

10

تطبيق «رشاقة بلا جوع»

يعتمد فقد الوزن طويل المدى على تحقيق خمسة أهداف:

- قلة الشهية بشكل فعال، ما يؤدي إلى تقليل في السعرات الحرارية المستهلكة.
- اجعل مستويات جلوكوز الدم طبيعية وثابتة.
- زد من العمليات الأيضية وحرق الدهون، في أثناء المحافظة على كتلة عضلات نحيلة.
- أعد ضبط الآليات التي تتحكم في حجم الخلية الدهنية الواحدة ووزن الجسم.
- قم بعمل خيارات طعام ونمط حياة تحفز وزن جسم مثالي، وتكون علاقة صحية أكثر مع الطعام.

إن «رشاقة بلا جوع» ينسج كل واحد من هذه الأهداف المهمة بطريقة فعالة إلى برنامج يومي سهل الاتباع. ويمكنك باتباع الإرشادات المذكورة في هذا الفصل أن تتوقع حياة حافلة بالشهية، وتحكم الوزن.

كُون مذكرة للنجاح

إننا ننصح بتكوين مذكرة لتزود تفصيلاً دقيقاً لمشاعرك وأفكارك وعواطفك، كما تباشر «رشاقة بلا جوع». ويمكنك أن تكوّن مذكرك الخاصة أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.hungerfreeforever.com، ثم اذهب إلى صفحة التحميل، واضغط على زر مذكرة النجاح. وهاك التعليمات لكتابة مذكرك.

املاً التاريخ كل صباح، واكتب تصريح هدفك، ووقع التزامك بهذا الهدف. ثم كون قائمة تتضمن الآتي حتى تؤدي جميع هذه الأمور الضرورية كل يوم:

- اكتب تصريح الهدف.
- أسأل أسئلة الصباح.
- اذكر الإقرارات الإيجابية بصوت مرتفع.
- الفطور.
- وجبة الضحى الخفيفة.
- الغداء.
- وجبة منتصف النهار الخفيفة.
- العشاء.
- وجبة المساء الخفيفة.
- الرياضة البدنية.
- رياضة الاسترخاء.

ونقترح لمساعدتك على تحقيق هدفك أن تسجل كل طعام تأكله وكل شيء تشربه، بما في ذلك الوجبات الخفيفة. وسيساعدك فعل ذلك لكسب تحكم أفضل على طعامك المتناول. وسيساعد التقليل من الغش الأمر أيضاً. وأظهرت كثير من الدراسات أن كتابة سجل للطعام يحسن كثيراً من فرصتك للنجاح في فقد الوزن.

وأخيراً، نريد منك أن تعطي نفسك درجة في نهاية اليوم:
 أ+: تناولت جميع الأطعمة الصحيحة، ولم أمارس الغش أو أفرط في الأكل اليوم.
 ب: حافظت على أهدافي للأكل على الأكثر. مازلت أفقد الوزن.
 ج: مارست الغش قليلاً أو أفرطت في الأكل، ولكن ليس بطريقة سيئة. ربما لم أكسب أو أفقد أي وزن.

د: مارست الغش أو أفرطت في الأكل، وربما كسبت بعض الوزن.
 هـ: حدث عن الطريق، ومن المحتمل أنني كسبت الوزن اليوم.

ومن الواضح أننا نريد أن تكون تلميذ أ+ وتهنيئك خطتنا لتكون واحداً منهم. وستلاحظ أننا قد شملنا مجموعة ست وجبات. فإضافة إلى الفطور والغداء

والعشاء، نريد منك أن تتمتع بثلاث وجبات خفيفة مغذية ومنخفضة السعرات. لماذا؟ لأنه لفقد الوزن يجب بالتأكيد أن تتأكد أن جسمك وعقلك يشعران أنهما قد حصلتا على الغذاء جيداً. وإذا شعرت بالجوع، فإنه من المحتمل أن تفرط في الأكل. ونريد أن تشعر بالشبع طيلة الوقت.

ونريد منك إضافة إلى السجل اليومي أن تكتب تقرير تقدم أسبوعياً. ويمكنك أن تحمل هذا التقرير من الموقع الإلكتروني www.hungerfreeforever.com. وإذا أردت أن تصنع تقرير التقدم الخاص بك، فسجل ببساطة وزنك في الوقت نفسه في كل يوم. وفي نهاية الأسبوع، اجمع جميع الأوزان المسجلة، واقسمها على سبعة؛ كي تعطيك معدل وزنك. اطرح ذلك العدد من وزنك الذي بدأت به. ثم اطرح الوزن المفقود هذا الأسبوع من معدل الوزن للأسبوع الماضي؛ كي تحدد الوزن المفقود لهذا الأسبوع.

ومن الجيد أيضاً أن تقيس خصرك ووركك كل أسبوع، وتلاحظ التغييرات هناك كذلك. حدد نسبة الخصر إلى الورك بتقسيم قياس الخصر على قياس الورك. وبالنسبة إلى الرجال، فإن نسبة قدرها 90 أو أقل تعدّ مرغوباً فيها. وبالنسبة إلى النساء، فإن نسبة قدرها 80 أو أقل تعدّ مرغوباً فيها. ولقياس محيط الخصر بسهولة، قس المسافة حول المنطقة الواقعة بوصة واحدة فوق السرة. ولقياس محيط الورك بسهولة، قس المسافة حول أكبر بروز للإيتين.

بي جي إكس أمر لا بد منه لفقد وزن عالٍ ودائم

لقد اكتشفنا من خلال خبرتنا الإكلينيكية حقيقة مهمة جداً: المكون الأساسي لفقد وزن ناجح هو تناول 2,5 إلى 5 جرامات من بي جي إكس (PGX) في أثناء الوجبات الرئيسية، وربما أكثر بضعف ذلك لأولئك الذين يعانون شهية أصعب للتحكم. ولقد صرفنا الكثير من الوقت في البداية في العيادة في تعليم مرضانا أهمية الحمية والتخطيط لقائمة الطعام، ولكن اكتشفنا بعدئذ أننا حقيقة حصلنا على نتائج أفضل من مرضانا، عندما ركزنا ببساطة على استخدام بي جي إكس،

إضافة إلى إدراك أكبر لما تأكله وما قدره. ولهذا، فإننا نزود البرنامج بأكمله في هذا الفصل، كما استخدمناه بالضبط في خبرتنا الإكلينيكية. ولكن لا تفقد مرأى حقيقة أن الأساس للنجاح الحقيقي هو استخدام بي جي إكس بحرية.

يتوافر بي جي إكس بشكل كبسولات (جيلاتين صلب أو ناعم)، وبشكل مزيج مشروب عديم السعرات، وبشكل حبيبات يمكن إضافتها إلى الطعام والمشروبات، وبشكل مشروب بديل للوجبة متطور بكاربوهيدرات قليلة ودليل سكرية الدم منخفض جداً ومحتوٍ على بروتين مصّل لبن غير متمسّخ ونكهات طبيعية ومواد محلية، إضافة إلى الفيتامينات والمعادن. والمزود الرئيس لبي جي إكس هو شركة ناشترل فاكترز، التي تعرض بي جي إكس ضمن منتجاتها لعائلة سليم ستايلز لفقد الوزن. ويمكن العثور على هذه المنتجات في متاجر الأطعمة الصحية الموجودة في أمريكا الشمالية أو عبر عدد من الموزعين الإلكترونيين على الإنترنت. وللعثور على متجر بقربك، الرجاء الذهاب إلى الموقع الإلكتروني www.slimstyles.com. ولزيد من المعلومات عن النظرية العلمية خلف بي جي إكس وكيف تستخدمه بأكثر طريقة فعالة، انظر ملحق د أوزر الموقع الإلكتروني www.PGX.com. وهنا قائمة سريعة لكيفية استخدام بي جي إكس، في غذائك اليومي:

- تناول مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن مع بي جي إكس مرة في اليوم بوصفه بديلاً للوجبة على الأقل. (ملاحظة: يدعى هذا المنتج «مزيج مشروب بديل الوجبة سليم ستايلز لفقد الوزن مع بي جي إكس» في كندا).
- عندما لا تستخدم مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن مع بي جي إكس قبل الوجبات بوصفه بديلاً للوجبة، يجب أن تتناول بي جي إكس. وإذا استخدمت حبيبات بي جي إكس، فتناول 2.5 إلى 5 جرامات في كأس من الماء. لاحظ أن منتج سليم ستيكس من شركة ناشترل فاكترز يزود 2.5 جرام من بي جي إكس في عبوة بشكل أنبوبة صغيرة للسهولة وجيدة لأخذها معك عندما تأكل في الخارج. وإذا كنت تستخدم كبسولات بي جي إكس بشكل جيلاتين ناعم،



- فإن كمية أقل من بي جي إكس تتطلب في هذه الحالة تناول ثلاث إلى ست كبسولات بي جي إكس بشكل جيلتين ناعم مع كأس من الماء قبل الوجبات.
- استخدم حبيبات بي جي إكس أو بي كبسولات الجيلتين الناعم عندما تشعر بالجوع بين الوجبات.
- اتبع مقترحات قائمة الطعام.
- اشرب الماء، فمن الحكمة أن تشرب على الأقل 48 أونصة من الماء كل يوم، فإنه من الضروري أن تفعل ذلك عند تناول بي جي إكس.

كيف تستخدم منتجات سليم ستايلز

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن (مغرفة = 5 جرامات من بي جي إكس مع مواد مغذية أخرى).

- لحماية مقيدة السرعات ولتحقيق احتياجات الوزن، تناول مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن في أثناء الفطور والغداء، متبوعًا بعشاء متوازن صحيًا.
- الفطور أهم وجبة في اليوم؛ لذا فإن بديل الوجبة جيد لأولئك الذين لا يحبون تناول وجبة كاملة للفطور.
- تزود كل حصة 220 سعرة حرارية فحسب.
- يحتوي على بروتين مصّل اللين عالي الجودة، وثلاثي الجليسريد ذي السلسلة المتوسطة، ومغذيات زهيدة المقدار مهمة للصحة.
- ولأن هذا هو بديل وجبة، فإن به جميع المغذيات التي تحتاج إليها لوجبة كاملة بلحظة. ولأنك لا تحتاج إلى شراء طعام للوجبة المستبدلة، فقد تكون هذه طريقة اقتصادية جدًا للحصول على وجبة مغذية.
- حبيبات سليم ستايلز بي جي إكس (1 مغرفة = 5 جرامات من بي جي إكس) يمكن إضافة حبيبات بي جي إكس بلا نكهة مباشرة إلى الأطعمة الرطبة والمشروبات.
- إن حبيبات بي جي إكس عديمة السرعات الحرارية.
- أضف حبيبات بي جي إكس لوجباتك أو مع الوجبات الخفيفة، عندما تشعر بقوة شهيتك.
- لا تتس أن تشرب 8 إلى 12 أونصة من الماء مع كل حصة.

- يمزج كثير من مرضانا حبيبات بي جي إكس إلى الماء أو العصير، وعصير في-8 هو خيار قليل السعرات وشائع جداً، ويتناول ذلك مباشرة قبل وجبتهم لزيادة إحساسهم بالامتلاء مع طعام أقل.
- حبيبات سليم ستايلز سليم ستيكس بي جي إكس (1 عبوة = 2.5 جرام من بي جي إكس)
- يسهل حمل هذه العبوات معك حتى يمكنك بسهولة إضافة بي جي إكس إلى الماء أو المشروبات الأخرى والأطعمة عندما تكون متنقلاً.
- إنها مثالية للإضافة إلى زجاجة الماء.
- تناول واحداً أو اثنين من سليم ستيكس مع كل وجبة. ويجد بعض مرضانا أن تناول سليم ستيكس واحد مع الماء أو العصير مباشرة قبل وجبتهم وآخر مباشرة بعد وجبتهم فعال جداً.
- كبسولات سليم ستايلز بي جي إكس بشكل جيلاتين ناعم (كبسولتان = 1.5 جرام من بي جي إكس)
- يزود هذا المنتج بي جي إكس خالص مستحلباً مع ثلاثي الجليسريد ذي السلسلة المتوسطة (إم سي تي).
- يزود لزوجة معززة مقارنة بمنتجات بي جي إكس الأخرى بسبب ثلاثي الجليسريد ذي السلسلة المتوسطة (إم سي تي).
- يتطلب جرعات أقل من بي جي إكس عند استخدام هذا الشكل.
- عندما يضيق الوقت عليك، أو كنت مسافراً أو تتناول العشاء خارجاً، فإن كبسولات الجيلاتين الناعمة هذه هي أسهل طريقة لتناول بي جي إكس.
- تناول ثلاث إلى ست كبسولات خمس عشرة إلى عشرين دقيقة قبل الوجبات.
- كبسولات سليم ستايلز بي جي إكس بشكل جيلاتين صلب (5 كبسولات = 2.5 جرامات من بي جي إكس)
- بسبب الحاجة إلى تناول كثير من الكبسولات، فإننا ننصح منتجات بي جي إكس الأخرى قبل هذا.
- نقترح تناول حتى خمس كبسولات قبل الأكل وحتى خمس كبسولات بعد الأكل. ويجد بعض الناس أن مجمل خمس كبسولات فحسب مع كل وجبة يقلل من شهيتهم بشكل ناجح جداً.



- عندما يضيق الوقت عليك، أو كنت مسافرًا أو تتناول العشاء خارجًا، فإن الكبسولات قد تكون طريقة سهلة لتناول بي جي إكس، ولكننا ننصح بتناول نوع الجيلاتين الناعم.
- خليط ألياف سليم ستايلز بي جي إكس للتحكم في الشهية (مغرفتان = 5 جرامات من بي جي إكس)
- خليط بنكهة البرتقال من حبيبات بي جي إكس. إنه يزود مذاقًا دون سعرات حرارية إضافية عند تناول حبيبات بي جي إكس مع الماء.

الخطة اليومية

فيما يأتي خطة نموذجية يومية للطعام، ويمكن تكوين جميع خطط قائمات الطعام الخاصة بك منها:

الفطور: مغرفتان من مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن مخلوطة مع 12 إلى 16 أونصة من الماء لفطور بحجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض. ويمكن إضافة كمية صغيرة ($\frac{1}{2}$ كوب) من الفاكهة المجمدة إلى الخلط إذا رغب في ذلك.

وجبة خفيفة: وجبة خفيفة بقدر 100 إلى 150 سعرة حرارية مركّزًا على أطعمة بحجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض.

قبل الغداء: 2.5 إلى 5 جرامات من حبيبات بي جي إكس في كأس من الماء أو عصير مثل في-8.

الغداء: وجبة غداء بحجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض أو ببساطة تناول مشروبًا آخر من مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن.

وجبة خفيفة: وجبة خفيفة بقدر 100 إلى 150 سعرة حرارية مركّزًا على أطعمة بحجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض.

قبل العشاء: 2.5 إلى 5 جرامات من حبيبات بي جي إكس في كأس من الماء خمس إلى خمس عشرة دقيقة قبل العشاء.

العشاء: وجبة بحجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض. مثلاً حصة واحدة (50 إلى 100 جرام) من صدر دجاج مشوي، أو سمك السلمون، أو لحم خالص، أو التوفو، إضافة إلى طبق سلطة متوسط مع زيت الزيتون وأعشاب طبيعية وبهارات، إضافة إلى حصة واحدة (1 على 2 كوب) من خضراوات غير نشوية مطبوخة، إضافة إلى $\frac{1}{2}$ كوب من العنبية للحلوى. ملاحظة: بديلاً للحلوى، اعمل $\frac{1}{2}$ حصة من مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن قبل العشاء، وضعه في الثلاجة. وسيصبح خلال أربعين إلى ستين دقيقة حلوى البودنغ شهية وكابته للشهية!

وجبة المساء الخفيفة أو الشاي: وجبة خفيفة بقدر 100 إلى 150 سعرة حرارية مركزاً على أطعمة بحجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض، أو حتى أفضل، كوب أو كوبان من شاي الأعشاب (دون كافيين).

بعض الأطعمة الأساسية لفقد وزن صحي

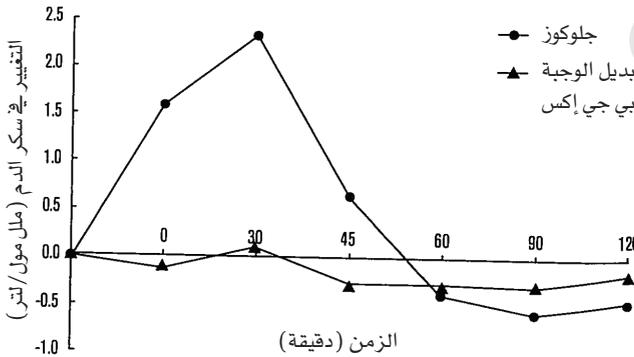
- الشوفان
- البطاطا الحلوة (والبطاطس الحلوة)
- الأرز الأسمر
- الخضراوات الكثيفة المغذية الليفية الخضراء، أو الصفراء، أو البرتقالية، أو الأرجوانية أو الحمراء
- الفواكه الطازجة (الفواكه الاستوائية بكمية متوسطة)
- مشتقات الألبان منزوعة الدسم
- بروتين مصال اللبن عالي الجودة
- البقول (الحبوب)
- صدر الدجاج والديك الرومي، دون جلد ودون عظم، بما في ذلك مفروم الدجاج أو الديك الرومي، ولكن اختر الأصناف الخالصة المتوافرة
- البيض (بما في ذلك بدائل البيض مثل إيج بيترز) وبياض البيض، والسمك، واللحوم الحمراء الخالصة تماماً

الفطور

إن أفضل فطور يمكننا أن ننصح به لفقد أو تحكّم فعال في الوزن هو مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن. ولقد صمّمنا هذا المنتج لتحفيز الشهية وزيادة العمليات الأيضية. وتزود مغرقتان منه 5 جرامات من بي جي إكس، و19 جراماً من بروتين مصّل اللبن، و2.3 جرام من ثلاثي الجليسريد ذي السلسلة المتوسطة، وأكثر من ثلاثين من المواد المغذية الأخرى، والفيتامينات، والمعادن كي تحفز عمليات أيض صحية. ومذاقه رائع.

وأهم الأسباب في أن مزيج المشروب هذا هو الطريقة المثلى لبدء اليوم هو أنه مشبع جداً، ويبدّل تأثيراً قوياً لتثبيت سكر الدم. وقد أجرينا بحوثنا المركزة الخاصة بنا على مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن مع مرضانا. ولنتحقق من نتائجنا، حيث كانت استثنائية بتلك الدرجة، فقد طلبنا من خدمة أبحاث دليل سكرية الدم بجامعة سيدني (SUGIRS) إجراء تقييم لذلك. وكما ترى أدناه، فإن مزيج المشروب ينتج تأثيراً مدهشاً على تثبيت مستويات سكر الدم ساعتين على الأقل.

ويظهر هذا المخطط أن مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن لا يرفع مستويات سكر الدم فوق المستويات في أثناء الصوم؛ لذا إذا كان مستوى سكر الدم في أثناء الصوم لديك هو 90 مليجراماً/ديسليتر عند الاستيقاظ، وتناولت حصة من مزيج المشروب في أثناء الفطور، فستكون مستوياتك لسكر الدم وشهيتك مستقرة ساعتين مقبلتين على الأقل.



شكل 10.1: تأثير مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن على مستويات سكر الدم مقومة من قبل خدمة أبحاث دليل سكرية الدم بجامعة سيدني.

الغداء

إن الغداء وقت مثالي للاستفادة من أنواع الحساء والسلطات قليلة السعرات وذات حجم كبير. وإضافة بي جي إكس إلى الوجبة يضاعف من تأثيرات الحجم والشهية لهذه الأطعمة. أو يمكنك أن تستخدم مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن مرة أخرى بديلاً للوجبة.

العشاء

نريد منك لوجبة العشاء أن تتناول وجبة متوازنة وصحية تحتوي على ثلاث أو أربع مجموعات من أقسام الغذاء. وينبغي أن تكون خيارات الطعام ذات حجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفض. ومرة أخرى ننصح بإضافة بي جي إكس في وقت العشاء للتحكم في فرط الأكل في الليل. وإذا وجدت نفسك جائعاً مباشرة بعد العشاء، فتناول جرعة إضافية من بي جي إكس؛ لمحاربة الرغبة الملحة للأكل.

وصفة لوجبة ناجحة

اصنع الحجم

لمساعدتك على الشعور بالامتلاء، املأ نفسك بخضراوات غير نشوية. حيث تعد «حرة» لأنها غنية بالألياف ومنخفضة جداً في السعرات الحرارية. تجنب كميات كبيرة أو حصصاً كبيرة من نباتات الجذور، مثل البطاطس، والجزر الأبيض، والقرع، لأنها تحتوي على نشا أكثر وسعرات حرارية أعلى.

اختر الأطعمة ذات مؤشر سكرية دم منخفض

اختر الفواكه والنشويات التي لن تسبب ارتفاع مستوى سكر الدم لديك، وتستغرق وقتاً أطول للهضم والامتصاص في مجرى الدم. وستمنح هذه الأطعمة ذات مؤشر سكرية دم منخفض جسمك تحكماً أفضل لمستوى سكر الدم وطاقة باقية.

اسع للتوازن

عند صنع وجبة متوازنة، تشمل ثلاث أو أربع مجموعات من أقسام الغذاء.

قلل من الدهون

- عند الطبخ، حاول أن تطبخ بالفرن، أو تشوي، أو تسلق، أو تحمص، أو تحمر مع قليل من الزيت، أو تبخر، أو تقلي بزيت قليل وتحريك مستمر.
 - استخدم أدوات طبخ مضادة للالتصاق واستخدم بخاخات الطهي المضادة للالتصاق بدلاً من الزبدة أو المرجرين أو الزيت لإعداد الأطعمة مع دهن أقل أو دون دهن.
 - تفضّل عن مرق اللحم والصلصات الغنية، وزد نكهة الطعام بالطبخ مع الحساء، والمرق، وعصير الليمون، والبصل، والمتبلات مثل الثوم، والزنجبيل، والكمون، والتوابل المشكلة، والأعشاب.
 - أزل أي شحم من اللحم، وأزل الجلد من الدجاج قبل طبخه.
- قلل من حجم الحصة
لمزيد من المعلومات عن التحكم في الحصة، راجع الفصل 5.

الوجبات الخفيفة

إن تناول الوجبات الخفيفة عادة جيدة ما دمت تبقي حجم الحصة صغيراً وعدد السعرات الحرارية منخفضاً. ويسمح لك حتى بثلاث وجبات خفيفة في اليوم للأكل بين الفطور والغداء، وبين الغداء والعشاء، وبعد العشاء، إذا شعرت حقاً بالجوع. والوجبات الخفيفة طريقة جيدة لإبقاء عملياتك الأيضية مستمرة خلال اليوم. ولكن خيارات وجبة خفيفة عالية الدسم أو السكر غير الصحية تؤدي إلى اكتساب الوزن.

اختر الوجبات التي تحتوي على كثير من المواد المغذية والألياف، وتأكد أن وجباتك الخفيفة تحتوي على كل من الكربوهيدرات ومصدر بروتين. وتزودك الكربوهيدرات ببعض الطاقة، وتساعد الألياف والبروتين على استمرار الطاقة مدة أطول، محافظة على شعبك مدة أطول. ويساعد هذا المزيج على الإبقاء على ارتفاع بطيء، ويمنع ارتفاعاً وانخفاضاً سريعاً لسكريات الدم. وطريقة سهلة لتذكر هذا هي أن وجبتك الخفيفة ينبغي أن تحتوي على مجموعتين من أقسام الغذاء.

نصائح لتناول طعام صحي عندما لا يكون لديك وقت لطهي وجبة عندما لا يكون لديك وقت لإعداد وجبة أو كنت تعد طعاماً مختلفاً للأكل لعائلتك، فلا بأس من تناول أطعمة صحية جاهزة، ولكن تأكد أنك تضيف بي جي إكس لوجبتك.

النصيحة الأولى

ابحث عن أطباق مجمدة بسعره حرارية أقل من 350 وتحتوي أقل من 10 جرامات من الدهون. أضف سلطة مزيج أوراق خضراوات، وخضراوات، وفواكه إلى أطباقك الجاهزة المجمدة؛ كي تحصل على وجبة متوازنة. ونحب الأطباق الجاهزة المجمدة من شركات مثل كاشي، وسيدز أوف تشينج، وهيلينز كيتشن، وأيميز، وسول كويزين. أو يمكنك أحياناً أن تختار بعضاً من الأطباق الجاهزة المجمدة السائدة، مثل تلك الأطباق من شركات هيلثي تشويس، وويت ووتشرز، وستوافرز لين كويزين سيليكشنز، وستوافرز لين كويزين سبا، وأطباق حمية ساوث بيتش من شركات كرافت، وميشيلينز أدفانتج، وميشيلينز لايفستايل.

النصيحة الثانية

إن توافر لحوم مجمدة صحية للطبخ بالفرن أو الشواء طريقة سهلة للحصول على حصتك من البروتين. وتضمن بعض الأفكار: شرائح سمك السلمون، وسمك القد الأطلنطي، وفطائر الخضراوات الصغيرة، ولحم البقر الخالص بدرجة إضافية أو الديك الرومي أو الدجاج أو التونة، وصدر دجاج متبل بالأعشاب والليمون، وأسياخ الدجاج. وأيضاً فإن الاحتفاظ بخضراوات مجمدة جاهزة يمكن أن يضيف الحجم والفيتامينات والمعادن لإعداد وجبة بلحظة.

النصيحة الثالثة

أعد الوجبات قبل الوقت. وثمة وقت أكثر عادة لطهي والتمتع بالوجبات مع الأهل والأصدقاء في نهاية الأسبوع. احصل على بداية مبكرة لوجبات اليوم الأسبوعي المشغول بإعداد بعض الوجبات من قبل أو عمل دفعتين من بعض الوصفات وتجميدها ليوم آخر.

راقب أحجام حصص الطعام. اسع إلى 100 إلى 150 سعرة حرارية للوجبة الخفيفة الواحدة. ولكن 150 سعرة حرارية من إصبع شوكولاتة أو الدونت ليس خيراً صحياً، لأنه يزود بالدهون والسكر فحسب. بدلاً من ذلك اختر أطعمة صحية مثل تفاحة و1 أونصة من جبن قليل الدسم، أو برتقالة وعبوة صغيرة سعة 100 جرام من لبن قليل الدسم، أو ست قطع من بسكويت هش (كراكرز) وملعقة مائدة من زبدة الفول السوداني.

الأطعمة الحرة

تدعى بعض الخضراوات «بالأطعمة الحرة» ويمكن تناولها بأي كمية يُرغب فيها؛ لأن ما تحويه من السعرات الحرارية يتم معادلته بعدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك في عملية الهضم. وإذا كنت تحاول أن تفقد الوزن، فإن هذه الأطعمة ذات قيمة خاصة؛ لأنها يمكن أن تساعد على إبقاء شعورك بالشبع بين الوجبات. اعتبر الخضراوات الآتية أطعمة حرة يمكن استهلاكها بقدر ما تشاء، ومتى ما تشاء في شكلها النيئ:

ملفوف ألفافا	الملفوف الصيني	الفجل
الفلفل الرومي	الخيار	السيانخ
ملفوف بوك تشوي	الهندباء (إنديف)	اللفت
الملفوف	هندباء إسكارول	الجرجير
الهندباء البري	الخس	
البروكلي	البقدونس	

الأطعمة الخفيفة التي تحوي 50 إلى 100 سعرة حرارية

عدد السعرات الحرارية	عدد الجرامات	الوحدة	الحبوب والخبز
92	33	قطعة واحدة	خبز القمح الكامل 100%، شريحة رقيقة
62	17	قطعتان	البسكويت الهش الرقيق، الجاودار، الخبز النرويحي بلا خميرة (فلات برد)

71	16	4 قطع	السكوت الهش الرقيق (كراكرز) المصنوع من قمح كامل 100%
65	30	$\frac{1}{2}$ من كل نوع	الموفينة الإنجليزية المصنوعة من قمح كامل 100%
59	14	قطعتان	بسكوت جراهام الرقيق الهش
59	15	3 قطع	بسكوت توست ملبا، العادي
97	177	رزمة واحدة	الشوفان، العادي، الفوري
62	16	كوبان	الفسار، المشوي بالهواء
50	20	قطعة واحدة	الجاودار الخشن، شريحة رقيقة
60	21	$\frac{1}{2}$ من كل نوع	خبز بيتا المصنوع من قمح كامل 100%
73	35	1 من كل نوع	كعكة الترتية المصنوعة من قمح كامل
92	33	قطعة واحدة	القمح الكامل 100% شريحة رقيقة

عدد السعرات الحرارية	عدد الجرامات	الوحدة	الألبان
54	75	$\frac{1}{3}$ كوب	الجبنة الأبيض المخثر (كوتجيز)، 1%
52	23	$1 \frac{1}{2}$ ملعقة شاي	الجبنة القشدي، قليل الدسم
55	48	$\frac{1}{4}$ كوب	اللبن المجمد، قليل الدسم، بالشوكولاتة
51	48	$\frac{1}{4}$ كوب	اللبن المجمد، قليل الدسم، بالفانيليا أو الفراولة
68	186	$\frac{3}{4}$ كوب	الحليب، عديم الدسم / منزوع الدسم
53	18	قطعة بطول بوصة	جبنة موزريلا، قليلة الرطوبة، منزوعة الدسم جزئياً
60	123	$\frac{1}{2}$ كوب	حليب الصويا، العادي أو قليل الدسم، بالفانيليا أو الفراولة
58	61	$\frac{1}{4}$ كوب	اللبن، بالفواكه، عديم الدسم

عدد السرعات الحرارية	عدد الجرامات	الوحدة	اللحوم وبدائلها
68	44	بيضة متوسطة	البيض، المسلوق جيداً
55	10	8 من كل نوع	المكسرات، اللوز، الكاملة
53	9	9 من كل نوع	المكسرات، الفول السوداني، بالتحميص الجاف وغير المملح
63	15	15 جراماً	المكسرات، الصويا
53	8	4 أنصاف	المكسرات، الجوز
76	56	علبة واحدة	سمك السلمون الوردي، المفرغ في علب بالماء
54	43	نصف علبة	سمك التونة الأبيض، المفرغ في علب بالماء

عدد السرعات الحرارية	عدد الجرامات	الوحدة	الفواكه ذات المؤشر المتوسط والمنخفض لسكرية الدم
65	125	كوب واحد	التفاح، الطازج، المقطوع
55	106	1 من كل نوع	التفاح، الصغير
52	122	$\frac{1}{2}$ كوب	صلصة التفاح، غير المحلاة
51	103	2 من كل نوع	المشمش، الطازج
53	59	$\frac{1}{2}$ من كل نوع	الموز، متوسط
62	109	$\frac{3}{4}$ كوب	العنبية
60	95	14 من كل نوع	الكرز، الطازج
64	200	1 من كل نوع	الليمون الهندي، الطازج، الصغير، الأحمر
52	75	15 من كل نوع	العنب، صنف تومبسون الخالي من البذور، الطازج
92	152	2 من كل نوع	الكيوي، الطازج، متوسط، دون قشرة
90	168	2 من كل نوع	اليوسفي، الطازج، متوسط
90	192	2 من كل نوع	البرتقال، الطازج، صغير
80	196	2 من كل نوع	الخوخ، الطازج، متوسط
96	166	1 من كل نوع	الكشمري، صنف بارلت، الطازج، متوسط
80	152	2 من كل نوع	البرقوق، الطازج، متوسط
54	168	14 من كل نوع	الفاولة، الطازجة، متوسط
55	306	18 من كل نوع	الطماطم، الطازج، الأحمر، الكرزي اللون

عدد السرعات الحرارية	عدد الجرامات	الوحدة	الغميس
70	14	1 ملعقة شاي	بابا غنوج
52	31	2 ملعقة شاي	الحمص
60	48	3 ملاعق شاي	صلصة السلطة، إيطالية، قليلة الدسم
65	30	2 ملعقة شاي	صلصة السلطة، المزرعة، قليلة الدسم

عينة قائمة طعام لأربعة أيام مع قائمة المشتريات والوصفات

لمساعدتك على بدء التخطيط لقوائم الطعام اليومية الخاصة بك، إننا نزودك ببرنامج أربعة أيام كامل بقوائم الطعام والوصفات. ولأنه ليس لمعظم الناس الوقت للذهاب إلى مخزن الأطعمة كل يوم، فقد أردنا أن نريك كيف تتسوق مدة أربعة أيام. باتباع هذا البرنامج بضع مرات، يمكنك أن تعتاد على تخطيط وجباتك مسبقاً وتملاً أغراضك القابلة للتلف كل ثلاثة أيام أو أربعة.

ولأننا أصبنا بالحنق من كتب طهي المعدة لأكل صحي أكثر، المليئة بمكونات صعبة (أو يستحيل الحصول عليها تقريباً)، ووصفات تستغرق الكثير من الوقت للإعداد أو تتطلب خطوات عدة للإعداد، فقد قمنا باختيار وصفات يمكن إعدادها وطبخها خلال ثلاثين دقيقة أو أقل. واخترنا كذلك وصفات طعام ذات قائمة قصيرة من المكونات أو مكونات يسهل توافرها دون اتباع خطوات صعبة. ونأمل أن تجدها سهلة وممتعة كما وجدناها نحن. ولمزيد من وصفات الطعام المجربة التي يمكن تعديلها بسهولة لتكوين نموذج صحي أكثر، اذهب إلى الموقع الإلكتروني: www.recipezaar.com.



🍴 قوائم الطعام

• اليوم الأول

- الفطور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن
وجبة الضحى الخفيفة
1 برتقالة متوسطة

- الغداء

سلطة الأوراق الخضراء بصلصة الزيت الصحية
حساء الفاصوليا الحمراء والطماطم
بسكويت الجاودار الهش كامل الحبوب، صنف راي- فيتا أو واسا

- وجبة منتصف النهار الخفيفة

6 سيقان من البروكلي، بطول 4 بوصات

- العشاء

سلطة الأوراق الخضراء بالفلفل الرومي والجزر والفجل (ص 235).
جزر بالنعناع مع بذور القرع (ص 236).
البروكلي المطبوخ بالبخار (ص 236).
سمك السلمون الآسيوي (ص 236).
خبز أو رغيف كامل الحبوب
الفريز الطازج (ص 237).
شاي العشاء
كوب أو كوبان من شاي الأعشاب (بلا كافيين)

• اليوم الثاني

- الفطور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن

وجبة الضحى الخفيفة

لوز 2 ملعقة مائدة

العنبية $\frac{1}{2}$ كوب

- الغداء

سلطة التونا الملفوفة (ص 238).

وجبة منتصف النهار الخفيفة

1 كمثرى حمراء متوسطة

- العشاء

سلطة هيكما (بطاطس مكسيكي) (ص 238).

طبق الفاصوليا السوداء الحارة (ص 239).

خبز التورتية كامل القمح

الأناناس المقطع (ص 240).

شاي العشاء

كوب أو كوبان من شاي الأعشاب (بلا كافيين)

اليوم الثالث

- الفطور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن

وجبة الضحى الخفيفة

العنبية $\frac{1}{2}$ كوب

لوز 2 ملعقة مائدة

- الغداء

حساء الفاصوليا البيضاء الإيطالي (ص 241).

- وجبة منتصف النهار الخفيفة

1 كمثرى حمراء متوسطة

- العشاء

سلطة البرتقال والشُّمرة (ص 241).

- توفو بالكري مع أرز أسمر (ص 242).
- الخضراوات المفضلة لدى الدكتور موراي (ص 243).
- العنبية (ص 243).
- شاي العشاء
- كوب أو كوبان من شاي الأعشاب (بلا كافيين)

• اليوم الرابع

- الفطور

- مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن
- وجبة الضحى الخفيفة
- 1 نقاحة حمراء متوسطة

- الغداء

- سلطة الفاصوليا السوداء (ص 244).
- وجبة منتصف النهار الخفيفة
- 6 من أصابع الجزر، بطول 4 بوصات

- العشاء

- سلطة البحر الأبيض المتوسط (ص 245).
- طبق القرع البلوطي السريع (ص 245).
- عصيدة دقيق الذرة بصلصة بوتانسكا الإيطالية مع التوفو (ص 246).
- شرائح المانجو الطازج (ص 247).
- شاي العشاء
- كوب أو كوبان من شاي الأعشاب (بلا كافيين)

وصفات الطعام

إن وصفات الطعام التي نزودها تسمح باستبدلات وتعديلات بناء على مذاقك الخاص بك، ولكن حاول ألا تغير من محتوى السعرات الحرارية كثيرًا

عند فعل ذلك. فمثلاً، إذا كانت الوصفة تحتوي على خضراوات لا تستهيبها، فاستبدل بها أخرى تحبها. والوصفات مبنية على تزويد حصتين. ويمكنك ضبط عدد الحصص زيادة أو نقصاناً بحسب الحاجة. فعلى سبيل المثال، لأربع حصص ضاعف الوصفة ببساطة.

قائمة المشتريات:

تمثل قائمة المشتريات الآتية الأغراض التي تحتاج إليها لقائمة طعام متكاملة لأربعة أيام: ونصح بشراء الأطعمة الطبيعية (العضوية) كلما أمكن:

بي جي إكس

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن 1 وعاء من نكهتين على الأقل للتنوع
حبيبات بي جي إكس 1 وعاء
سليم ستيكس بي جي إكس 1 علبة
كبسولات بي جي إكس الجيلاتينية الناعمة 1 علبة

شاي الأعشاب

تزود معظم العلامات التجارية الرئيسة لشاي الأعشاب - مثل سيلستيل سيزن، بيجلو، ريببلك أوف تي، تراديشنل ميديسنلرز - عينة مجانية لمساعدتك للتعرف على أنواع الشاي التي تروق لك. حاول أن تختار الأنواع منزوعة الكافيين، خاصة مع كوبك الشاي الليلي. وإذا شعرت برغبة في قليل من الكافيين في الصباح، فتناول كوباً من الشاي الأخضر التقليدي. وتجنب الشاي الأسود بشكل عام.

الفواكه والخضراوات الطازجة

حاول شراء أطعمة طبيعية (عضوية) إذا أمكن، وتأكد من غسل جميع الفواكه والخضراوات قبل تناولها.

الكرفس حزمتان

القرع البلوطي 1

الكربرة الخضراء 1 حزمة	الريحان 1 حزمة
الخيار 2 متوسطة الحجم	الفلفل الرومي 3 أخضر، 2 أحمر
الشمرة 1 فص صغير	البروكلي رأسان
الثوم رأسان	الكرنب $\frac{1}{2}$ رأس، أخضر أو أحمر
الزنجبيل طازج، بطول 2 بوصة	الجزر كيس بزنة 1 رطل
البقدونس (طازج) 1 حزمة	البصل الأخضر 1 حزمة
البرقوق 4 متوسطة الحجم	هيكما (بطاطس مكسيكي) 1
الفجل 1 حزمة	لفت (كيل) حزمتان كبيرتان
الفريز $\frac{1}{2}$ باينت (وحدة قياس = $\frac{1}{2}$ كوارت)	الليمون- 4
عنب أحمر أو أخضر $\frac{1}{2}$ رطل	المانجو- 1
الخس الروماني 1 رأس	النعناع (طازج) - 1 حزمة صغيرة
فطر شيتيك 4 أونصات	أوراق خضراوات مشكلة حزمة
الطماطم، طازج 6 متوسطة الحجم	بزنة 10 - 12 أونصة
طماطم صنف روما أو برقوق	فطر حزمة بزنة 5 أونصات
2 متوسطة الحجم	بصل - 4
طماطم صغير $\frac{1}{2}$ باينت	برتقال- 4

السّمك والدجاج

صدر الدجاج 1 منزوع العظم والجلد (سعة 8 أونصات)
 سمك السلمون $\frac{1}{2}$ رطل شرائح طازجة
 تونة 1 علبة سعة 6 أونصات (أو 7 أونصات عبوة رقاقة معدنية) قليل الملح،
 قطعة بيضاء في ماء العين

أغراض تسوق متنوعة

الخل البلسمي - 1 زجاجة خردل ديجون - علبة سعة 8 أونصات مصل -
 عسل (خام) علبة سعة 8 أونصات ناتشرل - زيتون كلاماتا - 1 علبة صغيرة سكر
 أو حليب الصويا، أو حليب منزوع الدسم، أو لبن منزوع الدسم - 1 كوارت أونصة

وأي نكهة أخرى تناسب تذوقك) - 16 أونصة (ملاحظة: إننا ننصح لبن صنف فاكترز من شركة فاكترز؛ لأنه لا يحتوي على أي مواد إضافية زائدة).

حليب جوز الهند علبة سعة 14 أونصة

توفو 1 وعاء سعة 15 أونصة صلب

بروتين مصّل اللبن (نكهة الفانيليا بالتأكيد

المكسرات، والبذور، والفواكه المجففة

اللوز- 1 كوب مقشور (5 أونصات)

بذور القرع- $\frac{1}{2}$ كوب مقشور

الجوز- 1 كوب مقشور (4 أونصات)

الزيوت

زيت بذور الكتان- 1 زجاجة، 12 إلى 16 أونصة

زيت الزيتون (عصرة أولى إضافية)

أوزيت جوز المكاداميا 1 زجاجة،

12 إلى 16 أونصة

الحبّ والمعكرونة

الأرز الأسمر (سريع)

1 علبة بسكويت الجاودار الهش كامل الحبوب،

(1 رطل) صنف راي

فيتا أو واسا 1 رزمة عصيدة دقيق الذرة (سريع)

1 علبة (375 جم) أقراص خبز كاملة الحبوب

ملفوف الشعير

1 وعاء صغير كعكة الترتية المصنوعة من قمح كامل

(18 أونصة)

1 رزمة التي تحوي 8 إلى 10

الأطعمة المجمدة

الذرة (مجمدة) رزمة سعة 10 أونصات

الأطعمة المعلبة

مرق الدجاج أو الخضراوات 6 علب سعة 11 إلى 14 أونصة

حبوب، حمص علبة سعة 15 أونصة

حبوب، فاصوليا حمراء - ثلاث سعة 15 أونصة

حبوب، فاصوليا سوداء - سعة 15 أونصة

حبوب، بيضاء - علبة سعة 15 أونصة

طماطم، مقطع إلى مكعبات - علبة سعة 14.5 أونصة

صلصة الطماطم - علبتان قليلتا الملح سعة 8 أونصات

حساء الطماطم، قليل الملح - علبة سعة 10.75 أونصة

البهارات والمنتجات

أعشاب إيطالية (متبل)

فلفل جمايكا أو جوزة الطيب، مطحون زنجبيل (مجفف)

الخل البلسمي

الكبر المخلل (في علبة مع الملح

والخل)

مسحوق الفلفل

قرفة، مطحونة

رقائق الفلفل الأحمر المطحونة

كومن، مطحون

الزعتر

وصفات الطعام لليوم الأول

الفتور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن

وجبة الضحى الخفيفة

1 برتقالة متوسطة

الغداء

سلطة الأوراق الخضراء بصلصة الزيت الصحية

سلطة بحصتين، صلصة بـ 24 حصة ($1\frac{1}{4}$ كوبا)

يتوافر لدى معظم المخازن التجارية ومتاجر الغذاء الآن أوراق خضراوات مشكّلة في قسم الفواكه والخضراوات الطازجة أو في أكياس بلاستيكية معبأة مسبقاً. ويجعل هذا التسهيل سلطة أوراق خضراء مشكّلة بسيطة سلطة سريعة جداً وسهلة.

صلصة الزيت الصحية

 $\frac{1}{2}$ كوب زيت الزيتون أو زيت جوز المكاداميا $\frac{1}{2}$ كوب زيت بذور الكتان

2 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

2 ملعقة مائدة من الخل البلسمي

فصان من الثوم، مطحونان على نحو ناعم

1 ملعقة مائدة من الأعشاب الإيطالية

1 ملعقة شاي من بديل الملح

1 ملعقة شاي من الفلفل

4 أكواب أوراق خضراوات مشكّلة

ضع جميع المكونات ما عدا أوراق الخضراوات في خلاطة واخلط مدة 2 أو 3 دقائق حتى تكون مستحلباً. اخزن في وعاء محكم الغطاء في ثلاجتك للتقديم بوصفها صلصة سلطة محفزة للصحة وسهلة. لا تستخدم أكثر من 1 ملعقة شاي يومياً.

وللتقديم، امزج الخضراوات مع تغطيتها بـ 2 ملعقة شاي من الصلصة،
ووزعها بين صحنين.

حساء الفاصوليا الحمراء والطماطم

حصتان

1 $\frac{1}{2}$ كوب بصل مقطوع

فص ثوم، مقطوع

ساق كرفس، مقطوعة

1 ملعقة مائدة من زيت الزيتون

1 كوب علبة فاصوليا حمراء محفوظة، منزوحة

علبة حساء الطماطم المطاطم بملح قليل المحفوظة سعة 10.75 أونصة

2 ملعقة مائدة من الأعشاب الإيطالية

بديل الملح والفلفل؛ للمذاق

2 بسكويت الجاودار الهش كامل الحبوب، صنف راي-فيتا أو واسا

حُمّر البصل والثوم والكرفس في زيت الزيتون فوق حرارة متوسطة-منخفضة
نحو 5 دقائق في قدر متوسطة بمقبض، محرّكاً بتكرار. اخلط الفاصوليا وحساء
الطماطم والأعشاب في خلاطة لـ 2 إلى 3 دقائق. ثم أضفها إلى القدر مع كوب من
الماء. اطبخ مدة 15 دقيقة. تبّل؛ للمذاق. قدم مع بسكويت هش (كراكرز) لكل حصة.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

6 سيقان من البروكلي، بطول 4 بوصات

العشاء

سلطة الأوراق الخضراء بالفلفل الرومي والجزر والفجل

حصتان

4 أكواب أوراق خضراوات مشكّلة

1 فلفل أخضر رومي، مقطوع

$\frac{1}{2}$ جزر مقطوع

$\frac{1}{2}$ فجل مقطوع

2 ملعقة مائدة صلصة الزيت الصحية

امزج جميع المكونات في وعاء كبير. وينبغي أن يكون حجم التقديم نحو كوبين.

جزر بالنعناع مع بذور القرع

حصتان

3 جزر متوسط الحجم، مقشورة ومقطوعة في حلقات

1 ملعقة مائدة بقدونس طازج مقطوع

1 ملعقة مائدة نعناع طازج مقطوع

2 ملعقة مائدة بذور القرع بأجزاء كبيرة

1 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

بديل الملح والفلفل

اطبخ الجزر بالبخار، حتى تصبح رخوة قليلاً. امزجها في قصعة متوسطة مع البقدونس، والنعناع، وبذور القرع، وعصير الليمون، والزيت، وبديل الملح والفلفل؛ للمذاق.

البروكلي المطبوخ بالبخار

حصتان

$\frac{1}{2}$ رأس من البروكلي

افصل الزهيرات، واقطع السيقان إلى قطع. اطبخها بالبخار في قدر بمقبض مغطاة، حتى تصبح أخضر فاقعا، ولكن لا تزال رخوة.

سمك السلمون الآسيوي

حصتان

2 ملعقة مائدة من صلصة الصويا بملح قليل

1 ملعقة مائدة من خردل ديجون

$\frac{1}{2}$ رطل شرائح سمك السلمون، منزوعة الجلد ومقطوعة إلى قطعتين

$\frac{1}{2}$ كوب شرائح البصل

1 فص ثوم، مقطوع

1 ملعقة مائدة زنجبيل مجفف (أو 1، $\frac{1}{2}$ ملعقة مائدة زنجبيل طازج مطحون)

2 كوب فطر شيتيك طازج مقطوع

سخن الفرن مسبقاً على 375 درجة فهرنهايت. امزج صلصة الصويا مع الخردل، ثم اطلِ سمك السلمون. حمّر البصل، والثوم، والزنجبيل، والفُطري في مقلاة متوسطة نحو 5 دقائق. اطبخ سمك السلمون بالفرن في طبق شواء، بناءً على سمكه (نحو 7 دقائق إذا سمكه أقل من 1 بوصة). وعندما ينضج، ضعه على طبقة من فطر محمرة.

الفريز الطازج

حصتان

1 كوب فريز طازج

حليب الصويا بالفانيليا، أو لبن منزوع الدسم، اختياري

يقدم بارداً بحجم $\frac{1}{2}$ كوب للتقديم. أضف قليلاً من حليب الصويا أو اللبن إذا رُغب في ذلك.

وصفات الطعام لليوم الثاني

الفطور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن

وجبة الضحى الخفيفة

لوز 2 ملعقة مائدة

العنبية 1/2 كوب

الغداء

سلطة التونا المملوطة

حصتان

- 1 علبة معدنية لتونا بيضاء قليلة الملح في ماء ينبع ساعة 6 أو 7 أونصات
 $\frac{1}{2}$ كوب بصل مطحون
 1 ساق كرفس، مقطوعة
 1 ملعقة شاي عصير الليمون الطازج
 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
 1 ملعقة مائدة بقدرونس طازج مقطوع
 2 ملعقة مائدة من خردل ديجون
 $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي بديل الملح
 $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل
 2 خبز التورتية كامل القمح أو 2 شريحة من خبز كامل الحبوب

امزج جميع المكونات ما عدا خبز التورتية في قصعة. ضعه داخل خبز التورتية بواسطة ملعقة، ثم قم بلفه. وقد يستخدم خبز كامل الحبوب بدلاً منه؛ لعمل سندويشات مفتوحة.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

- 2 خوخ متوسط

العشاء

سلطة هيكما (بطاطس مكسيكي)

حصتان

- 1 كوب هيكما (بطاطس مكسيكي) مقشور ومقطوع إلى شرائح صغيرة
 1 برتقالة، مقشورة ومقسمة ومقطوعة إلى قطع

1 خياره متوسطه، منزوعه البذور ومقطوعه إلى شرائح رفيعة

$\frac{1}{4}$ كوب بصل أخضر مقطوع

$\frac{1}{4}$ كوب كزبرة طازجة مقطوعه

1 ملعقة مائده نعناع طازج مقطوع

$\frac{1}{4}$ كوب عصير البرتقال الطازج

$\frac{1}{4}$ كوب عصير الليمون الطازج

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مسحوق الفلفل الأحمر

امزج هيكما (بطاطس مكسيكي)، والبرتقال، والخيار، والبصل، والكزبرة، والنعناع في قصعة كبيرة. وامزج في وعاء آخر عصير البرتقال، وعصير الليمون، وبديل الملح، والفلفل، ومسحوق الفلفل الأحمر. صب مزيج الشراب على مزيج هيكما، وامزج بلطف. غطه وبرده مدة 20 دقيقة على الأقل قبل التقديم.

طبق الفاصوليا السوداء الحارة

حصتان

$\frac{1}{2}$ بصلة متوسطه، مقطوعه

فصان من الثوم، مقطوعان

1 فلفل رومي أخضر، مقطوع

1 ملعقة مائده زيت الزيتون

1 كوب مرق الدجاج أو الخضراوات الخفيفة

1 علبه فاصوليا سوداء محفوظه سعة 15 أونصة، منزوحه

1 كوب حبوب الذرة المجمده

$\frac{1}{2}$ كوب صلصة الطماطم بملاح قليل

1 ملعقة مائده كمون مطحون

1 ملعقة مائدة مسحوق الفلفل الأحمر

1 ملعقة مائدة أعشاب إيطالية

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل

$\frac{1}{4}$ كوب كزبرة طازجة مقطوعة

2 خبز التورتية كامل القمح

حُمّر البصل، والثوم، والفلفل الأخضر في زيت الزيتون في قدر متوسطة بمقبض على حرارة متوسطة- منخفضة نحو 5 دقائق، محرّكاً بتكرار. أضف مرق الدجاج، والفاصوليا، والذرة، وصلصة الطماطم، والكمون، ومسحوق الفلفل الأحمر، والأعشاب، وبديل الملح، والفلفل ثم اطه ببطء مدة 15 دقيقة. أضف الكزبرة الخضراء بوصفها زينة، وتبّل بكمية إضافية من بديل الملح والفلفل إذا لزم. قدم مع خبز التورتية كامل القمح مسخن.

الأناناس المقطع

قشر، وانزع اللب من أناناس كامل ثم اقطعه إلى قطع بحجم لقيمات. ضع نصف الأناناس في الثلاجة لوجبتك الخفيفة في وقت الضحى في اليوم المقبل، وقدم النصف الآخر بوصفه حلوى.

وصفات الطعام لليوم الثالث

الفتور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن

وجبة الضحى الخفيفة

$\frac{1}{4}$ أناناس مع $\frac{1}{2}$ كوب من العنبية

لوز 2 ملعقة مائدة

الغداء

حساء الفاصوليا البيضاء الإيطالي

حصتان

$\frac{1}{2}$ بصلة متوسطة، مقطوعة إلى شرائح رقيقة

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

4 فصوص ثوم، مقطعة إلى شرائح

2 كوب مرق الدجاج أو الخضراوات الخفيفة

2 كوب ملفوف كولارد أو لفت (كيل) مقطوع على نحو ناعم (مقطوع السيقان)

1 كوب علبة طماطم مقطّع بمكعبات محفوظة

2 ملعقة مائدة أعشاب إيطالية

1 علبة فاصوليا البجارة أو فاصوليا بيضاء صغيرة محفوظة سعة 15 أونصة، منزوحة

بديل الملح والفلفل

حمّر البصل في زيت الزيتون في قدر متوسطة بمقبض على حرارة متوسطة-منخفضة نحو 5 دقائق، محرّكًا بتكرار. أضف الثوم، واستمر في التحمير دقيقة أخرى. أضف المرق، والخضراوات، والطماطم، والأعشاب. اطه ببطء مدة 15 دقيقة على نار متوسطة. ثم أضف الفاصوليا، واطه مدة 15 دقيقة أخرى. تبّل للمذاق.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

1 كمثرى حمراء متوسطة

العشاء

سلطة البرتقال والشّمرة

حصتان

1 برتقالة

1 بصلة صغيرة من الشّمرة

- 1 رأس صغير من خس روماني
 $\frac{1}{4}$ كوب بقدونس طازج مقطوع
 1 ملعقة مائدة صلصة الزيت الصحية

أزل القشر واللحاء الأبيض من البرتقالة. اقطع البرتقالة والشمرة إلى شرائح، ثم امزجها مع الخضراوات والصلصة في قصعة كبيرة.

توفو بالكاري مع أرز أسمر

حصتان

- $\frac{1}{2}$ كوب أرز أسمر سريع غير مطبوخ
 علبة توفو صلب سعة $7\frac{1}{2}$ أونصة، أو 1 نصف صدر دجاج منزوع العظم والجلد
 $\frac{1}{2}$ بصلة مقطوعة
 زيت الزيتون
 1 فص ثوم، مطحون
 $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الزنجبيل
 2 ملعقة شاي مسحوق الكاري
 1 كوب مرق الدجاج أو الخضراوات الخفيفة
 1 فلفل أحمر رومي متوسط، مقطوع
 $\frac{1}{2}$ كوب حليب النارجيل (تأكد أنه ممزوج جيداً قبل القياس)
 بديل الملح والفلفل

اتبع التعليمات المعطاة على عبوة الأرز الأسمر السريع. بينما يأخذ ماء الأرز في الغليان، اقطع التوفو (طعام بروتيني مصنوع من فول الصويا) أو الدجاج إلى مكعبات صغيرة. حُمّر البصل في قليل من زيت الزيتون في مقلاة متوسطة على حرارة متوسطة-منخفضة نحو 5 دقائق، محرّكاً بتكرار. أضف الثوم والزنجبيل، واستمر في التحمير دقيقة أخرى، ثم أبعده من الحرارة، وأضف مسحوق الكاري. امزج جيداً. ثم أرجعه إلى الحرارة، وأضف المرق، والتوفو، والفلفل الرومي، وحليب

النارجيل. اطه ببطء حتى ينضج التفوفو أو الدجاج، نحو 10 دقائق. تبّل للمذاق.
ضع الأرز في صحن وصب الكري عليه.

الخضراوات المفضلة لدى الدكتور موراي

حصتان

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

1 ملعقة شاي من الخل البلسمي

1 حزمة كبيرة من لفت (كيل)، مفسول، مشذب، ومقطوع على خشن

$\frac{1}{2}$ كوب بصل أخضر مقطوع

1 فص ثوم، مقطوع إلى شرائح رقيقة

$\frac{1}{2}$ كوب من الجوز واللوز مقطوع على نحو خشن

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل أسود

قطع ليمون وتدية الشكل

حمّر زيت الزيتون والخل البلسمي في مقلاة كبيرة أو سخن على حرارة متوسطة-منخفضة. أضف اللفت (كيل)، والبصل، والثوم، والجوز، وحمّر حتى تلين. تبّل ببديل الملح والفلفل. قدم مع قطع الليمون وتدية الشكل.

العنبية

حصتان

1 كوب عنبية طازج

حليب الصويا بالفانيليا، أو لبن منزوع الدسم، اختياري

يقدم باردًا بحجم $\frac{1}{2}$ كوب للتقديم. أضف قليلاً من حليب الصويا أو اللبن إذا رُغب في ذلك.

وصفات الطعام لليوم الرابع

الفطور

مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن

وجبة الضحى الخفيفة

1 تفاحة حمراء متوسطة

الغداء

سلطة الفاصوليا السوداء

حستان

1 علبة فاصوليا سوداء محفوظة سعة 15 أونصة، منزوجة ومغسولة

1 كوب ذرة مجمدة، مذوبة

6 طماطم صغيرة، مقطوعة إلى أربع قطع

$\frac{1}{2}$ كوب بصل أخضر مطحون

1 فص ثوم، مطحون

$\frac{1}{2}$ كوب فلفل أحمر رومي متوسط، مقطوع إلى مكعبات

$\frac{1}{2}$ كوب كزبرة خضراء مقطوعة

2 كوب أوراق خضراوات مشكّلة

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون أو زيت بذر الكتان

2 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

$\frac{1}{4}$ كوب كزبرة خضراء مقطوعة

بديل الملح والفلفل

امزج جميع المكونات معاً في قصعة كبيرة ثم قدم.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

16 من أصابع الجزر، بطول 4 بوصات

العشاء

سلطة البحر الأبيض المتوسط

حصتان

1 كوب طماطم طازج مقطوع (أزل اللب الزائد إذا كان غنيًا باللب)

1 كوب خيار مقشور ومقطوع

$\frac{1}{2}$ كوب بصل أخضر مطحون على نحو ناعم

1 فص ثوم، مطحون على نحو ناعم

1 كوب علبة حمص محفوظ، منزوحة ومغسولة

1 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

1 ملعقة مائدة بقدرونس طازج مقطوع

1 ملعقة مائدة أعشاب إيطالية

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

امزج جميع المكونات معًا في قصعة كبيرة، وبرد مدة 15 دقيقة على الأقل.

طبق القرع البلوطي السريع

حصتان

1 قرع بلوطي، مقطوع بنصفين، منزوع البذور

1 ملعقة مائدة عسل

مقدار ضئيل من القرفة

ضع القرع في طبق قابل للتسخين في الميكروويف مع الجزء المقطوع إلى أعلى.

غطّه واطبخه في الميكروويف مدة 10 إلى 13 دقيقة على حرارة عالية أو حتى يلين

عند لمسه بشوكة. ضع العسل والقرفة فوقه.

عصيدة دقيق الذرة بصلصة بوتانيسكا الإيطالية مع التوفو

حصتان

الصلصة

1 بصلة، مقطوعة إلى مكعبات

1 فص ثوم، مدقوق أو مطحون

زيت الزيتون

1 فلفل أخضر رومي، مقطوع إلى مكعبات

$\frac{1}{2}$ كوب صلصة طماطم

علبة توفو صلب سعة $7\frac{1}{2}$ أونصة، مقطوع إلى مكعبات

1 ملعقة مائدة أعشاب إيطالية

1 ورقة غار

1 ملعقة شاي رقائق الفلفل الأحمر المطحونة

2 ملعقة مائدة من الكبر، منزوح ومغسول

4 إلى 6 زيتون كلاماتا، مقطوع على نحو خشن

1 ملعقة مائدة بقدرونس طازج مقطوع بشكل رفيع

1 ملعقة شاي بديل الملح

1 ملعقة شاي فلفل

عصيدة دقيق الذرة

1 كوب عصيدة دقيق الذرة الفوري (عدل كمية الماء وفقاً للحاجة طبقاً لتعليمات العبوة)

1 ملعقة شاي بديل الملح

للصلصة: حمّر البصل في قليل من زيت الزيتون في قدر كبيرة بمقبض على

حرارة متوسطة-منخفضة نحو 3 إلى 4 دقائق. أضف الفلفل، واستمر في التحمير

مدة 3 إلى 4 دقائق أخرى. أضف 1 كوب ماء، واجعله يغلي. غطّ القدر واطه مدة

15 دقيقة. ثم أضف صلصة الطماطم، التوفو، والأعشاب، وورقة الغار، والفلفل

الأحمر، والكبر، والزيتون، والبقدونس، وبديل الملح، والفلفل ثم اطه ببطء ساعة أخرى محرّكاً أحياناً. ثم أبعده من الحرارة، وأزل ورقة الغار، واسمح له كي يبرد قليلاً قبل صبه على عصيدة دقيق الذرة.

لعصيدة دقيق الذرة: اغلي 3 أكواب ماء في قدر بمقبض ساعة 2 كوارت (ربع جالون). أضف بديل الملح، وقلل الحرارة حتى يفور الماء عند درجة الغليان. أضف عصيدة دقيق الذرة ببطء شديد. ولمنع التكتل، حرك بسرعة بملعقة ذات مقبض طويل في أثناء إضافة عصيدة دقيق الذرة. اطه محرّكاً باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح المزيج صلباً، ولكن لا يزال رخوًا. صب في قصعات كبيرة أو صحون. اسمح له كي يبرد نحو 10 دقائق، أو حتى يصبح صلباً، قبل أن تصب الصلصة عليه.

شرائح المانجو الطازج

حصتان

1 مانجو طازجة، مقشورة ومنزوعة اللب
اقطع المانجو إلى شرائح لعلوى منعشة.

خلاصة الفصل:

- يعتمد فقد الوزن طويل المدى على تحقيق خمسة أهداف:
- قتل الشهية بشكل فعال، ما يؤدي إلى تقليل في السعرات الحرارية المستهلكة.
- اجعل مستويات جلوكوز الدم طبيعية وثابتة.
- زد من العمليات الأيضية وحرق الدهون، في أثناء المحافظة على كتلة عضلات نحيلة.
- أعد ضبط الآليات التي تتحكم في حجم الخلية الدهنية الواحدة ووزن الجسم.
- قم بعمل خيارات طعام ونمط حياة تحفز وزن جسم مثالي، وتكون علاقة صحية أكثر مع الطعام.
- إننا ننصح بتكوين مذكرة لتزود تفصيلاً دقيقاً لمشاعرك وأفكارك وعواطفك وتباشر «رشاقة بلا جوع».

- إن المكون الأساسي لفقد وزن ناجح هو تناول 2.5 إلى 5 جرامات من بي جي إكس (PGX) في أثناء الوجبات الرئيسية، وربما أكثر بضعف ذلك لأولئك الذين يعانون شهية أصعب للتحكم.
- إن أفضل فطور يمكننا أن ننصح به لفقد أو تحكم فعال في الوزن هو مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن.
- إن الغداء هو وقت مثالي للاستفادة من أنواع الحساء والسلطات قليلة السعرات وذات حجم كبير.
- تناول لوجبة العشاء وجبة متوازنة وصحية تحتوي على ثلاث أو أربع مجموعات من أقسام الغذاء. وينبغي أن تكون خيارات الطعام ذات حجم كبير وتأثير سكرية الدم منخفضاً.
- إن الوجبات الخفيفة هي طريقة جيدة لإبقاء عملياتك الأيضية مستمرة خلال اليوم، ولكن خيارات وجبة خفيفة عالية الدسم أو السكر غير الصحية تؤدي إلى اكتساب الوزن.

