

**أنظمة تبني على التكرار**

**وتناسب السمنة العادية**



## النظام الأول

### الأسبوع الأول

#### اليوم الأول :

الإفطار : ١ بيضة مسلوقة+ شاي بدون سكر+ عصير جريب فروت.

الغداء : قطعة لحم مشوية+ سلطة خضراء (طماطم - خيار - فلفل - جرجير)+ ريع رغييف.

العشاء : كوب زبادي منزوع الوجه أو خالي الدسم.

#### اليوم الثاني :

الإفطار : ملعقة فول مدمس (زيت ذرة وليمون)+ شاي+ ريع رغييف.

الغداء : ريع فرخه مشوية أو مسلوقة+ خضار سوتيه+ سلطة خضراء.

العشاء : كوب زبادي منزوع الوجه أو خالي الدسم.

#### اليوم الثالث :

الإفطار : قطعة جبن قريش+ شاي+ جريب فروت.

الغداء : سمك+ سلطة خضراء (طماطم - خيار - فلفل - جرجير)+ ريع رغييف.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة.

#### اليوم الرابع :

الإفطار : ٢ ملعقة عدس+ شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء : تونة أو سالمون (بدون زيت)+ سلطة خضراء.

العشاء : خضار سوتيه+ سلطة (خيار).

#### اليوم الخامس :

الإفطار : ١ بيضة مسلوقة+ شاي أو قهوة.

الغداء : ريع فرخة مشوية أو مسلوقة+ خضار سوتيه+ سلطة خضراء.

العشاء : كوب زبادي منزوع الوجه أو خالي الدسم.

**اليوم السادس :**

الإفطار : قطعة جبن قريش+ شاي+ جريب فروت.

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء.

العشاء : ٢ ريشة مشوية+ خيار+ طماطم.

**اليوم السابع :**

الإفطار : ٢ملعقة فول مدمس بزيت ذرة+ ليمون.

الغداء : سلطة فواكه (أي كمية ماعدا البلح والتين والمانجو).

العشاء : فراخ+ طماطم+ خيار+ شاي بدون سكر.

☆☆☆

**الأسبوع الثاني**

الإفطار يومية : ٢ بيضة مسلوقة+ جريب فروت+ شاي.

الغداء يومية : ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء + جريب فروت.

العشاء يومية : ٢ بيضة مسلوقة+ ربع رغيف+ سلطة خضراء.

**ملحوظة :**

سيكرر هذا النظام على مدى أيام الأسبوع.

☆☆☆

**لمدة ثلاثة أيام**

الإفطار يومية : ٢ بيضة مسلوقة+ جريب فروت أو شمام+ شاي.

الغداء يومية : ٢ بيضة مسلوقة+ سبانخ+ شاي+ سلطة خضراء.

العشاء يومية : لحم مشوي أو سمك أو فراخ+ طماطم+ خيار+ شاي.

**ملحوظة :**

سيكرر هذا النظام يوميا لمدة ٣ أيام.

☆☆☆

**أطعمة ممنوع تناولها في هذا النظام :**

- 🍷 الفواكه المضاف إليها سكر.
- 🍷 الفواكه المجففة مثل الزبيب والبلح والتين.
- 🍷 الزبادي بالفواكه، البودنج.
- 🍷 اللبن كامل الدسم واللبن المجفف والمركز والكريمة بجميع أنواعها والقشدة.
- 🍷 التورتات والجاتوهات ، الفطائر.
- 🍷 الشيكولاتة والبسكويت.
- 🍷 العسل الأبيض والأسود.
- 🍷 المكسرات والمسليات ، الكاكاو.
- 🍷 المشروبات الغازية والشربات.
- 🍷 المشروبات الكحولية بأنواعها.
- 🍷 السجق بأنواعه والهامبورجر والأطعمة المجهزة بأنواعها..
- 🍷 جميع الأغذية المقلية بالزيت أو السمن.
- 🍷 جميع أغذية مرضي السكر.

**• بعض أنواع الفاكهة :**

- 🍷 البلح - العنب - التين - الموز - المانجو.

**• بعض أنواع الخضروات :**

- 🍷 القلقاس - البطاطس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - المحاشي.

**ملحوظات :**

- 🍷 يمكن إضافة الملح والفلفل والبهار للأكل.
- 🍷 يسلق الخضار بالماء فقط.
- 🍷 يجب الالتزام بما جاء في الجدول بحذافيره.



## النظام الثاني

### نظام يبني على الصنف الواحد

**اليوم الأول :** يوم الفاكهة: نوع واحد من الفاكهة في أى وقت.

**ملحوظة :**

🍌 ممنوع العنب، التين، المانجو، البلح، الموز.

**اليوم الثاني :** يوم الخضار: نوع واحد من الخضروات الطازجة أو المسلوقة.

**ملحوظة :**

🍌 مسموح بتناول خضروات طازجة مثل الخس والخيار والجزر والجرجير والبصل. أو مسلوقة مثل الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الخرشوف، الكرنب، الباذنجان.

**ممنوع :**

🍌 إضافة مكعبات ماجي أو أي نوع آخر.

🍌 تناول البطاطس وجميع أنواع البقوليات.

**اليوم الثالث :** يوم الفاكهة والخضار والسلطة.

خليط من اليوم الأول والثاني وبأي طريقة.

**اليوم الرابع :** يوم الأسماك والسلطة.

**الإفطار :** بيضة واحدة مسلوقة.

**الغداء والعشاء:** أسماك، جمبري مسلوقة أو مشوي أو سمك مشوي مع سلطة خضراء مكونة من (خس وجرجير وطماطم وكرفس) فقط.

**اليوم الخامس :** يوم اللحوم والخضار : لحم بتلو أو فراخ مسلوقة أو

مشوية - خضار مسلوقة.

**اليوم السادس والسابع :**

فاكهة صنف واحد في اليومين وبأي كمية وهي (التفاح أو

الكمثرى أو الخوخ أو الجوافة أو البرتقال) فقط.

**تنبيهات :**

- ١ يمكن أن يكرر النظام ثانية حسب الرغبة.
- ٢ يمكن تناول الشاي والقهوة وعصير الليمون والكلوب صودا والماء في أي وقت وبأي كمية. ممنوع إضافة اللبن بأنواعه والسكر.
- ٣ يمكن إضافة الملح والفلفل والليمون والخل للطعام.
- ٤ يلتزم بالترتيب السابق.
- ٥ الخضار يسلق بالماء بدون إضافة أي مكعبات ماجي أو شوربة ويراعي تصفية الخضار بعد سلقه.

☆☆☆

## النظام الثالث

### لمدة عشرة أيام

#### الإفطار اليومي :

نصف ثمرة جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة + ٢ شريحة لانشون + شاي أو قهوة سادة (بدون سكر أو لبن).

#### الغداء اليومي :

نصف ثمرة جريب فروت + لحوم (بدون دهن) + سلطة خضراء + شاي سادة أو قهوة.

#### العشاء اليومي :

نصف ثمرة جريب فروت + لحوم أو أسماك أو تونة (بدون زيت) + خضار مسلوقة + سلطة خضراء + شاي سادة أو قهوة.

#### تعليمات عامة :

- 📌 يمكن إضافة الملح والفلفل والبهار للأكل.
- 📌 يمكنك تناول نصف كوب عصير طماطم أو نصف كوب لبن (خالى الدسم) قبل النوم.
- 📌 ممنوع استخدام أي نوع من أنواع الفاكهة غير الجريب فروت حيث وجوده في هذا النوع من الريجيم أساسيا وضروريا لأنه يزيد معدل احتراق الدهون في هذا البرنامج.
- 📌 ممنوع حذف أو إضافة أي طعام غير المكتوب.
- 📌 يفضل تناول أكبر قدر ممكن من الماء.
- 📌 ممنوع تبديل الوجبات.
- 📌 يمكنك تناول أي كمية من الطعام غير المحددة كميته.



## النظام الرابع

وهو مفيد لمرض الضغط والكوليسترول المرتفع.

### السبت :

الإفطار : ٢/١ كوب لبن منزوع الدسم + ٢ ملعقة كورن فيلكس  
+ شريحة توست.

الغداء : ٤ ملاعق فاصوليا أو بسلة + شريحة توست + موزة.

العشاء : طبق سلطة خضراء + ثمرة فاكهة .

### الأحد :

الإفطار : ٢/١ كوب عصير برتقال + ٢/١ كوب لبن منزوع  
الدسم + ٢ ملعقة كورن فيلكس.

الغداء : كوب عصير طماطم + شريحة توست + برتقالة.

العشاء : ٤ ملاعق مكرونة + برتقالة + طبق سلطة.

### الاثنين :

الإفطار : ٢/١ كوب عصير برتقال + ٢/١ كوب لبن + ٢  
ملعقة بليلة.

الغداء : كوب عصير طماطم + شريحة توست + برتقالة.

العشاء : ٤/١ فرخة + ٤ ملاعق فاصوليا أو بسلة + سلطة +  
سلطة - فاكهة بدون سكر مكونة من ( برتقال ، تفاح ، موز  
، عنب ، جريب فروت ، خوخ )

### الثلاثاء :

الإفطار : كوب عصير جريب فروت أو برتقال.

الغداء : شريحة توست + شريحة لحم باردة كبيرة.

العشاء : ثمرة بطاطس مسلوقة + ثمرة فاكهة + ٤ ملاعق بسلة أو  
فاصوليا مسلوقة.

### الأربعاء :

الإفطار : شريحة توست + ٢ طماطم.

**الغداء :** شريحة لحم + ثمرة طماطم + كوب زبادى + شريحة توست.

**العشاء :** شريحة لحم + ثمرة فاكهة + طبق سلطة + ٤ ملاعق خضار.

### الخميس :

**الإفطار :** بيضة مسلوقة + ٢/١ كوب عصير برتقال.

**الغداء :** ٤ ملاعق فاصوليا أو بسلة أو سبانخ + شريحة توست + ثمرة فاكهة.

**العشاء :** ثمرة بطاطس مسلوقة أو مشوية + كوب زبادى + ٤ ملاعق خضار.

### الجمعة :

**الإفطار :** ٢ كوب عصير جريب فروت أو برتقال + ٢/١ كوب لبن.

**الغداء :** شريحة توست + كوب زبادى + سلطة مكونة من " طماطم وخيار وزيتون وليمون " .

**العشاء :** ٤/١ دجاجة + ثمرة بطاطس + كوب زبادى.

### ملحوظات :

١ يكرر نفس النظام مرة ثانية .

٢ ممكن أكل السلطة أو الخضروات بين الوجبات.

٣ ممكن شرب شاي أو قهوة مع لبن منزوع الدسم حسب الرغبة.

٤ هذا النظام يخلص الجسم من الأحماض الأمينية ويستحسن أن يستخدمه الفرد بعد الأنظمة المليئة بالبروتينات.