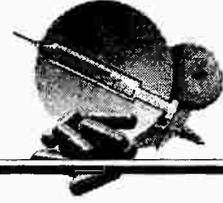


المسموح به والمحظور تناوله لخفض مستوى الكوليستيرول



★ ما'كولات مسموح بها تماما:

* فواكه : - تفاح - فواكه جافة (مثل الزبيب) - مشمش - فراولة - موز - بطيخ - كنتالوب - أناناس - شمام - بلح - عنب - تين - يوسفى - جريب فروت - كمثرى - مانجو - برقوق - باباز - قرع عسلى - برتقال - خوخ .

* خضراوات : - كرنب - لفت - قرنبيط - فجل - بطاطس - فاصوليا خضراء - خيار - باذنجان - طماطم - جرجير - ليمون - جزر - خبيزة - سبانخ - كوسة - ملوخية - بامية - خس - بقدونس - فلفل أخضر - عيش الغراب - كرفس - بنجر
* أسماك : جميع أسماك المياه المالحة والعذبة .

* الغلال والحبوب : الخبز بأنواعه (يفضل الخبز الأسمر المصنوع من القمح والردة) - كورن فليكس - فاصوليا ناشفة - فول التدميس - عدس - ذرة - ترمس - حلبة
* البيض : بياض البيض فقط

* المشروبات : شاي منزوع الكافيين - قهوة منزوعة الكافيين - جميع أنواع عصائر الخضراوات والفاكهة .

★ ما'كولات مسموح بها باعتدال :

* منتجات ألبان : زبادى قليل الدسم - جبن قليل الدسم - لبن قليل الدسم
* فواكه : الأفوكادو

* اللحوم : اللحم الخفيف (مثل لحم الماعز والبتلو) - الدجاج (الصدر فقط) - الطيور القليلة الاحتواء على الدهون (مثل الأرناب)

* المأكولات البحرية : الجمبرى - الاستاكوزا - السبيط

* الزيوت النباتية : زيت الذرة - زيت الزيتون - زيت عباد الشمس - زيت القمح

★ ما'كولات ينبغي الإقلال منها أو الامتناع عنها :

* منتجات الألبان والبيض : اللبن كامل الدسم - اللبن والشيكولاته - اللبن المكثف - صفار البيض - الزبدة - الآيس كريم - الجبن كامل الدسم - القشدة - الكريمة

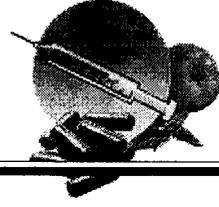
* الزيوت النباتية : زيت جوز الهند - زيت البلح (النخيل)

* اللحوم : اللحوم المحفوظة عموماً - اللحم السمين عموماً خاصة لحم الضأن - المخ - القلوب - الكبد - الضلوع - السجق - الهامبورجر - اللسان - الكلاوى

* الأسماك والطيور : الكافيار - الأوز - البط

* المأكولات الخفيفة : الفطائر - الهريسة - البطاطس المقلاة (شيبسى) - كورواسون - حلويات الشيكولاته أو الجبن

مختارات من الأعشاب والغذاء لخفض مستوى الكوليستيرول والحفاظ علي صحة القلب والشرايين



★ التداوي بالجزر :

يعتبر الجزر من أفضل الأغذية لمقاومة ترسيب الدهون بالشرايين وخفض مستوى الكوليستيرول .

وقد جاء في الصحيفة الأمريكية للتغذية الاكلينيكية American Journal of clinical nutrition في أحد أعدادها ما يلي : « إن تناول الجزر النيئ لا يساعد فحسب على إخراج الفضلات لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف ، لكنه يساعد كذلك على تخليص الجسم من الدهو الزائدة وخفض مستوى الكوليستيرول » . ويذكر الباحثون أن تناول جزرتين يومياً مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدي لانخفاض مستوى الكوليستيرول بنسبة ١١٪.

★ الخميرة وأسرارها العلاجية :

إن معدن الكروم من المعادن المهمة التي يحتاج إليها الجسم .. وهناك اعتقاد بأن نقص هذا المعدن يرتبط أحياناً بحدوث الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، حيث أنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار بينما يرفع مستوى الكوليستيرول النافع .

وتعتبر الخميرة من أغنى المصادر الطبيعية بهذا المعدن المهم ، ولذا فإنها توصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول أو المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية (كما في وجود عامل وراثي) ، ويؤخذ يومياً ١-٢ ملعقة من خميرة الخبيز ، ويمكن إضافتها لكوب لبن للتغلب على مذاقها المر .

★ أفضل المسليات : اللب السوري !!

كما تعتبر بذور عباد الشمس (اللب السوري) مصدراً آخر غنياً بمعدن الكروم ، ولذا فإن تناول كمية من البذور المقشرة يومياً تعادل حوالى ملء حفنة اليد يمكن أن يساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول.

★ نظف شرايينك بزيت الزيتون !!

اتضح للباحثين حديثاً أن الزيوت النباتية المحتوية على أحماض دهنية أحادية اللاتشبع (مثل زيت الزيتون وزيت الجوز) تعد أفضل من الزيوت النباتية المحتوية على دهون متعددة اللاتشبع (مثل زيت الذرة وعباد الشمس) فى خفض مستوى الكوليستيرول (الضار) والوقاية من ترسبه بالشرايين .

ولذا يرى الباحثون أن تناول ملعقة واحدة يومياً من زيت الزيتون يعد من أفضل الوسائل الطبيعية لخفض مستوى الكوليستيرول والحفاظ على صحة وسلامة الشرايين وفى مقدمتها الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب .

★ الكنتالوب لصحة القلوب !

اتضح حديثاً للباحثين أن الفاكهة من جنس البطيخ والشمام والكنتالوب والشمام تقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها البعض أى تحافظ على سيولة الدم وتمنع حدوث جلطات دموية . وهذا لاشك له فائدة كبيرة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليستيرول والإصابة بتصلب الشرايين .

وقد اتضح كذلك من بعض التجارب ، أن إعطاء الكنتالوب مع الأسبرين للمرضى المصابين بالذبحة الصدرية يقلل إلى حد كبير من فرصة حدوث جلطات دموية .

ومن الفوائد الأخرى التي عرفت حديثاً عن جنس هذه الفاكهة أنها تحتوى على مركبات تحمى من الإصابة بالسرطانات .

★ الزنجبيل لعلاج ارتفاع الكوليستيرول !!

الزنجبيل يعد واحداً من الأعشاب العريقة فى الطب الشعبى ، والتي خصها الله تعالى بالذكر فى كتابه الكريم حيث قال تعالى : «ويسقون • فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً عيناً فيها تسمى سلسبيلاً» [الإنسان : ١٧- ١٨] .

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول شراب الزنجبيل من وقت لآخر يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية ، حيث يقلل من مستوى الكوليستيرول بالدم (بناء على ما نشرته الصحيفة الطبية الانجليزية فى أحد أعدادها) ، ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ، كما يقلل من فرصة حدوث جلطات دموية anticoagulant ويؤخذ الزنجبيل فى صورة شراب بالطريقة المألوفة ، ويمكن مزجه مع القرفة للتغلب على طعمه اللاذع .

ونظراً لفوائد الجنزبيل العظيمة فإن بعض شركات الدواء قامت بإنتاج مستحضرات منه فى صورة كبسولات .

★ السمك لصحة القلب والشرابين :

أكدت دراسات وإحصائيات عديدة أن الأحماض الدهنية الموجودة بالسمك من فصيلة أوميغا-٣ omega - 3 fatty acids توفر الوقاية من الأزمات القلبية ، وذلك يرجع إلى تميزها بأكثر من مفعول يساعد فى الحفاظ على صحة القلب والشرابين ، وذلك على النحو التالى :

- تساعد على سيولة الدم وتقاوم حدوث التصاقات بين الصفائح الدموية.
- تقاوم حدوث ترسبات للدهون بجدران الشرايين .
- تقاوم حدوث تقلص بالشرايين أى تقاوم ارتفاع ضغط الدم وبالتالي تخفف من العبء الواقع على عضلة القلب .

★ بلاد القلوب السليمة :

ومما يؤكد صحة ما توصل إليه الباحثون ، انخفاض معدل الإصابة بالأمراض القلبية وتصلب الشرايين التاجية إلى أقصى درجة فى الدول التى تعتمد إلى حد كبير على تناول الأسماك مثل اليابان والنرويج والاسكيمو ، وخاصة فى قرى هذه الدول حيث تعتبر الأسماك غذاء تقليدياً للسكان .

ولكن ما مقدار ما تأكل من السمك وما أفضل أنواعه لتوفير هذه الوقاية ؟

يقول الباحثون إنه يفضل تناول أسماك المياه المالحة وخاصة الأنواع الزرقاء مثل السردين والتونا والماكريل والسالمون لاحتوائها على نسبة مرتفعة من هذه الأحماض الدهنية المفيدة .

وينصح كذلك بأن يتناول الفرد وجبتين من السمك أسبوعياً على الأقل ، ويمكن أن يخفّض هذا النظام الغذائى فرصة حدوث الأمراض القلبية إلى النصف تقريباً .

ونظراً لهذه الفوائد العظيمة لزيت السمك ، قامت بعض شركات الدواء العالمية والمصرية بإنتاج مستحضرات من زيوت السمك ، تحتوى على هذه الأحماض الدهنية المفيدة .

★ دافع عن صحة قلبك بالجريب فروت !!

إن ثمار الجريب فروت لا تلقى فى الحقيقة عند كثير من الناس ما تستحقه من تقدير كبير . فعلاوة على اعتبارها أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين «ج» المعروف بمفعوله الوقائى من نزلات البرد والانفلونزا ، فإنها تعتبر كذلك فاكهة مفيدة جداً لمرضى السكر على وجه الخصوص ، إذ أنها تحتوى على مركبات تقاوم ارتفاع مستوى السكر ، كما أنها تساعد على زيادة حرق الدهون مما يتيح فرصة لإنقاص الوزن ، وهو ما يعانى منه الكثيرون من مرضى السكر ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الجريب فروت يعد

دواءً ساحراً لمرضى القلب حيث يحتوى على مركبات قوية خافضة لمستوى الكوليستيرول ، وهو ما يعانى منه كذلك بعض مرضى السكر . ويصفه بعض الباحثين بأنه يعمل « كمنظف » جيد للشرايين مما يترسب بجدرانها من شحوم ، وبذلك فإنه يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين ، ومن المحتمل كذلك أنه يعمل على إصلاح الشرايين وإكسابها المرونة من جديد .

وعن مفعول الجريب فروت كخافض لمستوى الكوليستيرول يذكر دكتور «جيمس كيرادا» بجامعة فلوريدا الأمريكية أن مفعول الجريب فروت كخافض لمستوى الكوليستيرول يعادل تقريباً مفعول الدواء الكيماوى المعروف باسم كوليستيرامين cholestyramine .

ويذكر الباحثون أن هذا المفعول القوي للجريب فروت فيما يختص بخفض مستوى الكوليستيرول والحفاظ على سلامة الشرايين ، يرجع إلى وجود مجموع من المواد الفعالة به ، والتي يعتبر أهمها مركبات البوليسكارايدز polysaccharides والتي تتركز فى ألياف الثمار .

★ البرسيم ... لصحة القلب والشرايين !!

هناك نوع خاص من البرسيم الصالح للاستهلاك الأدمى يسمى البرسيم الحجازى alfalfa وقد اتضح للباحثين أن له فوائد صحية عديدة من أهمها أنه يحتوى على مركبات تعمل على مقاومة ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، كما أن له قيمة غذائية كبيرة بفضل احتوائه على مجموعة من الفيتامينات والمعادن التى تناسب خاصة فترة الحمل . ولذا فقد استحضرت منه بعض شركات الدواء العالمية كبسولات تباع بالأسواق ، ولا مانع من تناول النبات فى صورته الطبيعية بحيث يؤكل منه الأعواد الصغيرة حديثة الإنبات .

★ الثوم .. وما أدراك ما الثوم !!

الثوم بحق كنز غنى بالفوائد الصحية . ومن أبرز فوائده أنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول المرتفع وضغط الدم المرتفع ، كم أنه يقاوم ارتفاع مستوى السكر .

كما يتميز الثوم بمفعول قوى كمضاد لحدوث الجلطات .. وعن هذا المفعول يقول الدكتور « أرون بروديا » الباحث بمستشفى « بومباى » بالهند ، وبناء على مجموعة من الدراسات : إن تناول جرام واحد من الثوم النيى لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً يوفر الحماية اللازمة من خطر حدوث جلطات دموية عند مريض الذبحة الصدرية .

ويؤكد باحثون آخرون أن قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية -Fi brinolytic activity تزيد عند الأشخاص الأصحاء بحوالى ١٣٠ % ، وعند مرضى القلب بحوالى ٨٣ % خلال شهر إلى ثلاثة شهور من الانتظام على تناول الثوم النيى .

ويفضل دائماً الاعتماد على تناول الثوم النيى إلى جانب المطبوخ ، لأن طبخ الثوم يجعله يفقد خاصية أخرى فريدة للثوم وهى مفعوله القوى كمضاد حيوى للعديد من أنواع البكتيريا والطفيليات المعوية .

★ البصل .. دواء طبيعي لصحة القلوب :

بناء على تجارب ودراسات مختلفة ، وجد أن تناول البصل النيى اللاذع على وجه الخصوص يرفع من مستوى الكوليستيرول النافع .. ويرجع هذا المفعول إلى العديد من المواد الكيميائية التى استخلصها الباحثون من البصل ، والتى قدرت بنحو ١٥٠ مادة ! . أما البصل المطبوخ فإنه أقل فاعلية فى تحقيق هذا الغرض نظراً لتلف أغلب هذه المواد الفعالة بعملية الطبخ . ومن المتفق عليه طبيياً إلى حد كبير أن تناول نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يومياً كفيل بتحقيق هذه الفائدة .

كما وجد أن وجود البصل يقلل من فرصة حدوث التصاق بخلايا الدم أى تكون جلطات دموية .. ومن المعروف أن هذه الجلطات تهدد

سلامة القلب إذا أصابت الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب ، حيث تقلل في هذه الحالة من وصول الدم إلى عضلة القلب مما يهدد حياة الفرد .

ونظراً لأن ارتفاع مستوى الكوليستيرول كثيراً ما يصاحب وجود مرض السكر ، ونظراً لتمييز البصل كذلك بمفعول مقاوم لارتفاع مستوى السكر ، فإن تناول مريض السكر على وجه الخصوص للبصل بانتظام يعد ذا فائدة عظيمة له ، وقد استطاع الباحثون أن يحددوا هذه المواد المقاومة لارتفاع السكر والموجودة بالبصل وأهمها مادة : أورائينز orinase .

ويفضل دائماً الاعتماد على تناول البصل النيئ لرفع مستوى الكوليستيرول النافع ، حيث أن المادة الزعالة التي تميز البصل بهذا المفعول تفسد بالطبخ ، وهي التي تكسب البصل طعمه اللاذع ، كما يفضل الاعتماد على تناول البصل الأصفر أو الأبيض ولا يفضل الاعتماد على البصل الأحمر ذي المذاق غير اللاذع لأنه أقل فاعلية .

ومن الطبيعي أن تناول البصل لا يؤدي إلى رفع مستوى الكوليستيرول النافع أو خفض مستوى الكوليستيرول الضار بين يوم وليلة ! .. إذ يستدعى ذلك الانتظام على تناول البصل بمعدل نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يومياً لمدة شهرين على الأقل .

★ الليسيثين lecithin :

هذه مادة طبيعية بالجسم تم تحضيرها حديثاً في صورة كبسولات وحبيبات granules لما لها من فوائد عظيمة ، خاصة في الوقاية والعلاج من تصلب الشرايين ، حيث وجد أنها تعمل على رفع مستوى الكوليستيرول النافع وخفض مستوى الكوليستيرول الضار .

★ الألياف الغذائية fiber :

سواء كنت سليماً تماماً أو مريضاً بالسكر أو تعاني من ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، فإنه يجب أن تحرص على الحصول على قدر كبير من الألياف من خلال غذائك اليومي .

ولكن ما هي هذه الألياف ؟

إنها المخلفات النباتية التي لا تهضم ولا تمتص وبالتالي فإنها عديمة القيمة الغذائية ، لكنها رغم ذلك تقدم من ناحية أخرى العديد من الفوائد للجسم .

فقد وجد أن توافرها بالغذاء يبطئ من امتصاص السكر (الجلوكوز) وبالتالي يقاوم ارتفاع مستوى السكر .. ويبطئ كذلك من امتصاص الكوليستيرول وبالتالي يقاوم ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

ومن ناحية أخرى ، وجد أنها توفر الحماية من الوقاية بسرطان الأمعاء الغليظة ، وتعمل على انتظام حركة الأمعاء ، وتسهل خروج الفضلات وبالتالي فإنها تقاوم حدوث الإمساك .

ولكن أين تتوافر هذه الألياف ؟

إنها تتوافر بصفة عامة في الحبوب والخضراوات والفواكه ، ويعتبر القمح الكامل غير منزوع القشرة أغنى مصادرها لأنها تتركز في قشوره أى فى النخالة (أو الردة) . ولذا يفضل دائماً الاعتماد على الخبز الأسمر المصنوع من الدقيق الكامل أى الذى يجمع بين القمح والردة وينصح كذلك بالاهتمام بتناول حبوب القمح أى العلة مثل تناول الوجبة الشعبية المشهورة المعروفة باسم البليلة .

أما أغنى الخضراوات بالألياف فتشمل ما يلى : الجزر (بدون نزع القشور) - الكرنب - الخس - القرنبيط - الفلفل الرومى - الخرشوف - الكوسة (بدون تقشير) - السبانخ - البقدونس - الخيار - الجرجير

وتشمل الفواكه الغنية بالألياف ما يلى : التفاح (دون تقشير) - المشمش - الخوخ - الموز - البرقوق - البرتقال - الكنتالوب - الجريب فروت

ومن أغنى الحبوب والبقول بالألياف ما يلى : الفاصوليا الناشفة -

فول التدميس - العدس - الأرز البني - الترمس - اللوبيا - الذرة -
حمص الشام - الحلبة - الغلة

★ عيش الغراب mushroom :

نبات عيش الغراب من النباتات الفطرية التي عرفت في مصر منذ زمن بعيد ، لكن الإقبال على تناوله كغذاء صحي شهى جاء متأخراً في مصر والدول العربية بالنسبة للدول الغربية ، حيث ينتشر تناوله من خلال وجبات عديدة متنوعة ، ويعرف باسم المشروم mushroom .

ومن أبرز فوائد هذا النبات أنه يوفر الوقاية ويساعد في العلاج من ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم .

فيحتوى عيش الغراب على أقل من ١٪ من الدهون (وزن طازج) وحوالى ٤-٨٪ (وزن جاف) وتتميز الأحماض الدهنية الناتجة عن عيش الغراب بأنها تكون في صورة كيميائية تسمى سيترولات (وليس في صورة كوليستيرول) .. وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليستيرول ، فهو بذلك يوفر الحماية من خطر ارتفاع الكوليستيرول بالدم ومنع تراكمه بالشرايين مما يحمى من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

ولذا ينصح بتناول عيش الغراب في حالة الإقبال على تناول اللحوم والأطعمة الدسمة ليعطل امتصاص ما ينتج عنها من كوليستيرول .

وفي الوقت نفسه يتميز نبات عيش الغراب بقيمة غذائية مرتفعة ، إذ يحتوى على حوالى ٤٥٪ من البروتينات (وزن جاف) أى حوالى ٣,٥-٤٪ (وزن طازج) .

بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة من الفيتامينات والمعادن المهمة والتي من أبرزها فيتامين «ب» المركب الذى يفيد للغاية في علاج حالة التهاب الأعصاب الطرفية عند مرضى السكر .

البرنامج الغذائي لخفض

مستوى الكوليستيرول «لمدة ٣٠ يوماً»



★ اليوم (١)

الإفطار : عصير برتقال طازج - موز - مخبوزات (كورن فليكس)
مع لبن قليل الدسم - عسل نحل - خبز أسمر (دقيق كامل)
الغداء : أرز ملون (يفضل الأرز البني) - سلطة خضراوات مع
زيادى قليل الدسم - قرنبيط مسلوq - خبز أسمر - شريحة من صدر
دجاجة .

وجبة خفيفة : بعض ثمار الجزر

العشاء : عصير تفاح - سلطة طماطم وخس - خبز أسمر - جبن
أبيض قليل الدسم

★ اليوم (٢)

الإفطار : كنتالوب - لبن قليل الدسم - مخبوزات (كورن فليكس)
الغداء :

- دجاج مسلوq منزوع الجلد - شوربة عيش غراب - سلطة
خضراوات - خبز أسمر - فواكه

وجبة خفيفة : تفاح

العشاء : سندوتش تونا - مايونيز - خبز أسمر - عصير عنب - جبن
قليل الدسم .

★ اليوم (٣)

الإفطار : فول مدمس بزيت زيتون - شاي - خبز أسمر

الغداء : سمك مشوى - سلاطة خضراوات - أرز - خبز أسمر
وجبة خفيفة : عنب

العشاء : سندوتش تونا - جزر - لبن قليل الدسم - مايونيز

★ اليوم (٤)

الإفطار : عصير برتقال - موز - غلّة بالعسل ولبن قليل الدسم (بليلة)
الغداء : سالمون بالليمون - خضار سوتيه (جزر وفاصوليا خضراء) -
بطاطس بالمايونيز - فواكه مثلجة
وجبة خفيفة : عنب

العشاء : سلطة خس وطماطم مع عصير الليمون والتوابل - زبادى
قليل الدسم - عسل نحل - خبز أسمر

★ اليوم (٥)

الإفطار : جريب فروت - عسل نحل وزبادى قليل الدسم - شاي أو
قهوة منزوع الكافيين
الغداء : قطعة لحم أحمر بتلو منزوع الدهن - قرنبيط مسلوق -
سلاطة عيش غراب - خبز أسمر
وجبة خفيفة : عنب

العشاء : سلاطة خضراوات متنوعة - لبن قليل الدسم - فول
مدمس - خبز أسمر

★ اليوم (٦)

الإفطار : عصير برتقال - مخبوزات (كورن فليكس) بعسل النحل
ولبن قليل الدسم - شاي أو قهوة منزوع الكافيين
الغداء : سمك فيليه - سلاطة خضراوات بزيت الزيتون - خبز
أسمر - أرز

وجبة خفيفة : عصير تفاح

العشاء : شوربة خضار مسلوقة - سلطة خضراوات بعصير الليمون -
زبادى قليل الدسم

★ اليوم (٧)

الإفطار : عصير جريب فروت - غلة (بليلة بلبن قليل الدسم)

الغداء : خضار سوتيه بالمايونيز - سلطة خضار بعصير الليمون وزيت
الذرة - خبز أسمر - شريحة دجاج مسلوقة
وجبة خفيفة : جزر

العشاء : خبز أسمر - سلطة فواكه - جبن أبيض قليل الدسم

★ اليوم (٨)

الإفطار : عصير جريب فروت - بقسماط - عسل نحل - شاي أو
قهوة منزوع الكافيين

الغداء : سالمون - خبز أسمر - سلطة جزر وطماطم - بطاطس
مسلوقة - شوربة عيش غراب
وجبة خفيفة : عصير طماطم

العشاء : زيت زيتون أسود - جبن أبيض قليل الدسم - خبز أسمر

★ اليوم (٩)

الإفطار : عصير برتقال - بقسماط - عسل نحل - شاي أو قهوة
منزوع الكافيين

الغداء : سلطة خضراوات بالزبادى - أرنب مسلوقة - بطاطس
مهروسة بزيت الذرة - خبز أسمر
وجبة خفيفة : قراقيش

العشاء : سندوتش تونا - شاي مثلج - سلاطة طماطم وخس بزيت
الذرة

★ اليوم (١٠)

الإفطار : عصير برتقال - قرايش - عسل نحل - لبن قليل الدسم
الغداء : سالمون - خبز أسمر - سلاطة خس وطماطم بزيت الذرة -
فواكه

وجبة خفيفة : كنتالوب

العشاء : سلاطة أفوكادو بعصير الليمون والتوابل - خبز أسمر -
زبادى قليل الدسم

★ اليوم (١١)

الإفطار : غلة (بليلة بعسل النحل ولبن قليل الدسم) - عصير أناناس
- شاي أو قهوة منزوع الكافيين

الغداء : شوربة عدس - سلاطة خس وطماطم بالخل والتوابل - خبز
أسمر - بيتزا بالخضراوات

وجبة خفيفة : قرايش

العشاء : بطاطس مسلوقة بزيت الذرة - خبز أسمر - فواكه

★ اليوم (١٢)

الإفطار : عصير كنتالوب - بيض (بدون الصفار) - خبز أسمر

الغداء : دجاج مسلوقة منزوع الجلد - أرز بنى - سلاطة خضراوات
متنوعة بزيت الزيتون - خبز أسمر

وجبة خفيفة : فواكه (حسب الاختيار)

العشاء : سندوتش تونا - جزر وطماطم - خبز أسمر - زبادى قليل

الدسم

★ اليوم (١٣)

الإفطار : عصير عنب - قرايش - عسل نحل - زبادى قليل الدسم
الغداء فاصوليا ناشفة مسلوقة بزيت الذرة والليمون والتوابل - خبز
أسمر - قرنبيط مسلوق
وجبة خفيفة : فواكه مجففة
العشاء سلاطة فواكه بزبادى قليل الدسم - بقسماط

★ اليوم (١٤)

الإفطار : فول مدمس بزيت الزيتون وعصير الليمون - خبز أسمر -
بيض (البياض فقط)
الغداء : كرنب بالأرز (محمى) - دجاج مسلوق - سلاطة جزر
وطماطم بزيت الذرة - خبز أسمر
وجبة خفيفة : كنتالوب
العشاء : زبادى قليل الدسم - عسل نحل - بقسماط

★ اليوم (١٥)

الإفطار : زبادى قليل الدسم - خبز أسمر - فول مدمس بزيت
الزيتون وعصير الليمون
الغداء : فاصوليا ناشفة مسلوقة بزيت الذرة وعصير الليمون -
بطاطس بالمليونيز - سلاطة خس وطماطم - خبز أسمر
وجبة خفيفة : عصير تفاح ومخبوزات
العشاء :- بقسماط - عسل نحل - سلاطة فواكه

★ اليوم (١٦)

الإفطار : عصير طماطم - مخبوزات (كورن فليكس) بلبن قليل

الدمسم - بيض (البياض فقط)

الغداء : سمك مشوى - خبز أسمر - سلطة جزر وطماطم بزيت
الزيتون وعصير الليمون - أرز بني

وجبة خفيفة : تفاح

العشاء : زبادى قليل الدمسم - عسل نحل - بقسماط

★ اليوم (١٧)

الإفطار : غلة (بليلة بعسل النحل ولبن قليل الدمسم) - عصير برتقال

الغداء : أرز بني - خضار سوتيه - دجاج مسلووق ومنزوع الجلد -

شوربة عيش غراب

وجبة خفيفة : ترمس وحلبة

العشاء : جبن أبيض قليل الدمسم - خبز أسمر أو بقسماط - سلطة

فواكه .

★ اليوم (١٨)

الإفطار : فول مدمس بزيت الزيتون وعصير الليمون - خبز أسمر -

بياض بيض

الغداء : سالمون أو تونا - خبز أسمر - سلطة خس وجزر وطماطم

بزيت الذرة - أرز بني

وجبة خفيفة : كنتالوب

العشاء : زبادى قليل الدمسم - بقسماط - عسل نحل - فنجان

فواكه

★ اليوم (١٩)

الإفطار : عصير برتقال - مخبوزات (كورن فليكس) بلبن قليل

الدمسم وعسل النحل - شاي أو قهوة منزوع الكافيين

الغداء : شريحة أرنب مسلوق منزوع الدهن - أرز مسلوق - خضار
سوتيه - سلطة جزر وطماطم

وجبة خفيفة :

كنتالوب

العشاء : زبادى قليل الدسم - عسل النحل - بقسماط

★ اليوم (٢٠)

الإفطار : فول مدمس بزيت الزيتون وعصير الليمون - خبز أسمر -
شاي أو قهوة منزوع الكافيين

الغداء : سمك مشوى - سلطة خس وطماطم بزيت الذرة - خبز
أسمر - أرز بنى

وجبة خفيفة : تفاح

العشاء : شوربة خضار - جبن أبيض قليل الدسم - خبز أسمر

★ اليوم (٢١)

الإفطار : عصير عنب - زيتون - خبز أسمر - جبن أبيض قليل
الدسم

الغداء : كرنب مسلوق - شوربة خضار - دجاج مسلوق منزوع منه
الجلد - خبز أسمر

وجبة خفيفة : قرايش

العشاء : سلطة فواكه - زبادى قليل الدسم - عسل نحل - خبز

★ اليوم (٢٢)

الإفطار : غلّة (بليلة بلبن قليل الدسم وعسل النحل) - عصير برتقال
- شاي أو قهوة منزوع الكافيين
الغداء : سمك مشوي - خبز أسمر - أرز بني - سلطة خس وجزر
وطماطم
وجبة خفيفة : كنتالوب
العشاء : شوربة خضار - سلطة خضار - زبادى قليل الدسم

★ اليوم (٢٣)

الإفطار : عصير برتقال - بيض مسلوق (البياض فقط) - خبز
أسمر - شاي أو قهوة منزوع الكافيين
الغداء : شريحة لحم خفيف منزوع الدهن - أرز مسلوق - كرنب أو
قرنبيط مسلوق - سلطة خضراوات
وجبة خفيفة : فواكه جافة (مثل الزبيب)
العشاء : عصير طماطم - سندوتش تونا مع الخس والطماطم
والمايونيز - شاي مثلج

★ اليوم (٢٤)

الإفطار : فواكه طازجة (حسب الرغبة) - كوب لبن قليل الدسم -
قرايش
الغداء : أرز بني مسلوق - سلطة أفوكادو مع عصير الليمون والزعتر
(أو سلطة خضراء عادية) - سمك سالمون أو سردين أو تونا - خبز
أسمر

وجبة خفيفة : عنب

العشاء : لبن زبادى قليل الدسم - عسل نحل - خبز أسمر أو
قرايش - موز

★ اليوم (٢٥)

الإفطار : عصير جريب فروت - مخبوزات (كورن فليكس) مع لبن
قليل الدسم وعسل نحل - شاي أو قهوة منزوع الكافيين
الغداء : بطاطس مسلوقة مع زيت الذرة والتوابل - سلطة طماطم
وخس وجزر بزيت الزيتون أو الذرة وعصير الليمون - خبز أسمر -
شريحة دجاج مسلوقة
وجبة خفيفة : كنتالوب
العشاء : فاصوليا ناشفة مسلوقة مع زيت الزيتون أو الذرة و التوابل -
سلطة خضراء - خبز أسمر

★ اليوم (٢٦)

الإفطار : عصير تفاح - لبن زبادى قليل الدسم - عسل النحل -
قرايش
الغداء : شوربة عدس أصفر - خبز أسمر - بيض مسلوقة (البياض
فقط) - سلطة جزر وطماطم بزيت الذرة والتوابل
وجبة خفيفة : تفاح
العشاء : سندوتش تونا - سلطة زبادى - خبز أسمر - فواكه

★ اليوم (٢٧)

الإفطار : فول مدمس بزيت الزيتون أو الذرة وعصير الليمون
- خبز أسمر - عصير برتقال
الغداء : شوربة عيش غراب - سبانخ - خبز أسمر - سلطة جزر
وطماطم بزيت الذرة وعصير الليمون
وجبة خفيفة : فواكه جافة (مثل الزبيب)
العشاء : لبن زبادى قليل الدسم - عسل نحل - قرايش

★ اليوم (٢٨)

الإفطار : عصير برتقال - زبادى قليل الدسم - قرايش أو بقسماط -
شاي أو قهوة منزوع الكافيين
الغداء : سالمون أو سردين أو تونا - شوربة عيش غراب - بطاطس
مسلوقة بزيت الذرة والتوابل
وجبة خفيفة : جزر
العشاء : جبن قليل الدسم - خبز أسمر - سلاطة خضراوات طازجة
بزيت الذرة والتوابل

★ اليوم (٢٩)

الإفطار : عصير طماطم - بيض مسلوق (البياض فقط) - خبز
أسمر - شاي أو قهوة منزوع الكافيين
الغداء : دجاج مشوى - شوربة عيش غراب - سلاطة جزر وطماطم
وخس مع زيت الزيتون أو الذرة
وجبة خفيفة : فواكه متنوعة
العشاء : سندوتش تونا مع الجزر والطماطم - سلاطة بطاطس
مسلوقة - شاي مثلج

★ اليوم (٣٠)

الإفطار : عصير برتقال - موز - غلّة (بليلة مع لبن قليل الدسم
وعسل النحل)
الغداء : فاصوليا ناشفة مسلوقة أو عدس مع زيت الزيتون أو الذرة
وعصير الليمون - خبز أسمر - سلاطة خضراوات متنوعة
وجبة خفيفة : بقسماط أو قرايش
العشاء : شوربة عيش غراب - عسل نحل - جبن أبيض قليل
الدسم - خبز أسمر