

## النظام الغذائي الأسبوعي: فقدان خمسة أرطال خلال سبعة أيام!

المقادير المذكورة هنا تكفي لشخص واحد. ينبغي تناول  
خمس وجبات يومياً تحتوي إجمالاً حوالي ١٥٠٠ حريرة

اليوم الأول (١٤٣٤ حريرة إجمالاً)

الفطور

■ شطيرة لبنة مع العسل والموز، حليب بالموز

٣٣٠ حريرة

شريحة خبز أسمر

٢ م. ك. لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د. و. ج. ٠)

موزة صغيرة

١ م. ص. عسل

١٢٥ مل حليب فقير بالدهن (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

١. تُدهن اللبنة على شريحة الخبز. تُقشّر الموزة ويُقطع

نصفها إلى أقراص دائرية توضع على اللبنة، ثم يُقطر

العسل فوقها.

٢. يُهرَس النصف الثاني من الموزة بشوكة ويُضرب مع الحليب ويُحلّى المشروب بمادة التحلية.

الوجبة البينية قبل الظهر

■ سندويش الخبز الهش بالجل

١٤٤ حريرة

٢ ورقة خسّ

٢ شريحة خبز هشّ

١ م.ص. مرغرين نصف دسم

شريحة من الهلام

بضعة أقراص دائرية من الخيار

١. تُغسل ورقتا الخسّ وتُجفّفان.

٢. يُدهن المرغرين نصف الدسم على إحدى شريحتي

الخبز الهشّ ثم توضع عليها ورقة خسّ والهلام وتُفرّش

فوقه أقراص الخيار وورقة الخسّ الثانية، ثم توضع فوق

الجميع شريحة الخبز الهشّ الثانية.

الغذاء

■ معكرونة بالضرن

٤٠٧ حريرات

٥٠ غ معكرونة حلزونية (وزن جاف)



١ م.ك. زيت عباد الشمس

شريحة لحم بقري مسلوقة دون حواف دهنية

حبتان من الفطر الطازج

قليل من الزبدة لدَهن قالب

١ م.ك. بقدونس مفروم

٣٠ غ جبن قشقوان مبشور (٣٠٪ د.و.ج.)

١. تُسَلَق المعكرونة في ٥٠٠ مل ماء مملَّح يغلي حسب

تعليمات العبوة.



٢. يُسَخَّن الزيت في مقلاة مطلية. يُقَطَّع اللحم إلى

شرائط رقيقة. يُغسل الفطر ويُجفَّف، ثم يُفَرَم ناعماً. يُقلى

اللحم مع الفطر في المقلاة.

٣. تُصَفَّى المعكرونة جيداً ويُخلَط معها مزيج اللحم

والفطر. تُتَبَّل جميعها باللفل والملح. يُدهن قالب فرن

صغير بقليل من الزبدة ويُسخَّن الفرن إلى درجة حرارة

٢٢٠. يوضع مزيج المعكرونة في القالب ويُرشَّ بالبقدونس

والجبنة وتُخبَز جميعها على الرف المتوسط للفرن لمدة ١٠

دقائق تقريباً حتى يتلوَّن السطح العلوي ويغدو مقرمشاً.

## الوجبة البينية بعد الظهر

### ■ تفاحتان

١٦٢ حريرة

العشاء

### ■ حساء البطاطا، موزة

٣٩١ حريرة

٢٠٠ غ بطاطا

١٠٠ غ جزر

قطعة صغيرة من الكراث

١ م. ص. زبدة أو مرغرين

١/٢ بصلة صغيرة

٤٠٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

١ م. ك. قشدة طازجة (١٠٪ دسم)

١ م. ص. مردكوش مجفّف

فلفل أبيض، مبشور جوزة الطيب، ملح

موزة

١. تُقشّر البطاطا وتُقطّع إلى مكعبات. يُغسل الجزر

ويُجفّف، ثم يُكشَط ويُقطّع إلى مكعبات أيضاً. يُغسل



الكرّاث ويُجفّف ويُقطّع قطعاً صغيرة. يُقشّر نصف البصلة ويُفرَم ناعماً.

٢. تُسخّن الزبدة أو المرغرين في قدر ويُشوّح فيها البصل والثوم حتى يذبل. يُضاف ما تبقى من الخضار ويُشوّح لفترة قصيرة، ثم يُصبّ المرق وتُغلى جميعها وهي مغطاة على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

٣. يُرفع القدر عن النار. تُهرَس الخضار في القدر بشكل خشن بوساطة مضرب البيض. تُمزج معها القشدة الطازجة والمردكوش، ويُضاف الفلفل وجوزة الطيب والملح إلى الحساء حسب الرغبة.



## اليوم الثاني (١٤٦٧ حريرة إجمالاً) الفتور

شطيرة عباد الشمس بالجبن، حليب

٣٧١ حريرة

قطعة من خبز عباد الشمس

٢ م.ك. مرغرين نصف دسم

٢ شريحة من جبن إيدامر (٢٠٪ د.و.ج.)

حبة بندورة كرزية

١ ساق من الثوم الأخضر

١٥٠ مل حليب بارد فقير بالدهن (٥، ١٪ دسم)

١. يُقَطَّع الخبز عرضياً ويُدهن المرغرين نصف الدسم على كلا النصفين وتوضع على كل منهما شريحة جينة.
  ٢. تُقَطَّع حبة البندورة إلى نصفين ويوضع كل منهما على نصفي قطعة الخبز. ثم يُرَش الثوم الأخضر. يُشْرَب الحليب مع الشطيرة.
- الوجبة البينية قبل الظهر

#### ■ موزة واحدة

١١٨ حريرة

الغداء

#### ■ شرحات محشوة من النوع الخفيف

٣١٩ حريرة

شريحة واحدة رقيقة من لحم البقر (حوالي ١٢٥ غ)

فلفل أبيض، ملح

١ م.ص. دبس بندورة

١/٢ حبة كوسى صغيرة

٢ شريحة صغيرة موتساريللا (٤٥٪ د.و.ج.)

١ م.ك. زيت عباد الشمس

١/٢ بصلة صغيرة



٥٠ غ فطر

١ م. ص. مسحوق صلصة قلي سريع الذوبان (تكفي لـ  
٦٠ مل صلصة تقريباً)

١. تُدقُّ الشريحة حتى تصبح رقيقة وتُتبَّل بالفلفل والملح  
وتُدهن بدبس البندورة.

٢. يُغسل نصف حبة الكوسا ويُجفَّف ثم يُقَطَّع بقطاعة  
الخبز طويلاً إلى شرائح رقيقة جداً. تُقَطَّع شريحتا  
الموتساريللا إلى شرائط ناعمة.

٣. تُفرَّش شرائح الكوسا على شريحة اللحم وتُتبَّل  
بالفلفل والملح، ثم تُوزَّع عليها شرائط الموتساريللا. تُشى  
شريحة اللحم بعضها على بعض وتُثبَّت حوافها المفتوحة  
بعضها مع بعض بسواك.



٤. يُسخَّن الزيت في مقلاة مطلية وتُقلى الشريحة فيه  
من الجانبين حتى تتلوَّن باللون البني بشكل واضح. ثم  
تُخفَّف النار.

٥. يُقشَّر نصف البصلة ويُفرَم ناعماً ويُقلى مع  
الشريحة. يُغسل الفطر ويُجفَّف ويُقَطَّع إلى أقراص دائرية  
ويُضاف إلى المقلاة. تُشَوَّح جميعها وهي مغطاة لمدة ٥  
دقائق أخرى. يُضاف ٦-٧ ملاعق ماء إلى المقلاة ويُحرَّك  
مسحوق الصلصة، ثم تُترك الشريحة تجيش مع الصلصة

وهي مغطاة لمدة دقيقة واحد أخرى حتى تتماسك الصلصة. ثم تُقدَّم.

**فكرة:**

يناسب أن تتناول مع هذا الطبق خضرة مشكّلة وقطعة خبز أرغفة.

**الوجبة البينية بعد الظهر**

■ لبن بالفواكه مع خبز هشّ

١٣٠ حريرة

٧٥ غ فريز أو توت شوكي أو كرز

١٥٠ غ لبن فقير بالدسم (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

١ م. ص. نخالة قمح

شريحة خبز هشّ

تُغسل الفاكهة وتُجفّف ثم تُسحق بشكل خشن وتُخفق

مع اللبن. يُحلّى المزيج بمادة التحلية وتُمزج معه النخالة.

يُتناول الخبز الهشّ معه.

**فكرة:**

بدلاً من الخبز الهشّ بإمكانك تناول قطعة بسكويت أيضاً.



## العشاء

### ■ مقالي الخضار

٤٥٩ حريرة

بصلة صغيرة

١٠٠ غ جزر

١٥٠ غ كوسا

٣٠٠ غ بطاطا

٢ م. ك. زيت عباد الشمس

فلفل أبيض، ملح



١. تُقشَّر البصلة وتُفرَم ناعماً. يُغسل الكوسا ويُجفف.  
تُقشَّر البطاطا والجزر. تُبشَّر الخضار جميعها بشكل خشن.
٢. يُسخن الزيت في مقلاة مطلية وتوزع الخضار فيه  
بشكل منتظم وتُتبَّل بالفلفل والملح وتُقلى على نار خفيفة.  
تُقَلَّب كلها وتُقلى من الجانب الآخر حتى تصبح بلون بني  
مذهب أيضاً.

### فكرة:

بإمكانك استبدال طبقي الغداء والعشاء أحدهما  
بالآخر.

## اليوم الثالث (١٤١٨ حريرة إجمالاً) الفتور

### ■ توست مقمّر مع البيض، عصير برتقال

٢٧٨ حريرة

٢ شريحة توست خبز أسمر

٢ م.ص. مرغرين نصف دسم

بيضة مسلوقة واحدة جامدة أو رخوة.

قليل من الملح

٢٠٠ غ عصير برتقال

يُقَمَّر الخبز حتى يُصبح لونه بنياً مذهباً ثم يُدهن بالمرغرين نصف الدسم. تناول مع البيضة المسلوقة الرخوة، أو تُقَطَّع البيضة المسلوقة الجامدة إلى أقراص دائرية وتوزَّع على شريحة التوست وتُمَلَّح بشكل خفيف. اشرب مع عصير البرتقال.

الوجبة البينية قبل الظهر

### ■ جبن أبيض مع أجاصة

١٦٧ حريرة

١٢٥ غ لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)



٢ م. ك. لبن فقير بالدهن (٥, ١٪ دسم)

أجاصة صغيرة (أو غيرها من فاكهة الموسم)

مادة تحلية

١. تُخفّق اللبنة مع اللبن حتى يصبح المزيج متجانساً.

٢. تُغسل الأجاصة وتُجفّف ثم تُقطّع إلى أرباع ثم إلى قطع صغيرة وتُضاف إلى المزيج. تُحلّى جميعها بمادة التحلية حسب الرغبة.

الغداء

### ■ حساء الخضار بالنقانق

٣٤٦ حريرة

١٠٠ غ بطاطا

١٠٠ غ جزر

قطعة من الكرفس الدرني

قطعة من الكراث

١ م. ص. زبدة أو مرغرين

٣٠٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

قطعة نقانق

شريحة خبز أسمر.



١. تُغسل الفواكه تُكشَط البطاطا والجزر والكرفس.  
تُقَطَّع البطاطا والكرفس إلى مكعبات والجزر إلى أقراص  
دائرية رقيقة. يُقَطَّع الكراث طولياً إلى نصفين يُقَطَّعان  
إلى شرائط ناعمة.

٢. تُسَخَّن الزبدة أو المرغرين في قدر وتُسَوَّح الخضار  
فيه مع التحريك. يُصَبَّ المرق وتترك الجميع يغلي وهو  
مغطى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة. تُهْرَس الخضار في  
القدر بشكل خشن بوساطة مضرب البيض.

٣. تُقَطَّع النقانق إلى أقراص رقيقة وتُضَاف إلى  
الحساء وتترك لتسخن فيه.

٨. يُقَمَّر الخبز ويُقَطَّع إلى مكعبات ويُرَشَّ في الحساء.

الوجبة البينية بعد الظهر

### ■ شطيرة كريم اللحم البقري

١٥٠ حريرة

شريحة لحم بقري مسلوق دون حواف دهنية

مقدار ضئيل من الخردل حدّ متوسط أو من الفجل

٢ م. ك. لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د. و. ج.)

فلفل أبيض، ملح

٢ شريحة خبز هشّ



١. يُقَطَّع اللحم إلى قطع صغيرة جداً ويُمزَج في اللبنة مع الخردل أو الفجل. يُتَبَّل المزيج بالقليل والملح.
٢. يُدَهَّن هذا الكريم على إحدى شريحتي الخبز الهشّ وتوضع الثانية فوقها.

العشاء

### ■ سلطة السباغيتي

٣٧٧ حريرة

٥٠ غ سباغيتي (وزن جاف)

١٠٠ غ بازلاء وجزر (سلعة مجمّدة)

١ م.ك. حبوب ذرة معلّبة

١/٢ قرن فليفلة حمراء

شريحة لحم بقري مسلوق دون حواف دهنية

٢ م.ك. لبن مقشود ومخفوق (٥, ١٪ دسم)

مقدار ضئيل من الخردل حدّ متوسط

فلفل أبيض، ملح

١ م.ص. زيت عباد الشمس



١. تُسَلَّق السباغيتي في ٥٠٠ ماء مملح حسب تعليمات العبوة

٢. قبل ٥ دقائق من انتهاء مدة إنضاج السباغيتي توضع الخضار المجمدة في ماء السلق ليتم إنضاجها في الدقائق الأخيرة. تُهزَّ جميعها في مصفاة وتُصْفَى جيداً. بوضع الخليط مع الذرة في زبدية.

٣. يُغسَل نصف قرن الفليفلة ويُجفَّف بورق المطبخ ويُنزَع مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يُقَطَّع إلى مكعبات صغيرة ويُضاف إلى خليط المعكرونة. يُقَطَّع اللحم إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى الخليط ويُخلَط كل شيء جيداً.

٤. يُخفَّق اللبن مع الخردل والفلفل والملح ثم يُمزج الزيت معه. يُخلَط هذا المزيج مع السلطة وتترك مدة قصيرة لتتشرَّب.

اليوم الرابع (١٤٨٤ حريرة إجمالاً)

الفتور

■ حبوبية الشوفان، عصير البرتقال

٢٨٠ حريرة

٤ م.ك. رقائق شوفان



١ م. ص. نخالة القمح أو الشوفان

تفاحة واحدة

١ م. ك. زبيب

١ م. ك. عصير ليمون

مادة تحلية

١٥٠ غ لبن مقشود ومخفوق (٠,٥ ٪ دسم)

١٥٠ غ عصير برتقال

١. تُخلط رقائق الشوفان مع النخالة في زبدية



٢. تُغسل التفاحة وتُجفّف وتُقطّع إلى أرباع وتُنزَع

البذور والتجويف حولها ثم تُقطّع إلى قطع صغيرة. يُخلط

الزبيب مع رقائق الشوفان. يُمزج عصير الليمون في اللبن

مع قليل من مادة التحلية ثم تُمزج جميعها مع خليط

الشوفان. تُقدّم الحبوبية مع عصير البرتقال.

الوجبة البينية قبل الظهر

□ شطيرة الفجل

١٤٤ حريرة

١ شريحة خبز حنطة أسمر

١ م. ص. مرغرين نصف دسم

بضع حبات فجل

فلفل أبيض، ملح

ساق ثوم أخضر

١. تُدهن شريحة الخبز بالمرغرين نصف الدسم

٢. يُغسل الفجل ويُجفّف ويُقطّع إلى أقراص تُوزّع على

شريحة الخبز. تُتبّل بالفلفل والملح ثم يُرشّ الثوم الأخضر.

الغداء

■ مشوي شرحات ديك رومي مع أرز بالخضار

٣٩٦ حريرة

٣٠ غ أرز طويل (وزن جاف)

٣٠٠ غ قرون فليفلة متنوعة الألوان

٢ م. ص. مرغرين عباد الشمس

١ م. ك. حبوب ذرة معلّبة

ملح، فلفل أبيض، بهار

١٢٥ غ شرحات ديك رومي

١. يُسلق الأرز في الماء المملح حسب تعليمات العبوة

٢. تُغسل قرون الفليفلة وتُجفّف بورق المطبخ ثم يُقطّع



كل منها إلى نصفين وتُنزَع أمكنة ارتكاز الأعناق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم تُقَطَّع إلى مكعبات صغيرة. تُسَخَّن المرغرين في قدر وتُقلى فيها مكعبات الفليفلة.

٣. يُحَرَّك الأرز عدة مرات خلال فترة إنضاجه. تُخَلَط مكعبات الفليفلة وحبوب الذرة مع الأرز الجاهز وتُتَبَّل جميعها بالملح والفلفل والبهار حسب الرغبة. يُحَافَظ على الأرز ساخناً حتى تقديمه.

٤. تُدَقُّ شريحات اللحم حتى تصبح رقيقة، تُتَبَّل بالفلفل والملح من جانبيها، ثم تُشوى على الجانبين وتُقدَّم مع الأرز بالخضار.

### الوجبة البينية بعد الظهر

#### ■ مشروب الفانيليا بالفريز، كعك زبدة

١٤٩ حريرة

١٠٠ غ فريز أو توت شوكي

١ م.ص. سكر الفانيليا

١٥٠ غ لبن مقشود ومخفوق (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

٢ كعكة زبدة مصنوعة من الدقيق الأسمر

١. يُغسَل الفريز ويُجفَّف ويُهرَس مع سكر الفانيليا ثم

يُخفَّق مع اللبن.



٢. يُحلى المشروب بمادة التحلية حسب الرغبة ويُصبّ  
في كأس.

٣. يُتناول معه كعك الزبدة.

العشاء

### ■ قطع سمك مع سلطة البطاطا

٤١٥ حريرة

٢٠٠ غ بطاطا مسلوقة جيداً

٢ م. ك. مرق خضار ساخن (مكعبات أو مسحوق  
سريع الذوبان)

١ م. ص. خل النبيذ الأبيض

فلفل أبيض

ملح

١ م. ص. ثوم أخضر

١ م. ك. زيت عباد الشمس

٢ قطع سمك (منتج جاهز مجمّد)

١. تُغسل البطاطا وتُسلق دون تقشير في قدر  
مغطّى والماء يغمرها بالكاد. تُصفى من الماء وتُشترّ  
وتترك لتبرد قليلاً.



٢ . تُقَطَّع البطاطا إلى أقراص رقيقة وتُمزج مع المرق .  
ثم يُمزج معها الخل والفلفل والملح والثوم الأخضر والزيت  
وتُترك لتتشرَّبه .

٣ . يُسخَّن المنقل أو الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠  
ويُفرش المشوي بورق الألمنيوم . ثم توضع عليه قطع السمك  
وتُشوى من الجانبين لمدة ٧ دقائق . ثم تُرتَّب مع سلطة  
البطاطا .

اليوم الخامس (١٤٦٥ حريرة إجمالاً)

الفظور



■ شطيرة سمسم بالجبن، عصير برتقال

٢٤٥ حريرة

١ قطعة خبز أسمر بالسمسم

٢ م . ص . مرغرين نصف دسم

٢ قرص جبن إيدامر أو تيلستر (٢٠٪ د . و . ج .)

جزرة صغيرة

فلفل أبيض

٢٠٠ مل عصير برتقال

١. يُقَطَّع الخبز عرضياً ويُدهن النصف السفلي بالمرغرين نصف الدسم، وتوضع عليه الجبنة.
٢. تُغسَل الجزرة وتُجفَّف، ثم تُبشَّر ناعماً وتوضع على الجبنة. يُرشُّ الفلفل الأبيض حسب الرغبة. ثم يوضع نصف قطعة الخبز الآخر فوقها. تُقدَّم الشطيرة مع عصير البرتقال.

### الوجبة البينية قبل الظهر

#### ■ لبن بالفواكه مع رقائق مقرمشة

١٥٤ حريرة

٢ م. ك. رقائق الشوفان

١ م. ص. نخالة القمح أو الشوفان

حبة يوسف أفندي أو ٥٠ غ من فاكهة الموسم الأخرى

١٥٠ غ لبن مقشود ومخفوق (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

١. تُقَمَّر الرقائق مع النخالة في مقلاة على الناشف.
٢. تُقشَّر حبة اليوسف أفندي وتُجزَّأ إلى فصوص، ثم تُقطَّع هذه الأخيرة وتُمزج مع اللبن. يُحلَّى المزيج بمادة التحلية حسب الرغبة وترشُّ عليه الرقائق المقمَّرة.



## الغداء

### ■ سباغيتي مع صلصة اللحم المفرومة

٤٧٠ حريرة

٥٠ غ سباغيتي (وزن جاف)

نصف بصلة صغيرة

جزرة واحدة

قرن فيلطة حمراء

١ م. ك. زيت عباد الشمس

ملح، فلفل أبيض، فليفل حلوة

٥٠ غ لحم مفرومة (بقر)

مقدار زهيد من الزعتر المجفّف

مقدار زهيد من المردكوش المجفّف

١٠٠ مل مرق لحم (مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

ملعقة قياسية واحدة (= ١ غ) بيويين (مادة ماسكة

نباتية من دقيق عنب الذئب، الملعقة القياسية موجودة في

العلبة)

١. تُسَلَقُ السباغيتي في ٥٠٠ مل ماء مملح حسب

تعليمات العبوة.



٢. يُقشَّر نصف البصلة ويُفرَم ناعماً. تُغسل الخضار الباقية. تُجفَّف الجزرة وتُكشَط وتُقَطَّع إلى مكعبات ناعمة. يُقَطَّع قرن الفليفلة إلى نصفين ويُنَزَع مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يُقَطَّع قرن الفليفلة إلى مكعبات ناعمة.

٢. يُسخَّن الزيت في مقلاة مطلية ويوضع فيه البصل حتى يذبل ثم تُقلى الخضار الباقية معه مع التحريك.

٤. ثم تُضاف اللحم المفرومة وتُمزج مع الخضار وتُقلى مع التحريك. تُتبل جميعها بالملح والفلفل الأبيض والزعتر والمردكوش. يُصبَّ المرق وتُغلى الصلصة وهي مغطاة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. ثم يُضاف البيوبين إليها ويُحرَّك.

٤. تُصفى السباغيتي وتُقَلَّب قليلاً بشوكتين لفك التصاقات بعضها ببعض. وتُقدَّم مع الصلصة.

### فكرة:

البيوبين خال من الحريرات عملياً، ويصلح لمسك كل من الحساء والصلصات وأطباق التحلية بعد الطعام. وهو يُباع في محلات الأغذية الصحية.



## الوجبة البينية بعد الظهر

### ■ برغر الكعك

١٨٦ حريرة

٤ كعكات زبدة مصنوعة من الدقيق الكامل

٢ م. ك. لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)

بضعة أقراص رقيقة من الموز

١ م. ص. عسل

تُدهن كعكتا زبدة باللبننة وتوضع عليهما أقراص الموز.

يُقَطَّر العسل فوقهما، ثم توضع عليهما الكعكتان الأخريان.



## العشاء

### ■ سلطة مع شرائط الديك الرومي

٣١٠ حريرة

٨٠ غ شريحات ديك رومي

١ م. ص. صلصة صويا

فلفل أبيض، ملح

قليل من العسل

١ م. ص. عصير ليمون

١٠٠ غ خسّ

١٠٠ غ بندورة

قطعة خيار واحدة

٢-٣ م.ك. من حبوب الذرة المعلّبة

١ م.ك. ثوم أخضر

١ م.ص. خل النبيذ الأبيض

١ م.ص. زيت عباد الشمس

١ م.ص. زبد للدّهْن

١. تُغسَل اللحمَة وتُجفّف بورق المطبخ وتُقَطَّع إلى شرائط ناعمة.

٢. تُمزَج صلصة الصويا مع الفلفل والملح والعسل وعصير الليمون وتُنقَع اللحمَة في المزيج. تُترك في البراد وهي مغطّاة لمدة ٢٠ دقيقة حتى تتشرّبّه.

٣. في هذه الأثناء يُغسَل الخسّ والبندورة وقطعة الخيار وتُجفّف. يُقَطَّع الخسّ إلى شرائط والبندورة إلى أرباع وقطعة الخيار إلى أقراص دائرية. تُصفّى حبوب الذرة. تُخلط الخضار جميعها في زبديّة.

٤. يُمزَج الثوم الأخضر والخل وملعقة صغيرة من الماء والفلفل والملح والزيت ثم يقلّب هذا المزيج مع السلطة.



٥. تُسَخَّن الزبدة في مقلاة مطلية وتُقلى فيها اللحمة جيداً من كل الجوانب. تُرتَّب جميعها فوق السلطة.

## اليوم السادس (١٤٨٥ حريرة إجمالاً) الفتور

### ■ حبوبية بالفاكهة، عصير برتقال ٢٧٤ حريرة

٤ م. ك. رقائق الشوفان

١ م. ص. نخالة الشوفان أو القمح

١ م. ص. بندق مفروم

١ م. ص. زبيب

حبثا يوسف أفندي أو ١٠٠ غ من فواكه الموسم الأخرى

١٥٠ غ لبن مقشود ومخفوق (٥، ١٪ دسم)

مادة تحلية

١٥٠ غ عصير برتقال

١. تُخَلَط رقائق الشوفان مع النخالة والبندق والزبيب

في زبدية صغيرة.

٢. تُفَسَّل الفاكهة حسب نوعها وتُجَفَّف وتُقَشَّر، ثم

تُقَطَّع إلى قطع صغيرة وتُضَاف إلى خليط الحبوبية. ثم



يُضاف اللبن ويُحرَّك، وتُحلَّى الحبوبية بمادة التحلية حسب الرغبة. يُقدَّم مع الحبوبية عصير البرتقال.



### الغداء

■ شرحات سمك بالفرن مع بطاطا بالأعشاب

٤١٥ حريرة

١٥٠ غ شرحات سمك البقلاه

عصير نصف ليمونة

فلفل أبيض، ملح

١ م. ص. زبدة

٢ م. ص. فتات الكعك أو بقسماط

٢ م. ك. جبن إيمنتالر مبشور (٤٥٪ د. و. ج.)

٢٠٠ غ بطاطا

٢ م. ك. أعشاب مفرومة (بقدونس، كزبرة، شبت، ثوم

أخضر)

١. تُغسل شرحات السمك بالماء البارد وتُجفّف بورق

المطبخ، ثم تُفرك بعصير الليمون من كل الجوانب وتترك

فترة قصيرة لتتشرّبه، ثم تُتبّل بالفلفل والملح.



٢. يُدهن قالب قليل العمق مقاوم للحرارة بقليل من

الزبدة وتوضع شرحات السمك فيه ويُرشّ عليها خليط

البقسماط ومبشور الإيمنتالر. ثم يُوزع الباقي من

الزبدة فوقها.

٣. تُقشّر البطاطا وتُقطّع وتوضع في قدر والماء بالكاد

يغمرها وتُسلق وهي مغطّاة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

٤. يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة ١٨٠، ثم يُشوى

السمك على الرف المتوسط للفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

٥. تُصبّ البطاطا المسلوقة وترشّ عليها الأعشاب

وتُقدّم مع شرحات السمك.

## الوجبة البيئية بعد الظهر

### ■ طبق نباتي بالتفاح والجزر

١٨٦ حريرة

٢٠٠ غ جزر

تفاحة واحدة

٢ م. ك. لبن مقشود ومخفوق (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

١ م. ص. بندق مفروم

١. يُغسل الجزر والتفاحة. يُجفّف الجزر ويُكشَط ويُبشّر ناعماً. تُقَطّع التفاحة إلى أرباع وتُنزَع البذور والتجاويف من حولها ثم تبشّر القطع أيضاً.
٢. يُخفّق مبشور الجزر والتفاح مع اللبن، وتُحلّى جميعها بمادة التحلية حسب الرغبة، ثم يُرشّ البندق فوقه.

العشاء

### ■ سلطة معكرونة أنبوبية

٣٣١ حريرة

٥٠ غ معكرونة أنبوبية (وزن جاف)

٢ شريحة لحم بقري مسلوق دون حواف دهنية



خيارة واحدة

نصف قرن فليفلة صفراء

نصف قرن فليفلة حمراء

نصف بصلة صغيرة

١ م.ك. ثوم أخضر

١ م.ك. قشدة طازجة (١٠٪ د.و.ج.)

١ م.ص. عصير ليمون

ملح، فلفل أبيض

مادة تحلية



١. توضع المعكرونة في ٥٠٠ مل ماء يغلي وتُسلق حسب

تعليمات العبوة.

٢. يُقَطَّع اللحم إلى شرائط ناعمة. تُقَطَّع الخيارة إلى مكعبات صغيرة. يُغسَل نصف قرن الفليفلة ويُجفَّفان بورق المطبخ ويُنزع من كل منهما مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يُقَطَّعان إلى مكعبات. يُقشَّر نصف البصلة ويُفرَم ناعماً.

٣. تُصَفَّى المعكرونة المسلوقة وتترك لتبرد. ثم تُخلط

معها المواد المقطَّعة.

٤. يُمَزَج الثوم الأخضر مع القشدة ويُتَبَّل المزيج بعصير الليمون والملح والفلفل ومادة التحلية، ثم يُمَزَج مع خليط السلطة.

اليوم السابع (١٤٤٥ حريرة إجمالاً)

الفطور

■ خبز هشّ مع اللبنة والعسل والمربى

٣٢٢ حريرة

٣ شرائح خبز هشّ (أنواع مختلفة، مثل خبز الحليب الهشّ، خبز الحنطة الهشّ، خبز السمسم الهشّ)

٧٥ غ لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)

١ م.ص. عسل

٢ م.ص. مربى (وربما نوعان منه)

يُدَهَن الخبز الهشّ باللبننة. يُوزَع العسل على إحدى الشرائح والمربى على الشريحتين الأخريين.

الوجبة البينية قبل الظهر

■ مشروب الجزر، كعك

١٥٦ حريرة

١٠٠ مل عصير جزر غير محلّى



نصف موزة صغيرة

١٠٠ مل حليب فقير بالدهن (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

٢ كعكة مصنوعة من الدقيق الكامل

١. يوضع العصير في الخلّاط. يُقشّر نصف الموزة ويُقطّع قطعاً صغيرة ثم تُهرَس. ثم يُضرب بالخلّاط مع العصير والحليب، ثم يُحلّى المشروب بمادة التحلية حسب الرغبة ويُصبّ في كأس.

٢. تُتناول معه كعكتا الدقيق الكامل.

الغداء

■ أرز بالحليب مع كومبوت التفاح

٤٠٣ حريرات

٤٠ غ أرز (وزن جاف)

٢٠٠ غ حليب كامل الدهن (٥, ٣٪ دسم)

مادة تحلية

تفاحة كبيرة

١ م. ص. عصير ليمون

١ م. ك. زبيب

مسحوق القرفة



١. يُمزَج الأرز مع الحليب ويُغلى مع التحريك المتواتر على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة في قدر مغطى حتى ينضج الأرز. يُحلَّى المزيج بمادة التحلية حسب الرغبة.

٢. تُغسل التفاحة وتُجفَّف وتُقسَم إلى أرباع، ثم تُنزع البذور والتجاويف من حولها وتُقَطَّع قطعاً خشنة توضع مع عصير الليمون في قدر وتُسَوَّح بشكل خفيف.

٣. يُخلَط الزبيب مع قطع التفاح في القدر ويُسَوَّح الكل لفترة قصيرة. ثم يُحلَّى بمادة التحلية والقرفة حسب الرغبة. يُقدَّم كومبوت التفاح مع الأرز بالحليب.

الوجبة البيئية بعد الظهر



### سلطة فواكه

١٣٨ حريرة

٢٥٠ غ فواكه طازجة متنوعة (تفاح، أجاص، فريز،

كيوي، أناناس، دراق، مشمش، يوسف أفندي، حسب

الموسم)

١ م. ك. عصير الليمون

١ م. ص. سكر الفانيليا

٢ م. ك. لبن مقشود ومخفوق (٥، ١٪ دسم)

تُغسَلُ الفاكهة حسب نوعها وتُجفَّف وتُقشَّر وتُقَطَّع قطعاً صغيرة ويُخلَط بعضها مع بعض. يُمزَج معها عصير الليمون وسكر الفانيليا، ثم يُضاف إليها اللبن.

العشاء

### ■ خضار مع اللحم البقري بالفرن

٤٢٥ حريرة

٢٠٠ غ بروكولي أو كولرابي

٢٠٠ غ بطاطا

شريحة لحم مسلوق

حبتا فطر طازج

قليل من المرغرين لدهن القالب

بيضة واحدة

٣ م.ك. حليب كامل الدسم (٥, ٣٪ دسم)

١ م.ك. بقندونس مفروم

ملح، فلفل أبيض، مسحوق جوزة الطيب

٢ م.ك. جبن إيدامر مبشور (٤٥٪ د.و.ج.)

١. يُغسَل البروكولي أو الكولرابي ويُجفَّف. يُجزأ البروكولي إلى زهيرات جاهزة للأكل، أو يُقَطَّع الكولرابي إلى أقراص رقيقة.



٢. يُغلى ماء مملح وتُغلى فيه الخضار لفترة ٤ دقائق فقط، ثم تُستخرج من الماء بمغرفة مثقبة وتوضع جانباً.

٣. تُقشّر البطاطا وتُقطع إلى أقراص دائرية وتُغلى في ماء مغلي لمدة دقيقتين فقط، ثم تُستخرج من الماء بدورها وتترك لتقطر.

٤. يُقطع اللحم قطعاً صغيرة. يُغسل الفطر ويُجفف بورق المطبخ، ثم يُفرم خشناً. يُدهن قالب صغير مقاوم للحرارة بالمرغرين نصف الدسم ويُسخن الفرن إلى درجة حرارة ١٨٠. تُطبّق الخضار في القالب وترش قطع الشينكن والفطر فوقها.

٦. تُخفق البيضة مع الحليب والبقدونس ويُتبّل المزيج بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ثم يوضع فوق الخضار. تُرشّ الجبنة ويُخبز الجميع على الرف المتوسط للفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً.



### فكرة:

بإمكانك إجراء تبادل بين وجبتي الغداء والعشاء

## الأسبوع الأول من النظام الغذائي لمحبة عامة

اليوم	الفطور	الوجبة البينية قبل الظهر	الغداء	الوجبة البينية بعد الظهر	العشاء	مجموع الحريرات
١	شطيرة لبننة مع الموز والعسل، حليب بالموز حريرة ٣٣٠	سندويش الخبز الهش بهلام الشينكن حريرة ١٤٤	معكرونة بالفرن ٤٠٧ حريرات	تفاحتان حريرة ١٦٢	حساء البطاطا، موزة حريرة ٣٩١	١٤٣٤
٢	شطيرة عباد الشمس بالجبن، حليب حريرة ٣٧١	موزة واحدة حريرة ١١٨	شرحات محشوة من النوع الخفيف حريرة ٣٩٨	لبن بالفواكه مع خبز هش حريرة ١٣٠	مقالي الخضار حريرة ٤٥٩	١٤٦٧
٣	توست مقمر مع البيض، عصير برتقال حريرة ٣٧٨	جين أبيض مع أجاصة حريرة ١٦٧	حساء الخضار بالتفانق حريرة ٣٤٦	شطيرة كريم اللحم حريرة ١٥٠	سلطة السباغيتي حريرة ٣٧٧	١٤١٨
٤	حبوبية الشوفان، عصير برتقال حريرة ٣٨٠	شطيرة الفجل حريرة ١٤٤	مشوي شرحات الديك الرومي مع أرز بالخضار حريرة ٣٩٦	مشروب الفانيليا بالفريز، كعك الزبدة حريرة ١٤٩	قطع سمك مع سلطة البطاطا حريرة ٤١٥	١٤٨٤
٥	شطيرة سمسم بالجبن، عصير برتقال حريرة ٣٨٠	لبن بالفواكه مع رقائق مقرمشة حريرة ١٥٤	سباغيتي مع صلصة اللحم المقرومة حريرة ٤٧٠	برغر الكعك حريرة ١٨٦	سلطة مع شرائط الديك الرومي حريرات ٣١٠	١٤٦٥
٦	حبوبية بالفاكهة، عصير برتقال حريرة ٣٧٤	شطيرة اللحم حريرة ١٧٩	شرحات سمك بالفرن مع بطاطا بالأعشاب حريرة ٤١٥	طبق نباتي بالتفاح والجزر حريرة ١٨٦	سلطة معكرونة أنبوبية حريرة ٣٣١	١٤٨٥
٧	خبز هش مع اللبنة والعسل وموزة والمربى، موزة حريرة ٣٢٣	مشروب الجزر، كعك ١٥٦	أرز بالحليب مع كومبوت التفاح ٤٠٣ حريرات	سلطة فواكه حريرة ١٣٨	خضار مع اللحم بالفرن حريرة ٤٢٥	١٤٤٥



## كيف تتابع الأمور سيرها؟

إذا لم تغالط أو تغشّ، أمكنك بعد هذا الأسبوع أن تُبدي نجاحات واضحة بالتأكيد. تابع على هذا المنوال بإمكانك الآن وضع برنامج الأسبوع التالي بمفردك أو بمساعدة أحد الأبوين. إما أن تختار وصفات من برنامج الأسبوع المنصرم وتشارك فيما بينها بشكل مختلف، أو تضيف إليها أطباقاً حاوية على الكمية ذاتها من الحريات تستقيها من الجزء الخاص بالوصفات من هذا الكتاب. تجد في الصفحة التالية مقترحاً لمخطّط النظام الغذائي من أجل الأسبوع الثاني، وهو يضم وصفات من الأسبوع الأول إضافة إلى أطباق جديدة. حسب الميل والرغبة يمكنك التبديل بين الوجبات البينية قبل وبعد الظهر، وكذلك بين وجبات الغداء والعشاء.

## وإليك بعض الأفكار العملية المفيدة :

■ إذا خطّطت لبطاطا مقشّرة على وجبة الغداء وسلطة بطاطا على وجبة العشاء، اسلقّ البطاطا ظهراً للغداء والعشاء معاً.

■ برمج المشاركة بين الوجبات على نحو يتيح لك استهلاك ما يتبقّى في العلب والمرطبات سريعاً. إذا استعملت قطعتي نقانق من العلب، على سبيل المثال، انتبه إلى استهلاك الباقي سريعاً.

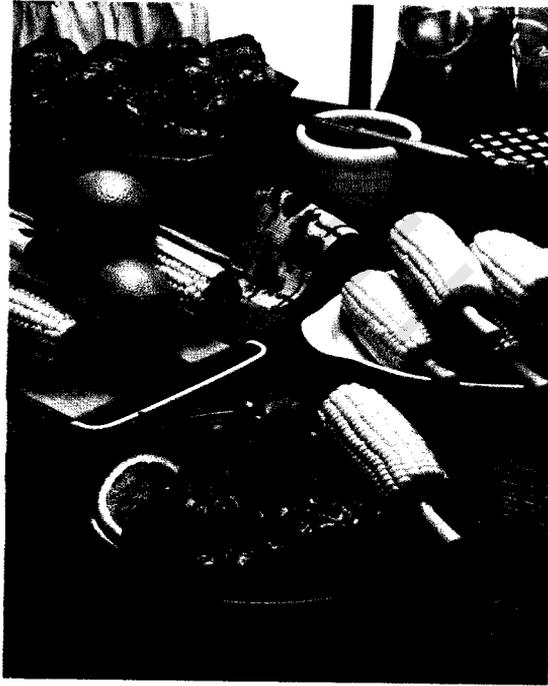
الأسبوع  
الثاني من  
النظام  
الغذائي



المشاركة  
بين  
الوجبات

■ طبيعي أن بالإمكان تحضير جميع الأطباق من أجل الأسرة كلها. ولهذا الغرض تصلح تلك الأطباق المأخوذة من جزء الوصفات العام قبل كل شيء.

إذا رغبت في مواصلة إنقاص وزنك، بإمكانك طبعاً وضع مخطط لأسبوع ثالث أيضاً، تستقيه من الوصفات المعروضة هنا.



## مقترح للأسبوع الثاني من النظام الغذائي

اليوم	الفطور	الوجبة البيئية قبل الظهر	الغداء	الوجبة البيئية بعد الظهر	العشاء	مجموع الحريرات
١	حبوبية بالتفاح والكويو حريرة ٣٦٤	خبز هش بالبيض ١٨٥ حريرة	لحمة مفرومة أندونيسية ٤١٦ حريرة	موزة واحدة ١١٨ حريرة	قوارب محشو الكوسى ٣١٥ حريرة	١٣٩٨
٢	توست مقمر باللحم البقري حريرة ٣٢٢	وجبة الفريز والكويو السريعة ١٦٩ حريرة	سباغيتي مع صلصة البندورة ٤٠٥ حريرات	شطيرة الفجل ١٢٥ حريرة	بطاطا «سانتا لوسيا» ٤٢٧ حريرة	١٤٤٩
٣	حبوبية بالأناناس حريرة ٣٢٧	توست مقمر مقلي حريرة ١٦٥	شورية الخضار بكببيبات الشوفان ٣٩٥ حريرة	شطيرة كريم الشينكن ١٥٠ حريرة	دجاجة صينية مع الأرز النهر ٤٥٨ حريرة	١٤٩٥
٤	حبوبية بالخبز الهش والفاكهة حريرة ٢٦٠	شطيرة خبز السمسم الغضة حريرة ٢٢٨	خضار مشكلة مع السمك حريرة ٢٨٨	مخفوق اليوسف أفندي المنعش ٨٤ حريرة	مقالي الخضار ٤٥٩ حريرة	١٤٢٩
٥	بيض عيون مع البندورة والتوست حريرة ٣٩٨	سندويش الأناناس حريرة ٢١٢	شريحات مبهرة مع جوز الهند حريرة ٣٤٥	برغر الكمك حريرة ١٨٦	كواج الخضار حريرة ٣٢١	١٣٨١
٦	حبوبية الشوفان، عصير برتقال حريرة ٢٨٠	خبز هش بالسبانخ والفطر حريرة ١٨٠	سمك سلمون مع أرز بسمتي «يانغ» حريرة ٥٨٩	لبنة بالأعشاب حريرة ٨٠	هريسة السميد «فييري ايزي» حريرة ٢٥٠	١٤٧٩
٧	شطيرة بالجبن، حليب حريرة ٣٧١	موزة واحدة حريرة ١١٨	مقلي المعكرونة مع صدر الديك الرومي ٤٠٥ حريرات	مشروب الجزر، كمك حريرة ١٥٦	صمبر حريرة ٣٩٠	١٤٤٠

