (جبنة خالية من الدسم وبدون ملح) خضار مسلوقة.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة - خضار مسلوقة - طماطم.

الأربعاء:

الغداء: سمك أو جمبرى (مسلوقة أو مشوى).

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة.

الخميس:

الغداء: لحم مشوى - طماطم - ١ برتقال أو جريب فروت.

العشاء: خليط من الفواكه الطازجة (برتقال - يوسفى - شمام - كرز - خوخ - تفاح).

الجمعة:

الغداء: (دجاج مسلوقة أو مشوى) خضار مسلوقة - طماطم - جزر - ابرتقال أو جريب فروت).

العشاء: (دجاج مسلوقة أو مشوى - طماطم - ابرتقال أو جريب فروت).

الأسبوع الثالث**السبت:**

طوال اليوم أى نوع من الفاكهة... وبأى كمية وفى أى وقت وبأى خليط ما عدا العنب - المانجو - التمر - البلح - الموز - التين.

الأحد:

طوال اليوم أى خضار مسلوقة بأى نوع من السلطة (كل أنواع الخضروات مسموح بها ما عدا البطاطس والبقوليات الجافة).

الاثنين:

طوال اليوم أى نوع من الفاكهة السابقة... وأى نوع من الخضار المسلوق والسلطة فى أى وقت وبأى كمية.

الثلاثاء:

سمك أو جمبرى (مسلوق أو مشوى) بأى كمية، سلطة (خس وجرجير فقط).

الأربعاء:

لحم مشوى أو مسلوق بدون دهن - ما عدا لحم الخراف - أو دجاج مسلوق أو مشوى وبأى كمية مع خضار مسلوق.

الخميس والجمعة:

فاكهة صنف واحد فقط فى اليوم (تفاح - كمثرى - خوخ - مشمش - جوافة) بأى كمية وفى أى وقت.

* * *

الأسبوع الرابع

• الكمية المذكورة فى كل يوم توزع على اليوم كله بدون موعد محدد ولكن بدون أى زيادة.

السبت:

عدد ٤ ترنشات لحم مشوى أو أربع قطع لحم مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة.

عدد ٢ طماطم - ٤ خيارات - علبة تونة كبيرة مصفاة من الزيت - واحد توست - أو ربع رغيف خبز (محمص) واحد برتقالة أو جريب فروت موزعة على اليوم.

الأحد:

عدد ٢ ترنشات لحم مشوى (بحد أقصى ١ كيلو - ٣ طماطم -

٤ خيارات - ١ توست أو ربع رغيف محمص - ١ تفاحة أو جوافة أو برتقالة أو كمثرى - ١ جريب فروت أو برتقال (نوع واحد من الفاكهة السابق ذكرها).

الأثنين:

عدد ملعقة جبنة قريش (أبيضه بدون دسم أو ملح) علبه تونة مصفاة من الزيت.

طبق صغير خضار مسلوقة - ٢ طماطم - ١ توست محمص - ١ جريب فروت أو برتقال) موزعة على اليوم.

الثلاثاء:

نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية - ٢ طماطم - ٤ خيار - ١ توست أو ربع رغيف شامى - ١ جريب فروت أو برتقال (نوع واحد من الفاكهة السابق ذكرها) موزعة على اليوم.

الأربعاء:

٢ بيضة مسلوقة - خس - ٢ طماطم - ٤ خيار - ١ جريب فروت أو برتقال.

عدد ٢ ترنشات لحم مشوى - ١ توست.

الخميس:

٢ صدر دجاج مسلوقة - ١ لك جبنة قريش أو رومى - ١ توست أو ربع رغيف شامى محمص، ٢ طماطم - ٢ خيار - ١ زبادى - ١ جريب فروت أو برتقال.

الجمعة:

ملعقة جبنة قريش - علبه تونة مصفاة من الزيت - طبق صغير خضار مسلوقة - ٢ طماطم - ٢ خيار - ١ توست محمص - ١ جريب فروت أو برتقال.

ملحوظات النظام:

- يجب الإكثار من شرب الماء.

- يسلق الخضار فى الماء بدون إضافة أى مكعبات من مرقة الدجاج.
- يجب عدم إضافة أى زيت أو سمن أو أى دهون أو شحوم.
- مسموح بشرب الشاي أو القهوة فى أى وقت ولكن بدون سكر أو حليب (يمكن التحلية بحبوب كاندريل بديل السكر).
- مسموح بشرب كوب من الصودا فى أى وقت كذلك مسموح بعلبة واحدة من المياه الغازية (دايت فقط) - بيبسى أو دايت سفن أو دايت تيم).
- عندما لا تحدد كمية الطعام يمكن تناول أى كمية حتى الشبع.
- عند الشعور بالجوع يمكن تناول أى كمية من الخيار أو الخس أو الجزر مع مراعاة الآتى:
- بعد مرور ساعتين من الوجبة الأساسية.
- نتناول صنف واحد مما سبق بين كل وجبة وأخرى.
- يجب إتباع النظام كما هو: وبنفس الكمية وغير مسموح بتبديل غذاء بعشاء أو العكس.
- إذا أردت متابعة وزنك يجب استخدام ميزان رقمى وليس ميزان بمؤشر لتوضيح فروق الكيلو جرامات (ميزان واحد).
- لا يجب التوقف عن الريجيم فى أى مرحلة وإعادة استخدامه.
- يمكن استبدال السمك= باللحم= بالفراخ= بالتونة= بالجبنة القريش = بالبيض.

النظام الثاني

الأسبوع الأول

السبت:

- الإفطار اليومي: تفاحة أو برتقالة + كوب شاي بلبن بدون دسم - ويكرر الإفطار كل الأيام.
- الغداء: تونة بدون زيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.
- العشاء: دجاج مسلوقة أو مشوى + سلطة خضراء (خس - خيار - طماطم - فلفل رومي).

الأحد:

- الإفطار اليومي: كسابقه
- الغداء: خليط من الفواكه الطازجة.
- العشاء: لحم مسلوقة أو مشوى + سلطة خضراء.

الاثنين:

- الإفطار اليومي: كسابقه
- الغداء: سمك مشوى أو تونة مصفاة + سلطة خضراء.
- العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

الثلاثاء:

- الإفطار اليومي: كسابقه
- الغداء: دجاج مشوى أو مسلوقة + سلطة خضراء.
- العشاء: سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة + رغيف عيش سن.

الأربعاء:**الإفطار اليومي:** كسابقه**الغداء:** جبن رومى قديم+ رغيف سن واحد.**العشاء:** تونة مصفاة من الزيت+ سلطة خضراء.**الخميس:****الإفطار اليومي:** كسابقه**الغداء:** خليط من الفواكه الطازجة.**العشاء:** لحم مشوى أو مسلوق+ سلطة خضراء.**الجمعة:** يوم (مفتوح) تناولى فيه ما تريد.**• ملحوظة:**

إذا لم تحدد الكمية فى اللحوم أو السمك... إلخ فتناول ما نريد.

* * *

الأسبوع الثانى**السبت:****الإفطار اليومي:** بيض مسلوق+ تفاحة أو برتقالة.**الغداء:** خليط من الفواكه الطازجة بأى كمية.**العشاء:** مثل الغداء.**الأحد:****الإفطار اليومي:** كسابقه**الغداء:** زبادى مع خيار بأى كمية.**العشاء:** زبادى مع خيار بأى كمية.

الأثنين:

الإفطار اليومي: كسابقه

الغداء: خليط من الفواكه الطازجة.

العشاء: مثل الغذاء.

الثلاثاء:

الإفطار اليومي: كسابقه

الغداء: سمك أو جمبرى مشوى أو مسلق+ سلطة خضراء.

العشاء: تونة مصفاة من الزيت+ سلطة خضراء.

الأربعاء:

الإفطار اليومي: كسابقه

الغداء: دجاج مشوى أو مسلق+ سلطة خضراء.

العشاء: مثل الغذاء.

الخميس:

الإفطار اليومي: كسابقه

الغداء: صنف واحد من الفاكهة.

العشاء: مثل الغذاء.

الجمعة:

الإفطار اليومي: كسابقه

الغداء: صنف واحد من الفاكهة.

العشاء: صنف واحد من الفاكهة.

الأسبوع الثالث

السبت:

الإفطار اليومي: من ٦:٥ بسكوتات ماري+ كوب لبن أو زيادي أو شاي بلبن بدون سكر. يكرر يوميا.

الغداء: ٧٥ جراما لحم أو دجاج (قطعة متوسطة) مشوية أو مسلوقة+ ٢ ثمرة بطاطس مسلوقة+ كمية غير محددة سلطة خضراء وعصير ليمون.

العشاء: زيادي أو عصير. يكرر يوميا.

الأحد:

نفس الإفطار ونفس العشاء.

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

الاثنين:

نفس الإفطار ونفس العشاء.

الغداء: لحم بارد أو مسلوقة أى كمية+ سلطة خضراء.

الثلاثاء:

نفس الإفطار ونفس العشاء.

الغداء: ربع دجاجة أو قطعة لحم أو سمكة مسلوقة أو مشوية أو قطعتا كفتة بدون دهن مشوية+ ربع رغيف بلدى+ سلطة بأى كمية.

الأربعاء:

نفس الإفطار ونفس العشاء.

الغداء: دجاج أو لحم مسلوقة بأى كمية+ شرائح الطماطم.

الخميس:

نفس الإفطار ونفس العشاء.

الغداء: دجاج مشوى + خس وطماطم + برتقالة.

الجمعة: يوم (مفتوح) تناولى فيه ما تريد.

* * *

الأسبوع الرابع**السبت:**

الإفطار اليومي: زبادى منزوع الدسم + خيار.

الغداء: سمك مشوى أو مسلوق - أى كمية وطبق سلطة كبير.

العشاء: كما الإفطار.

- ويكرر هذا النظام يومى الأحد والاثنين وخاصة إذا كان وزنك على الميزان لم ينقص إلا قليلا.

الثلاثاء:

الإفطار اليومي: ٣ ثمرات فاكهة من نوع واحد.

الغداء: لحم أو دجاج أى كمية مع سلطة خضراء.

العشاء: مثل الإفطار.

الأربعاء:

الإفطار والعشاء: ثمرتان فاكهة من نفس النوع.

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

الخميس:

الإفطار والعشاء: ثمرة فاكهة واحدة.

الغداء: ٢ ملاعق أرز مسلوق+ ربع دجاجة أو شريحة لحم+ سلطة خضراء.

الجمعة: يوم (مفتوح) نتناول ما نريد .

• وبالطبع إذا لم تحصلى على الوزن الذى ترغبين كررى الأسابيع مع تكرار ثلاثة أيام بنفس نظام الأسبوع الرابع سبت وأحد واثنين الزيادة والخيار إفطار وعشاء والسمك المشوى أو المسلوق أى كمية وطبق سلطة كبير. وذلك بعد اليوم "المفتوح".

☆☆☆

النظام الثالث

أولاً الفطور اليومي :

ربع رغيف بلدي + طبق فول صغير (٤ ملاعق) بدون زيت أو سمن - أو ربع رغيف بلدي + بيضة مسلوقة - أو ربع رغيف بلدي + قطعة جبن قريش (٥٠ جم) - أو ٢ ثمرة فاكهة فيما عدا الممنوع من الفواكه + كوب شاي (ملعقة سكر واحدة) - أو شاي بحليب (بدون سكر أو بسكر ريجيم).

☆☆☆

ملحوظة:

• مسموح بتناول ٢ ملعقة سكر يومياً.

ثانياً الغداء اليومي :

أ - المشروبات:

(ربع رغيف بلدي أو ٢ ملاعق أرز أو ٢ ملاعق مكرونة)

ب - الخضروات:

- ١ - طبق سوتيه أو شوربة خضار (بدون بطاطس) " ويراعى أن يسلق الخضار بالماء أو بشورية لحم بدون دسم".
- ٢ - طبق سلطة خضراء (به ثمرة طماطم واحدة) كمية غير محددة.

ج - اللحوم :

(١ : ٢ شريحة لحم أحمر مسلوق أو مشوي "١٥٠ جرام" - أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية "بدون جلد" ومن الأفضل صدر الفرخة - أو ٣ سمكات مشوية "متوسطة الحجم" - أو تونة "مصفاة من الزيت" وتوجد تونة ريجيم بلا زيت في المحال أو ٢ بيضة مسلوقة.

د - الفاكهة :

ثمرة واحدة من أي نوع ومتوسطة الحجم (ما عدا المنوع من الفواكه).

☆☆☆

ثالثاً وجبة العشاء :

(كوب حليب خالي الدسم وبدون سكر - أو كوب زيادي وسط خالي الدسم ويمكن إضافة ملعقة ردة عليه - أو قطعة جبن قريش + خيار + طماطم " ثمرة طماطم واحدة "أو فاكهة" ٢ ثمرة من المسموح به "

☆☆☆

ملحوظة :

هذا النظام يكرر وليست له مدة معينة ووجباته حسب اختيار الشخص ورغبته.

ممنوعات النظام :

- 🚫 المسليات والمكسرات.. جميع أنواع الحلويات و المخللات.
- 🚫 القهوة وجميع أنواع المياه الغازية.. مع مراعاة عدم الشرب وسط الأكل.
- 🚫 بعض الفواكه مثل: "التين ، المانجو ، البلح ، العنب ، الشمام".
- 🚫 بعض الخضروات مثل: "البطاطس ، القلقاس ، البسلة ، القرنبيط".
- 🚫 البقوليات ما عدا الفول (بدون زيت).
- 🚫 اللحوم الدسمة كالضأن مثلاً والكبدة والكلوى واللنشون واليسطرمة والحمام ، البيط ، الأوز ، الديك الرومي.
- 🚫 ممنوع إضافة وجبة سابقة مؤجلة إلى الوجبة التالية لها والالتزام بالنظام.
- 🚫 يجب المشي يومياً على الأقل نصف ساعة.

يمكن أكل هذه الأصناف بين الوجبات في حالة الجوع وبأي كمية:
(الكوسة المسلوقة، الفجل، الجرجير، الخيار، الفلفل الأخضر،
الفتة " بدون قلب " ، الكرات الخس بدون ورق، الجزر).
من الأفضل أن نتخير نوعاً واحداً فقط مما سبق بين كل وجبة وأخرى
وعلى الأقل بعد ساعتين من الوجبة.
هذا النوع من الرجيم أحياناً تستخدم معه (الإبر الصينية) ويأتي نتائج
أفضل .

- وإذا حدث وقمنا بتركيبها يجب أن نراعي الآتي:
 - ١ - الحفاظ عليها من كثرة المياه وعند تجفيف الوجه لأنها تتركب في الأذن في المنطقة القريبة من الجبهة.
 - ٢ - مراعاة الضغط على الإبر قبل الأكل بربع ساعة ولمدة دقيقتين.



النظام الرابع لمدة ٢ أسابيع ويكرر حسب الرغبة

الأسبوع الأول

الإفطار اليومي خلال الأسبوع الأول :

٢/١ جريب فروت + ١ أو ٢ بيضة مسلوقة.

السبت :

الغداء : صنف واحد فاكهة أي كمية (شمام - بطيخ - برتقال - تفاح - خوخ - كمثرى).

العشاء: لحمة مشوية بتلو أو كندوز حمراء أي كمية - سلطة خضراء "طماطم - خيار - خس - فلفل".

الأحد :

الغداء: فراخ مشوية أو مسلوقة " أي كمية " - طماطم شرائح - جريب فروت " أي كمية ".

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة - شرائح طماطم

الاثنين :

الغداء: جبن قريش - اتوست - جريب فروت.

العشاء: لحوم مشوية بأية كمية.

الثلاثاء :

الغداء: صنف واحد فاكهة (أي كمية) - الفاكهة المسموح بها.

العشاء: لحمة مشوية حمراء بأية كمية - سلطة خضراء (طماطم، خيار، خس، فلفل).

الأربعاء :

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة.

العشاء: سمك أو تونة أو جمبرى - سلطة خضراء - جريب

فروت.

الخميس :

الغداء: صنف واحد فاكهة مسموحة بأي كمية.

العشاء: لحمة مشوية حمراء بأية كمية - سلطة خضراء.

الجمعة :

الغداء: فراخ مشوية أو مسلوقة (بأية كمية) - شرائح طماطم،
خضار مسلوقة ، جريب فروت.

العشاء: خضار مسلوقة.

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

٢ملاعق جبن قريش + شريحة توست + شاي باللبن منزوع الدسم.

بين الإفطار والغداء :

البرتقال أو جريب فروت.

الغداء اليومي :

ربع فرخة أو شريحة لحم أو سمكة مشوية أو مسلوقة + سلطة
خضراء + خضار مطبوخ (ني × ني) - أو شوربة خضار + ٢ملعقة
أرز مسلوقة أو ثمرة بطاطس مسلوقة أو ٢ملعقة مكرونة مسلوقة.

بين الغداء والعشاء :

برتقالة أو جريب فروت.

العشاء اليومي :

علبة تونة صغيرة بدون زيت أو تونة ريجيم - ٤ملاعق سلطة
خضراء - شريحة توست أو كوب زيادي أو ٢بيضة مسلوقة -
شرائح طماطم - ثمرة فاكهة واحدة.



الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي :

بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق جبن قريش ، قهوة أو شاي بلبن بدون دسم وبدون سكر ، خيار أو شريحة جبن شيدر ، برتقالة أو بيضة مسلوقة ، شريحة توست.

بين الإفطار والغداء :

١ خيار أو خس أو جزر.

الغداء اليومي :

٢ قطعة لحم أحمر مشوى أو ٢ سمكة مشوية أو نصف فرخة مشوية ، سلطة خضراء ، طبق خضار مسلوقة.

بين الغداء والعشاء :

خيار أو خس أو جزر.

العشاء اليومي :

مثل الإفطار

- قائمة أخرى ممكن تستخدم هذا الأسبوع :

الإفطار اليومي :

مثل الإفطار السابق.

الغداء اليومي :

- تونة ريجيم بدون زيت - سلطة خضراء - شريحة توست - شريحة جبنة شيدر أو ٢ هامبورجر - برتقالة.

العشاء اليومي :

- استيك مشوي - سلطة خضراء ، أو ٢ سمكة مشوية أو أربع شرائح لانشون فراخ أو ربع فرخة مشوية - سلطة خضراء.