

أنظمة الريجيم المتنوعة وتعليماتها

ريجيم لمدة (٨) أسابيع متتالية.

هذا الريجيم يتكون من (٨) أنظمة مختلفة وحتى تأتي بنتائجها المرجوة لابد أن تتناول النظام تلو الآخر حسب ترتيبها.

obeikandi.com

نظام غذائي : (١) يعتمد على البروتينات

يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة

الإفطار يومياً :

نصف جريب فروت أو (فاكهة الموسم) + شاي أو قهوة.

اليوم الأول :

الغداء : سمك أو محار من أي نوع (مشوي) + سلطة خضراء + شريحة من خبز سن + جريب فروت أو فاكهة الموسم.

العشاء : قطع مشكلة من اللحم والفراخ الباردة + شرائح من الطماطم.

اليوم الثاني :

الغداء : (لحم مفروم كفتة بدون دهون) مشوي + سلطة (طماطم + خس + كرفس + كرنب أو خيار).

العشاء : سلطة فواكه طازجة.

اليوم الثالث :

الغداء : لحمة مشوية + سلطة (طماطم + خيار + خس).

العشاء : سالمون أو تونة (بعد إزالة الزيوت) بالخل والليمون + جريب فروت أو ليمون حلو أو شمام.

اليوم الرابع :

الغداء : فراخ مشوية + سبانخ + فلفل أخضر + فاصوليا.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش + قطع من الكوسة أو الفاصوليا المسلوقة مع الطماطم.

اليوم الخامس :

الغداء : سمك أو محار من أي نوع - سلطة خضراء مشكلة + شريحة من خبز سن.

العشاء: شريحة خبز سن+ جبنة قريش+ سبانخ.

اليوم السادس :

الغداء: فراخ أو رومي مشوي+ طماطم وخس+ جريب فروت أو شمام

العشاء: سلطة فواكه مشكلة طازجة.

اليوم السابع :

الغداء: لحم مشوي+خس+ خيار+ طماطم+ كرنب أو كوسة مسلوقة.

العشاء: قطع من الفراخ أو الرومي البارد+ طماطم+جزر+ كرنب+جريب فروت أو شمام.

ملاحظات :

- يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة.
- يمكن إبدال الخضروات فيما بينها كآتي: السبانخ، الكرنب، القرنبيط، الكوسة، الفاصوليا الخضراء، والخرشوف، الباذنجان.
- يمكن استبدال وجبة بثمرات فاكهة.

☆☆☆

نظام غذائي كثير الخضروات (نظام انتقالي) (٢)

الإفطار يومياً :

جريب فروت أو (شريحة شمام) + بيضة مسلوقة + شاي أو قهوة.

اليوم الأول :

الغداء : فيليه مشوي+ ربع كيلو فاصوليا مسلوقة+ خس+ طماطم.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً+ نصف جريب فروت أو شريحة شمام.

اليوم الثاني :

الغداء : شريحة لحم مشوي+ ربع كيلو فاصوليا خضراء+ خس+ طماطم.

العشاء : كوسة+ قرنبيط مسلوق مع ثمرة فاكهة أو عصير برتقال.

اليوم الثالث :

الغداء : فيليه مشوي (قطعة واحدة)+ ثمرة فاكهة.

العشاء : دجاج مشوي+ خس+ ثمرات من فاكهة واحدة.

اليوم الرابع :

الغداء : فيليه مشوي+ طماطم.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً+ ربع كيلو فاصوليا خضراء.

اليوم الخامس :

الغداء : سمك مشوي+ سلطة خضراء+ شريحة خبز سن.

العشاء : ثمرات من فاكهة واحدة.

اليوم السادس :

الغداء: فيليه مشوي+ ربع كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة جيداً+ طماطم.

اليوم السابع :

الغداء: دجاج مشوي + خس + طماطم + خضار سوتيه.

العشاء: ثمرات من فاكهة واحدة.

☆☆☆

ملاحظات :

- يمكن إبدال الخضروات فيما بينها كالاتي: فاصوليا خضراء - كوسة - باذنجان، خرشوف، قرنبيط - كرنب.
- يمكن استخدام ٤ أيام من هذا النظام أسبوعياً للمحافظة على الوزن.

نظام غذائي كثير الأسماك (٣)

الإفطار يومياً :

جريب فروت أو شمام + شاي أو قهوة (بدون لبن).

اليوم الأول :

الغداء : سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) أو تونة مصفاة من الزيت بالخل + سلطة خضراء + جريب فروت أو شمام.

العشاء : لحوم باردة أو مشوية مع الطماطم.

اليوم الثاني :

الغداء : لحوم مشوية أو كفتة مشوية + سلطة خضراء.

العشاء : سلطة فواكه طازجة.

اليوم الثالث :

الغداء : سمك أو جمبري أو تونة مصفاة من الزيت بالخل + سلطة خضراء.

العشاء : لحوم باردة أو مشوية + سلطة خضراء.

اليوم الرابع :

الغداء : دجاج مسلوق أو مشوي + خضار سوتيه.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً + جبنة قريش أو شيدر + خضار مسلوق أو طازج.

اليوم الخامس :

الغداء : دجاج مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء + جريب فروت أو شمام.

العشاء : سلطة فواكه طازجة.

اليوم السادس :

الغداء: سمك أو جميري مسلوق أو مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء: جبن قريش أو شيدر أو رومي+ ربع رغيف خبز بلدي+
خضار مسلوق أو طازج.

اليوم السابع :

الغداء: دجاج مشوي أو مسلوق+ سلطة خضراء.

العشاء: لحوم باردة أو مشوية+ سلطة خضراء.

ملاحظات :

- ممنوع استخدام الزيت أو السمن.
- ممنوع اللحوم الضأن.
- الخضار مسلوق بالماء: كوسة، فاصوليا خضراء، خرشوف،
بادنجان قرنييط أو كرنب.
- الخضار الطازج: خيار أو طماطم أو خس أو جرجير.

☆☆☆

نظام النوع الواحد (٤)

الإفطار يوميةً : تابع لليوم .

اليوم الأول : (يوم الفواكه المفتوح)

أي كمية وأي نوع من الفاكهة في أي وقت ما عدا العنب والتين والبلح والمانجو والموز.

اليوم الثاني : (يوم الخضروات المفتوح)

خضروات طازجة أو مسلوقة بالماء في أي وقت وأي نوع ما عدا البطاطس، البطاطا، القلقاس، البسلة والبقول.

اليوم الثالث : (يوم الخضروات والفاكهة)

خليط من الفاكهة والخضروات في أي وقت وأي نوع ما عدا: ما ذكر في اليوم الأول والثاني.

اليوم الرابع : (يوم الأسماك)

الإفطار: ٢ بيضة مسلوقة.

الغداء والعشاء: أسماك مشوية أو جمبري أو تونة مع تصفية الزيوت بالخل مع سلطة خضراء.

اليوم الخامس : (يوم السلطة مع اللحوم والدواجن)

الإفطار: ٢ بيضة مسلوقة.

الغداء والعشاء: لحوم أو دواجن مشوية أو مسلوقة مع سلطة خضراء.

اليوم السادس (يوم الفاكهة المحددة)

طوال اليوم نوع واحد من الفاكهة ما عدا العنب والتين والبلح والمانجو " يسمح بالموز فقط ".

اليوم السابع (يوم الفاكهة المحددة)

طوال اليوم نوع واحد من الفاكهة ما عدا العنب والتين والبلح
والمانجو.

ملاحظات :

١- يراعى الارتباط بالنوع المذكور.

٢- الخضروات مسلوقة بالماء فقط.

٣- المشروبات بدون سكر ومسموح بها في أي وقت.

٤- الشاي - القهوة - الكركديه - القرفة - الليمون "يمكن
معها استخدام السكرول أو الدايت سويت".

☆☆☆

نظام غذائي مبني على النقاط (٥)

الإفطار يومياً :

٢ بيضة مسلوقة + ١٠٠ جرام جبن شيدر أو قريش.

اليوم الأول :

الغداء : لحم مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق: ربع كيلو
فاصوليا أو سبانخ أو خرشوف.

العشاء : لحم مسلوق أو مشوي + كوب زيادي أو لبن.

اليوم الثاني :

الغداء : دجاج مشوي أو محمر + سلطة مكونة من ثمرة واحدة من
الخيار، الطماطم، الفلفل، البصل.

العشاء : دجاج محمر أو مشوي + ١٠٠ جرام جبن قريش أو شيدر.

اليوم الثالث :

الغداء : لحم مسلوق أو مشوي + ربع كيلو فاصوليا خضراء أو
سبانخ مسلوقة.

العشاء : ربع كيلو فراولة أو ثمرة فاكهة + كوب زيادي.

اليوم الرابع :

الغداء: سمك مشوي+ سلطة مكونة من ثمرة واحدة من الخيار - الطماطم - نصف خس - بصل.

العشاء: سمك مشوي+ ١٠٠ جرام جبن قريش أو شيدر.

اليوم الخامس :

الغداء: لحم مشوي+ خضار سوتيه: فاصوليا - جزر - خرشوف وسبانخ.

العشاء: لحم مشوي+ كوب زيادي أو لبن.

اليوم السادس :

الغداء: دجاج محمر أو مشوي + سبانخ أو فاصوليا مسلوقة (ربح كيلو)

العشاء: دجاج محمر أو مشوي + جبن قريش أو شيدر.

اليوم السابع :

الغداء: لحوم مشوية+ سلطة خضراء: ثمرة واحدة من الخيار والطماطم والخس.

العشاء: لحم مشوي+ كوب زيادي.

ملاحظات :

١ ممنوع تماماً: تناول الخبز أو السكر - تغيير الأنواع أو الكميات - الخضروات مسلوقة بالماء فقط.

٢ مسموح: تناول عصير الطماطم والمشروبات بدون سكر في أي وقت - إبدال الأيام ببعضها أو اتباع أيام معينة - إضافة اللبن على الشاي أو القهوة.

ملحوظة أخرى لتوضيح نظام النقاط :

- نظام النقاط هذا ليس له علاقة بالسرعات الحرارية أو الأنظمة الكيميائية بل هو نظام قائم بذاته.. وعلى سبيل المثال تحسب النقاط هكذا: -

سجق بقري	١٠ جرامات	يعادل	نقطة واحدة
إسكالوب العجل	القطعة	تعادل	١٢ نقطة
لحم خروف مشوي	١٠٠ جرام	يعادل	صفاً
تونة بالزيت	١٠٠ جرام	تعادل	٢ نقاط
حساء الطماطم الطازجة	(كوب)	يعادل	١٧ نقطة
حليب بقري طازج	(كوب)	يعادل	٥ نقاط
زبادي	(كوب)	يعادل	٢ نقاط
فول مدمس	١٠٠ جرام	يعادل	٢٠ نقطة
عصير جريب فروت	(كوب)	يعادل	١٤ نقطة
عنب	٢٥٠ جراماً	يعادل	١٦ نقطة
موز	(الواحدة الكبيرة)	تعادل	٢٣ نقطة
مكرونة اسباجيتي	١٠٠ جرام	تعادل	٢٧ نقطة

- هذا النظام يساعد على تثبيت الوزن إذا تناول منه الفرد ما يعادل ٥٠ نقطة في اليوم.
- ويمكن للطبيب المباشر أن يحدد لكل فرد عدد النقاط حسب وزنه.

* * *

نظام غذائي متوسط (٦)

الإفطار يومياً :

بيضة مسلوقة مع ثمرة فاكهة.

اليوم الأول :

الغداء : لحم مشوي أو مسلوق+ سلطة خضراء..

العشاء : نوع واحد من الفاكهة.

اليوم الثاني :

الغداء : دجاج مشوي أو مسلوق + طماطم + جريب فروت أو شمام.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ شريحة خبز سن+ سلطة خضراء + ثمرة جريب فروت.

اليوم الثالث :

الغداء : لحم مشوي+ طماطم.

العشاء : جبن قريش+ شريحة خبز سن+ طماطم.

اليوم الرابع :

الغداء : لحم مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء : نوع واحد من الفاكهة.

اليوم الخامس :

الغداء : سمك مشوي أو جمبري مسلوق أو مشوي أو تونة بدون زيت+ سلطة خضراء + ثمرة جريب فروت.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة+ فاصوليا أو سبانخ أو خرشوف مسلوق.

اليوم السادس :

الغداء : لحم مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء : نوع واحد من الفاكهة.

اليوم السابع :

الغداء : دجاج مسلوق أو مشوي+ خضار مسلوق+ طماطم.

العشاء : خضار مسلوق أو طازج+ جريب فروت.

ملاحظات :

١ مسموح بالمشروبات بدون سكر: قهوة، شاي، ليمون، قرفة أو كركديه (يستخدم السكرول حسب الرغبة)..

٢ الكميات غير محددة.

يمكن تناول الخضروات الطازجة بعد ساعتين من الوجبة لنفس الأنواع المسموح بها في نفس اليوم.

☆☆☆

نظام غذائي متعادل (٧)

الإفطار يومياً :

جريب فروت+ بيضة مسلوقة+ شاي أو قهوة.

اليوم الأول :

الغداء : ٢ قطعة لحم فيليه مشوي+ خيار.

العشاء: بيضه مسلوقة+ طماطم+ ثمرة فاكهة.

اليوم الثاني :

الغداء: نصف دجاجة مشوية+ خرشوف وكوسة مسلوقة+ ثمرة فاكهة.

العشاء: شريحة خبز+ (١٠٠ جرام) جبن+ خيار أو طماطم.

اليوم الثالث :

الغداء: ٢ قطعة فيليه مشوي+ خيار+ شريحة خبز سن.

العشاء: بيضة مسلوقة+ ثمرة فاكهة.

اليوم الرابع :

الغداء: سمك مشوي أو تونة+ ٢ ثمرة خيار+ ثمرة طماطم+ نصف خس.

العشاء: ثمرة فاكهة + ربع دجاجة مشوية.

اليوم الخامس :

الغداء: قطعتان فيليه مشوي+ ثمرة طماطم وخيار+ نصف خس.

العشاء: بيضة مسلوقة+ طماطم+ ثمرة فاكهة.

اليوم السادس :

الغداء: نصف دجاجة مشوية+ خرشوف+ كوسة مسلوقة + ثمرة فاكهة.

العشاء: (١٠٠ جرام) جبن+ شريحة خبز سن+ خيار أو طماطم.

اليوم السابع :

الغداء: قطعتان فيليه مشوي+ ثمرة طماطم+ نصف خس+ شريحة خبز سن.

العشاء: بيضة مسلوقة+ ثمرة فاكهة.

ملاحظات :

المشروبات بدون سكر، (السكرول) مسموح به في أي وقت وبأي كمية.

لا تتعدى الكميات المكتوبة.

يمكن استخدام البهارات والخل والليمون فقط.

☆☆☆

نظام غذائي معدل (٨)

الإفطار يومياً :

بيضة أو اثنتان مسلوقة+ جريب فروت أو شمام.

اليوم الأول :

الغداء: بيضتان مسلوقتان+ سلطة خضراء + شريحة خبز (ربع رغيف)+ جريب فروت أو شمام.

العشاء: سلطة فواكه طازجة.

اليوم الثاني :

الغداء: فيليه مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء: بيض مسلوقة+ طماطم+ جريب فروت أو شمام.

اليوم الثالث :

الغداء : فيليه مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء : بيضتان مسلوقتان+ طماطم.

اليوم الرابع :

الغداء : جبن قريش+ بيضتان مسلوقتان+ خس أو باذنجان مقلي.

العشاء : سلطة فواكه طازجة.

اليوم الخامس :

الغداء : سمك مشوي+ سلطة خضراء+ شريحة خبز أو ربع رغيف.

العشاء : بيضتان مسلوقتان+ سبانخ أو فاصوليا مسلوقة.

اليوم السادس :

الغداء : فيليه مشوي+ سلطة خضراء.

العشاء : بيضتان مسلوقتان+ سبانخ أو فاصوليا مسلوقة.

اليوم السابع :

الغداء : دجاج مسلق أو مشوي+ طماطم وجزر+ جريب فروت.

العشاء : سلطة فواكه طازجة.

ملاحظات :

📌 مسموح بالمشروبات بدون سكر في أي وقت.

📌 يمكن استخدام الخضروات وتغييرها في حدود السبانخ - الكرنب - القرنبيط - الفاصوليا الخضراء - الخرشوف.

ملاحظات عامة على الأنظمة :

📌 كل نظام به تعليماته الواجب اتباعها بالضبط دون مخالفة.

📌 بعض هذه الأنظمة ممكن استعمالها بمفردها لفترات طويلة.

📌 أحياناً الريجيم بممارسة أنظمة متنوعة يفيد الجسم في نقصان أفضل، لأن بعض الأجسام إذا سارت على نظام واحد تفقد الوزن ببطء شديد وهذا يختلف من شخص لآخر.