

## الفصل الثاني

الخطة الغذائية في حرق الشحوم  
ورفع الاستقلاب



« 8 »

## ارفع استقلابك واحرق شحومك

### النظام الغذائي أم الحمية

لقد استغربت كثيراً عندما تبين لي أن قليلاً من الناس يدركون طبيعة عمل المجموعات الغذائية الثلاثة - البروتينات والكربوهيدرات والدهن - للحفاظ على صحة الجسم. ليس بإمكانك تجنب استهلاك أحد هذه المجموعات الغذائية، وتتوقع أن تحافظ على رشاقتك ونشاط استقلابك وتوازنك. إننا نعيش في عالم حيث كتب الحميات الشعبية تطالب بتجنب الدهن والكربوهيدرات (السكريات). بل إن بعض إرشادات الحميات تؤيد تجنباً كاملاً للكربوهيدرات وتناول كمية كبيرة من البروتينات. وتعطيك حميات أخرى انطباعاً بأن كل الدهن سيئة - إذ إن أكل الدهن بالنسبة لها يعني زيادة الشحوم في الجسم. وتقلل بعض الحميات من أهمية اختيار الدهن غير المشبعة، مثل زيت الزيتون وزبد الصويا بدلاً من تناول الدهن المشبعة، مثل: زبد الحليب والجبن، وتخبرك بأنه من الصحي تناول طعام غني بالزبد وصلصات الكريمة. بالطبع، هذه الأطعمة مذاقها لذيذ، ولكن هل يمكن اعتبار طعام يُعد باستمرار باستخدام الزبد والكثير من الجبن وصلصات الكريمة طعاماً صحياً؟

خلاصة القول: بإمكانك أن تنزل وزنك على المدى القصير باتباع أي حمية، ولا علاقة لذلك بفرابها أو قلة سعراتها الحرارية. ولكن عليك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية قبل الالتزام بنظام غذائي جديد:

هل سينجح هذا النظام على المدى البعيد؟ بمعنى آخر، هل بإمكانك

الاستمرار في تخلصك من الشحوم التي قضيت عليها؟

- هل بإمكانك تحمل الشعور بالجوع أرباعاً وعشرين ساعة في الأسبوع عند التزامك بهذا البرنامج ذي السعرات الحرارية المنخفضة جداً (هل أنت متأكد أنك لن تتهار أمام المغريات ولن يدفعك شعورك بالحرمان الشديد إلى النهم)؟
- هل سيساعدك هذا النظام في خسارة الشحوم وإعادة ترميم كتلتك العضلية؟
- هل هذا النظام الغذائي سيجعل صحتك أفضل، وينزل مستوى الكوليسترول وشحوم الدم الثلاثية؟
- هل سيساعدك هذا البرنامج على الشعور بنشاط أكثر أم أنه سيتعبك وسيزيد من عصبيتك وحدة طبعك.

### خمسة أسباب رئيسة للالتزام بخطة الكتاب الغذائية

تراعي خطتنا الغذائية في حرق الشحوم ورفع الاستقلاب كل المعايير المذكورة في الأعلى، كما أنها معدة لتدعم وتعمل بتناغم مع خطتنا الرياضية في حرق الشحوم ورفع الاستقلاب بغية مساعدتك في حرق أكبر كمية من الشحوم. إن مدة وشدة كل تمرين مقترح في الفصل الثالث عشر قد جرى تحديدها بدقة وعناية بحيث تتناسب مع خطتي لوجبات الطعام وما تحتويه من غذاء متوازن وسعرات حرارية منخفضة. كما أن وقت تناول وجباتك ووقت ممارسة الرياضة مهم جداً. إن ممارسة الرياضة قبل وجبة الطعام يرفع من استقلابك وقدرتك على حرق الشحوم حتى بعد مضي ساعات من انتهاء التمارين. وهذا ما يعرف بتأثير الطعام الحراري. فعلى سبيل المثال؛ بينت مقالة حديثة في المجلة العالمية للغذاء الرياضي واستقلاب التمارين In-ternational Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism كيف يمكن لتمرين المقاومة تعزيز قدرة الجسم على استقلاب الأطعمة وخاصة تلك الغنية بالكربوهيدرات. كما أن لتمرين الرياضة الخاصة بجهاز القلب والدوران التأثير نفسه فيما إذا أُديت بالشدة المناسبة، واستمرت وقتاً مناسباً. يمكنك قراءة الفصل 12 للمزيد من المعلومات عن كيفية عمل هذه التمارين.

هناك خمسة أسباب رئيسة تفسر لماذا البرنامج الغذائي ضروري ليس فقط لحرق الشحوم بل لمساعدتك أيضاً في المحافظة على رشاقتك مع تقدمك في العمر.

1. لأنه يحقق التوازن بين حاجتك للبروتينات والكربوهيدرات والدهن وفقاً لأسس ودلائل علم التغذية.

2. إنه يزود جسمك بحاجته اليومية من السعرات الحرارية.

3. لا يزودك هذا البرنامج بسعرات حرارية منخفضة جداً بحيث يجعلك تشعر بالجوع الملح وبضغوط نفسية وجسدية أو قلة النشاط والحيوية.

4. إنه يزودك يومياً بثلاث وجبات متوازنة رئيسة ووجبتين خفيفتين لتحافظ على حيويتك ونشاطك.

5. بما أننا نختلف عن بعضنا، فإنه يسمح بشيء من المرونة بما يتناسب مع حاجة الفرد الغذائية. فعلى سبيل المثال: حاجة الرجل الرياضي أو المرأة الرياضية إلى البروتينات تزيد عن حاجة الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أقل بكثير.

### تناول النسبة المثوية الصحيحة من البروتينات والكربوهيدرات سطو الدهن.

بينت البحوث مؤخراً أنه من أجل استقلاب فاعل لابد أن يكون غذاؤنا مكوناً من 30 بالمئة من البروتينات، و 40 بالمئة من الكربوهيدرات ذات المشعر السكري المنخفض، و 30 بالمئة من الدهن المقبولة. لقد كانت هذه النسب فاعلة جداً وحققنت نتائج مذهلة عند مساعدتنا للرياضيين الراغبين في تنزيل أوزانهم، وتنمية عضلاتهم، وتحسين أدائهم، وللبدنين الذين يعانون غالباً من ارتفاع شحوم الدم الثلاثية والسكر. ولقد نشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية American Journal of Clinical Nutrition مقالاً فيها براهين مقنعة تتعلق بهذه النسب

وإيجابياتها على مرضى السكري من النوع الثاني. كما أكدت أن نظاماً غذائياً نسبة البروتين فيه 30 بالمئة والكربوهيدرات 40 بالمئة يحسّن السيطرة على سكر الدم دون زيادة احتمال الإصابة بالأمراض القلبية. ففي أقل من خمسة أسابيع انخفض مستوى السكر في الدم بنسبة 40 بالمئة عند المشاركين في الدراسة، كما انخفضت شحوم الدم وخاصة الشحوم الثلاثية انخفاضاً واضحاً.

ونلتقي الآن نظرة على المجموعات الغذائية الثلاثة وعلى دورها في الجسم.

### البروتينات:

إنني أقترح أن تكون حصة البروتين اليومية 30 بالمئة من الحصة الغذائية. من المصادر الجيدة للبروتين صدر الدجاج، وكل أنواع السمك، ولحم البقر بعد نزع الدهن (ولكن باعتدال)، ومشتقات الصويا، ومنتجات القمح. إن البروتين مادة غذائية تحافظ على التوازن، ويسهم في التحكم بالأنسولين، وبناء الكتلة العضلية ووظائف الجهاز المناعي. إن تناول الرجال الكمية المناسبة للبروتين يومياً يساعد في منع انخفاض مستويات التستوسترون الذي يحدث مع تقدمهم في العمر. ذكرت مقالة نشرتها مجلة الغدد الصم والاستقلاب *the Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* أن الحمية الفقيرة بالبروتين تؤدي إلى زيادة الغلوبولين الحامل للهرمونات الجنسية عند الرجال المتقدمين في العمر، ويضعف قدرة الجسم على الاستفادة من التستوسترون، ويسبب خسارة الكتلة العضلية وخلايا الدم الحمراء وكثافة العظام. "كما يساعد على الحصول على الكمية المناسبة من البروتين على تجنب - أو على الأقل ببطء - خسارة المرأة لكتلتها العظمية وخاصة بعد سن انقطاع الطمث.

بما أن البروتين لا يُخزن، فمن الضروري تناول ثلاث وجبات رئيسة ومتوازنة يومياً، واثنين خفيفتين تحتوي كل منها على بروتين لكبح الشعور بالجوع، وحرق شحوم الجسم في أثناء ممارسة التمارين الرياضية. عند اختيار مصدر البروتين

اختر دائماً اللحوم القليلة الدهن ومشتقات الحليب القليلة الدسم. وليكن خيارك الأول للمصدر البروتيني الحليب المنزوع الدسم والجبن الخالي من الدسم أو جبن الشلل واللبن المصنوع من الحليب المنزوع الدسم، ولحم البقر الخالي من الدهن، والديك الرومي، و صدر الدجاج منزوع الجلد، وسمك الطون الأبيض والمحفوظ في الماء والملح، وبياض البيض، و السمك غير المقلي، و المأكولات البحرية.

وأنا أقترح دائماً تناول أسماك المياه الباردة مثل: السلمون مرتين في الأسبوع على الأقل، أو حتى مرة في اليوم إذا كنت من محبي السمك. إذ وفقاً للمجلة الأمريكية للتغذية السريرية American Journal of Clinical Nutrition يُخفف تناول السمك يومياً مستويات الأنسولين، ويزيد إنتاج الفلوكوز، ويخفض إنتاج الشحوم الثلاثية (الشحوم السيئة)، ويرفع مستوى (HDL) الكولسترول الجيد، ويقلل احتمال الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية.

يقلق كثير من الناس من محتوى السمك لمادة الزئبق الخطيرة على الصحة، وهذا أمر يستحق الانتباه، وخاصة إذا كانت المرأة حاملاً أو مرضعاً أو كان هناك أطفال في العائلة. عموماً عليك تجنب تناول سمك أبو سيف، وسمك التلغيش البنفسجي الضخم، وسمك الأسقمري الضخم أكثر من مرة في الأسبوع. إذ تتراكم في هذه الأسماك الضخمة، التي تعيش في المحيطات كمية كبيرة من الزئبق. أما فيما يتعلق بسمك الطون، فإن النوع الذي يخزن مستويات عالية من الزئبق فهو الأباكور. على كل حال إذا أردت أن تقدم لعائلتك سندوتشات من الطون اختر الطون الخفيف الذي يحتوي على القليل جداً من تركيز الزئبق. ومن الأسماك المأمونة أيضاً أسقمري المياه العذبة والحوت والسردين.

من الأمور التي يمكن أن تساعدك في تقليل خطر التعرض لمادة الزئبق هو تناول عدة أنواع من الفاكهة الاستوائية أسبوعياً. فالمانغا والأناناس والموز والباباي يمكن أن تساعدك في خفض كمية الزئبق التي امتصها جسمك. إذ

عندما أجريت دراسة على مجموعة من نساء مجتمعات يكثرن من تناول السمك، تبين أن مستوى الزئبق في أجسام اللواتي يتناولن كمية كبيرة من الفاكهة الاستوائية أقل من الأخريات.

### الصويا:

تشكل منتجات الصويا دائماً جزءاً من برنامجي الغذائي لفوائدها العديدة. إذ بينت البحوث أن زيادة الحمض الأميني الليسين يرفع مستوى الكلسترول السيئ في الجسم، في حين يقوم الحمض الأميني الأرجينين بتخفيض مستواه. مقارنة بالبروتين الحيواني، فإن نسبة الأرجينين إلى الليسين في الصويا أفضل. فإن هذه النسبة المنخفضة في الصويا تقلل إنتاج الجسم للأنسولين وتزيد إنتاجه للغلوكاجون. وهكذا فإن تناول الصويا بانتظام يساعد في أن يوجه استقلابك لاستهلاك الشحوم بدل تخزينها.

يمكن لمنتجات الصويا أيضاً أن تقلل احتمال الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية؛ لذا عند استخدامك لها مع تناول غذاء متوازن ومناسب وممارسة الرياضة الهوائية، تكون قد عملت على تنزيل نسبة الكتلة الشحمية في جسمك ومستويات الكلسترول في دمك. كما بينت الدراسات أن المأكولات الحاوية على الصويا تخفض أيضاً احتمال الإصابة بالسرطانات المرتبطة بالهرمونات.

إضافة إلى مسحوق الصويا، هناك العديد من منتجات الصويا اللذيذة المتاحة، مثل همبرغر الصويا، وتنانق الصويا، وأنواع كثيرة من التوفو، وجبن الصويا، وحليب الصويا. وبما أن إحدى المشكلات التي تعترض النباتيين هي عدم حصولهم على كمية كافية من البروتين من نظامهم الغذائي اليومي، فقد تكون منتجات الصويا من مكونات غذائهم الأساسية.

### مسحوق بروتين مصّل اللبن: وجبة خفيفة مثالية

إنني دائماً أشجع مراجعي والرياضيين الذين أعمل معهم على شرب شراب بروتين مصّل اللبن كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية. كما أنصح أيضاً كل مراجعي على شرب بروتين مصّل اللبن مباشرة بعد ممارسة تمارين المقاومة،

وذلك لسببين: لتقليل استهلاك الأنسجة العضلية في أثناء التمارين، ولمساعدة الجسم في تصنيع البروتين بغية ترميم العضلات وتقويتها. أكدت مقالة حديثة في مجلة علوم الرياضة والتمارين Exercise and Sport Sciences reviews أن تناول طعام (مثل: مسحوق مصل اللبن) يحتوي في الوقت نفسه على الكربوهيدرات والحموض الأمينية - جزيئات البروتين «يرفع من قدرة الجسم على تصنيع بروتين العضلات، ويقلل استهلاك الجسم للعضلات، ومنه زيادة بروتين العضلات».

هناك أنواع عديدة من مسحوق مصل اللبن متوفرة في مخازن الطعام الصحي. بما أن بروتين مصل اللبن غني بالغلوتامين والحموض الأمينية الأساسية، فإنه يعد من أفضل المصادر للبروتين لعدة أسباب:

- ينشط مصل اللبن الاستقلاب. إذ إن الحموض الأمينية - وهي مكونات جزيء بروتين مصل اللبن - ترمم ما فقده الجسم في أثناء ممارسته للتمارين الرياضية بتنشيط تصنيع بروتين العضلات.
- مصل اللبن يحضر من مشتقات الحليب الغني بالكالسيوم. والأطعمة الغنية بالكالسيوم تزيد خسارة الشحوم، وخاصة إذا كنت ملتزماً بحمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية.
- يساعد مصل اللبن الجسم على استعادة قواه بسرعة بعد ممارسة التمارين الرياضية.
- يمنح مصل اللبن الجهاز المناعي دعماً قوياً.
- نظراً لغنى مصل اللبن بالحموض الأمينية وبالغلوتامين، فإنه يدعم صحة الجهاز الهضمي، ويخلص الجسم من بعض الاضطرابات الهضمية مثل المغص والغازات والإسهال.

• هناك نوعان رئيسان من البروتينات في مصل اللبن، لاكتوفيرين ولاكتوفيريسين، اللذين يقومان بدور مضاد للأكسدة نظراً لقدرتهما على ربط الحديد. كما يحتوي مصل اللبن على بروتين السيستين وهو أساسي في تصنيع الغلوتاثيون وهو مضاد أكسدة مهم داخل الخلايا.

اقرأ دائماً محتوى الأطعمة المكتوب على الغلاف، وتجنب الأطعمة الغنية بالسكريات. من المنتجات الممتازة بروتين مصل اللبن الأمريكي من شركة Jarrow. إذ تحتوي المغرفة منه على 18 غرام من البروتين و 3.7 غرام من الغلوتامين. يمكنك شراء هذا المنتج من مخازن الطعام الصحي أو عن طريق الإنترنت.

### الكربوهيدرات:

أقترح أن تكون نسبة الكربوهيدرات ذات المشعر السكري المنخفض 40 بالمائة من الحصص الغذائية. يجد بعض مراجعي أن هذه الكمية من الكربوهيدرات قليلة جداً لأن كثيراً من كتب الحميات المتداولة تنصح الناس ليتخلصوا من مخاوفهم من الدسم أن يتحولوا إلى الكربوهيدرات. يكمن الحل بمعرفة كم يلزمك من الكربوهيدرات بما يتناسب مع نشاطاتك. في الوقت الذي يخسر فيه الناس باوندات من وزنهم على الميزان عند التزامهم بحمية قليلة الكربوهيدرات، فإنهم من المؤكد سيشعرون بالعصبية والصداع والتعب. للمحافظة على الدماغ والجهاز العصبي المركزي يحتاج الجسم إلى كمية معينة من الغلوكوز الذي يحصل عليه من السكريات والنشويات بعد هضمها. فعندما لا تتناول حاجتك اليومية من الكربوهيدرات، سيعمل جسمك على الحصول عليها بطريقة أخرى. في هذه المرحلة، سيبدأ باستهلاك نسيج عضلاتك، وليس الشحوم؛ لأن جسمك يعجز عن تحويل الشحوم المخزنة إلى غلوكوجين.

إن هدف أي برنامج غذائي جيد لتزليل الوزن لا بد أن يكون العمل على خسارة أقل ما يمكن من النسيج العضلي. فمع كل غرام تخسره من نسيج عضلاتك تخسر 4 غرامات من الماء، ولكن مع كل غرام تخسره من الشحوم تخسر فقط

غراماً واحداً من الماء. علماً بأن ما تخسره من الماء ليس خسارة حقيقية على المدى البعيد؛ لأن الجسم سرعان ما يعوض ما خسره من الماء؛ لذا عندما تعود إلى تناول الكمية المعتاد عليها من النشويات بعد أن نزلت وزنك باتباع حمية خاصة، فإن جسمك سيسترجع سريعاً ما خسره من النسيج العضلي وما يرتبط به من الماء.

إن هدف برنامجي في حرق الشحوم ورفع الاستقلاب هو توفير نسيجك العضلي، وخسارة أكبر كمية ممكنة من الشحوم. وبما أن حجم باوند من الشحوم هو ثلاثة أضعاف حجم باوند من العضلات، فإن خسارة باوندات من الشحوم سيغير من شكل جسمك تغيراً جلياً وواضحاً للعيان؛ لذا لا تخف ولا تتردد في تناول 40 بالمئة من الكربوهيدرات. يكمن الحل في حسن اختيار الكربوهيدرات الجيدة والمناسبة لتزليل الوزن.

### ما هي الكربوهيدرات الجيدة؟

المعيار المهم الذي يجب تذكره دائماً عند اختيار الكربوهيدرات المناسبة هو مشعرها السكري؛ فالأطعمة ذات المشعر السكري المرتفع تحرض إفراز كمية زائدة من الأنسولين، وبالتالي تحرض تخزين الشحوم. في حين لا ترفع الأطعمة ذات المشعر السكري المنخفض مستوى الأنسولين كثيراً، وبالتالي لا تحرض تخزين الشحوم؛ لذا يجب تجنب تناول الأطعمة ذات المشعر السكري المرتفع أو تناولها باعتدال.

إن تناول أطعمة ذات مشعر سكري منخفض أمر مهم جداً خاصة إذا كنت مصاباً بمرض السكري بنوعيه الأول أو الثاني. حللت دراسة حديثة قامت بها جامعة سيدني ونشرتها مجلة العناية بالسكري Diabetes Care نتائج أربع عشرة دراسة مختلفة في العالم لمعرفة إذا كان تناول المواد الغذائية ذات المشعر السكري المنخفض يعود بفائدة حقيقية على مرضى السكري. وعندما جمعت النتائج معاً تبين أن هناك تحسناً واضحاً في مستويات الغلوكوز عند المشتركين.

لكل مادة غذائية مشعر سكري خاص بها، ولكن عندما يكون الأمر متعلقاً بالكربوهيدرات فإننا نستخدم تعبير سكريات بسيطة ذات مشعر سكري مرتفع، و سكريات معقدة ذات مشعر سكري منخفض. فمثل السكريات البسيطة البطاطا والخبز الأبيض والموز والرز الأبيض والفطائر والحلويات والمشروبات الغازية المحلاة والبيتزا والبطاطا المقلية والساكر. ومثل السكريات المعقدة البطاطا الحلوة والرز الأسمر والحبوب الكاملة والفطائر المضاف إليها النخالة أو بذر الكتان والتفاح والشوفان. ولزيد من المعلومات عن المواد الغذائية ومشعرها السكري يمكنك إلقاء نظرة على كتابي Lose your Love handles.

### تناول على الأقل خمس حصص من الفاكهة والخضار يومياً

لا بد أن الكثير منكم قد سمع عن حملة إدارة الصحة في الولايات المتحدة «خمسة في اليوم» والتي كانت تهدف إلى مساعدة الأمريكيين ليكونوا في صحة أفضل. إن الفاكهة والخضار – قليلة السعرات الحرارية والمحفوظة مع فيتاميناتها وأملاحها المعدنية وأليافها – ضرورية جداً عند اتباع نظام غذائي صحي. لقد بينت إدارة الصحة أن زيادة الاستهلاك اليومي للخضار والفاكهة بكل ألوانها يمكن أن يقلل من خطر الموت المبكر الذي يسببه أكبر قاتلين لأمتنا؛ السرطان بنسبة 20 بالمئة، وأمراض القلب بنسبة 40 بالمئة.

إن الفاكهة والخضار الغامقة اللون والبنفسجية التي تحتوي على كميات مختلفة من المواد المعززة للصحة «الفيتوكيميكال» مثل anthocyanins و Phenolics، تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والشيخوخة، وتقوي الذاكرة، وتقلل من احتمال الإصابة ببعض السرطانات. من المواد الغذائية الغامقة اللون نذكر توت السياج والعنب الأحمر والتين البنفسجي والملفوف الأحمر والباذنجان والبطاطا الحمراء.

في حين تحتوي الفاكهة والخضار الخضراء كميات مختلفة من الفيتوكيميكال مثل Lutein و Indoles، وهي مضادات للأكسدة، وتتمتع بخواص معززة للصحة، فهي تقوي العظام وتحفظ البصر وتقي من السرطان. من المواد الغذائية

الخضراء نذكر الأفوكادو والتفاح الأخضر والعنب الأخضر والمن والكيوي والليمون الأخضر والأرضي شوكي والهليون والبروكلي وملفوف بروكسل والفاصوليا الخضراء والملفوف الأخضر والكرفس والخيار والأنديف والخضار المورقة الخضراء والخس والبصل الأخضر والبازلاء والسبانخ.

أما الخضار والفاكهة البيضاء والبرونزية والبنية اللون فإنها تحتوي على كميات مختلفة من الفيتوكيميكال التي تساعد على المحافظة على مستويات صحية من الكوليسترول، وعلى سلامة القلب، وتقي من بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي. من هذه المجموعة نذكر الكمثرى البنية والنكتارين الأبيض والدراق الأبيض والزهرة والثوم والزنجبيل والفطر والبصل والبطاطا البيضاء واللفت.

أما الفاكهة والخضار الصفراء والبرتقالية اللون فإنها تحتوي على كميات مختلفة من مضادات الأكسدة مثل: فيتامين س والكاروتينويدات والبيوفلافونويدات، ومجموعتين من الفيتوكيميكال المعززة للصحة. إن تناول هذه الأنواع من المواد الغذائية يساهم في سلامة القلب والبصر والتمتع بجهاز مناعي قوي، ويقلل احتمال الإصابة ببعض أنواع السرطانات. من الفاكهة والخضار البرتقالية اللون والصفراء نذكر التفاح الأصفر والمشمش والشمام والكرفس والليمون والمنغا والنكتارين والبرتقال والباباي والدراق والكمثرى الصفراء والشوندر الأصفر واليقطين والجزر والفليفلة الصفراء والبطاطا الصفراء والبطيخ الأصفر والبطاطا الحلوة والبندورة الصفراء.

أما الفاكهة والخضار الحمراء فإنها تعزز صحة المجاري البولية والقلب، وتقوي الذاكرة، وتقي من بعض أنواع السرطانات. من هذه المجموعة نذكر التفاح الأحمر والبرتقال الأحمر والكرز والعنب الأحمر والكرفس الأحمر والكمثرى الحمراء والفريز والبطيخ الأحمر والشمندر والفجل والبصل الأحمر والبطاطا الحمراء والبندورة والراوند والفجل.

## تقلل الفاكهة والخضار خسارة الجسم للعظام وتخفض ضغط الدم

بينت مقالة نشرت في Medscape في أيلول 2003 أهمية الفاكهة والخضار في محاربة ارتفاع الضغط، وخسارة الكتلة العظمية مع التقدم في العمر وسوء التغذية. وقد استنتجت دراسة حديثة على (DASH Dietary Approaches to Stopping Hypertension) وهو نظام غذائي لمنع ارتفاع الضغط، أنه يرافق الحماية الغنية بالفاكهة والخضار انخفاض معتبر في ضغط الدم. إن زيادة تناول الخضار والفاكهة من 3.6 إلى 9.5 حصة يومياً يقلل أيضاً كمية الكالسيوم المطروحة في البول بنسبة 50 بالمئة تقريباً. في حين اقترحت بعض البحوث أن السبب يعود إلى غنى الحماية بالألياف التي تعوق امتصاص الجسم للكالسيوم، ادعى آخرون أن السبب يعود غالباً إلى نقص مخزون الجسم من الحموض. فإذا كان بمقدورك المحافظة على مستوى جيد لقلوية الجسم، من خلال تناول الخضار والفاكهة فإن جسمك سيطرح كمية أقل من الكالسيوم. عندما يتقدم الناس في العمر، تصبح سوائل أجسامهم أكثر حموضة. وعلى كل حال فإن تناول الكمية المناسبة من الفاكهة والخضار يومياً يمكن أن يحمي جسمك من الإصابة بهشاشة العظام.

كما أن هناك عنصر آخر يوجد في الفاكهة والخضار ويعزز صحة العظام ألا وهو البوتاسيوم. بينت دراسة على طيف كبير من الناس أجريت بين 2001 و 2003 أن لمحتوى الفاكهة والخضار من البوتاسيوم الكثير من الفائدة لسلامة العظام في كل الأعمار.

## الدهن:

كثير من الناس يعتقدون أنهم بتجنبهم تناول الدهن لن يسمنوا. إذ إن معظمهم لا يدركون أن الدهن مصدر رائع للطاقة، وأن محتوى كثير من الدهن، كالموجود في السمك وزيت السمك، من أوميغا 3 يخفض الكوليسترول ويحسن صحة المفاصل ويساعد في الوقاية من السرطان. إن احتواء غذائك اليومي على

الدهم الجيدة بنسبة 30 بالمئة يساعدك في الواقع على حرق الشحوم المتراكمة في جسمك. والسبب يعود إلى أن جميع الدهم تزود بتسع حريرات لكل غرام، والجسم يستخدم معظم الدهم كمصدر للطاقة إضافة إلى الغلوكوز الناتج من هضم الكربوهيدرات.

هناك ثلاث مجموعات مختلفة من الدهم: الدهم المشبعة، والدهم متعددة عدم الإشباع، والدهم أحادية عدم الإشباع.

يجب تناول الدهم المشبعة بكميات محدودة لأنها ترفع الكلسترول في دمك، وتزيد من احتمال إصابتك بالأمراض القلبية. فالناس الذين يتناولون أطعمة غنية بالدهم المشبعة معرضون جداً للإصابة بالسكري و ببعض أنواع السرطانات. هذا النوع من الدهم نجده في اللحوم مثل لحم البقر والخنزير ومشتقات الحليب مثل الجبن والزبد.

أما الدهم المهدرجة فإنها تشكل تهديداً أكبر فيما يتعلق بالكلسترول وصحة القلب. وبينت الدراسات أن تناول الكثير منها يمكن أن يعرضك للإصابة بمرض السكري أكثر من تناولك للدهم المشبعة. يمكن الحصول على الدهم المهدرجة إما بهدرجة الزيوت النباتية أو زيت السمك. إن البطاطا المقلية والفطائر المقلية ورقائق البطاطا المقلية والبسكويت والوجبات الخفيفة الأخرى تحتوي على دسم مهدرجة. في الواقع، كل الأطعمة المقلية و المخبوزة تقريباً تحتوي على دسم مهدرجة.

إن أفضل أنواع الدهم هي الدهون أحادية عدم الإشباع التي تُستخرج من النباتات مثل: الزيوت النباتية والمكسرات والأفوكادو. يستخدم جسمك هذا النوع من الدهم في تقوية أغشية خلاياه، ودعم وظائف أعصابك وهرموناتك، وينتج مواد تشابه الهرمونات تسمى بروتاغلاندين تبين أن لها علاقة بالوقاية من الأمراض القلبية والسرطانات.

## الحموض الدسمة الأساسية تقلل من احتمال الإصابة بالأمراض

هناك نوعان من الدسم غير المشبعة ضرورية للحفاظ على الحياة. وهذان النوعان الأساسيان هما أوميغا 6 (حمض اللينولييك) وأوميغا 3 (حمض اللينولييك). بما أن جسمك يعجز عن تصنيع هذين الحمضين، فلا بد من تزويده بهما في طعامك. إن أوميغا 6 متوفر نوعاً ما ونجده في معظم الزيوت النباتية. ولكن تذكر أنه من الأفضل أن تشتري زيوتك محفوظة في زجاجات خضراء اللون ومخزنة في الظل؛ لأن تعرضها لضوء الشمس يفسدها ويمكن أن يؤكسدها. ومن الأفضل أيضاً شراؤها من مخازن الطعام الصحي إذا أمكن. إذ إن معظم الزيوت التي تباع في المحلات بكميات كبيرة غنية بالجذور الحرة - وهي مواد يمكن أن تؤذي الخلايا - والدسم المهدرجة.

نجد أوميغا 3 في الصويا والبندق وبذر الكتان والسّمك وزيت الكتان وفي الخضار المورقة الخضراء. من المهم جداً أن تتأكد من أن طعامك يزودك بحاجتك من أوميغا 3، إذ إن نظام الأمريكيان الغذائي يفتقر لهذه الدسم. يقترح كل طبيب يعالج مرضى السرطان تناول كمية مناسبة من أوميغا 3؛ لأنه يحمي من أنواع كثيرة من السرطانات وخاصة سرطان الثدي. وتتراوح النسبة المثالية من أوميغا 6 إلى أوميغا 3 بين 3/1 و 4/1. وقد بينت دراسة حديثة أن معظم الناس يتناولون أوميغا 6 أكثر بعشرين مرة من أوميغا 3.

## الفوائد التسع للدسم الجيدة

هناك العديد من الفوائد التي تجنيها من تناول الكمية المناسبة من الدسم غير المشبعة والحموض الدسمة الأساسية.

1. إنها تقلل من كمية الجذور الحرة في جسمك.
2. إنها تخفض مستوى الكوليسترول الكلي، وتقي من انقباض الأوعية، وتجمع الصفائح الدموية داخل الشرايين.

3. إن الدسم الجيدة تخفض شحوم الدم الثلاثية.
4. إنها ترفع مستويات HDL (الكوليسترول الجيد).
5. إنها تنزل ضغط الدم.
6. إنها تقلل من أعراض خناق الصدر.
7. إنها تقلل من احتمال الإصابة بالاحتشاء والسكتات الدماغية.
8. إنها تخفف حدة الألم والانتفاخ اللذين يسببهما مرض التهاب المفاصل اليرثواني.
9. إن الدسم الجيدة تقلل من احتمال الإصابة بالعديد من السرطانات ومن ضمنها سرطان الثدي.

### كيف تزيد الحموض الدسمة الأساسية في غذائك؟

هناك عدة طرق لزيادة الحموض الدسمة الأساسية في غذائك. نذكر على سبيل المثال أسماك المياه الباردة مثل السلمون والأسقمري والترويت لغناها بـحموض دسمة أساسية تدعى DHA (Docosahexaenoic acid) و EPA (Eicosapentaenoic acid). لقد تبين أن هذه الحموض الدسمة تساعد في خفض ضغط الدم، وتحسن مستويات الكوليسترول، وتقلل من احتمال الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية. إضافة إلى ذلك، يمكنك الاستعاضة عن تناول السمك مرتين على الأقل في الأسبوع بتناول أوميغا 3 الموجود في حبوب زيت السمك المتوفرة في معظم الصيدليات ومخازن الطعام الصحي.

جرت معظم البحوث على الجنسين لتحديد فيما إذا كانت الحموض الدسمة الأساسية مفيدة للرجال والنساء الذين يعيشون مرحلة انقطاع الطمث ويعانون من تغيرات في أجسامهم تشاهد في منتصف العمر. إذ درست دراسة حديثة نُشرت في Circulation مجموعة من الرجال في منتصف العمر لم يعانون من

قبل من انسداد الشرايين التاجية. فتبين أن القاسم المشترك بينهم هو استهلاكهم للسّمك. فكلما زاد استهلاك الرجال للسّمك أسبوعياً انخفض مستوى الكولسترول في دمهم وشحوم الدم الثلاثية وضغط الدم وعدد دقات القلب. بما أن الأبحاث وجدت أن انخفاض عدد دقات القلب ولو قليلاً له تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية فإن تناول السّمك مرتين على الأقل أسبوعياً طريقة بسيطة لتقليل أو تجنب أمراض القلب. وجدت الدراسة المشهورة التي أجريت على الأطباء في الولايات المتحدة U.S. Physicians Health Study، والتي تتبعت 20.551 طبيباً ذكراً مدة إحدى عشرة سنة أن الذين يأكلون السّمك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع تقل نسبة إصابتهم بحوادث قلبية مفاجئة ومميتة بنسبة 52 بالمائة عن الذين لا يأكلون السّمك.

إن الحصول على كمية كافية من أوميغا 3 بتناول السّمك يعود بالفائدة على النساء أيضاً. فلقد بينت الدراسة الشهيرة التي أجريت على ممرضات Nurses Health Study والتي تتبعت 84.000 ممرضة مدة ست عشرة سنة أنه كلما ازداد تناول المرأة للسّمك في الأسبوع قل احتمال إصابتها بالأمراض القلبية والوعائية. كما بينت مقالة نشرت في مجلة Journal الكيمياء الحيوية الغذائية Nutritional Biochemistry أن تناول السّمك وحبوب زيت السّمك يخفض الكولسترول وشحوم الدم الثلاثية ومؤشرات الالتهاب (مؤشرات الاحتشاء) عند النساء واللواتي يستخدمون علاجاً هرمونياً بديلاً بعد سن انقطاع الطمث، وأصبح عرضة لاحتمال الإصابة بالأمراض القلبية بسببه HRT. وهذا الأمر مهم خاصة وأن المرأة تصبح مثلها مثل الرجل عرضة لأمراض القلب بعد انقطاع الطمث.

إن زيت بذر الكتان مصدر آخر غني بالأوميغا 3 وبكل حموض الدسم الأساسية الأخرى، مما يدفع بكثيرين من المهتمين بكمال الأجسام لإضافته إلى شرابهم البروتيني. يفضل عدم تناوله في كبسولات وإنما على شكل سائل لضمان حدائه ونوعيته، لذا في المرة القادمة عندما تعد صحن سلطة جرب أن تضيف

إليه ملعقة صغيرة من زيت الكتان، أو نصف ملعقة منه ممزوجة مع زيت دوار الشمس وشيء من الخل. ويمكنك أيضاً أن تدهن بقليل منه شريحة اللحم بعد نضجها. إن خلط زيت الكتان بالجبن الأبيض يساعد جسمك على الاستفادة منه، إذ إن محتوى الجبن الأبيض من الكبريت يعزز فاعلية الزيت. كما أن مطحون بذر الكتان الذي بإمكانك رشه على زبدية الحبوب عند تناول وجبة الفطور، أو على صحن السلطة، أو إضافته إلى عجينة الخبز والمعجنات الأخرى، أو إضافته إلى شراب البروتين مصدر رائع لأوميغا 3.

### مصادر أخرى للدسم غير المشبعة

من مصادر الدسم غير المشبعة المقبولة نذكر مايونيز هلمانز الخفيفة، ومايونيز كرافت الخفيفة، وزيت الذرة. إن منتجات مثل المارجرين وبخاخ الزيت ممكن أن تكون بديلاً للزبد. وإذا كنت من الذين يستغنون عن تناول الزبد عند تناول العشاء خارج المنزل، تناول منه باعتدال.

### أهمية الألياف

إن الألياف مادة غذائية نباتية تمر في الجهاز الهضمي دون أن تُهضم. هناك نوعان رئيسان من الألياف: الألياف المنحلة، والألياف غير المنحلة. تمتص الألياف غير المنحلة القليل من الماء وتوجد في الخضار ومعظم منتجات النخالة والحبوب الكاملة. ينتج عن تناول هذه الأطعمة فضلات تساعد الأمعاء في عملها. في حين تمتص الألياف المنحلة من الماء أربعة أضعاف وزنها، وتوجد في الشوفان وكل البقول وحب الفاصوليا. إن الحمضيات والتفاح أكثر الألياف انحلالاً، فهي تمتص من الماء مئة ضعف وزنها.

إن هذه المواد الغذائية تزود الأمعاء ببكتريا صديقة. فعندما لا تتناول كمية كافية من الألياف المنحلة في طعامك اليومي سيقبل نمو هذه البكتريا الصديقة، ويزداد نمو تلك غير المرغوب بها مسببة إمساكاً وزيادة خطر الإصابة بسرطان المستقيم.

ينصح المعهد القومي للسرطان والجمعية الأمريكية للقلب بتناول ما يعادل 25 إلى 30 غرام من الألياف يومياً. كما بينت مقالة حديثة نشرت في أرشيفات الطب الداخلي Archives of Internal Medicine أن تناول الكثير من الألياف وخاصة تلك المنحلة في الماء مقترن بانخفاض احتمال الإصابة بانسداد الشرايين التاجية.

إذا كنت مصاباً بالسكري سواء أكان من النوع الأول أو الثاني، فإن تناولك من الألياف ضعف الكمية المنصوح بها يمكن أن يخفض كثيراً مستويات السكر في دمك. أشارت دراسة قامت بها الجمعية الأمريكية للسكري أنه بإمكان مرضى السكر خفض مستوى السكر في دمهم انخفاضاً كبيراً بتناول ما يزيد عن 50 غراماً من الألياف يومياً. ولقد بينت هذه الدراسة أيضاً أن النظام الغذائي الغني بالألياف يحسن مستويات الكوليسترول، ويقلل عوامل الخطر الأخرى المتعلقة بأمراض القلب التي تشكل سبب الموت الرئيس عند المصابين بالسكري.

وأكدت دراسة طويلة الأمد نشرتها حديثاً مجلة الجمعية الطبية الأمريكية Journal of the American Medical Association أن تناول غذاء غنياً بالألياف يساعد أيضاً على التخلص من الشحوم وعدم استرجاعها. إن الشباب البالغين الذين يتناولون 21 غرام من الألياف يومياً على الأقل يزداد وزنهم خلال عشرة أعوام ما يقارب 8 باوندات أقل من الذين يتناولون كمية أقل من الألياف. وبما أن قصعة من الشوفان أو القمح الكامل تحوي ما يزيد عن 25 غراماً من الألياف، فمن غير الصعب تأمين حاجة جسمك اليومية من الألياف.

#### المواد الغذائية الغنية بالألياف:

- الخضار النيئة أو المسلوقة قليلاً.
- الحبوب والخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة.
- المكسرات وحب الفاصولياء والعدس والبطاطا بقشرها.

- الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل والرز الأسمر والشوفان.
  - الفاكهة النيئة مثل التفاح (بقشره) والبرتقال.
  - الفاكهة المجففة مثل: الزبيب والمشمش المجفف والتمر والبرقوق (اشتر المنتجات الحيوية منه، إذ إن عملية تجفيف الفاكهة ترفع تركيز مبيدات الفطر والحشرات).
- عندما ترغب بزيادة كمية الألياف التي تتناولها، فليكن ذلك ببطء في البداية لتجنب إزعاجات الغازات والإسهال. واحرص على تناول حصتك من الفيتامينات حيث إن الألياف تُسرّع عملية الهضم، وقد يفتقر جسمك إلى بعض الفيتامينات.

### أنقذ حياتك

إن التغذية الجيدة تساعدك في حرق الشحوم وبناء كتلة عضلية. ولكن هناك طرح آخر للقضية؛ إن تناول الغذاء المناسب قد يعني الفرق بين التغذية السليمة وسوء التغذية - بل الفرق بين الحياة والموت.

لقد تعلمت أنه لا مجال للتقليل من أهمية قدرة التغذية الجيدة على ترميم الجسم. لقد سُخِّص عند إحدى زبائني سرطان ثدي في السنة الأخيرة. وهذا يعني أربعة شهور من العلاج الكيميائي والنقاهاة بعد الجراحة، وستة أسابيع من العلاج بالأشعة. لقد أخبرتني أنها بالرغم من كل شيء كانت تجبر نفسها في بعض الأحيان على الأكل، ولو لم تكن تشتهي الطعام. لقد كانت تتذكر دائماً ما كنت قد علمتها إياه بأن التغذية الجيدة خط دفاع الجسم الأول ضد الأمراض. ولقد عزت تعافيتها السريع بعد كل علاج لإدراكها دور المعوضات الغذائية في تعزيز وظيفة الاستقلاب وكيف يقوي الطعام، وخاصة البروتين القليل الدسم كالسمك وشراب مصّل اللبن البروتيني، جهاز المناعة.

لقد أسمعني في يوم من الأيام أجمل مديح قيل لي في حياتي: "ماكي، أظن أنك قد أنقذت حياتي حقاً. لو لم ألتحق ببرنامجك قبل عامين ونصف من تشخيص سرطان الثدي عندي، فإن قصتي مع المرض قد تكون مختلفة نوعاً ما.

لقد كان حجم الورم 6.5 بـ 8.5 سنتمترا. لم يكن الورم قد انتشر بعد في جسمي، ولم ينتقل بعد إلى العقد اللمفاوية. عند تصوير ثديي بأشعة أكس كنت في أحسن حالاتي، ولم تكن صحتي أفضل في يوم من الأيام. أعرف أن برنامجك كان قد أنعش جهازني المناعي، وأعطى جسمي القدرة على المقاومة فأنقذني. ولكن الأكثر أهمية هو أنني أشعر بثقة أنني لن أصاب بالسرطان مرة أخرى، فلقد علمتني كيف يكون طعامي ورياضتي جيدين، وكيف أتبنى أسلوب حياة صحي وأحسن خياراتي من أجل حياة صحية".

إن أمريكيين يعانون من أمراض عديدة بإمكانهم تجنبها أو تحجيمها فيما لو تعلموا تناول المواد الغذائية الجيدة لصحتهم. سأبين في الفصل التالي كيف تجمع كل هذه المواد الغذائية معاً في وجباتك بغية مساعدتك في رفع فاعلية استقلالبك وحرق الشحوم دون أن تشعر بالجوع.

« 9 »

## طعام يحرق الشحوم

أصبح علم التغذية - وهو علم يبحث في الآثار الإيجابية للمواد الغذائية وما تتميز به من خصائص تساعد في علاج الأمراض والوقاية منها - يتلقى مصداقية متزايدة من قبل عالم الطب الحديث. ولقد اعترفت شركات التأمين بعلاج البدانة والبدانة المرضية والمتلازمة الاستقلابية عن طريق الغذاء، ووضعت لهذا الأمر تسعرات خاصة.

ستجد فيما يلي العديد من الوجبات أعدتها اختصاصية التغذية، مولي كمبول. (نسمي هذه الوجبات بوجبات ماكي!) كلها مكونة من 30 بالمئة بروتين، و 40 بالمئة سكريات ذات مشعر سكري منخفض، و 30 بالمئة دسم وحيدة عدم الإشباع. ولقد صنفناها إلى ستة أقسام وفقاً لمحتواها من السعرات الحرارية: 1200 حريرة، و 1350 حريرة، و 1500 حريرة، وهي تناسب معظم النساء، و 1600 حريرة و 1800 حريرة و 2000 حريرة وهي تناسب معظم الرجال. قد تكون حمية المرأة هي حمية الرجل نفسها في بعض الأحيان عندما يكون الرجل قصيراً وهيكله العظمي رقيقاً وتكون المرأة طويلة وهيكلها العظمي ضخماً. ولا تتس أنك عندما تقوم بحساب ما يلزمك من السعرات الحرارية قد لا تجد الحمية المناسبة لك تماماً من بين الحميات المذكورة. فما عليك إلا أن تختار الحمية الأقرب إلى تلك التي تناسبك من حيث عدد السعرات الحرارية.

### لابد من ممارسة الرياضة في أثناء القيام بالحمية

بينت كثير من الدراسات أن الالتزام ببرنامج رياضي جيد، كالمقترح في الفصل 12 و13، في أثناء اتباع حمية لتتزيل الوزن يزيد قدرة جسمك على خسارة الشحوم، وخاصة في الأسبوع الأول من برنامج حرق الشحوم.

إن عشرة دقائق من التمارين تعادل تقريباً 100 حريرة مستهلكة. من أساسيات برنامجنا في حرق الشحوم ورفع الاستقلاب المؤلف من أربعة أسابيع القيام بتمارين رياضة مدتها 300 دقيقة في الأسبوع، وينتج عن ذلك 3000 حريرة مستهلكة بفضل النشاط البدني فقط؛ لذا، بإمكانك أن تخسر باونداً من الشحوم أسبوعياً بقيامك بالتمارين الرياضية وحدها. وقد صمم هذا البرنامج أساساً لرفع مستوى الاستقلاب. وهكذا يكون حرق الشحوم على ثلاث جهات: الخطة الغذائية، والخطة الرياضية، وتنشيط الاستقلاب.

### تحديد حصتك من السعرات الحرارية

الطريقة الأفضل لتحديد حاجة جسمك من السعرات الحرارية هو تقدير ما تصرفه من حريرات يومياً. وهذا ما نسميه مستوى الاستقلاب في أثناء الراحة (RMR) - أي عدد السعرات الحرارية التي تتطلبها العمليات التي تجري في جسمك مثل ترميم الأنسجة، ووظائف الدماغ، والدورة الدموية، والهضم، وهلم جراً - إضافة إلى عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك في أثناء القيام بالأعمال اليومية الطبيعية.

الخطوة الأولى: تحديد مستوى الاستقلاب في أثناء الراحة (RMR)

على النساء استخدام الصيغة التالية لحساب مستوى استقلابهم (RMR):

$$655 + (\text{الوزن بالكيلوغرام} \times 9.6) + (\text{الطول بالسنتيمتر} \times 1.8) - (\text{العمر} \times 4.7)$$

لتحويل الباوندات إلى كيلوغرامات، قسّم وزنك على 2.2. ولتحويل الإنشات إلى سنتيمترات، اضرب طولك بـ 2.5. فعلى سبيل المثال: إذا كنت امرأة عمرها أربعون عاماً، ووزنها 125 باونداً، وطولها 5 أقدام و 6 إنشات،

عليك أن تقسمي 125 على 2.2 فيكون وزنك 56.8 كغ. ثم اضربي 66 إنش بـ 2.5 فيكون طولك 165 سم. وهكذا يمكنك حساب مستوى الاستقلابك (RMR) وفقاً للصيغة المذكورة.

$$\text{الوزن: } 56.8 \text{ كغ} \times 9.6 = 545.28$$

$$\text{الطول: } 165 \text{ سم} \times 1.8 = 297$$

$$\text{العمر: } 40 \times 4.7 = 188$$

$$\text{النتيجة: } (655 + 545.28 + 297) - 188 = 1.309 \text{ حريرة (RMR)}$$

أما الرجال فعليهم استخدام الصيغة التالية لحساب (RMR) الخاص بهم:

$$66 + (\text{الوزن بالكيلوغرام} \times 13.7) + (\text{الطول بالسنتيمتر} \times 5) - (\text{العمر} \times 6.8)$$

وبما أن هذه الصيغ لها علاقة بالجنس والوزن والطول والعمر، فهي دقيقة جداً ولا بد أن تكون طريقتك المفضلة في تحديد مستوى استقلابك في أثناء الراحة (RMR) ومع هذا هناك طريقة سهلة في حساب (RMR) الخاص بك؛ وذلك بضرب وزنك بـ 10. باستخدام هذه الصيغة، يكون مستوى استقلاب (RMR) امرأة وزنها 125 باونداً هو 1250 حريرة.

الخطوة الثانية: احسب قيمة الحريرات التي تستهلكها بقيامك بنشاطاتك اليومية

بما أنك لا تبقى طوال يومك دون تحريك عضلاتك، فلا بد من حساب ما تصرفه من سعرات في أثناء قيامك بتمارين الرياضة وبنشاطاتك الجسمية. القاعدة الجيدة للقيام بهذه الحسابات هي معرفة أن الشخص يستهلك ما يقارب ثلثي وزنه من السعرات الحرارية لكل 10 دقائق من التمارين المتوسطة الشدة؛ لذا تستهلك امرأة وزنها 125 باونداً ما يقارب 83.3 حريرة في أثناء كل 10 دقائق من التمارين.

لحساب ما تحتاجه من السعرات الحرارية لدعم ما تقوم به من نشاطات  
استخدم المعايير التالية:

إذا كنت نشيطاً جداً طوال اليوم، أضف 40-60 بالمئة من مستوى استقلابك  
في أثناء الراحة (RMR).

إذا كانت نشاطاتك اليومية لا تتطلب الكثير من الحركة - كالعمل المكتبي -  
أضف فقط 20 بالمئة من (RMR) الخاص بك.

لنلق نظرة أخرى على مثال المرأة التي تزن 125 باونداً. إذا كان (RMR) الخاص  
بها 1309 سعرة حرارية وكان عملها مكتبياً، ستحتاج إلى  $1309 + 261.8 = 1570.8$   
سعرة حرارية في اليوم لتحافظ على وزنها ثابتاً. أما إذا كان نشاطها معتدلاً، فهي  
تذهب إلى النادي الرياضي مرتين في الأسبوع وتمارس رياضة هوائية كالمشي أو  
ركوب الدراجة من خمس إلى ست مرات في الأسبوع، فإنها ستحتاج إلى  $1309 +$   
 $523.6 = 1832.6$  سعرة حرارية في اليوم لتحافظ على وزنها ثابتاً.

وليكن معلوماً أن هذه الأرقام ليست إلا أرقاماً تقديرية، إذ تدخل عوامل  
أخرى من الممكن أن تؤثر على الاستقلاب من ضمنها العمر، والوراثة وبعض  
الأدوية وتركيبه الجسم. فالعضلات ذات نشاط استقلاب عال؛ لذا فهي تستهلك  
سعرات حرارية أكثر من الشحوم.

إذا كنت ترغب في الحفاظ على وزنك، ما عليك إلا أن تستهلك عدد  
الحريرات نفسها التي قمت بحسابها كطاقة مبدولة يومياً. أما إذا كنت ترغب  
بإنقاص وزنك، فأنت بحاجة إلى تقليص واردك اليومي من السعرات.

إن باونداً واحداً من الشحوم يعادل 3500 حريرة. فإذا خفضت حصتك اليومية  
500 حريرة فإنك ستخسر باونداً واحداً في الأسبوع. ولكن احذر أن تخفض واردك  
من السعرات أكثر من ذلك؛ لأنك بذلك ستحرم جسمك من المواد الغذائية التي هو  
بحاجة إليها، إذ لا يُنصح باستهلاك ما يقل عن 1200 سعرة يومياً.

## برنامج وجبات لحمية 1200 سعرة حرارية

إن الوجبات التالية عبارة عن خيارات للفتور والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة، وهي معدة بحيث تتناول في اليوم ثلاث وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين، مجموع سعراتها الحرارية 1200 حريرة. يحتوي الطعام اليومي (120غ) من الكربوهيدرات، و (90 غ) من البروتينات، و (40 غ) من الدسم.

### خيارات للفتور

- نصف كوب من الشوفان المسلوق مع ملعقة صغيرة من مطحون بذر الكتان (اختياري)؛ يمكنك إضافة (20غ) من مسحوق بروتين مصل اللبن إلى الشوفان.
- قطعتان من نقانق قليلة الدسم أو نقانق نباتية، جرب الخيارات الصحية، Morningstar Farms، أو منوعات Boca.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبة لبن خفيف (80-90 حريرة)
- بيضة مطهية مع شريحة جبن شيدر وشريحة ديك حبش وموضوعة ضمن تورتيلا صغيرة من القمح الكامل (تحتوي على الأقل (3 غ) ألياف، نفضل Tortil-la Factory، التي تحتوي على (8-9 غ) ألياف في كل تورتيلا).
- كوب حليب منزوع الدسم أو من حليب الصويا، أو علبة لبن خفيف (80-90 حريرة)
- بوريتو واحد باستخدام تورتيلا من الحجم الصغير (أونصة) من القمح الكامل (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو أضف 1 أونصة من الجبن إلى البوريتو.
- فريتاتا من الخضار، مكوّنة من بياض أربع بيضات (انظر إلى الأطباق المقترحة)، مع نصف من إنكليزية من القمح الكامل.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا .
- شريحة خبز من القمح الكامل (تحتوي على الأقل 3غ من الألياف في كل شريحة).
- بيضة كامل و بياض بيضتين، محضرة بأي طريقة ترغبها .
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البيض .
- وافر واحد من القمح الكامل (مثل Kashi أو Van's 7-grain أو Hodgeson Mills)؛ مدهونة بملعقة صغيرة من زبد الفول السوداني (يفضل الطبيعي منها).
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا .
- نصف كوب من معكرونة القمح الكامل مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون (إنه طبق لذيذ لمحبي المعكرونة!)؛ أونصتان من البروتين مثل الدجاج أو القريدس .
- شريحة خبز من القمح الكامل، شريحتان من ديك حبش، شريحة رقيقة من الجبن، كأس حليب .
- شراب البروتين المكون من ( 20 غ) بروتين مصل اللبن (على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات لكل ( 20 غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، (1-2) ملعقة صغيرة من مطحون بذر الكتان، القليل من توت السياج المثلج (لا تضيف سكرًا). أضف قطعة من الثلج على المجموع واطحنه في الخلاط الكهربائي .

### خيارات للوجبات الخفيفة

- لابد من تناول وجبة خفيفة في كل مرة، يكون الفاصل بين وجباتك الرئيسية أكثر من أربع ساعات للحفاظ على استقلاب نشيط ومستويات الأنسولين. فيما يأتي بعض اقتراحات من وجبات خفيفة لوقت ما قبل الظهر، وأخرى لما بعد الظهر .
- تفاحة حمراء صغيرة مع ملعقة صغيرة من زبد اللوز .

- خمس رقائق من القمح الكامل، تعلوها طبقة من جبن الموزريلا (ما يقارب أونصة).

زبدية تحتوي على: ملعقتين صغيرتين من الزبيب، مع نصف أونصة بندق (ما يقارب (10-12) حبة بندق).

- نصف كوب من جبن الأبيض القليل الدسم مع كوب من التوت أو الكرز الطازج.

- أونصة شريحة بقر مع خمس رقائق من القمح الكامل.

- (10-12) شريحة بطاطا قليلة الدسم (مثل Sun Chips، التي تحتوي على كمية جيدة من الألياف) مع ثلاث ملاعق صغيرة من حب الفاصولياء أو الحمص.

- تورتيلا واحدة من القمح الكامل مدهونة بثلاث ملاعق من جبن الشيدر.

- تفاحة خضراء صغيرة الحجم، مقطعة إلى شرائح ومضاف إليها مربعات من الأفوكادو (نصف حبة) وقليل من خل الكمثرى المتوفر في مخازن الطعام الصحي، يوجد في بعض المخازن الخاصة أو النوادي الصحية Myoplex Lite مخلوط مع الماء. نكهة ماكي المفضلة هي نكهة الكابتشينو.

- شراب البروتين: اخلط (20غ) من مسحوق بروتين مصّل اللبن (على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ) - مع أربع أونصات من الماء وأربع أونصات من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري). أضف قطعاً من الثلج واخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

- مربع من الشوكولاته السوداء (تحتوي على الأقل (70 بالمئة) من الشوكولاته) مع ملعقة صغيرة من زبدة فستق السوداني الطبيعي.

### خيارات لوجبات الغداء

- ثلاث أونصات من سمك الطون مع خليط من الخضار، وملعقة صغيرة من مبشور

الجوز، و نصف كوب من مكعبات خبز القمح الكامل وقليل من الخل لتحسين المذاق.

- صحن سلطة شرقية (انظر الأطباق المقترحة).
- سلطة الطون أو الدجاج أو سمك السلمون: يضاف إلى ثلاث أونصات منها نصف ملعقة صغيرة من المايونيز، والفلفل، وقليل من عصير الليمون. مع ورق الخس وخمس رقائق من القمح الكامل.
- ثلاث أونصات من صدر الدجاج المنزوع الجلد والدهون بشيء من صلصة اللحم المشوي.
- بطاطا حلوة مبهرة ومشوية (انظر الأطباق المقترحة).
- نصف كوب فاصولياء مسلوقة مع الثوم.
- نصف كوب معكرونة لقمح كامل مع نصف كوب صلصة حمراء و ثلاث أونصات من مطحون صدر الديك الرومي.
- سلطة سبانخ مع 1-2 ملعقة صغيرة صلصة إيطالية.
- حساء الملفوف والفاصولياء الحمراء (انظر الأطباق المقترحة).
- ثلاث أونصات أونصة لحم مشوي.
- فاجيتا (انظر الأطباق المقترحة، لتكن التورتيللا من القمح الكامل استغن عن الرز).
- همبرغر من الديك الرومي اليوناني (انظر الأطباق) مع كعكة قليلة السعرات الحرارية (الكعكة أقل من 80 حريرة).
- ثلاث أونصات من السمك المشوي مع نصف كوب عدس وحبية بندورة مسلوقة متوسطة الحجم.
- ثلاث أونصات من القريديس مع الفطر والسبانخ والبصل ومطحون الثوم وشريحة رقيقة من الجبن والبروكلي (انظر الأطباق).

- سندوتش بيتا: اسلق ثلاث أونصات مما تحب من البروتين (ديك حبش أو دجاج أو طون أو عجل) مع نصف بيتا من القمح الكامل. أضف سبانخ طازجة وشرائح من الفليفلة الحمراء وقليلًا من الخل لتحسين المذاق .

شراب البروتين مكون من (20 غ) من بروتين مصلى اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، ونصف كوب من توت السياج الطازج أو المثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي .

### خيارات للعشاء

- أربع أونصات اسكالوب مع اللفت والبهارات (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- سلطة خضراء متنوعة مع قليل من الخل الأحمر لتحسين المذاق.
- أربع أونصات من سمك الطون أو السلمون المشوي.
- كوب من الفطر وشريحة من الفليفلة الحمراء (مشوية أو مسلوقة) مع ملعقة صغيرة زيت زيتون وتوابل.
- طبق الخس على الطريقة المكسيكية (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- فجي بالفطر (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- لحم بقر (نصف الحصاة القياسية) مع طبق الفاصولياء ( Grandma's Green Pie انظر إلى الأطباق المقترحة).
- دجاج وأرضي شوكي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- سلطة خضراء متنوعة مع ملعقة صغيرة من صلصة الخل والخردل الخفيفة.
- كباب نرفانا مع الباذنجان المشوي (انظر إلى الأطباق المقترحة).

- ضلوع الديك الرومي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- نصف كوب من البروكلي المسلوق مع ملعقة صغيرة من جبن بارمازان.
- أربع أونصات من اللحم الأحمر.
- البطاطا «سلطة البوتاتو» (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب إلى كوبين من الهليون المسلوق مع قليل من عصير الليمون والخل.
- شراب البروتين المكون من (20 غ) من بروتين مصلى اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من 4 غ من السكريات في كل (20 غ) - كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، و نصف كوب من توت السياح الطازج أو الثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

### برنامج وجبات لحمية من (1350) حريرة

إن البرنامج التالي مقسم إلى خيارات من وجبات الفطور والغداء والعشاء ووجبات خفيفة معدة بحيث تتناول في اليوم ثلاث وجبات رئيسات ووجبتين خفيفتين، مجموع ما تزوده هذه الوجبات من السعرات الحرارية (1350) حريرة في اليوم، على أن تحتوي على (135 غ) من الكربوهيدرات، و (100 غ) من البروتينات، و(45 غ) من الدسم.

### خيارات لوجبات الفطور

- كوب من الشوفان المطبوخ، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري) (انظر إلى الأطباق المقترحة المتعلقة بالشوفان) أو أضف (20 غ) من مسحوق بروتين مصلى اللبن إلى الشوفان.
- قطعيتين من نقانق نباتية، جرب الخيار الصحي \_ Morningstar Farms أو منوعات Boca.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبة لبن زبادي خفيف.
- بيضة مع شريحة جبن شيدر وشريحة ديك حبش وتورتيللا من القمح الكامل ( بحيث تحتوي على 3 غ) ألياف على الأقل، ونحن نفضل Tortilla fac-tory مع (8-9 غ) ألياف في الواحدة).
- حبتا كيوي من الحجم الصغير أو حبة من الحجم الكبير.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبة لبن زبادي خفيف.
- بوريتو، استخدم الحجم الصغير من القمح الكامل (انظر الأطباق المقترحة). أضف ثلث كوب من الفاصولياء السوداء.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البوريتو.
- فريتا بالخضار، استخدم بياض أربع بيضات فقط (انظر الأطباق المقترحة)، مع فطيرة المفن الإنكليزية من القمح الكامل.
- تفاحة خضراء أو حمراء.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا.
- شريحتا خبز من القمح الكامل (بحيث تحتوي الشريحة على 3 غ ألياف على الأقل).
- بيضة كاملة وبياض بيضتين، معدة في أي طريقة تحبها.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البيض.
- ورافر واحد من الحبوب الكاملة (مثل Kashi أو Van's 7-grain من الوافر المثلج). أو مصنوع من القمح الكامل (مثل Hodgeson Mills) مدهونة بطبقة من زبد الفول السوداني (يفضل الطبيعي منه).

- كوب من شرائح الفريز.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا.
- كوب من معكرونة قمح كامل مع ملعقة صغيرة زيت زيتون (إنه طبق لذيذ لمحبي المعكرونة!)؛ أونصتان من البروتين مثل: الدجاج أو القريدس.
- شريحتا خبز من القمح الكامل، شريحتا ديك حبش، شريحة رقيقة من الجبن، كأس حليب.
- شراب البروتين: (20 غ) بروتين مصّل اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4غ) من السكريات لكل (20 غ)، 1كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، - كوب من توت السياج المثلج ( لا تضيف سكرًا). أضف قطعة من الثلج على المجموع واطحنه في الخلاط الكهربائي.
- شريحة خبز من الحبوب الكاملة أو حصة (أربع أونصة) من الفاكهة الطازجة.
- خيارات للوجبات الخفيفة: لا بد من تناول وجبة خفيفة في كل مرة يكون فيها الفاصل بين وجباتك الرئيسية أكثر من أربع ساعات؛ للحفاظ على استقلال نشيط ومستويات الأنسولين. فيما يلي بعض اقتراحات من وجبات خفيفة لوقت ما قبل الظهر، وأخرى لما بعد الظهر.
- تفاحة حمراء صغيرة مع ملعقة صغيرة من زبد اللوز.
- رقائق من القمح الكامل تعلوها طبقة من جبن الموزريلا (ما يقارب أونصة واحدة).
- زبدية تحتوي على: ملعقتين صغيرتين من الزبيب نصف أونصة من البندق (ما يقارب 10-12 حبة بندق)
- نصف كوب من جبن الأبيض القليل الدسم مع كوب من توت السياج أو الكرز الطازج.
- أونصة شريحة بقر مع خمس رقائق من القمح الكامل.

- (10-12) من رقائق بطاطا قليلة الدسم (مثل Sun Chips، التي تحتوي على كمية جيدة من الألياف) مع ثلاث ملاعق صغيرة من حب الفاصولياء أو الحمص.  
- تورتيلا واحدة من القمح الكامل مدهونة بثلاث ملاعق من جبن الشيدر.  
- تفاحة خضراء صغيرة الحجم، مقطعة إلى شرائح ومضاف إليها مربعات من الأفوكادو (ربع حبة) وقليل من خل الكمثرى المتوفر في مخازن الطعام الصحي، يوجد في بعض المخازن الخاصة أو النوادي الصحية Myoplex Lite مخلوط مع الماء. نكهة ماكي المفضلة هي نكهة الكابتشينو.

- شراب البروتين: اخلط (20 غ) من مسحوق بروتين مصلى اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ) مع أربع أونصات من الماء وأربع أونصات من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري). أضف قطعاً من الثلج واخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

- مربع من الشوكولاته السوداء (تحتوي على الأقل (70 بالمئة) من الشوكولاته) مع ملعقة صغيرة من زبد فستق السوداني الطبيعي.

### خيارات لوجبات الغداء

- أربع أونصات من التونة مع خليط من الخضار، وملعقة صغيرة من مبشور الجوز، و نصف كوب من مكعبات خبز من القمح الكامل وقليل من الخل لتحسين المذاق.  
- صحن سلطة شرقية (انظر الأطباق المقترحة). أضف ملعقة صغيرة من مبشور اللوز.

- سلطة طون أو دجاج أو سمك السلمون: يضاف إلى أربع أونصات منها نصف ملعقة صغيرة من المايونيز، والفلفل، وقليل من عصير الليمون. مع ورق الخس وخمس رقائق من القمح الكامل.

- أربع أونصات من صدر الدجاج المنزوع الجلد والدهون بشيء من صلصة اللحم المشوي.
- بطاطا حلوة مبهرة ومشوية (انظر الأطباق المقترحة).
- نصف كوب فاصولياء مسلوقة مع الثوم.
- نصف كوب معكرونة من القمح الكامل مع نصف كوب صلصة حمراء وأربع أونصات من مطحون صدر الديك الرومي.
- سلطة سبانخ مع ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من صلصة إيطالية.
- حساء الملفوف والفاصولياء الحمراء (انظر الأطباق المقترحة).
- أربع أونصات لحم مشوي.
- فاجيتا (انظر الأطباق المقترحة، لتكن التورتيللا من القمح الكامل استغن عن الرز).
- همبرغر من الديك الرومي اليوناني (انظر الأطباق) مع كعكة قليلة السعرات الحرارية (الكعكة أقل من 80) حريرة). أضف نصف أونصة من الجبن المفضل لديك، شريحة رقيقة.
- أربع أونصات من السمك المشوي مع ثلث كوب عدس وحبّة بندورة مسلوقة متوسطة الحجم.
- أربع أونصات من القريدس مع الفطر والسبانخ والبصل ومطحون الثوم وشريحة رقيقة من الجبن والبروكلي (انظر الأطباق).
- تورتيللا واحدة من القمح الكامل (أفضل La Tortilla Factory) مع ثلاث أونصات ديك الرومي أو دجاج، إضافة إلى شريحة رقيقة من الجبن وقليل من البروكلي (انظر الأطباق المقترحة).
- سندوتش بيتا: اسلق أربع أونصات مما تحب من البروتين (ديك حبش أو دجاج أو سمك الطون أو عجل) مع نصف بيتا من القمح الكامل. أضف سبانخ طازجة وشرائح من الفليفلة الحمراء وقليلاً من الخل لتحسين المذاق.

- شراب البروتين: (25 غ) من بروتين مصل اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، ونصف كوب من التوت الطازج أو الثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

### خيارات للعشاء:

- أربع أونصات إسكالوب مع اللفت والبهارات (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- سلطة خضراء متنوعة مع قليل من الخل الأحمر لتحسين المذاق.
- أربع أونصات من سمك الطون أو السلمون المشوي.
- كوب من الفطر وشريحة من الفليفلة الحمراء (مشوية أو مسلوقة) مع ملعقة صغيرة زيت زيتون وتوابل.
- طبق الخس على الطريقة المكسيكية (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- فجي بالفطر (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- لحم بقر (نصف الحصة القياسية) مع طبق الفاصولياء Grandma's Green Pie (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- دجاج وأرضي شوكي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- سلطة خضراء متنوعة مع ملعقة صغيرة من صلصة الخل والخردل الخفيفة.
- كباب نرفانا مع الباذنجان المشوي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- ضلوع الديك الرومي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب أو كوبان من البروكلي المسلوق مع ملعقة صغيرة من جبن بارمازان.
- أربع أونصات من اللحم الأحمر.

- بطاطا «سلطة البوتاتو» (انظر إلى الأطباق المقترحة).

- كوب أو كوبان من الهليون المسلوق مع قليل من عصير الليمون والخل.

- شراب البروتين: (20ع) من بروتين مصل اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ) - كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، ونصف كوب من التوت الطازج أو الثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

### برنامج وجبات لحمية من (1500) حريرة.

إن البرنامج التالي مقسم إلى خيارات من وجبات الفطور والغداء والعشاء ووجبات خفيفة، معدة بحيث تتناول في اليوم ثلاث وجبات رئيسات ووجبتين خفيفتين، مجموع ما تزوده هذه الوجبات من السعرات الحرارية (1500) حريرة في اليوم، على أن تحتوي على (150غ) من الكربوهيدرات، و (112غ) من البروتينات، و (50غ) من الدسم.

### خيارات لوجبات الفطور:

- كوب من الشوفان المطبوخ، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري) (انظر إلى الأطباق المقترحة المتعلقة بالشوفان) أو أضف (20غ) من مسحوق بروتين مصل اللبن إلى الشوفان.

- قطعتان نقانق نباتية، جرب الخيار الصحي Morningstar Farms - أو منوعات Boca.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو علبة لبن زبادي خفيف.

- بيضة واحدة مع شريحة جبن شيدر وشريحة ديك حبش وتورتيللا واحدة من القمح الكامل (يحتوي على (3 غ) ألياف على الأقل، ونحن نفضل Tor-tilla factory (8-9 غ) ألياف في الواحدة).

- حبتا كيوي من الحجم الصغير أو أحبة من الحجم الكبير.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو علبة لبن زبادي خفيف.
- بوريتو واحدة، استخدم الحجم الصغير ومن القمح الكامل (انظر الأطباق المقترحة). أضف ثلث كوب من الفاصولياء السوداء.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البوريتو.
- فريتا بالخضار، استخدم بياض أربع بيضات فقط (انظر الأطباق المقترحة)، مع فطيرة واحدة من المفن الإنكليزية من القمح الكامل.
- تفاحة خضراء أو حمراء.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا.
- شريحتا خبز من القمح الكامل (بحيث تحتوي الشريحة على 3 غ) ألياف على الأقل).
- بيضة كاملة وبياض بيضتين، معدة في أي طريقة تحبها.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البيض.
- ورافر واحد من الحبوب الكاملة (مثل Kashi أو Van's 7-grain من الوافر المثلج). أو مصنوع من القمح الكامل مثل (Hodgeson Mills) مدهونة بطبقة من زبد الفول السوداني (يفضل الطبيعي منه).
- كوب من شرائح الفريز.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا.

- كوب من معكرونة القمح الكامل مع ملعقة صغيرة زيت زيتون (إنه طبق لذيذ لمحبي المعكرونة!)؛ أونصتان من البروتين مثل: الدجاج أو القريدس.
- شريحتا خبز من القمح الكامل، شريحتا ديك حبش، شريحة رقيقة من الجبن، كأس حليب.
- شراب بروتين: (2 غ) بروتين مصّل اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات لكل (20 غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، - كوب من توت السياج المثلج ( لا تضيف سكرًا). أضف قطعة من الثلج على المجموع واطحنه في الخلاط الكهربائي.
- شريحة خبز من الحبوب الكاملة أو حصة واحدة من (أربع أونصات) من الفاكهة الطازجة.

### خيارات للوجبات الخفيفة:

- لا بد من تناول وجبة خفيفة في كل مرة يكون الفاصل بين وجباتك الرئيسية أكثر من أربع ساعات للحفاظ على استقلاب نشيط ومستويات الأنسولين. فيما يلي بعض اقتراحات من وجبات خفيفة لفترة ما قبل الظهر وأخرى لما بعد الظهر.
- تفاحة حمراء صغيرة مع ملعقتين صغيرتين من زبد اللوز.
- خمس رقائق من القمح الكامل تعلوها طبقة من جبن الموزريلا (ما يقارب أونصة).
- زبدية تحتوي على: ملعقتين صغيرتين من الزبيب، نصف أونصة من البندق (ما يقارب (10-12) حبة بندق)
- نصف كوب من الجبن الأبيض القليل الدسم مع كوب من التوت أو الكرز الطازج.
- أونصة شريحة بقر مع خمس رقائق من القمح الكامل.
- (10-12) رقائق بطاطا قليلة الدسم (مثل Sun Chips، التي تحتوي على كمية جيدة من الألياف) مع ثلاث ملاعق صغيرة من حب الفاصولياء أو الحمص.

- تورتيلا واحدة من القمح الكامل مدهونة بثلاث ملاعق من جبن الشيدر.
- تفاحة خضراء صغيرة الحجم، مقطعة إلى شرائح ومضافاً إليها مربعات من الأفوكادو (ربع حبة) وقليل من خل الكمثرى المتوفر في مخازن الطعام الصحي.
- يوجد في بعض المخازن الخاصة أو النوادي الصحية Myoplex Lite مخلوط مع الماء. نكهة ماكي المفضلة هي نكهة الكابتشينو .
- شراب البروتين: اخلط (20غ) من مسحوق بروتين مصلى اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20غ) مع أربع أونصات من الماء وأربع أونصات من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري). أضف قطعاً من الثلج واخبط المزيج في الخلاط الكهربائي.
- مربع من الشوكولاته السوداء (يحتوي على الأقل (74) بالمئة من الشوكولاته) مع ملعقة صغيرة من زبد الفستق السوداني الطبيعي.

### خيارات لوجبات الغداء

- أربع أونصات من سمك الطون مع خليط من الخضار، وملعقة صغيرة من مبشور الجوز، و نصف كوب من مكعبات خبز من القمح الكامل وقليل من الخل لتحسين المذاق .
- صحن سلطة شرقية (انظر الأطباق المقترحة). أضف ملعقة صغيرة من مبشور اللوز.
- سلطة الطون أو دجاج أو سمك السلمون: يضاف إلى أربع أونصات منها نصف ملعقة صغيرة من المايونيز، والفلفل، وقليل من عصير الليمون. مع ورق الخس وخمس رقائق من القمح الكامل.
- أربع أونصات من صدر الدجاج المنزوع الجلد والمدهون بشيء من صلصة اللحم المشوي.

بطاطا حلوة مبهرة ومشوية (انظر الأطباق المقترحة).

- نصف كوب فاصولياء مسلوقة مع الثوم.

- نصف كوب معكرونة من القمح الكامل من نصف كوب صلصة حمراء وأربع

أونصات مطحون صدر الديك الرومي.

- سلطة سبانخ مع ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من صلصة إيطالية.

- حساء الملفوف والفاصولياء الحمراء (انظر الأطباق المقترحة).

- أربع أونصات من اللحم المشوي.

- فاجيتا (انظر الأطباق المقترحة، لتكن التورتيلاتا من القمح الكامل

واستغن عن الرز).

- همبرغر من الديك الرومي اليوناني (انظر الأطباق) مع كعكة قليلة

السعرات الحرارية (الكعكة أقل من 80 حريرة). أضف نصف أونصة من الجبن

المفضل لديك، شريحة رقيقة.

- أربع أونصات من السمك المشوي مع ثلث كوب عدس وحبّة بندورة

مسلوقة متوسطة الحجم.

- أربع أونصات من القريدس مع الفطر والسبانخ والبصل ومطحون الثوم

وشريحة رقيقة من الجبن والبروكلي (انظر الأطباق).

- تورتيلاتا واحدة من القمح الكامل (أفضل La Tortilla Factory) مع ثلاث

أونصات ديك حبش أو دجاج، إضافة إلى شريحة واحدة رقيقة من الجبن. قليل

من البروكلي (انظر الأطباق المقترحة).

- سندوتش بيتا: اسلق أربع أونصات مما تحب من البروتين (ديك حبش أو

دجاج أو طون أو عجل) مع نصف بيتا من القمح الكامل. أضف سبانخ طازجة

وشرائح من الفليفلة الحمراء وقليلاً من الخل لتحسين المذاق.

- شراب البروتين: (25 غ) من بروتين مصلى اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ) كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، و نصف كوب من توت السياج الطازج أو المثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

### خيارات للعشاء:

- من خمس إلى ست أونصات إسكالبوب مع اللفت والبهارات (انظر إلى الأطباق المقترحة).

- سلطة خضراء متنوعة مع قليل من الخل الأحمر لتحسين المذاق .

- نصف كوب من الفاصولياء السوداء دون إضافة رز (انظر الأطباق المقترحة).

- خمس أونصات من سمك الطون أو السلمون المشوي.

- كوب من الفطر وشريحة واحدة من الفليفلة الحمراء (مشوية أو مسلوقة) مع ملعقة صغيرة زيت زيتون وتوابل.

- نصف كوب من حب الكسكسي.

- طبق الخس على الطريقة المكسيكية، استخدم خمس أونصات من الدجاج، تورتيلا من الحجم الصغير، واستخدم الخس لللف الباقي. (انظر إلى الأطباق المقترحة).

- فجي بالفطر، استخدم من خمس إلى ست أونصات من القريدس (انظر إلى الأطباق المقترحة). جلي بها نصف كوب من رز البسمتي.

- بيتزا بالفطر والسبانخ (انظر الأطباق المقترحة). أضف ثلاث أونصات من الديك الرومي أو الدجاج.

- لحم بقر (نصف الحصاة القياسية) مع طبق الفاصولياء Grandma,s Green Pie انظر إلى الأطباق المقترحة).

- ثلاث أونصات من البطاطا الحلوة المسلوقة مع إضافة القرصة ومستخلص الفانيلا.

- دجاج وأرضي شوكي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- نصف كوب من معكرونة القمح الكامل مع ملعقة إلى ملعقتين من زيت زيتون و ملعقة إلى ملعقتين من جبن البارميزان.
- سلطة خضراء متنوعة مع ملعقة صغيرة من صلصة الخل والخردل الخفيفة.
- كباب نرفانا مع الباذنجان المشوي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- نصف كوب من الرز.
- ضلوع الديك الرومي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب واحد أو كوبان من البروكلي المسلوق مع ملعقة صغيرة من جبن البارميزان.
- أربع أونصات من اللحم الأحمر.
- زهرة «سلطة البوتاتو» (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب واحد أو كوبان من الهليون المسلوق مع قليل من عصير الليمون والخل.
- شريحة خبز من القمح الكامل.
- شراب البروتين: (20غ) من بروتين مصل اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20 غ) - كوب واحد من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، ونصف كوب من التوت الطازج أو الثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.
- من خمس إلى ثماني رقائق رقائق من القمح الكامل مع شريحة واحدة رقيقة من الجبن.

### برنامج وجبات لحمية من (1800) حريرة

إن البرنامج التالي مقسم إلى خيارات من وجبات الفطور والغداء والعشاء ووجبات خفيفة، معدة بحيث تتناول في اليوم ثلاث وجبات رئيسات ووجبتين

خفيفتين، مجموع ما تزوده هذه الوجبات من السعرات الحرارية (1800) حريرة في اليوم، على أن تحتوي على (180غ) من السكريات، و (135غ) من البروتينات، و (60 غ) من الدسم.

### خيارات لوجبات الضطور:

- كوب من الشوفان المطبوخ، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري) (انظر إلى الأطباق المقترحة المتعلقة بالشوفان) أو أضف (20 غ) من مسحوق بروتين مصال اللبن إلى الشوفان.

- قطعنا نقانق نباتية، جرب الخيار الصحي - Morningstar Farms أو منوعات Boca.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبه لبن زيادي خفيف.

- بيضة مع شريحة جبن شيدر وشريحة ديك حبش وتورتيللا واحد من القمح الكامل ( بحيث تحتوي على (3غ) ألياف على الأقل، ونحن نفضل Tortilla facto-ry مع (8-9 غ) ألياف في الواحدة).

- حبتا كيوي من الحجم الصغير أو 1 حبة من الحجم الكبير.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبه لبن زيادي خفيف.

- بوريتو واحد استخدم الحجم الصغير ومن القمح الكامل (انظر الأطباق المقترحة). أضف ثلث كوب من الفاصولياء السوداء.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب صويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البوريتو.

- فريتا بالخضار، استخدم بياض أربع بيضات فقط (انظر الأطباق المقترحة)، مع واحدة من فطيرة المفض الإنكليزية من القمح الكامل.

- تفاحة خضراء أو حمراء.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا.

- شريحتا خبز من القمح الكامل (بحيث تحتوي الشريحة على 3 غ) ألياف على الأقل).

- بيضة كاملة و بياض بيضتين، معد في أي طريقة تحبها.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البيض.

- وافر واحد من الحبوب الكاملة (مثل Kashi أو Van's 7-grain من الوافر المثلج). أو مصنوع من القمح الكامل (مثل Hodgson Mills) مدهونة بطبقة من زبد الفول السوداني (يفضل الطبيعي منه).

- كوب من شرائح الفريز.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا.

- كوب من معكرونة القمح الكامل مع ملعقة صغيرة زيت زيتون (إنه طبق لذيذ لمحبي المعكرونة!)؛ أونصتان من البروتين مثل الدجاج أو القريدس.

- شريحتا خبز من القمح الكامل، شريحتا ديك حبش، شريحة رقيقة من الجبن، كأس حليب.

شراب بروتين مع (20غ) بروتين مصل اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4غ) من السكريات لكل (20غ) - كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، نصف كوب من توت السياج المثلج (لا تضيف سكرًا). أضف قطعة من الثلج على المجموع واطحنه في الخلاط الكهربائي.

- شريحة خبز من الحبوب الكاملة أو حصة واحدة من (أربع أونصات) من الفاكهة الطازجة.

### خيارات للوجبات الخفيفة:

لا بد من تناول وجبة خفيفة في كل مرة يكون الفاصل بين وجباتك الرئيسية أكثر من أربع ساعات للحفاظ على استقلال نشيط ومستويات الأنسولين. فيما يلي بعض اقتراحات من وجبات خفيفة لوقت ما قبل الظهر وأخرى لما بعده.

- تفاحة حمراء صغيرة مع ملعقتين صغيرتين صغيرة من زبد اللوز.
- خمس رقائق من القمح الكامل تعلوها طبقة من جبن الموزريلا (ما يقارب من أونصتين).
- زبدية تحتوي على: ملعقتين صغيرتين من الزبيب ، أونصة واحدة من البندق (ما يقارب 20 - 24 حبة بندق)
- كوب من الجبن الأبيض القليل الدسم مع كوب من التوت أو الكرز الطازج وملعقة صغيرة من حبوب عباد الشمس.
- أونصتان من شريحة بقر مع ثماني رقائق من القمح الكامل.
- عشرون من رقائق بطاطا قليلة الدسم (مثل Sun Chips، التي تحتوي على كمية جيدة من الألياف) مع نصف كوب من حب الفاصولياء أو الحمص.
- تورتيلا من القمح الكامل مدهونة بربع كوب من جبن الشيدر، ربع كوب من قطع صدر الدجاج منزوع الجلد وملعقة صغيرة من الكريمة الخفيفة.
- تفاحة واحدة خضراء صغيرة الحجم، مقطعة إلى شرائح ومضافاً إليها مربعات من الأفوكادو (ربع حبة) وقليل من خل الكمثرى المتوفر في مخازن الطعام الصحي.
- يوجد في بعض المخازن الخاصة أو النوادي الصحية Myoplex Lite مخلوط مع الماء. نكهة ماكي المفضلة هي نكهة الكابتشينو .
- شراب البروتين: اخلط (20غ) من مسحوق بروتين مصل اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20غ) - مع كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، كوب من توت السياج (دون إضافة سكر)، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري). أضف قطعاً من الثلج واخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.
- مربع من الشوكولاته السوداء (تحتوي على الأقل (70) بالمئة من الشوكولاته) مع ملعقتين صغيرتين من زبد فستق السوداني الطبيعي.

### خيارات لوجبات الغداء

- أربع أونصات من سمك الطون مع خليط من الخضار، تلوها نصف حبة مانغا (قطع)، وملعقة صغيرة من مبشور الجوز، و نصف كوب من مكعبات خبز من القمح الكامل وقليل من الخل لتحسين المذاق .
- صحن سلطة شرقية (انظر الأطباق المقترحة). أضف أربع ملعقة صغيرة من مبشور اللوز و نصف كوب من حب الصويا .
- سلطة الطون أو الدجاج أو سمك السلمون: يضاف إلى أربع أونصات منها نصف ملعقة صغيرة من المايونيز، والفلفل، والقليل من عصير الليمون. أضف - كوباً من العنب الأحمر مع ورق الخس وخمس رقائق من القمح الكامل.
- أربع أونصات من صدر دجاج منزوع جلد ومدهون بشيء من صلصة اللحم المشوي.
- حصتان من البطاطا الحلوة والمبهرة والمشوية (انظر الأطباق المقترحة).
- نصف كوب فاصولياء مسلوقة مع الثوم.
- كوب معكرونة من القمح الكامل مع نصف كوب صلصة حمراء وأربع أونصات من مطحون صدر الديك الرومي.
- سلطة سبانخ مع ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الصلصة الإيطالية.
- حساء الملفوف والفاصولياء الحمراء مع ثلث كوب رز بسمتي (انظر الأطباق المقترحة).
- أربع أونصات من اللحم المشوي.
- فاجيتا (انظر الأطباق المقترحة، لتكن التورتيللا من القمح الكامل واستغني عن الرز).
- همبرغر من الديك الرومي اليوناني (انظر الأطباق) مع كعكة قليلة السعرات الحرارية (الكعكة أقل من 80 حريرة). أضف أونصتين من الجبن المفضل لديك، شريحة رقيقة.

- ثلاث أونصات من البطاطا الحلوة مع القرفة والمحلي اللاصطناعي (اختياري).
- أربع أونصات من السمك المشوي مع كوب عدس وحبّة بندورة مسلوقة متوسطة الحجم.
- أربع أونصات من القريدس مع الفطر والسبانخ والبصل ومطحون الثوم وملعقة صغيرة زيت زيتون ورشة صلصة الصويا وثلثا كوب من الرز الأسمر.
- تورتيلا واحدة من القمح الكامل (أفضل La Tortilla Factory) مع ثلاث أونصات ديك حبش أو دجاج، إضافة إلى شريحة رقيقة من الجبن، أربع ملاعق صغيرة حمص، و قليل من البروكلي (انظر الأطباق المقترحة).
- سندوتش بيتا: اسلق أربع أونصات مما تحب من البروتين (ديك حبش أو دجاج أو طون أو عجل) مع نصف بيتا من القمح الكامل. أضف سبانخ طازجة وشرائح من الفليفلة الحمراء وقليلاً من الخل لتحسين المذاق .
- شراب البروتين مع (25غ) من بروتين مصل اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، ونصف كوب من التوت الطازج أو المثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.
- خمس رقائق رقائق من القمح الكامل أو حبة فاكهة.

### خيارات للعشاء

- خمس إلى ست أونصات إسكالوب مع اللفت والبهارات (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- سلطة خضراء متنوعة مع قليل من الخل الأحمر لتحسين المذاق.
- كوب من الفاصولياء السوداء دون إضافة رز (انظر الأطباق المقترحة).
- خمس أونصات من سمك الطون أو السلمون المشوي.

- كوب من الفطر و شريحة من الفليفلة الحمراء (مشوية أو مسلوقة) مع ملعقة صغيرة زيت زيتون وتوابل.
- نصف كوب من حب الكسكسي.
- طبق الخس على الطريقة المكسيكية، استخدم خمس أونصات من الدجاج، تورتيلا واحدة من الحجم الصغير، واستخدم الخس للباقي. (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- فجي بالفطر، استخدم من خمس إلى ست أونصات من القريديس (انظر إلى الأطباق المقترحة). جلد بها نصف كوب من رز البسمتي.
- بيتزا بالفطر والسبانخ (انظر الأطباق المقترحة). أضف أربع أونصات من الديك الرومي أو الدجاج.
- لحم بقر (نصف الحصة القياسية) مع طبق الفاصولياء Grandma's Green Pie (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- ثلاث أونصات من البطاطا الحلوة المسلوقة مع إضافة القرفة ومستخلص الفانيلا.
- دجاج وأرضي شوكي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- نصف كوب من معكرونة القمح الكامل مع ملعقة إلى ملعقتي زيت زيتون و ملعقة إلى ملعقتين من جبن البارميزان.
- سلطة خضراء متنوعة مع ملعقة صغيرة من صلصة الخل والخردل الخفيفة.
- كباب نرفانا مع الباذنجان المشوي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- نصف كوب من الرز.
- خمس أونصات من اللحم الأحمر.
- بطاطا «سلطة البوتاتو» (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب إلى كوبين من الهليون المسلوقة مع قليل من عصير الليمون والخل.

- شريحة خبز من القمح الكامل.

شراب البروتين: (30 غ) من بروتين مصّل اللبن - (على ألا يحتوي على أكثر من 6 غ) من السكريات في كل (30 غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب صويا، ملعقة صغيرة من مطحون بذر الكتان، ونصف كوب من توت السياج الطازج أو المثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

- من خمس إلى ثماني رقائق من القمح الكامل مع شريحة رقيقة من الجبن.

### خيارات لوجبات خفيفة للمساء:

- كوب من الحليب المنزوع الدسم، أضف قليلاً من خلاصة الفانيلا أو اللوز لتحسين المذاق .

- زبدية من لبن الزبادي الخفيف.

- نصف كوب من الكريمة المثلجة الخالية من السكر (نفضل Blue Bell Light)

- نصف كوب من الجبن الأبيض السائل مع ملعقة صغيرة من اللبن الخفيف والمحلي الاصطناعي عند الرغبة.

- كوب من المهلبية الخالية من السكر والمعدّة من الحليب المنزوع الدسم.

- أونصة من أي نوع من الجبن.

### برنامج وجبات لحمية من (2000) حريرة:

إن البرنامج التالي مقسم إلى خيارات من وجبات الفطور والغداء والعشاء ووجبات خفيفة، معدة بحيث تتناول في اليوم ثلاث وجبات رئيسات ووجبتين خفيفتين، مجموع ما تزوده هذه الوجبات من السعرات الحرارية (2000) حريرة في اليوم، على أن تحتوي على (200 غ) من السكريات، و (150 غ) من البروتينات، و (66 غ) من الدسم.

## خيارات لوجبات الفطور

- كوب من الشوفان المطبوخ، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري) (انظر إلى الأطباق المقترحة والمتعلقة بالشوفان) أو أضف (20غ) من مسحوق بروتين مصال اللبن إلى الشوفان.
- نقانق نباتية، جرب الخيار الصحي - Morningstar Farms أو منوعات Boca.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبة لبن زبادي خفيف.
- بيضة مع شريحة جبن شيدر وشريحة الديك الرومي وتورتيللا واحدة من القمح الكامل (بحيث تحتوي (3 غ) من الألياف على الأقل، ونحن نفضل Tortilla factory (8-9 غ) ألياف في الواحدة).
- حبتا كيوي من الحجم الصغير أو حبة من الحجم الكبير.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو علبة لبن زبادي خفيف.
- بوريتو واحد، استخدم الحجم الصغير ومن القمح الكامل (انظر الأطباق المقترحة). أضف ثلث كوب من الفاصولياء السوداء.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البوريتو.
- فريتا بالخضار، استخدم بياض أربع بيضات فقط (انظر الأطباق المقترحة)، مع فطيرة واحدة المفن الإنكليزية من القمح الكامل.
- تفاحة خضراء أو حمراء.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا.
- شريحتا خبز من القمح الكامل (بحيث تحتوي الشريحة 3 غ ألياف على الأقل).
- بيضة كاملة وبياض بيضتين، معداً في أي طريقة تحبها.

- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا، أو أضف أونصة من الجبن إلى البيض.
- ورافر من الحبوب الكاملة (مثل Kashi أو Van's 7-grain من الوافر المثلج). أو المصنوع من القمح الكامل (مثل Hodgson Mills) مدهونة بطبقة من زبد الفول السوداني (يفضل الطبيعي منه).
- كوب من شرائح الفريز.
- كوب حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا.
- كوب من معكرونة القمح الكامل مع ملعقة صغيرة زيت زيتون (إنه طبق لذيذ لمحبي المعكرونة!)؛ أونصتان من البروتين مثل الدجاج أو القريدس.
- شريحة خبز من القمح الكامل، شريحتا الديك الرومي، شريحة رقيقة من الجبن، كأس حليب.
- شراب بروتين: (20غ) بروتين مصل اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4غ) من السكريات لكل (20غ)، كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة من مطحون بذر الكتان، نصف كوب من التوت المثلج (لا تضيف سكرًا). أضف قطعة من الثلج على المجموع واطحنه في الخلاط الكهربائي.
- شريحة خبز من الحبوب الكاملة أو حصة واحدة من (أربع أونصات) من الفاكهة الطازجة.

### خيارات للوجبات الخفيفة:

- في كل مرة يكون الفاصل بين وجباتك الرئيسية أكثر من أربع ساعات لا بد من تناول وجبة خفيفة للحفاظ على استقلاب نشيط ومستويات الأنسولين. فيما يلي بعض اقتراحات من وجبات خفيفة لفترة ما قبل الظهر وأخرى لما بعدها.
- تفاحة حمراء صغيرة مع ملعقتين صغيرة من زبد اللوز.
- خمس رقائق من القمح الكامل تعلوها طبقة من جبن الموزريلا (ما يقارب من أونصتين).

- زبدية تحتوي على: ملعقتين صغيرتين من الزبيب، أونصة من البندق (ما يقارب 20 - 24 حبة بندق).

- كوب من جبن الأبيض القليل الدسم مع كوب من التوت أو الكرز الطازج وملعقة صغيرة من حبوب عباد الشمس.

- أونصتان من شريحة بقر مع ثماني رقائق من القمح الكامل.

- عشرون رقائق بطاطا قليلة الدسم (مثل Sun Chips، التي تحتوي على كمية جيدة من الألياف) مع ربع كوب من حب الفاصولياء أو الحمص.

- تورتيلا من القمح الكامل مدهونة بربع كوب من جبن الشيدر، ربع كوب من قطع صدر الدجاج منزوع الجلد وملعقة صغيرة من الكريمة الخفيفة.

- تفاحة واحدة خضراء صغيرة الحجم، مقطعة إلى شرائح ومضاف إليها مربعات من الأفوكادو (ربع حبة) وقليل من خل الإجاص المتوفر في مخازن الطعام الصحي.

يوجد في بعض المخازن الخاصة أو النوادي الصحية Myoplex Lite مخلوط مع الماء. نكهة ماكي المفضلة هي نكهة الكابتشينو .

شراب البروتين: اخلط (20غ) من مسحوق بروتين مصال اللبن - على ألا تحتوي على أكثر من (4 غ) من السكريات في كل (20غ) مع كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، كوب من التوت (دون إضافة سكر)، ملعقة من مطحون بذر الكتان (اختياري). أضف قطعاً من الثلج واخبط المزيج في الخلاط الكهربائي.

- مربع من الشوكولاته السوداء ( يحتوي على الأقل (70) بالمئة من الشوكولاته) مع ملعقتين صغيرتين من زبد فستق السوداني الطبيعي.

### خيارات لوجبات الغداء

- خمس أونصات من سمك الطون مع خليط من الخضار، تلوها نصف حبة مانغا مقطعة، وملعقة صغيرة من مبشور الجوز، ونصف كوب من مكعبات خبز من القمح الكامل وقليل من الخل لتحسين المذاق .

- صحن سلطة شرقية (انظر الأطباق المقترحة). أضف أونصتين من قطع صدر الدجاج، ملعقة صغيرة من مبشور اللوز و نصف كوب من حب الصويا.
- سلطة سمك الطون أو الدجاج أو سمك السلمون: يضاف إلى خمس أونصات منها نصف ملعقة صغيرة من المايونيز، وفلفل، وقليل من عصير الليمون. أضف نصف كوب من العنب الأحمر مع ورق الخس وخمس رقاقات من القمح الكامل.
- خمس أونصات من صدر الدجاج المنزوع الجلد والمدهون بشيء من صلصة اللحم المشوي.
- حصتا بطاطا حلوة مبهرة ومشوية (انظر الأطباق المقترحة).
- نصف كوب فاصولياء مسلوقة مع الثوم.
- كوب معكرونة من القمح الكامل مع نصف كوب صلصة حمراء وخمس أونصات من مطحون صدر الديك الرومي.
- سلطة سبانخ مع ملعقة صغيرة أو ملعقتين من صلصة إيطالية.
- حساء الملفوف والفاصولياء الحمراء مع ثلث كوب رز بسمتي (انظر الأطباق المقترحة).
- خمس أونصات من اللحم المشوي.
- فاجيتا، استخدم خمس أونصات من البروتين (انظر الأطباق المقترحة، استخدم قطعتي تورتيلا من الحجم الصغير).
- همبرغر من الديك الرومي اليوناني (انظر الأطباق) مع كعكة قليلة السعرات الحرارية (الكعكة أقل من 80 حريرة). أضف شريحة من الجبن المفضل لديك.
- ثلاث أونصات من البطاطا الحلوة مع القرفة والمحلي اللاصطناعي (اختياري).

- خمس أونصات من السمك المشوي مع كوب عدس وحبّة بندورة مسلوقة متوسطة الحجم.

- خمس أونصات من القريدس مع الفطر والسبانخ والبصل ومطحون الثوم وملعقة صغيرة زيت زيتون ورشة صلصة الصويا وثلثي كوب من الرز الأسمر.

- تورتيللا من القمح الكامل (أفضل La Tortilla Factory) مع ثلاث أونصات من ديك حبش أو دجاج، إضافة إلى شريحة واحدة رقيقة من الجبن، أربع ملاعق صغيرة حمص، وقليل من البروكلي (انظر الأطباق المقترحة).

- سندوتش بيتا: اسلق خمس أونصات مما تحب من البروتين (ديك حبش أو دجاج أو طون أو عجل) مع نصف بيتا من القمح الكامل. أضف سبانخ طازجة وشرائح من الفليفلة الحمراء وقليلاً من الخل لتحسين المذاق.

شراب البروتين: (30غ) من بروتين مصّل اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من 4غ من السكريات في كل (20غ) كوب من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، و نصف كوب من التوت الطازج أو المثّلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

- خمس رقائق من القمح الكامل أو حبة فاكهة.

### خيارات للعشاء:

- من ست إلى ثماني أونصات إسكالوب مع اللفت والبهارات (انظر إلى الأطباق المقترحة).

- سلطة خضراء متنوعة مع قليل من الخل الأحمر لتحسين المذاق.

- كوب من الفاصولياء السوداء دون إضافة رز (انظر الأطباق المقترحة).

- ست أونصات من سمك الطون أو السلمون المشوي.

- كوب من الفطر وشريحة واحدة من الفليفلة الحمراء (مشوية أو مسلوقة) مع ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون وتوابل.
- كوب من حب الكسكسي.
- طبق الخس على الطريقة المكسيكية، استخدم ست أونصات من الدجاج، قطعنا تورتيلا من الحجم الصغير، واستخدم الخس للف الباقي. (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- فجي بالفطر، استخدم من ست إلى ثماني أونصات من القريديس (انظر إلى الأطباق المقترحة). جلد بها كوباً واحداً من رز البسمتي.
- بيتزا بالفطر والسبانخ (انظر الأطباق المقترحة). أضف ست أونصات من الديك الرومي أو الدجاج.
- حصة من لحم البقر مع طبق الفاصولياء Grandma's Green Pie (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- ست أونصات من البطاطا الحلوة المسلوقة مع إضافة القرفة والخلصة الفانيلا.
- دجاج وأرضي شوكي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب من معكرونة القمح الكامل مع نصف ملعقة زيت زيتون وملعقة من جبن البارميزان.
- سلطة خضراء متنوعة مع ملعقتين صغيرتين من جبن الفتا وملعقة صغيرة من صلصة الخل والخردل الخفيفة.
- كباب نرفانا مع الباذنجان المشوي (انظر إلى الأطباق المقترحة).
- كوب من الرز.
- ست أونصات من اللحم الأحمر.
- زهرة «سلطة البوتاتو» (انظر إلى الأطباق المقترحة).

- كوب واحد أو كوبان من الهليون المسلوق مع قليل من عصير الليمون والخل.
- شريحة خبز من القمح الكامل.

- شراب البروتين: (35 غ) من بروتين مصّل اللبن - على ألا يحتوي على أكثر من (61 غ) من السكريات في كل (35 غ)، كوب واحد من الحليب المنزوع الدسم أو حليب الصويا، ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مطحون بذر الكتان، و نصف كوب من التوت الطازج أو الثلج (دون إضافة سكر). أضف قطعاً من الثلج ثم اخلط المزيج في الخلاط الكهربائي.

- من ثماني إلى عشر رقاقات رقائق من القمح الكامل مع شريحة واحدة رقيقة من الجبن.

#### خيارات لوجبات خفيفة للمساء

- (20 غ) من مسحوق بروتين مصّل اللبن مع كوب واحد حليب منزوع الدسم أو حليب الصويا مع رشّة من خلاصة الفانيلا أو اللوز لتحسين المذاق .
- زبدية من لبن الزبادي الخفيف.

- نصف كوب من الكريمة المثلجة الخالية من السكر ( نفضل Blue Bell )

Light

- نصف كوب من الجبن الأبيض السائل مع ملعقة صغيرة من اللبن الخفيف والمحلي الاصطناعي عند الرغبة
- كوب من المهلبية الخالية من السكر والمعدة من الحليب المنزوع الدسم.
- أونصة من أي نوع من الجبن.

« 10 »

## أطباق لذيذة لحرق الشحوم

لقد كانت فلسفتي دائماً تؤكد أن تناول الطعام بغية خسارة الشحوم يجب ألا يكون مملاً، خاصة وأنني أعيش في نيو أولينز، وهي مدينة معروفة بذوقها الرفيع في الطعام. يستمر الناس غالباً في التزامهم بنظامهم الغذائي لتنزيل الوزن إذا كان ذا مذاق لذيذ ومتنوع. لهذا السبب، تعاونت أنا ورئيس الطهاة مارك جلمبرتي على إعداد أطباق ذات مذاق لذيذ بحيث تتسبك أنك تعمل على تنزيل وزنك. أعرض عليك فيما يلي - ليكون طعامك متعة - أفضل أطباق ماكي، إضافة إلى بعض أطباق نيو أولينز الشهيرة، ولكن بعد التعديل لتكون منخفضة الحريات.



### أطباق الفطور:

حبة فليفلة حمراء مبشورة	بوريتو
نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر	اثنين تورتيلا من القمح الكامل
حبة فليفلة خضراء مبشورة	بيضتان كاملتان كاملة وبياض أربع
نصف كوب سلسا	بيان أربع بيضات مخفوقة قليلاً
نصف بصلة مبشورة	بخاخ الزيت
	نصف ملعقة صغيرة ملح

ضع التورتيلا في فرن حرارته (250) درجة. رش المقلاة ببخاخ الزيت، واطه الفليفلة والبصل إلى أن ينضج الخليط. أضف البيض المخفوق والملح والفلفل الأحمر. اطبخ الخليط إلى أن ينضج البيض مع الاستمرار بالتحريك حتى لا يلتصق الطعام. جزء الخليط إلى قسمين واحشي به التورتيلا، ثم ضع على الوجه السلسا.

**النتيجة:** وجبة لشخصين

**حقائق غذائية:** 28 حريرة 18 غ بروتين 40 غ سكريات 6 غ دسم

**طبق الشوفان المنكه**

نصف كوب شوفان غير مطبوخ  
ملعقة صغيرة من زبد المارجرين  
ظرف شاي منكه بنكهة الفانيلا أو  
(اختياري)  
التفاح أو غيره  
خلاصة القرفة أو الفانيلا (اختياري)

اطبخ الشوفان حسب الإرشادات المكتوبة على الغلاف، أضف ظرف الشاي إلى الشوفان أثناء طبخه. عندما ينضج الشوفان ارم ظرف الشاي وأضف المارجرين إذا أحببت وخلصه القرفة أو الفانيلا.

**النتيجة:** وجبة واحدة

**حقائق غذائية:** 160 حريرة 6 غ بروتين 30 غ سكريات 2 غ دسم

**طبق السلطة للمقبلات****سلطة الديك الرومي Osaka**

ملعقة صغيرة فلفل أخضر  
نصف أفوكادو مقشرة ومبشورة  
ربع باوند أريغولا  
أربع صدور ديك حبش القطعة من  
(أربع إلى ست أونصات).  
ملعقة صغيرة فلفل أسود  
ملعقة رأس سلطة مقطع شرائح عريضة  
ملعقة صغيرة فلفل أبيض  
ربع باوند من أوراق السبانخ الطازجة.  
ملعقتا طعام من صلصة الخل مع  
الطحينة على الطريقة الآسيوية

اطحن الفلفل الأسود والأخضر والأبيض وتبل بها صدور الديك الرومي. سوّ الصدور في وعاء لا يلتصق به الطعام إلى أن يصبح لون الصدور ذهبياً. ثم ضع الصدور في صينة للخبز واخبزها في فرن درجة حرارته 350 مدة 25 دقيقة. وفي إناء كبير اطه السبانخ والاريفولا والخس إلى أن تذبل الخضار. قم بتجزئ الخس الذابل إلى أربعة أطباق، زين الأطباق بشرائح الأفوكادو. ضع شرائح صدور الديك الرومي فوق الخس ثم أضف إليها الصلصة الآسيوية من الخل والطحينة.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 365 حريرة 46 غ بروتين 7 غ سكريات 17 غ دسم



### سلطة البطاطا على طريقة سكان البحر الأبيض المتوسط

حبثا بصل أخضر مقطع شرائح	اثننا عشرة حبة بطاطا طازجة
صغيرة جداً	ملعقتان صغيرتان ملح
أربع ملاعق طعام خل	ملعقة طعام بقدونس جاف أو ملعقتان
ملعقة صغيرة فلفل أسود	صغيرتان بقدونس ناعم وطازج
ملعقتا طعام عصير ليمون	ملعقتان صغيرتان زيت زيتون

اسلق البطاطا، وعندما تبرد قليلاً قطعها إلى أرباع وضعها في زبدية كبيرة وأضف إليها باقي المواد.

**النتيجة:** وجبة لأربع أشخاص

**حقائق غذائية:** 200 حريرة 5 غ بروتين 30 غ سكريات 7 غ دسم



## سلطة دجاج ماكي

كوبا خضار مشكلة	أربع أونصات شرائح صدر دجاج مشوي
ملعقة طعام مبشور الجوز	دون جلد
ملعقتا طعام من صلصة الخل	ملعقة طعام من مبشور الجبن
والخردل والتوت القليلة الدسم	نصف تفاحة خضراء مقطعة إلى شرائح رقيقة

قدم شرائح الدجاج والتفاح والجوز والجبن فوق طبقة الخضار وأضف إلى المجموع صلصة الخل والخردل والتوت في النهاية.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد

**حقائق غذائية:** 390 حريرة 34 غ بروتين 20 غ سكريات 19 غ دسم



## سلطة سمك السلمون (طبق مولّي المفضل)

كوبان من السبانخ الطازجة	أربع أونصات شرائح السلمون مشوية
ملعقتان كبيرتان من صلصة الخل	ومبهرة
والخردل قليلة الدسم	ملعقة طعام من مبشور الجبن
	ملعقة طعام من التوت البري

جلل السبانخ بالسلمون والتوت البري والجبن. وأضف إلى الطبق الصلصة

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد

**حقائق غذائية:** 400 حريرة 34 غ بروتين 23 غ سكريات 18 غ دسم



## سلطة خضار

ملعقة طعام أو ملعقتان من الخل	نصف كوب من شرائح الكوسا
نصف كوب من شرائح الفليفلة	ملعقتا طعام من شرائح الزيتون
الحمراء والصفراء	نصف كوب من شرائح القرع
ملعقة صغيرة زيت زيتون	كوبان من الكرنب أو الخضار المشكلة
نصف كوب من شرائح الفطر	نصف كوب شرائح الباذنجان

قدم الخضار المشوية والزيتون فوق طبقة من الكرنب أو الخضار المشكلة، وأضف إلى المجموع الخل وزيت الزيتون.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 290 حريرة 15 غ بروتين 33 غ سكريات 11 غ دسم



## سلطة الفاكهة الاستوائي

نصف كوب من قطع الأناناس	حبة كيوي
ملعقة طعام من شرائح اللوز	نصف كوب من شرائح الفريز

اخلط مجموع المواد بكوب من اللبن القليل الدسم والمنكه بالفانيليا، قدم السلطة لوحدها أو فوق طبقة من الخضار المشكلة

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 265 حريرة 10 غ بروتين 48 غ سكريات 4 غ دسم



## سلطة الفيستا المكسيكية

نصف كوب من حب الفاصولياء	نصف كوب من مبشور البصل
السوداء المسلوق	نصف تورتيلا من القمح الكامل
ملعقة طعام من غوغامول	مشوية ومقطعة إلى مثلثات.
نصف كوب من قطع البندورة	كوبان من الخضار المشكلة
ملعقتا طعام من السلسا	

اخلط حب الفاصولياء والبندورة والبصل الأحمر. وقدمها فوق طبقة من الخضار المشكلة وزين الطبق بالغوغامول والسلسا والتورتيلا.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 305 حريرة 12 غ بروتين 55 غ سكريات 4 غ دسم



## سلطة أثينا

ملعقة طعام من شرائح الزيتون الأسود	ملعقتا طعام حمص
كوبان من أروغولا أو الخضار المشكلة	ملعقة طعام من جبن الفتا
نصف كوب من قلب الأرضي شوكي مع	أربع بتات من القمح الكامل
صلصة إيطالية خفيفة	نصف كوب من قطع البندورة المجففة

اخلط الزيتون والأرضي شوكي والجبن و البندورة المجففة. وقدمه فوق طبقة من الأروغولا أو الخضار المشكلة. زين الطبق بالحمص وقطع البتا.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 360 حريرة 18 غ بروتين 40 غ سكريات 15 غ دسم



## سلطة شرقية

أربع أونصات من مكعبات التوفو	نصف كوب من قطع الجزر المطبوخ
ملعقتا طعام سلسا بالمانغا	على البخار
نصف كوب من مستبب الحبوب	ملعقتا طعام صلصة الخل وزيت
نصف كوب من زهرات البروكلي	السهم الخفيفة
المطبوخة على البخار	كوبا خس

اخلط التوفو ومستبب الحبوب والجزر والسلسا. وقدمها فوق طبقة الخس وأضف إليها صلصة الخل وزيت السهم.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 280 حريرة 17 غ بروتين 38 غ سكريات 7 غ دسم



## سلطة المعكرونة البارد

كوب معكرونة من القمح الكامل	ربع كوب شرائح الجزر المطبوخة على
ربع كوب زهرات البروكلي المطبوخة	البخار
على البخار	ملعقة طعام صنوبر
ملعقتا طعام صلصة خفيفة	ست حبات من البندورة الصغيرة الحمراء

اخلط جميع المواد وقدم السلطة باردة وفوق طبقة من الخس عند الرغبة.

**النتيجة:** وجبة واحدة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 310 حريرة 18 غ بروتين 47 غ سكريات 9 غ دسم



## سلطة الطون

ثلث حبة أفوكادو من الحجم الوسط (مكعبات)	أربع أونصات شرائح الطون كوبان من الخضار المشكلة
ملعقة صغيرة زيت زيتون	بخاخ الزيت
نصف حبة منغا (مكعبات)	ملعقة طعام من صلصة الصويا قليلة الملح

👉 سوّ شرائح الطون بطبخها في مقلاة وباستخدام بخاخ الزيت وبدرجة حرارة وسط. قدم الطون والأفوكادو والمنغا فوق الخضار المشكلة. ثم أضيف إلى السلطة صلصة الصويا والزيت.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد

**حقائق غذائية:** 375 حريرة 32 غ بروتين 25 غ سكريات 15 غ دسم



## أطباق الخضار الجانبية

## توفو الغواكامول

ثمانية أونصات توفو، مكعبات	أفوكادو حجم وسط وناضجة
	أربع ملاعق طعام سلسا مكثفة

👉 قشّر الأفوكادو وانزع بذرتها ثم اهرسها، واطحنها في الخلاط مع التوفو وضعها في زبدية، ثم أضيف إليها السلسا، وقدمها مباشرة.

**النتيجة:** كوبان؛ 16 (2 ملعقة طعام) حصة.

**حقائق غذائية:** 72 حريرة 3.7 غ بروتين 3 غ سكريات 5 غ دسم



## حشوة المحار

كوب ونصف من مبشور البصل الأخضر	كوب ونصف من مبشور الفليفلة
ملعقة طعام ملح	الخضراء
كوب ونصف من مبشور البصل الأحمر	ملعقة طعام زعتر طازج مفروم
ملعقة طعام فلفل أحمر	ملعقتا طعام زيت زيتون
ملعقة طعام مسحوق الثوم المجفف	ثلاثة أكواب من كسرات خبز من القمح
نصف غالون محار محفوظ في سائل	الكامل

١٤ حمّص البصل الأخضر والأحمر والكرفس بزيت الزيتون إلى أن يصبح اللون زهراً. أضف المحار والوسائل المحفوظ فيه. اطه المجموع إلى أن تتضج الخضار. أضف الملح والفلفل الأحمر ومسحوق الثوم والزعتر. أضف كسرات الخبز. ضع المواد في صينية ثم ضعها في فرن حرارته (350) درجة مدة (34-35) دقيقة إلى أن تزهر قليلاً.

**النتيجة:** وجبة لاثني عشر شخصاً

**حقائق غذائية:** 240 حريرة 18 غ بروتين 25 غ سكريات 7.5 غ دسم



## زهرة «سلطة البوتاتو»

رأس زهرة متوسط الحجم، مقطّع إلى	نصف ملعقة خردل ناشف
زهرات صغيرة	ملعقتا طعام عصير ليمون
ملعقتان صغيرتان سبلندا	ثلاث حبات بصل أخضر مبشور
ربع كوب مايونيز خفيفة مثل Hell-	ملعقتا طعام مبشور الفليفلة الخضراء
mann's Light	ملح وفلفل لتحسين المذاق

اطبخ الزهرة في وعاء كبير يحتوي على ماء مغلي مدة (10) دقائق إلى أن تتضج، ثم صفها واغسلها بالماء البارد ونشفها. وفي زبدية عريضة امزج المايونيز

وعصير الليمون والسبلندا والخردل. ثم أضف إلى المزيج الزهرة والبصل الأخضر والفليفلة. امزج المواد جيداً إلى أن تصبح مصقولة الملمس. ثم أضف إليها الملح والفلفل. ثم ضعها في البراد مدة (30) دقيقة.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 70 حريرة 2.5 غ بروتين 7 غ سكريات 3.5 غ دسم



### طبق الكرنب المسوت والمبهر

رأس كرنب كبير مطهو على البخار	نصف حبة بصل حمراء صغيرة ومبشورة
ملعقتا طعام ثوم مدقوق	ملعقة سبلندا
ملعقتا طعام زيت زيتون	قرن فليفلة حمراء مبشورة ومشوية
ثلاث ملاعق طعام خل أحمر	ملح وفلفل لتحسين المذاق

اغسل الكرنب في ماء مملح إلى أن ينضج (مدة 8-10 دقائق)، صفه واغسله بالماء البارد و نشفه، ثم ابشره إلى شرائح عريضة. سخن الزيت على نار متوسطة وأضف إليه البصل والفليفلة الحمراء واطبخ المجموع مدة (5) دقائق أو إلى أن ينضج، أضف الثوم ثم الكرنب واستمر في طبخ المجموع مدة (3) دقائق مع التحريك المتكرر. ضع الخليط في زبدية عريضة وأضف إليه الخل والسبلندا والملح والفلفل.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 90 حريرة 2 غ بروتين 9 غ سكريات 5 غ دسم



## سباغتي باليقطين

ثلاثة باوندات باوند سباغتي باليقطين

اقسم اليقطين إلى قسمين وانزع البذور، ثم ضع نصف اليقطينة في وعاء للفرن بعد تقطيعها، ثم أضف الماء إلى الوعاء بعمق 1 أنش. ضع الوعاء في فرن حرارته 350 درجة مدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اليقطين، يمكن معرفة ذلك عند غزه بالشوكة. ارفع اليقطين من الوعاء وبرده. اكشط التجويف بالشوكة للحصول على يقطين على شكل السباغتي.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد

**حقائق غذائية:** 45 حريرة 1غ بروتين 10غ سكريات 0.4 غ دسم



## الهليون الحار والأرضي شوكي

المرق

ملعقة طعام من الأعشاب العطرية	حزمة كبيرة من الهليون الطازج
الطازجة	ثلاث ملاعق طعام عصير ليمون
نصف كوب من الأعشاب العطرية	كوب قلوب أرضي شوكي مصفاة
الطازجة	ثلث كوب خل
ربع كوب من الثوم المبشور الطازج	ملعقة طعام زيت زيتون
ملعقة طعام من الثوم المدقوق الطازج	ربع كوب زيت زيتون
	ملعقتا طعام بيمنتو مبشور (اختياري)

اخلط كل مواد المرق معاً. أضف الهليون والأرضي الشوكي إلى المرق؛ ضع الخليط في طبق مغطى في البراد مدة لا تقل عن 20 دقيقة. صف الخليط من المرق قدر المستطاع. سخّن ملعقة الزيت في مقلاة كبيرة وأضف إليها الهليون

والأرضي شوكي إلى أن تسخن ( ما يقارب 3-4 دقائق) أضف الأعشاب العطرية ويمكن إضافة بيمنتو لإضافة لون للطبق في النهاية.

**النتيجة:** وجبة لأربع أشخاص

**حقائق غذائية:** 110 حريرة 2 غ بروتين 10 غ سكريات 6 غ دسم



**بطاطا حلوة مشوية ومبهرة**

ملعقتا طعام زيت زيتون	أربع ملاعق بذر الكزبرة
فلفل شلي أحمر	ملعقة صغيرة فلفل أسود
حبتا بطاطا حلوة متوسطة الحجم (على شكل مكعبات)	ثلاث ملاعق صغيرة بذر الشمر
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة ملح	فصا ثوم مطحون
	ملعقتان صغيرتان أورغانو مجفف

اطحن الكزبرة والشمر والأورغانو وفلفل شيلي والملح والفلفل الأسود في مطحنة القهوة إلى أن يصبح الخليط ناعماً. وفي زبدية صغيرة امزج البهارات المطحونة مع الثوم والزيت للحصول على عجين؛ افرك البطاطا الحلوة بالعجين، وضعها في صينية واشوها في فرن حرارته 400 درجة مدة 30-40 دقيقة.

**النتيجة:** وجبة لستة أشخاص

**حقائق غذائية:** 125 حريرة 2 غ بروتين 15 غ سكريات 4.6 غ دسم 4 غ

ألياف



## بطاطا حلوة مهروسة

ثلاثة باوندات بطاطا حلوة ( ما يقارب 8	كوب حليب منزوع الدسم
7 حبات على حسب الحجم)	ملعقتا طعام زيت زيتون
ملعقتا طعام سكر بني	ملعقة طعام قرفة

اشو البطاطا في فرن حرارته (350) درجة مدة (50) دقيقة، ثم قشرها وضعها في زبدية مع القرفة والسكر البني والحليب. اهرس المجموع جيداً وأضف زيت الزيتون ثم كرر الهرس.

**النتيجة:** 12 (12 زبدية) وجبة

**حقائق غذائية:** 160 حريرة 2 غ بروتين 24 غ سكريات 3.3 غ دسم



## مزيج البروكلي

كوبان من زهرات البروكلي الطازجة	ربع كوب سبلندا
تلييسة	ثمن كوب شرائح فطر (اختياري)
ربع كوب زبيب أشقر أو توت مجفف	ملعقتا طعام خل (خل أحمر أو خل تفاح)
ربع كوب مايونيز قليل الدسم	ربع إلى نصف كوب بصل أحمر مبشور
ربع كوب جوز مبشور	(اختياري)

في زبدية كبيرة اخلط البروكلي والزبيب أو التوت المجفف والجوز والفطر والبصل، ثم أضف إلى الخليط التلييسة، وأضف مزيداً من الخل عند الرغبة. ضع الخليط في البراد مدة لا تقل عن الساعة للحصول على مذاق أفضل.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 130 حريرة 1 غ بروتين 11 غ سكريات 9 غ دسم



## سلطة الكرنب الآسيوية

ربع كوب شرائح رقيقة من البصل الأخضر	أربعة أكواب أو رأس ملفوف من الحجم
ملعقة طعام زيت سمسم	الوسط
ربع كوب من شرائح البصل الأحمر	ملعقة طعام سيلنترو مبشور
ملعقة طعام زيت زيتون	كوب أصابع جزر
ملح ولفل لتحسين المذاق	أربع ملاعق طعام صلصة الصويا قليلة
	الملح

في زبدية كبيرة امزج المواد معاً ثم ضعها في البراد مدة ساعة

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 95 حريرة 5 غ بروتين 6.5 غ سكريات 5 غ دسم 4.5 غ ألياف



## بطاطا مع الثوم المهروس والزهرة

ثلاثة أكواب من زهرات الزهرة الطازجة	ثلاثة باوندات بطاطا مشوية
لفل لتحسين المذاق	أربع ملاعق طعام زبدة خالية من
ثلاثة أكواب من الحليب المنزوع أو القليل	الدسم (مثل Brown و Brummel)
الدسم	رأس ثوم كبير
	ملعقة ونصف ملح

اشو البطاطا في فرن حرارته (400) درجة مدة ساعة. قسم الثوم إلى شرائح ثم ضعه في الفرن مع البطاطا مدة (30) دقيقة؛ انزع الثوم ودعه يبرد. اغمر الزهرة بالحليب ثم ضع الوعاء على النار حتى يغلي. خفف النار واترك الزهرة تتضج مدة (10) دقائق، ثم ضعها جانباً. قسم البطاطا إلى مربعات ثم اهرسها بالشوكة أو الخلاط الكهربائي. أضف الثوم إلى البطاطا ومن ثم الزبد. صف

الزهرة وضع الحليب جانباً، أضف الزهرة إلى البطاطا مع ما يقارب نصف كوب من الحليب المستخدم (إن إضافة مزيد من الحليب يجعل البطاطا أكثر رخاوة)؛ اهرس الخليط وأضف الملح والفلفل على حسب الذوق.

**النتيجة:** وجبة لاثني عشر شخصاً.

**حقائق غذائية:** 75 حريرة 3 غ بروتيني 14 غ سكريات 1.8 غ دسم 2 غ ألياف



## الشوربات

### حساء الدجاج الفلورنسي

باوند سبانخ طازجة	باوندان من صدور دجاج
كوب كرفس مفروم	ثمانتي أونصات بندورة مقشرة
ملح وفلفل لتحسين المذاق	ملعقتا طعام زيت زيتون
ملعقتا طعام ثوم مفروم	ملعقة طعام حبق مفروم
ملعقة طعام جبن بارميزان	كوبا بصل مفروم

اجعل صدور الدجاج تتضج باستخدام زيت الزيتون إلى أن تزهر. أضف البصل والكرفس والثوم إلى أن تتضج الخضار. أضف ثلاثة أرباع غالون الماء والبندورة والحبق؛ واترك الماء يغلي على نار هادئة مدة 20 دقيقة. أضف السبانخ إلى الباقي، واتركه على النار مدة (10) دقائق. ثم أضف الملح والفلفل وزين الطبق بالجبن.

**النتيجة:** وجبة لستة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 320 حريرة 47 غ بروتيني 15 غ سكريات 8 غ دسم 4 غ ألياف



## حساء الخضار والشعير

ملعقتا طعام زيت زيتون	كوب بصل أحمر مفروم
كوب من قطع اللفت	كوبا قطع البروكلي
ربعا غالون مرق العجل	ربع كوب بصل أخضر مفروم
كوب شعير	كوبا قطع زهرة
ملح وفلفل لتحسين المذاق	كوب كرفس مفروم
كوب بندورة مفرومة	كوب قطع الجزر

سوّ البصل الأحمر والأخضر والكرفس بإضافة الزيت. أضف المرق والبندورة واتركه يغلي. أضف البروكلي والزهرة والجزر واللفت واترك الحساء على نار هادئة مدة (20) دقيقة. ثم أضف الشعير واترك الحساء على نار هادئة مدة (20) دقيقة. أضف الملح والفلفل على حسب الذوق.

**النتيجة:** وجبة لستة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 270 حريرة 8 غ بروتين 43 غ سكريات 7 غ دسم 5 غ ألياف



## حساء البطاطا الحلوة والكراث

كوب كرفس مفروم	كوب كراث مفروم
ملح وفلفل لتحسين المذاق	ربع غالون حليب منزوع الدسم
ملعقتا طعام زيت زيتون	كوب بصل مفروم
ربعا غالون مرق دجاج	ست حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم ومقشرة ومسلوقة ومهروسة

سوّ الكراث والبصل والكرفس بإضافة الزيت. أضف مرق الدجاج والحليب واترك الحساء يغلي. أضف البطاطا واترك الحساء على نار هادئة مدة (30) دقيقة. أضف الملح والفلفل على حسب المذاق.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 270 حريرة 9 غ بروتين 44 غ سكريات 6 غ دسم 5 غ ألياف



### حساء اليقطين

كوب كرفس مفروم	بخاخ الزيت
ملعقتا طعام ثوم مفروم	ربعا غالون مرق دجاج
ملح وفلفل لتحسين المذاق	كوب قطع يقطين
ملعقتا طعام زيت زيتون	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	كوب بصل مفروم

رش الصينية بالبخاخ، ثم ضع فيها قطع اليقطين، واتركها في فرن حرارته 350 درجة مدة (30 - 40) دقيقة إلى أن يستوي. اترك اليقطين يبرد. دع البصل والكرفس والثوم بإضافة زيت الزيتون. أضف مرق الدجاج واليقطين وجوزة الطيب. اخلط المواد بالخلاط اليدوي إلى أن تصبح ملساء. سخن الحساء ثانية وأضف الملح والفلفل.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 215 حريرة 2 غ بروتين 35 غ سكريات 6.5 غ دسم 4.5 غ ألياف



### حساء البازلاء

ملعقة طعام زعتر مفروم	كوبا بصل مفروم
ملعقة طعام حبق مفروم	باوند بازلاء مجففة
غالون مرق الدجاج	كوب كرفس مفروم
ملح وفلفل لتحسين المذاق	ملعقة طعام مسحوق الثوم

كوب جزر مفروم  
شريحة توست من القمح الكامل  
ملعقتا طعام زيت زيتون (مكعبات)

🍲 دع البصل والكرفس والجزر ينضج بإضافة زيت الزيتون. أضف الزعتر والحبق ومرق الدجاج والبازلاء. اترك الحساء يغلي، وأضف إليه مسحوق الثوم، واتركه على نار هادئة مدة ساعة، ثم أضف الملح والفلفل. وزين الطبق بمكعبات التوست.  
**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 220 حريرة 10 غ بروتين 36 غ سكريات 4 غ دسم 6.5 غ ألياف



### حساء الكرنب والفاصولياء الحمراء

كوب كرفس مفروم	ربعا غالون مرق دجاج
اثننا عشرة أونصة حب الفاصولياء	كوب فليفلة خضراء
مطبوخ ومغسول ومصفى	رأس كرنب متوسط الحجم مقسم إلى
نصف كوب بقادونس مفروم	مكعبات
ملعقة طعام حب مفروم	ملعقة طعام ثوم مفروم
ملح وفلفل لتحسين المذاق	بصلة متوسطة الحجم ومفرومة
	اثننا عشرة أونصة بندورة مقشرة

🍲 اغل مرق الدجاج وأضف إليه الكرنب والبصل والكرفس والفليفلة والثوم والبندورة واتركه على نار هادئة مدة (20) دقيقة. أضف إليه حب الفاصولياء والبقادونس والحبق والملح والفلفل واتركه على النار الهادئة مدة (20) دقيقة.  
**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 140 حريرة 8 غ بروتين 23 غ سكريات 2 غ دسم 6.5 غ ألياف



## شورية العدس

ملعقة طعام مسحوق الثوم	كوبا بصل مفروم
ملعقتا طعام زيت زيتون	باوند عدس مجفف
ملعقة طعام زعتر طازج مفروم	كوب كرفس مفروم
ملعقة طعام حبق طازج مفروم	غالون مرق دجاج
ملح وفلفل لتحسين المذاق	كوب جزر مفروم

دع البصل والكرفس والجزر ينضج بإضافة الزيت. أضف الزعتر والحبق والعدس ومرق الدجاج. اترك الحساء يغلي، وأضف إليه مسحوق الثوم، واتركه على نار هادئة مدة ساعة، ثم أضف إليه الملح والفلفل على حسب الذوق.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 255 حريرة 10 غ بروتين 34 غ سكريات 8.5 غ دسم 6 غ ألياف



## حساء السمك الإريبان والذرة

ملعقة طعام حبق طازج ومفروم	كوبا بصل أحمر مفروم
ملعقتا طعام زيت زيتون	اثننا عشرة أونصة علبة حبوب ذرة
ربعا غالون مرق الدجاج	قليلة الملح
باوند سمك الإريبان	كوب كرفس مفروم
ربع غالون حليب منزوع الدسم	اثننا عشرة أونصة علبة ذرة مهروسة
نصف كوب بصل أخضر مفروم	ملعقتا طعام زيت زيتون
ملح وفلفل لتحسين المذاق	ملعقة طعام مسحوق الثوم
ثلاث ملاعق طعام نشاء	ملعقة طعام زعتر طازج مفروم

دع البصل الأحمر والكرفس ينضج بإضافة الزيت. أضف الزعتر

والحبق ومرق الدجاج والحليب والذرة بنوعيهما ومسحوق الثوم، واترك الحساء يغلي. أذب النشاء بثلاث ملاعق ماء، ثم أضفها إلى الحساء، واتركه على نار هادئة مدة (15-20) دقيقة. وفي وعاء آخر سخّن الزيت وأضف إليه السمك والبصل الأخضر، واتركه ينضج مدة 5 دقائق، ثم أضفه إلى الحساء. وأضف الملح والفلفل على حسب الذوق.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 415 حريرة 22 غ بروتين 66 غ سكريات 7 غ دسم 4 غ ألياف



## المقبلات

### قريدس مع الخضار

ملح وفلفل لتحسين المذاق	ملعقة طعام زيت زيتون
ثلث كوب شرائح فليفلة خضراء	ثلث كوب شرائح الكستناء
صلصة صويا قليلة الملح لتحسين المذاق	أربع أونصات قريدس مقشر
ثلث كوب شرائح فليفلة حمراء	ملعقة طعام شرائح الثوم
	ثلث كوب فطر

سخّن الزيت في وعاء كبير، وأضف إليه القريدس، واتركه يطبخ مدة ثلاث دقائق. واتركه جانباً. دع الفطر والفليفلة الخضراء والحمراء والكستناء والثوم إلى ينضج الدرجة التي ترغبها. أضف القريدس إلى الخضار، ورش على الطبق الملح والفلفل وصلصة الصويا.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد.

**حقائق غذائية:** 280 حريرة 28 غ بروتين 20 غ سكريات 10 غ دسم



## سلمون بالصويا

ملعقة طعام رقائق فليضة حمراء	كوبا صلصة الصويا قليلة الملح
ملعقتا طعام نشاء	رأس ثوم مفروم
ملعقة طعام زنجبيل طازج مفروم	نصف كوب عصير الأناناس
أربع شرائح سلمون (من أربع إلى ست أونصات الشريحة)	ملعقة طعام بصل أخضر مفروم

المزج امزج صلصة الصويا وعصير الأناناس والفليضة الحمراء والزنجبيل والثوم و البصل، واتركها تغلي. أذب النشاء بملعقتين من الماء. ضع شرائح السلمون في طبق مسطح وغطه بالصلصة، واتركه منقوعاً (30) دقيقة. غط الطبق بورق الألمنيوم، واخبزه مدة (5-7) دقائق.

**النتيجة:** وجبة لأربع أشخاص.

**حقائق غذائية:** 280 حريرة 35غ بروتين 13غ سكريات 10غ دسم



## سلمون ترياكي

ملعقتا طعام صلصة الصويا قليلة الملح	شريحتا سلمون (أربع أونصات الشريحة)
نصف كوب كرات مفروم	
ملعقة صغيرة ثوم مفروم	ملعقة طعام زنجبيل طازج مبشور

المزج جيداً صلصة الصويا والزنجبيل والثوم والكرات في وعاء غير معدني. ضع شريحتي السلمون في طبق مسطح، وجلله بالصلصة، واتركه ينتقع 30 دقيقة. ثم غط الطبق بورق الألمنيوم، واتركه فوق النار مدة 5-7 دقائق .

**النتيجة:** وجبة لشخصين.

**حقائق غذائية:** 200 حريرة 28غ بروتين 0غ سكريات 9غ دسم

## كباب نباتي

بصلة حمراء (قطع كبيرة)	نصف كوب صلصة إيطالية قليلة الدسم
قرن فليفلة حمراء (قطع كبيرة)	حبة كوسا مقطعة إلى شرائح سميكة
ثمانى أونصات فطر صحيح طازج	اثنى عشرة حبة بندورة صغيرة حمراء
	قرن فليفلة خضراء (قطع كبيرة)

👉 سخّن الشواية. اسكب الصلصة في كيس نايلون كبير؛ ضع الخضار في الكيس، ورجّه جيداً بحيث تتلبس جميع الخضار بالصلصة، واطرها تنتقع مدة (10) دقائق على الأقل. انقع 4 أسياخ خشبية في الماء؛ غز الخضار في الأسياخ بالتناوب. وضع الأسياخ على الشواية، واطرك الخضار تشوى مدة (5-8) دقائق إلى أن تتضج.

**النتيجة:** وجبة لشخصين

**حقائق غذائية:** 175 حريرة 2 غ بروتين 35 غ سكريات 3 غ دسم



## قريدس بالثوم

ملعقة طعام زيت زيتون	ثمانية فصوص ثوم مبشور
رشة فلفل أحمر	باوند قريدس كبير
ربع كوب بقادونس طازج مفروم	نصف كوب عصير ليمون طازج

👉 امزج الثوم وعصير الليمون والفلفل الأحمر والقريدس، واطرها تنتقع مدة ساعة. سخّن الزيت، واطل فيه القريدس مدة (3) دقائق على كل جانب. زين الطبق بالبقادونس.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 145 حريرة 25 غ بروتين 0 غ سكريات 5 غ دسم

## همبرغر ديك حبش يوناني

عشر أونصات كيس سبانخ مفروم مثلج، يذاب عنه الثلج ويُصفى ثم يعصر	ثلاثة أرباع الباوند من صدر ديك حبش صلصة اللبن اليونانية
بخاخ زيت	نصف كوب جبن الفتا مهروس
ملعقة ونصف طعام عصير ليمون	نصف كوب لبن زبادي
أربع خبزات همبرغر من القمح الكامل	ربع كوب نعناع طازج مفروم أو أربع ملاعق
ملعقة صغيرة فلفل أسود	صغيرة نعناع يابس مطحون
كوب أوراق سبانخ طازجة	نصف ملعقة صغيرة شبت طازج مفروم أو
بياض بيضة كبيرة، مخفوقة قليلاً	ثمن ملعقة صغيرة شبت يابس
نصف كوب بندورة مفرومة	

🍴 لصنع صلصة اللبن اليونانية، اخلط جميع المواد معاً. ولصنع الهمبرغر امزج السبانخ وعصير الليمون والفلفل وبياض البيضة. أضف الديك الرومي المفروم والفتا والنعناع وحرك المزيج جيداً. اقسّم المزيج إلى (4) أقراص دائرية متساوية. رش الشواية ببخاخ الزيت، واشو فيها الأقراص (6) دقائق لكل جانب أو إلى أن تستوي جيداً. ضع في خبز الهمبرغر ورق السبانخ، ثم أقراص الديك الرومي والبندورة وصلصة اللبن اليونانية.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 400 حريرة 34 غ بروتين 36 غ سكريات 14 غ دسم



## ديك مقلي على الطريقة المنزلية

ربع كوب كسرات خبز من القمح الكامل	أربعة صدور دجاج منزوع الجلد (6)
ربع ملعقة فلفل أحمر	أونصات القطعة)
ملعقة طعام جبن بارمزان	بخاخ الزيت
ثلاث كوب زيد الحليب قليل الدسم	ملعقة طعام زعتر جاف
ملعقة صغيرة باربيكا	ملعقة طعام زيد ذائب
نصف ملعقة صغيرة مسحوق الثوم	

اخلط كسرات الخبز والبارميزان والباربيكا والزعتر والثوم والفلفل الأحمر في طبق مسطح. اسكب زبد الحليب في طبق مسطح آخر. اغمس الدجاج في زبد الحليب ثم مرغه بخليط كسرات الخبز. ثم ضعه في صينية مدهونة ببخاخ الزيت، ثم رش الزبد فوق الدجاج، واشوه في فرن حرارته 400 درجة مدة 40 دقيقة أو إلى أن يستوي.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 295 حريرة 44 غ بروتين 6.5 غ سكريات 9 غ دسم



### لازانيا بالبادنجان

بصلة متوسطة الحجم مفرومة	ببخاخ الزيت
باوند لحم عجل مفروم منزوع الدسم (أو صدر ديك حبش أو بروتين نباتي مفروم)	حبتا بادنجان متوسط الحجم، مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح
ملح وفلفل لتحسين المذاق	سمكها ربع إنش
ثمان وعشرون أونصة صلصة الباستا	كوبا جبن أبيض سائل قليل الدسم
نصف كوب جبن البارميزان	كوبا جبن موززلا شيدر قليل الدسم
	كوبا جبن ريكوتا قليل الدسم

بخ صينية الفرن ببخاخ الزيت. ضع فيها شرائح البادنجان، ثم ضع فوقها نصف كمية الجبن السائل والريكوتا، ثم نصف كمية البصل، ونصف كمية اللحم، ونصف كمية الموززلا وقليلاً من الملح والفلفل. كرر العملية ثانية، ولتكن آخر طبقة من شرائح البادنجان، ثم جللها بصلصة الباستا ورش عليها البارميزان، واشوها في فرن حرارته (350) درجة مدة (90) دقيقة.

**النتيجة:** وجبة لاثني عشر شخصاً.

**حقائق غذائية:** 210 حريرة 25 غ بروتين 9 غ سكريات 8 غ دسم



### طبق حب الفاصولياء السوداء فوق الرز الأسمر اللين

فصا ثوم مفرومان	ثلاثون أونصة حب الفاصولياء
نصف ملعقة صغيرة ملح ويفضل ملح البحر	السوداء المعب، يُغسل ثم يُصْفى
حبة فليفلة خضراء مفرومة	ملعقة طعام عصير ليمون أخضر طازج
ربع ملعقة صغيرة كمون مطحون	أربع ملاعق طعام شرائح جلابينوس
ثمانى بصلات خضراوات مفرومات	المعب
ثلاثة كوب رز أسمر مطبوخ	نصف ملعقة صغيرة مبشور قشر
أربع ملاعق طعام سيلنترو طازج مفروم	الليمون الأخضر
ملعقتان صغيرتان من زيت الكتان	حبتا بندورة حجم وسط، مفرومة

اخلط جميع المواد معاً. قدمها فوق الرز (ملاحظة: يمكن تقديم هذا الطبق كطبق مقبلات دون الرز).

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 220 حريرة 7.5 غ بروتين 43 غ سكريات 4.5 غ دسم



### لحم أحمر مفروم على الطريقة الشرقية

خمسة قرون ذرة صغيرة معلبة	أربعة أقراص لحم أحمر مفروم
ثلاث جزرات مقشرة ومقطعة إلى شرائح رقيقة	(القرص ست أونصات)
فلفل لتحسين المذاق	كوبيا زهرات البروكلي
عشر حبات فطر (تُنقع في مار بارد مدة 20) دقيقة، ثم تُصْفى، وتُجفف، وتقطع	أربع ملاعق طعام صلصة الصويا قليلة
إلى قطع سماكتها ربع إنش	الملح
ملعقتا طعام زيت السمسم	بصلة واحدة حجم وسط مقطعة،
	سماكة القطعة نصف إنش

يسوى اللحم الأحمر بإضافة زيت السمسم (2) دقيقة لكل جانب؛ يُرفع من المقلاة ويوضع جانباً. يسوى البصل والجزر والفطر. ثم يُضاف البروكلي وصلصة الصويا، ويطبخ مدة (3) دقائق. تضاف قرون الذرة الصغيرة ويستمر الطبخ مدة دقيقة واحدة. يُعاد اللحم إلى المقلاة، ويُضاف الفلفل على حسب الذوق.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 300 حريرة 38 غ بروتين 43 غ سكريات 13 غ دسم



### طبق سمك التونة مع السبانخ

أربع شرائح سمك التونة (الشريحة من أربع إلى ست أونصات)  
 باوند سبانخ طازج  
 ملعقتا طعام زيت زيتون، كل ملعقة على حدة  
 ملح وفلفل لتحسين المذاق  
 ملعقة صغيرة ثوم مضروم  
 ربع ملعقة طعام جبن مهروس

في مقلاة ساخنة تسوى شرائح التونة بإضافة ملعقة طعام زيت زيتون مدة واحدة دقيقة لكل جانب؛ تُرفع الشرائح من المقلاة وتوضع جانباً. وفي المقلاة نفسها يسوى الثوم بإضافة ملعقة صغيرة زيت زيتون إلى أن يصبح لون الثوم ذهبياً. تضاف السبانخ وتطبخ حتى يذبل. يُضاف الملح والفلفل على حسب الذوق. تُقدم التونة فوق السبانخ الذابل، ثم يُضع الجبن فوق شرائح التونة.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 280 حريرة 37 غ بروتين 10 غ سكريات 10 غ دسم



### فاجيتا مناطق الجنوب الغربي

ملعقة طعام زيت زيتون	نصف علبة فاصولياء سوداء معلبة،
نصف كوب رز أسمر	تُغسل ثم يُصفى
باوند شرائح لحم منزوع الدسم رفيعة (أو	قرن فليفلة خضراء، (شرائح رقيقة)
دجاج أو قريديس مقشر)	ربع كوب غواكامول
حبة بندورة مفرومة	ربع تورتيلا من القمح الكامل
بصلة حجم وسط، مقطعة إلى شرائح رقيقة	ربع كوب جبن شيدر مقطع قطعاً صغيرة

يُسخن الزيت في مقلاة. تضاف شرائح اللحم وتُطبخ مدة 3 دقائق إلى أن تستوي. تضاف الفليفلة ويستمر الطبخ مدة دقيقة واحدة أو إلى أن تستوي قليلاً. يوضع في التورتيلا الرز الأسمر فالبندورة، فحب الفاصولياء، فالغواكامول، فالجبين، ثم شرائح اللحم والخضار. وتُلف التورتيلا.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 350 حريرة 29 غ بروتين 36 غ سكريات 10 غ دسم



### قريديس والباستا على طريقة سكان البحر الأبيض المتوسط

ربع كوب صنوبر	نصف كوب صلصة البندورة المجففة
نصف ملعقة صغيرة ملح البحر	باوندان قريديس مقشر
نصف بصلة حجم كبير، شرائح رقيقة	أربعة أكواب باستا من القمح الكامل،
ملعقتان صغيرتان فلفل أسود مطحون	مسلوقة
فص ثوم مفروم	ست أونصات سبانخ طازج
ملعقتا طعام فيرموت جاف	ثلث كوب جبن البارميزان
ملعقة طعام و ملعقة صغيرة زيت زيتون	نصف كوب حبق طازج ومفروم

اشو الصنوبر في فرن حرارته (350) درجة مدة (10) دقائق. اقل البصل والثوم بإضافة ملعقة طعام زيت زيتون. أضف صلصة البندورة والسبانخ والحبق والملح والفلفل والفيرمونت إلى أن تذبل السبانخ وتصبح البندورة طرية. أضف القريديس واترك الطبق على النار (2) دقيقة. اخلط الباستا مع المزيغ وما تبقى من زيت الزيتون. وتابع الطبخ مدة 2 دقيقة. أضف الصنوبر وامزجه جيداً. أضف الجبن في النهاية.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 365 حريرة 37 غ بروتين 31 غ سكريات 10 غ دسم



**جوانج البوفالو مع جبن البلو**

ملعقتا طعام جبن البلو مهروس	بخاخ الزيت
اثنا عشر جناح دجاج منزوع الجلد (أو قريديس أو سمك الإربيان)	أونصة وربع من صلصة تاكو
ملعقتا طعام حليب منزوع أو قليل الدسم	أربعة أعواد كرفس حجم وسط، مقطّع إلى قطع سماكتها إنشان
	نصف كوب كريمة خفيفة

بخ صينية كبيرة ببخاخ الزيت. ضع الدجاج أو المأكولات البحرية في كيس بلاستيك وأضف إليها صلصة التاكو، ورج الكيس جيداً. ضع الدجاج في الصينية، واشوه في فرن حرارته (400) درجة إلى أن ينضج، ما يقارب من (20-18) دقيقة. امزج الكريمة وجبن البلو والحليب. قدّم الدجاج مع صلصة الكريمة والكرفس جانب السفرة.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 100 حريرة 15 غ بروتين 2 غ سكريات 4 غ دسم



## ماك بالجبن

بخاخ الزيت.	نصف ملعقة صغيرة ملح.
كوب موزرلاً شيدر قليلة الدسم ومجزأة	ثلث كوب حليب منزوع الدسم.
إلى حصص.	ست أكواب معكرونة من القمح الكامل.
ملعقتا طحين من القمح الكامل.	كوب جبن شيدر قليل الدسم وقاسي ومقطع.

يخ على الوعاء من بخاخ الزيت. اخلط الطحين مع ربع كوب حليب وشكل معجوناً. اسكب الخليط في وعاء متوسط الحجم، وأضف إليه ما تبقى من الحليب. أضف كل جبن الشيدر ونصف كمية الموزرلاً والملح، وضع الخليط على نار متوسطة الحرارة، واستمر بتحريك الخليط إلى أن يذوب الجبن ويصبح الخليط أكثر كثافة. عندما يصبح الخليط كثيفاً وناعماً ارفعه من على النار. وفي زبدية كبيرة اسكب خليط الجبن فوق المعكرونة وحركه جيداً. ثم ضع المعكرونة والجبن في صينية وزين المعكرونة بالموزرلاً، ثم ضع الصينية في فرن حرارته (400) درجة مدة (20-25) دقيقة إلى أن تسخن ويزهر لونها.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 322 حريرة 19 غ بروتين 33 غ سكريات 12.5 غ دسم.



## ملفوف الخس على الطريقة المكسيكية

ثلاث أو أربع أوراق خس كبيرة.	ربع أفوكادو مبشور.
ملعقتا طعام سلسا.	ملعقة طعام كريمة خفيفة.
أربع أونصات صدر دجاج مطبوخ دون.	
جلد ومفروم.	

املأ أوراق الخس بالدجاج والسلسا والأفوكادو، ثم أضف الكريمة، ولف ورق الخس على طريقة الفاجيتا وتلذذ بالطبق.

**النتيجة:** وجبة لشخص واحد

**حقائق غذائية:** 215 حريرة 28 بروتين 6 غ سكريات 9 غ دسم



### طبق الفلفل الحار المنزلي

ملعقة طعام زيت زيتون.	ملعقة طعام ثوم مدقوق.
ثلاثون أونصة من حب الفاصولياء	نصف كوب بندورة مفرومة.
المعلب، يُغسل ويُصفى.	ملعقتا طعام مسحوق الفلفل الحار.
كوب فليفلة خضراء مفرومة.	نصف كوب جبن شيدر قليل الدسم.
ملعقة طعام صلصة البندورة.	باوند صدر ديك حبش مفروم.
كوب بصل مفروم.	ست عشرة أونصة سلسا.
نصف كوب كريمة خفيفة.	ثلاثة أكواب مرق دجاج.

سخّن الزيت على نار وسط. أضف الفليفلة والبصل والثوم واطبخهم إلى أن يصبح لون البصل ذهبياً. أضف مسحوق الفلفل الحار، واستمر بالطبخ من 2-1 دقيقة. أضف الديك الرومي المفروم وحرك المزيج جيداً، واستمر بالطبخ من 6-5 دقائق، أو إلى أن يصبح صدر لون الديك الرومي بنياً. انقل المزيج إلى وعاء كبير، وأضف السلسا ومرق الدجاج وحب الفاصوليا وصلصة البندورة. اطبخ الخليط على نار هادئة إلى أن تصبح صلصة الفلفل الحار كثيفة (ما يقارب 45 دقيقة). أضف الملح والفلفل. وقدم الطبق مجللاً بالكريمة الخفيفة والبندورة وجبن شيدر.

**النتيجة:** وجبة لثمانية أشخاص

**حقائق غذائية:** 260 حريرة 26 بروتين 32 غ سكريات 5 غ دسم



## بيتزا بالفطر والسبانخ

- كوب صلصة بندورة. كوب جبن موززلا مبشور.  
كوب شرائح فطر. كوب ورق سبانخ طازج مفروم.  
أربع بيتات من القمح الكامل.

افرش ربع كوب الصلصة على كل قطعة خبز بيتزا. أضف ربع كوب سبانخ، ربع كوب الفطر وربع كوب الجبن لكل قطعة خبز بيتزا. ضع قطع البيتزا في صينية للخبز، ثم اخبزها في فرن حرارته (450) درجة مدة (15-20) دقيقة. يجب أن يكون الجبن قد ذاب وأصبح ذهبي اللون. اقسم كل بيتزا إلى نصفين.

### النتيجة: وجبة لثمانية أشخاص

حقائق غذائية: 140 حريرة 7 غ بروتين 19 غ سكريات 4 غ دسم



## لحم بالعجين

- بخاخ الزيت. نصف كوب مرق الدجاج.  
كوب شرائح الفطر. بياض بيضتين مخفوقة قليلاً.  
باوندان لحمة عجل هبرة. فلفل لتحسين المذاق.  
كوب سبانخ طازج مفروم. ربع ملعقة صغيرة ثوم مدقوق.  
نصف كوب مطحون بذر الكتان. صلصة الكاتشب لتحسين المذاق.  
نصف كوب صلصة مارينارا. ملعقتا طعام خردل ديجون.  
ربع كوب كسرات خبز من القمح الكامل. ثلاث ملاعق طعام جبن البارميزان.

بخ الصينيتين ببخاخ الزيت. امزج جميع المواد ماعدا الكاتشب في زبدية كبيرة، ووزع المزيج في الصينيتين، ثم جلهما بالكاتشب. ضعهما في فرن حرارته (350) درجة مدة (30-35) دقيقة. احذر من تركهما في الفرن زيادة عن اللزوم.

**النتيجة:** وجبة لثمانية أشخاص

**حقائق غذائية:** 302 حريرة 34 غ بروتين 11 غ سكريات 13.5 غ دسم



### كاجون جمبالايا

ملعقة طعام زيت الكتان.	كوب كرفس مفروم.
ملعقتا طعام صلصة كاجون (مثل: Tony Cachet, s).	ثلاثة أكواب عصير بندورة.
عشر أونصات نقانق صويا، مقطعة	كوب فليفلة خضراء.
إلى شرائح سمك الشريحة إنشاً واحداً	ثلاثة أكواب مرق دجاج.
نصف ملعقة صغيرة ملح	ثلاث ورقات غار مطحون.
كوبان بصل مفروم	باوند بندورة طازجة مفرومة.
كوبان رز أسمر	ستة فصوص ثوم مفروم أو (من أربع إلى ست ملاعق طعام ثوم مطحون).

في زبدية كبيرة سخّن الزيت على نار معتدلة ثم أضف إليه شرائح النقانق، وعندما تصبح زهرية اللون أضف البصل والكرفس والفليفلة الخضراء وورق الغار والثوم والكاجون والملح. استمر بالطبخ مدة (10-12) دقيقة، حرّك الخليط تكراراً إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون. أضف الرز واستمر بالطبخ مدة (5) دقائق أخرى، وحرك الخليط من وقت لآخر. أضف عصير البندورة ومرق الدجاج وحرك جيداً واترك الخليط يغلي. عندها خفف النار، وغط الطبق مدة (15) دقيقة. أضف البندورة وحرك جيداً. استمر بالطبخ على نار هادئة إلى أن ينضج الرز، ما يقارب 1 الساعة.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 323 حريرة 22 غ بروتين 32 غ سكريات 13 غ دسم



## مفتاح الغرب أسياخ المحار

باوندا محار بحري. حبتا ليمون أخضر مقطعتا على شكل جوانح.  
 ملح ولفلز لتحسين المذاق. ملعقة طعام زيت زيتون.  
 نصف كوب عصير ليمون أخضر طازج. ملعقتا طعام سيلنترو طازج مفروم.

اخلط المحار وعصير الليمون وزيت الزيتون والملح واللفلز، واتركهم ينتقعوا في البراد مدة لا تقل عن ساعتين. غز جوانح الليمون والمحار في الأسياخ بحيث تضع جوانح الليمون بعد كل محارتين أو ثلاث. ضع الأسياخ على النار مدة (5-6) دقائق لكل جانب. رش الأسياخ بالسيلنترو.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 177 حريرة 25 غ بروتين 305 غ سكريات 7 غ دسم



## بادنجان مشوي

بخاخ الزيت. ملح ولفلز لتحسين المذاق.  
 ملعقة صغيرة أورغانو. ملعقتا طعام عصير ليمون طازج.  
 باوندا بادنجان مقطوع إلى قطع سماكتها نصف إنش.

بخ صينية الفرن ببخاخ الزيت. صف فيها البادنجان واشوها في فرن حرارته 425 درجة مدة 20 دقيقة أو إلى أن يصبح لونها ذهبياً، ثم اقلبها على الجانب الآخر. صف البادنجان في طبق التقديم، ورش عليها عصير الليمون، وأضف الأورغانو والملح واللفلز. وقدمها وحرارتها فاترة.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص.

**حقائق غذائية:** 18 حريرة 0.5 غ بروتين 4 غ سكريات 0 غ دسم



### فطيرة الجدة بالفاصولياء

بياض بيضتين.	بخاخ الزيت.
نصف كوب بصل مفروم ناعم.	ملعقة طعام زيت زيتون.
نصف كوب جبن أبيض سائل قليل الدسم.	باوندا فاصولياء خضراء طازجة
ملعقة طعام ثوم مطحون.	ومقطعة.
نصف كوب جبن البارميزان.	بيضتان.
فلفل لتحسين المذاق.	ملح على حسب الذوق.

بخ الصينية ببخاخ الزيت. اغل الفاصولياء مدة (10) دقائق في وعاء كبير يحتوي على ماء مملح. ارفع البصل والثوم على النار بعد إضافة زيت الزيتون إلى أن يصبح اللون زهرياً. صفّ الفاصولياء واتركها تبرد. وفي زبدية صغيرة اخفق البيض وبياض البيض والجبن الأبيض. أضف الفاصولياء إلى البصل والثوم. ثم أضف إليهم خليط البيض والجبن، وفي النهاية أضف نصف كمية جبن البارميزان. ضع الخليط في صينية الفرن ورش عليه ما تبقى من البارميزان واخبزه في فرن حرارته (300) درجة مدة (45) دقيقة أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً.

**النتيجة:** وجبة لثمانية أشخاص.

**حقائق غذائية:** 90 حريرة 7.5 بروتين 4 غ سكريات 5 غ دسم



### فريتاتا النباتية

كوب زهرات الزهرة.	ملعقة طعام زيت زيتون.
ملح وقلفل لتحسين المذاق.	ربع كوب شرائح فطر طازج.
كوب زهرات البروكلي.	بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.
ثلاث ملاعق طعام جبن البارميزان.	أربع بيضات مخفوقات قليلاً.

سَخِّن الزيت على نار وسط. أضف إليه البصل والزهرة والبروكلي إلى أن تصبح طرية. أضف الفطر واستمر بالطبخ 5 دقائق. خفف النار. ثم صب البيض المخفوق، وحرك الخليط بلطف. أضف الملح والفلفل. واستمر بالطبخ مع التحريك إلى أن ينضج البيض جيداً. اضغط على البيض بطرف الملعقة. رش عليه البارميزان. اتركه يبرد، ثم افصل حوافه عن الوعاء وقطعه على شكل جوانج وقدمه في طبق التقديم.

**النتيجة:** وجبة لسته أشخاص

**حقائق غذائية:** 06 حريرة 10.5 بروتين 2.5 غ سكريات 6 غ دسم



### دجاج مع الأرضي شوكي

ملعقة طعام زيت زيتون.	اثنتا عشرة أونصة أرضي شوكي معلب،
ثماني أونصات شرائح فطر.	يُصفى ويُحتفظ بالسائل المحفوظ به
أربعة صدور دجاج منزوعة الجلد	نصف ملعقة صغيرة إكليل الجبل
والعظم (القطعة 6 أونصات).	بصلة صفراء صغيرة مفرومة
ثلاث ملاعق طعام ثوم مطحون.	ملح وفلفل لتحسين المذاق
كوب طحين من القمح الكامل.	نصف ملعقة صغيرة أورغانو جاف.

سَخِّن زيت الزيتون في مقلاة واسعة على نار وسط. غلف الدجاج بالطحين، ثم سويه بالزيت إلى أن يصبح لونه ذهبياً، ثم اقلبها على الجانب الآخر. ثم ضع الدجاج في صينية الفرن. أضف سائل الأرضي شوكي إلى المقلاة واتركه على النار مدة (5) دقائق أو إلى أن يصبح السائل كثيفاً. أضف البصل والفطر والثوم والأورغانو وإكليل الجبل واستمر بالطبخ 5 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً. أضف الأرضي شوكي. صب الخليط فوق الدجاج وغطه، ثم ضعه في فرن حرارته (350) درجة مدة (40) دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 250 حريرة 30 غ بروتين 17 غ سكريات 7 غ دسم.

## كباب نرفانا

ثلاثة أرباع كوب لبن زبادي.	جوانح ليمون أخضر.
قرن فليفلة خضراء، مقطعة إلى قطع كبيرة.	نصف ملعقة صغيرة نعناع يابس.
ملعقة طعام زنجبيل ناعم.	أربعة صدور دجاج منزوع الجلد
قرن فليفلة حمراء، مقطعة إلى قطع كبيرة.	والعظام (القطعة ست أونصات)،
ملعقة طعام سيلنترو طازج مفروم.	مقطعة سماكة القطعة إنشاً واحداً.
ملعقة طعام زيت زيتون.	ملعقتان صغيرتان من فلفل أحمر.
ملعقة صغيرة كزبرة جافة.	نصف ملعقة صغيرة ملح.

اخلط اللبن و الزنجبيل والسيلنترو والفلفل الأحمر والكزبرة والنعناع في وعاء واسع. أضف الدجاج واتركه ينتقع في البراد مدة لا تقل عن (4) ساعات. انقع (4) أسياخ خشبية في الماء. شك قطع الدجاج والفليفلة الخضراء والحمراء في الأسياخ. ضع الأسياخ في صينية للفرن ورش عليها زيت الزيتون والملح، واشوها في فرن حرارته (350) درجة مدة (30) دقيقة. اقلبها مرة إلى أن يصبح لونها ذهبياً. زين الطبق بجوانح الليمون الأخضر.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 202 حريرة 32غ بروتين 5غ سكريات 6غ دسم



## جوانح ديك حبش

ملعقة طعام زيت زيتون.	كوسا مقطعة إلى قطع كبيرة.
قرن فليفلة حمراء، قطع كبيرة.	نصف كوب رب البندورة.
باوند جوانح ديك حبش.	حبة يقطين أصفر، مقطعة إلى قطع كبيرة.
ثمانى أونصات شرائح فطر.	ملعقة صغيرة حبق جاف.
ملح وفلفل لتحسين المذاق .	ربع ملعقة صغيرة سبلندا.
ملعقتا طعام ثوم مطحون.	

سَخِّن الزيت في مقلاة على نار وسط. رش جوانج الديك الرومي بالفلفل والملح، دعها تتضج في الزيت مدة (3) دقائق لكل جانب أو إلى أن يصبح لونها ذهبياً. ضعها في طبق آخر. أضف الكوسا واليقطين والفليفلة الحمراء واستمر بالطبخ مدة (5) دقائق، حرك من وقت لآخر حتى لا يلتصق الطعام. أضف الفطر والثوم ورب البندورة والحبق والسبلندا، واتركها تغلي. غط الطبق وخفف النار واستمر بالطبخ مدة (5) دقائق. أضف الديك الرومي إلى المقلاة. استمر بالطبخ بعد رفع الغطاء مدة (2-3) دقائق أو إلى أن يسخن الديك الرومي.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 240 حريرة 28 غ بروتين 7.5 غ سكريات 11 غ دسم.



### بوك الشوا الملكي

ملعقة طعام فلفل أحمر.	ملعقتا صلصة الصويا قليلة الملح
ملعقة صغيرة زيت السمسم.	أربع بصلات خضراوات مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام بلازر أمريكي.	ملعقة صغيرة سبلندا.
كوبان بوك شوا مقطوع سماكة القطعة	ثلاث ملاعق طعام ثوم مطحون.
إنشان.	ملعقة طعام زيت كتان.

امزج صلصة الصويا وملعقتا طعام ماء والسبلندا في زبدية صغيرة، ضع المزيج جانباً. في مقلاة واسعة سخِّن زيت الكتان على نار وسط. أضف البوك شوا والبصل والثوم ومزيج الصويا والفلفل الأحمر واتركها على النار إلى أن يذبل بوك شوا، ما يقارب من (3) دقائق. أضف البلازر في النهاية.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص

**حقائق غذائية:** 115 حريرة 505 غ بروتين 7 غ سكريات 7 غ دسم



## بن بريمافيرا مع جبن الماعز

نصف كوب هليون طازج، مقطع سماكة  
كوب باستا بن مطبوخة.  
ملعقة إنشأ واحداً.  
ملعقة طعام حبق طازج مفروم.  
ملعقة طعام ثوم مطحون.  
أونصتان جبن فتا.  
ثمانى حبات بندورة صغيرة حمراء، أنصاف.  
ملح ولفل لتحسين المذاق .

👉 دع الهليون ينضج في المايكرويف مع ملعقتي طعام ماء إلى أن يصبح طرياً نوعاً ما (ما يقارب 3 دقائق). في زبدية كبيرة ضع الهليون و البندورة والحبق والثوم. ثم أضف الباستا إلى خليط الهليون والبندورة. ومن ثم أضف جبن الفتا، وحرك جيداً، أضف الملح واللفل. ضع المجموع في البراد مدة لا تقل عن (20) دقيقة.

## النتيجة: حصتان

حقائق غذائية: 195 حريرة 7غ بروتين 25 غ سكريات 7.5 غ دسم



## زيتي الصقيلي

بخاخ الزيت.  
ربع ملعقة كوب فطر مفرومة.  
ملعقة صغيرة حبق جاف.  
كوب بروكلي مفروم.  
ملعقة صغيرة أورغانو جاف.  
نصف كوب فليفلة خضراء مفرومة.  
نصف كوب جبن الموززلا قليلة الدسم.  
نصف ملعقة صغيرة فلفل الأسود.  
ملعقتا طعام ثوم مطحون.  
كوب زيتي من القمح الكامل أو باستا بن  
أربع عشرة أونصة بندورة مقشرة ومطبوخة  
نصف كوب جبن الموززلا قليلة الدسم.  
نصف كوب جبن البارمران.

👉 بخ المقلاة ببخاخ الزيت واطبخ فيها البروكلي والفليفلة على نار وسط مدة (5) دقائق. أضف الفطر والثوم واستمر بالطبخ مدة (5) دقائق. أضف البندورة والحبق والأورغانو واللفل وامزج الخليط جيداً. استمر بالطبخ على

نار خفيفة مدة (3-5) دقائق. اخلط الخضار والباستا والموزرلا في زبدية كبيرة. ثم ضع الخليط في صينية للفرن بعد بخها بالبخاخ، ثم جله بجبن البارميزان. ضعها في فرن حرارته (375) درجة مدة (30) دقيقة أو إلى أن يسخن الخليط وتخرج منه فقاعات.

**النتيجة:** وجبة لشخصين

**حقائق غذائية:** 353 حريرة 17 غ بروتين 42 غ سكريات 13 غ دسم



### سندوتش كفتة على الطريقة القديم

بصلة حجم وسط مفرومة.	بخاخ الزيت.
قطعتا خبز همبرغر من القمح الكامل	فليفلة خضراء حجم وسط، مفرومة
اثنى عشرة أونصة لحم بقر مطحون.	عشر أونصات ونصف من صلصة
	بندورة قليلة الملح

دع اللحم ينضج في مقلاة بعد بخها بالبخاخ مع البصل والفليفلة. أضف صلصة البندورة واخلط جيداً. استمر بالطبخ على نار خفيفة. ضع ثلثي كوب من الخليط في خبز الهمبرغر. وما تبقى يمكن وضعه في الثلاجة.

**النتيجة:** وجبة لشخصين.

**حقائق غذائية:** 381 حريرة 40 غ بروتين 35 غ سكريات 9 غ دسم



## ملفوف الشيب (دجاج وحمص وفليفلة)

2 تورتيلا من القمح الكامل. نصف كوب بندورة مفرومة.  
كوبان ورق سبانخ طازج. صدرا دجاج منزوعا الجلد والعظام  
أربع ملاعق طعام حمص. ومقطعا إلى شرائح.  
قرنا فليفلة حمراء، شرائح مشوية.

دفى التورتيلا في فرن حرارته (200) درجة. ضع ملعقتي طعام حمص في كل  
تورتيلا. ثم ضع طبقة من صدر الدجاج فوق الحمص، ثم طبقة من ورق السبانخ،  
وطبقة من الفليفلة. لف التورتيلا وقدمها.

## النتيجة: وجبة لشخصين

حقائق غذائية: 335 حريرة 35 غ بروتين 45 غ سكريات 6 غ دسم



## رز باللحم مدعم ببذر الكتان

نصف كوب رز أسمر. ملعقة طعام زيت الكتان.  
بصلتين خضراوين مقطعتين سماكة ملحقتا طعام صلصة الصويا قليلة الملح.  
القطعة ربع إنش. بيضتان وبياض بيضتين مخفوقين.  
ربع كوب بذر الكتان. نصف ملعقة صغيرة زيت السمسم.  
أربع أونصات لحمة مفرومة مطبوخة (أو نصف كوب فليفلة حمراء مفرومة.  
قريدس أو دجاج). نصف كوب شرائح جزر.

اغل الرز على حسب الإرشادات المذكورة على الغلاف. اتركه يبرد قليلاً.  
حمص بذر الكتان في فرن حرارته (350) درجة مدة (10-12) دقيقة. سخّن زيت  
الكتان في مقلاة كبيرة لا يلتصق بها الطعام على نار وسط. أضف البيض واتركه  
يُقلى مدة دقيقة واحدة. أضف الرز وحرك جيداً. أضف الفليفلة والجزر والبصل  
وحرك من وقت لآخر إلى أن ينضج الخليط. أضف اللحمه وصلصة الصويا

وزيت السمسم وبذر الكتان المحمص. غط الوعاء، واستمر بالطبخ على نار خفيفة مدة (5) دقائق.

**النتيجة:** وجبة لأربعة أشخاص.

**حقائق غذائية:** 210 حريرة 16 غ حريرة 20 غ سكريات 7.5 غ دسم



## الحلويات

### كباب بالفاكهة

ملعقة طعام خلاصة الفانيلا.	كوبا شرائح فريز
أربع حبات إجاصة، مفرومة قطع صغيرة	الغلاز
ثلاث ملاعق طعام زبد خال من الدسم	ست حبات كيوي، مقشرة ومقطعة
(مثل: Brown Brummel)	أرباعاً طويلة
نصف قطعة أناناس طازجة مقطعة	نصف كوب شراب القيقب الخالي من
وسميكة	السكر.

شك الفريز والكيوي والإجاص والأناناس في أسياخ واشوها مدة (2) دقيقة لكل جانب أو إلى أن يصبح لونها ذهبياً. اخلط جميع مواد الغلاز وسخّنها ثم جلل بها الكباب.

**النتيجة:** 6 أسياخ (تقريباً).

**حقائق غذائية:** 30 حريرة 0 غ بروتين 4 غ سكر 0 غ دسم



### كعكة الشوكولا بالنعناع

نصف كوب مسحوق الكاكاو دون سكر.	بخاخ الزيت بنكهة الزبدة.
نصف ملح.	ملعقة صغيرة من خلاصة النعناع.

ملعقتا طعام زيت اللوز.	ثلاثة أرباع كوب توفو خفيف.
نصف ملعقة صغيرة بكن باودر.	كوب وربع من طحين الكاتو.
ملعقة طعام خلاصة الفانيلا.	ربع كوب شراب الذرة الخفيف.
مسحوق السكر الناعم.	ثلثا كوب فركتوز.

بخ قالب الكاتو ببخاخ الزيت. وفي جهاز الخفق اخفق التوفو وشراب الذرة ومسحوق الكاكاو وزيت اللوز والفانيلا والنعناع إلى أن تصبح المواد ملساء. وفي زبدية كبيرة اخلط الطحين والفركتوز والملح والبكن باودر. أضف الخليط المخفوق إلى خليط الطحين، وحرك المجموع جيداً، ثم ضعه في قالب الكاتو، واخبزه مدة 25-35 دقيقة أو إلى أن يخرج عود الثقاب عند غرزه في وسط القالب نظيفاً. برد كعكة الكاكاو، ثم رشها بالسكر الناعم.

**النتيجة:** وجبة لاثي عشر شخصاً.

**حقائق غذائية:** 120 حريرة 2.5 غ بروتين 23 غ سكريات 2.5 غ دسم



### فطيرة بالشوكولا وزبد فستق العبيد

كوب رقائق غراهام.	بخاخ الزيت.
ربع كوب شراب الشوكولا.	ملعقتا طعام زيد خال من الدسم (مثل: Brown و Brummel)
ربع كوب مسحوق الكاكاو دون سكر.	سنة أكواب لبن مثلج بنكهة الفانيلا خال
ملعقة ونصف من زيد فستق العبيد.	من السكر والدسم.
ربع كوب مسحوق السكر الناعم.	ملعقتا طعام شراب الذرة الخفيف.
ملعقة صغيرة حليب منزوع الدسم.	

بخ قالب الفطيرة قطره تسعة إنشات بالبخاخ. دع اللبن المثلج حتى يصبح طرياً دون أن يذوب. وفي زبدية متوسطة الحجم امزج رقائق الغراهام مع مسحوق الكاكاو والسكر. أضف الزبد الذائب وشراب الذرة، وحرك جيداً. يجب أن تصبح

الرقائق لزجة وليست رخوة. ضعها في قالب الفطيرة. استخدم قطعة من الورق المشمع، واضغط بها على الرقائق بحيث تغطي قاع القالب وأطرافه. وفي زبدية صغيرة حرك شراب الشوكولا وزبد فستق العبيد. يجب أن يصبح الخليط مثل العجين. ضع ثلثي الخليط فوق طبقة الرقائق. واترك الثلث الباقي جانبا. وبالمعلقة ضع اللبن المتلج فوق خليط زبد فستق العبيد في قالب الفطيرة. عندما يصبح قالب الفطيرة مليئاً اجعل طبقة الأخيرة ملساء بواسطة المعلقة. إذا بدا لك اللبن طرياً أو سائلاً، ضع القالب في الثلاجة ليتماسك جيداً قبل وضع الطبقة الأخيرة. أضف الحليب إلى ما تبقى من الشوكولا وزبد فستق العبيد، وحرك الخليط جيداً إلى أن يصبح أملساً. وبالمعلقة جمل قالب الفطيرة بالخليط على شكل دوامة. إذا كان الخليط كثيفاً جداً بحيث يصعب مده، أضف مزيداً من الحليب، وحركه جيداً إلى أن تصبح كثافته مناسبة. وفي النهاية ضع القالب في الثلاجة.

#### النتيجة: وجبة لثمانية أشخاص

حقائق غذائية: 233 حريرة 8غ بروتين 39غ سكريات 5غ دسم



#### بارفيه باللبن

كوب لبن بالفانيليا قليل الدسم. ربع كوب توت.

ربع كوب فريز. ملعقتا طعام Granola قليلة الدسم.

ربع كوب توت شامي.

ناوب بين طبقات من اللبن والتوت. ولتكن الطبقة الأخيرة من Granola، ثم

قدم الطبق

#### النتيجة: وجبة لشخص واحد

حقائق غذائية: 201 حريرة 9غ بروتين 38.5غ سكريات 1غ دسم



## ميلك شيك بالشوكولا

- ثلاث أونصات توفو .  
ملعقتا طعام كاكاو.  
كوب حليب الصويا .  
ربع كوب Cool Whip .  
ظرف سبلندا .  
ملعقة طعام رقائق شوكولا .

اخلط التوفو وحليب الصويا والسبلندا والكاكاو في خلاط كهربائي. ثم صب الخليط في زبادي الكريمة المثلجة وجللها بـ Cool Whip وبرقائق الشوكولا.

**النتيجة:** وجبة واحدة

**حقائق غذائية:** 295 حريرة 10 غ بروتين 38 غ سكريات 13 غ دسم



## فطيرة اللبن المنعشة

- كوب Cool Whip  
بسكويتة الغراهام المقرمش  
ثلاثة كوب لبن منكه خفيف (مثل نكهة الليمون أو الفريز أو الدراق)

في زبدية كبيرة امزج Cool Whip واللبن معاً. صب المزيج فوق فطيرة من بسكويت الغراهام، ثم ضع القالب في الثلاجة، ويقدم الطبق مثلجاً.

**النتيجة:** وجبة لثمانية أشخاص.

**حقائق غذائية:** 235 حريرة 10 غ بروتين 27 غ سكريات 10 غ دسم



## حلوى بالشوكولا وزبد فستق العبيد

- أونصة واحدة من شوكولا غير محلاة  
ثلث كوب جبن الريكوتا قليل الدسم.  
ربع كوب زبد فستق العبيد الطبيعي.  
من ثلاثة إلى أربعة أظرف سبلندا .  
ملعقتا طعام زبد خال من الدسم (مثل (Brown و Brummel).  
ملعقة صغيرة فانيللا .

ذوّب الشوكولا وزبد فستق العبيد والزبد الخالي من الدسم في المايكروويف، وحركهم جيداً. أضف الريكوتا والفانيليا واخلط جيداً. وبالمعلقة الصغيرة ضع قطرات من هذا الخليط على الورق المشمع، واتركها تبرد قليلاً.

**النتيجة:** وجبة لاثني عشر شخصاً.

**حقائق غذائية:** 60 حريرة 2.2 غ بروتين 1.2 غ سكريات 5 غ دسم



### البسكويت المثالي

ملعقة صغيرة من الصودا للخبز.	ثلاثة أرباع كوب زبد خال من الدسم
بيضتان.	(مثل Brown و Brummel).
ملعقة قرفة صغيرة مطحونة.	ملعقة فانيليا صغيرة.
نصف ملعقة ملح صغيرة (اختياري).	كوب ونصف كوب فركتوز.
ثلاثة أكواب شوفان غير مطبوخ.	كوب طحين من القمح الكامل.
	ثلاثة أرباع كوب مطحون بذر الكتان.

في زبدية كبيرة اخفق الزبد الخالي من الدسم والفركتوز إلى يصبح المزيج مثل قوام الكريمة. أضف البيض وخالصة الفانيليا، اخفق جيداً. أضف طحين القمح الكامل وصودا الخبز والقرفة والملح، واخلط جيداً. واخلط جيداً. وبملعقة الطعام شكّل من الخليط دوائر فوق صينية للفرن. وخبز البسكويت في فرن حرارته (350) درجة مدة (8-10) دقيقة، ومن أجل حصول على بسكويت أكثر هشاشة لتكن مدة الخبز (10-12) دقيقة. برد الصينية دقيقة واحدة. ثم ارفع البسكويت من القالب، واتركه يبرد جيداً. يمكن تخزينه وهو مغطى بإحكام.

**النتيجة:** أربع دزينات

**حقائق غذائية:** (ابسكويت): 70 حريرة 2 غ بروتين 21 غ سكريات 2.4 غ

دسم 1.5 غ الياف



## خبز من القمح الكامل مع التوت

نصف كوب زبد خال من الدسم (مثل	كوب توت.
ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا.	(Brown و Brummel).
ملعقة صودا صغيرة للخبز.	نصف كوب جوز مبشور.
كوب سبلندا.	كوبا طحين من القمح الكامل.
نصف ملعقة صغيرة ملح.	بخاخ الزيت.
بيضتان.	

في زبدية كبيرة اخفق الزبد الخالي من الدسم والسبلندا إلى يصبح المزيج مثل الكريمة. أضف البيض وخلاصة الفانيلا، واخلط جيداً. أضف الطحين وصودا الخبز والملح، واخلط جيداً. أضف إلى العجين التوت والجوز. بخ صينية ببخاخ الزيت، ثم صب فيها الخليط، واخبزه في فرن حرارته (350) مدة ساعة واحدة.

**النتيجة:** 12 شريحة

**حقائق غذائية:** 145 حريرة 4غ بروتين 16 غ سكريات 7غ دسم.



« 11 »

## عشرة مكملات غذائية بغية حرق الشحوم

هناك الكثير من الجدل فيما يتعلق بالمكملات الغذائية التي يتوجب تناولها عند الرغبة في رفع الاستقلاب وحرق الشحوم. يقع بعض الناس ضحية كل مركب أو حب جديد يدعي منتجوه قدرته على تنزيل الوزن، بل قد يصرف بعضهم المئات من الدولارات شهرياً على منتج قد لا تكون له أية فائدة، بل يكون أحياناً مؤذياً بغية تنزيل أوزانهم. وقد يتناول بعضهم بعض المكملات الغذائية الجيدة دون معرفة الجرعة المناسبة أو الوقت المناسب لتناولها. إذ إن تناول بعض المكملات الغذائية في وقت معين أمر مهم جداً.

إنني لا أعتقد أن من الضروري تناول مكملات باهظة الثمن أو معقدة. عندما يلتحق الراغبون في تنزيل وزنهم ببرنامجنا لحرق الشحوم ورفع الاستقلاب، أشرح لهم أن عليهم تناول نوعين من المكملات إذا كانوا يرغبون بخسارة الشحوم وتحسين وضعهم الصحي:

- 1 . فيتامينات وأملاح معدنية مختلفة مع مضادات الأكسدة.
- 2 . مكملات لتنشيط الاستقلاب وقدرة الجسم على حرق الشحوم عند ممارسة التمارين الرياضية.

### لا بد من تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية المناسبة

إن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية من النوعية الجيدة أمر ضروري جداً ويساعد في تحسين الوضع الصحي عموماً، ويرفع قدرة الجهاز المناعي وينشط

الاستقلاب. عند شراء الفيتامينات والمعادن اقرأ أولاً ما كتب على الغلاف لمعرفة فيما إذا كنت تتناول الكمية المناسبة. تزود الكثير من المنتجات بطيف واسع من المغذيات، ولكن أقترح عليك أن تشتري تلك التي تحتوي على ما يأتي:

المادة	الكمية
فيتامين A (مثل بتا كاروتين)	I.U 10.000
فيتامين C (مثل حمض الأسوربيك)	600مغ
فيتامين D	400 I.U
فيتامين E	200 I.U
فيتامين K	60ميكروغرام
ثيامين (فيتامين B12)	60مغ
ريبوفلافين	30مغ
نياسين	60 مغ
فيتامين B6	60مغ
حمض الفوليك	800 ميكروغرام
فيتامين B12	800ميكروغرام
بيوتين	600ميكروغرام
حمض البانتوثونيك	100ميكروغرام
الكالسيوم (كربونات الكالسيوم وسترات الكالسيوم)	1000مغ
الحديد	18مغ

اليود	300 ميكروغرام
المغنسيوم	300 مغ
الزنك	15 مغ
السيلينيوم	100 ميكروغرام
النحاس	1.5 مغ
المنغنيز	15 مغ
الكروم (بيكولينيت الكروم)	200 ميكروغرام
موليبدينوم 25	25 ميكروغرام

لقد اخترت هذه المجموعة التي أعدها الدكتور ميشيل موراي، ووضعتها شركة محترمة جداً تدعى Natural Factors. وهناك جرعات تناسب الرجال وأخرى للنساء. كما أن هناك شركات أخرى تصنع مكملات جيدة من الفيتامينات والمعادن مثل: Enzymatic Therapy, NOW, Solaray, Solgar. يمكن للصيدليات في حيك أن تساعدك أيضاً في اختيار المنتج الجيد.

### تعلم كيف تزيد المكملات قدرتك على خسارة الشحوم

لقد اكتشفت في أثناء عملي في العقود الثلاثة الأخيرة أن بعض المعادن ومضادات الأكسدة والحموض الأمينية تنشط الاستقلاب وقدرة الجسم على حرق الشحوم بفاعلية، لذا أقترح في برنامجي لحرق الشحوم ورفع الاستقلاب ستة مكملات لخسارة الشحوم. إن المكملات المذكورة لاحقاً لن تساعدك فقط في التخلص من الشحوم، بل إن بعضها ستحسن من وضعك الصحي واستجابة جسمك للأنسولين وتخفيض الضغط والكوليسترول.

## المكملات الستة من أجل لياقة استقلابية

1. الكالسيوم: يظن معظم الناس أنه يجب تناول الكالسيوم لكي لا يخسر الجسم كتلته العظمية، وخاصة عند اقتراب سن انقطاع الطمث وبعد انقطاع الطمث. ومع أن هذا صحيح، غير أن للكالسيوم آثاراً إيجابية أخرى على الجسم، ومنها قدرته في مساعدة الجسم على التخلص من الشحوم. بينت مقالة نشرتها مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية Journal Nutritional Biochemistry التي درست خمس دراسات سريرية ضمت 780 امرأة في أعمار الثلاثين والخمسين والثمانين أن تناول 1000مغ من الكالسيوم يومياً يترافق مع خسارة ما يقارب 8كغ من الوزن خلال أربعة أعوام.

كما بين تحليل عشوائي لثلاث وأربعين دراسة أخرى أن تناول 1000 مغ من الكالسيوم يومياً مدة أسبوعين يؤدي إلى انخفاض مثير في ضغط الدم. كما أن الكالسيوم يخفض مستوى الكوليسترول في الدم؛ إذ بينت دراسة حديثة أجريت على 223 امرأة في صحة جيدة وبعد انقطاع الطمث أن تناول 1000مغ يومياً أدى إلى ارتفاع HDL بنسبة 7 بالمئة وانخفاض LDL بنسبة 6 بالمئة.

إن تناول كربونات الكالسيوم في سن باكر أمر جيد، لأن جسمك يكون حينها مستعداً لامتصاصه. ولكن مع تقدمك في العمر باتجاه الخمسين يفضل تناول سيترات الكالسيوم، لأن امتصاصه أسهل. إنك بحاجة لحمض معدي لامتصاص الكالسيوم، وعندما تتقدم في العمر فإن مستويات حموضة معدتك تهبط. ولهذا السبب فإن تناول Tums، الذي يعدل الحموضة، لا يعد الطريقة المثلى للحصول على حاجتك من الكالسيوم؛ لذا أقترح تناول 1000 إلى 1500 مغ من سيترات الكالسيوم مع الوجبات، وفقاً لما ينصحك به طبيبك.

بما أن الكالسيوم بحاجة إلى فيتامين D ليجري امتصاصه، تأكد من حصولك على جرعة 400-600 وحدة منه يومياً. افحص الفيتامينات التي تتناولها وتأكد من أنها تحتوي على الجرعة الكافية من فيتامين D.

2. المغنزيوم: إن تناول المغنزيوم يدعم بقوة تأثير الكالسيوم. إن المغنزيوم شريك أساسي في التفاعلات الأنزيمية التي تتحكم بعمل الأعصاب والعضلات وفي المحافظة على انتظام دقات القلب. بدأت دراسات حديثة تجد علاقة بين المغنزيوم والتخلص من الشحوم. إذ يعاني الأشخاص الذين يعانون من البدانة من مستويات منخفضة جداً من المغنزيوم مقارنة مع أولئك الذين أوزانهم طبيعية. فإذا كنت مصاباً بمرض السكري من النمط الثاني، فإن تناولك للمغنزيوم يساعدك في خفض مقاومة جسمك لعمل الأنسولين.

إن للمغنزيوم قدرة على زيادة فاعلية الكالسيوم وفي خفض ضغط الدم والكلسترول؛ لذا أقترح تناول 450 مغ من غليسينيت المغنزيوم أو أسبارتين المغنزيوم قبل النوم ( على ألا يكون المغنزيوم موجوداً مع الكالسيوم في المكمل نفسه، وإنما كل منهما على حدة).

وإذا كنت تعاني من اضطرابات كلوية، عليك حينها استشارة طبيبك قبل تناول مكمل غذائي يحتوي على المغنزيوم.

3. بايكولينيت الكروم: يساعد هذا المكمل على حرق الشحوم؛ لأنه يرفع تمثل الجلوكوز في الجسم؛ لذا أنصح عادة زبائني بتناول 200 ميكروغرام مرتين يومياً مع الوجبة عند التحاقهم ببرنامجي. وعادة أرى نتائج كبيرة من تناول هذا المكمل بعد ستة أسابيع. لا بد من أن يحتوي أي مكمل فيتاميني جيد على ما لا يقل عن 200 ميكروغرام من الكروم؛ لذا نرجو أن تقرأ محتوى المكمل الذي تتناوله لترى فيما إذا كان ضرورياً إضافة جرعة زائدة من الكروم. بعد شهرين باستطاعتك أن تقلل الجرعة إلى 200 ميكروغرام لتصبح جرعة دائمة.. إن دراسة قامت بها جامعة فيرمونت بينت أن بايكولينيت الكروم يحسن كثيراً حساسية جسم مرضى السكري للأنسولين؛ لهذا السبب، إذا كنت مصاباً بالسكري أو بنقص السكر الوظيفي استشر طبيبك قبل تناول هذا المكمل؛ لأنك إذا كنت تستخدم الأنسولين فقد يغير بايكولينيت الكروم حاجة جسمك له.

4. **كيوأنزيم Q10**: إضافة إلى كون كيوأنزيم Q10 مضاد أكسدة قوياً، فإنه ينشط فاعلية استقلابك وقوة تحملك إذا تناولته قبل ممارسة الرياضة، كما يساعد في خفض مقاومة جسمك للأنسولين، ويضاعف قدرته على التخلص من السموم الاستقلابية؛ لذا أنصح بتناول 50 مغ للمرأة و 100 مغ للرجل، وذلك قبل ممارسة التمارين الرياضية. إن تناول هذا المكمل مع وجبة خفيفة تحتوي على دسم (مثل قبضة صغيرة من المكسرات أو ملعقة من زبد الفستق السوداني) سيساعد جسمك على امتصاصه.

أجريت دراسات كثيرة في الولايات المتحدة الأمريكية وفي اليابان للنظر في علاج الأمراض القلبية بالكيوأنزيم Q10. إن تناول هذا المكمل سيساعدك بالتأكد في المحافظة على سلامة قلبك. كما بينت دراسة حديثة فاعلية هذا المكمل عند الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. فيما أن هذا المكمل يدعم الجهاز المناعي، فيمكن له أن يقلل احتمال الإصابة بالسرطانات.

5. **Acetyl-L-Carnitine**: استخدم هذا المكمل أيضاً مع كيوأنزيم Q10 لأنهما يدعمان معاً عمل المتقدرات (mitochondria). فلقد وجدت أن معظم الناس الذين يعانون من زيادة في الوزن لا يقاومون عمل الأنسولين فقط، بل يوجد لديهم خلل في عمل المتقدرات – المتقدرات هي المكونات الخلوية التي يجري فيها حرق الشحوم – والتي لم تعد قادرة على حرق الشحوم بفاعلية. فلقد وجدت أنه عندما تتناول المرأة 500 مغ من Acetyl-L-Carnitine والرجل 1000 مغ منه مع الكيوأنزيم Q10 تزداد فاعلية الاستقلاب وتحمل التمارين الرياضية، وكذلك القدرة على التخلص من الشحوم؛ لذا أنصحك بتناول هذا المكمل قبل ممارسة التمارين الرياضية.

6. **خلاصة الشاي الأخضر**: إن تناول خلاصة الشاي الأخضر، 200 إلى 300 مغ قبل ممارسة الرياضة بـ 30 إلى 45 دقيقة، سيزيد فاعلية جسمك في التخلص من الشحوم. بينت دراسة نشرتها مجلة أمريكية مختصة في علم

التغذية السريري American Journal of Clinical Nutrition أن لخلاصة الشاي الأخضر خواص مولده للحرارة، كما أنه يعزز تأكسد الشحوم؛ وذلك لاحتوائه على مادة الكافيين. كما بينت دراسات أخرى أن الشاي الأخضر يساعد في التخلص من الشحوم بثلاث طرق:

- إن احتواء الشاي الأخضر على مادة كاتيشين بوليفنول يثبط عمل الأنزيم الذي يفكك نروأدرينالين في الجسم، ويطيل عمر هذا الهرمون الحارق للشحوم. يعزز الشاي الأخضر عمل lipase الأنزيم الحال للدهن في المعدة والأمعاء. إن هذا الأنزيم يعمل كالصابون في تحويل الدسم الذي نتناوله إلى مادة يمكن لجسمنا أن يمتصها.

إن الشاي الأخضر يساعد الأنسولين في عمله على سحب السكر من الدم باتجاه الخلايا، والمحافظة على مستويات السكر في الدم مستقرة وثابتة.

في مقالة حديثة في مجلة الغذاء Nutrition، يظهر أن الشاي الأخضر يقي الجسم من الإصابة بالتهاب المعدة (التهاب يصيب الغشاء المخاطي للمعدة) وسرطانها.

### مكملات أخرى واعدة:

هناك مكملات ثلاثة أخرى نالت مؤخراً الكثير من الاهتمام في الصحافة لا بد لي من ذكرها هنا.

المكمل الأول هو حمض ألفا ليبويك، وهو مضاد أكسدة قوي قابل للانحلال في الماء والشحوم على حد سواء. تبين أن هذا المكمل فاعل جداً في التخلص من الجذور الحرة في الجسم. ولكن الأكثر أهمية هو فاعليته في زيادة حساسية الجسم للأنسولين عند تناول الأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني جرعات مناسبة منه.

المكمل الثاني هو حمض اللينولييك المرتبط. بينت بعض الدراسات أن هذا المكمل يعزز قدرة الجسم على التخلص من الشحوم، و يحافظ على، بل ويزيد، الكتلة العضلية، وكثافة العظام، ويدعم الجهاز المناعي؛ لهذا أصبح يباع في الأسواق كمادة آمنة تساعد في بناء العضلات. ولكن لم تؤكد هذه المعلومة بدراسات وافية حتى الآن.

المكمل الثالث والذي أنصح به هو أوميغا 3. إن آخر الأبحاث بينت أن حصول جسمك على كمية كافية من أوميغا 3 عند التزامك بنظام غذائي لتتزيل الوزن يساعد جسمك في التخلص من الشحوم ويزيد الكتلة العضلية؛ لذا أقترح تناول 5غ منه يومياً سواء على شكل حب زيت السمك أو زيت بذر الكتان أو مطحون بذر الكتان مضافاً إلى الحبوب أو السلطة.