

نظام ريجيم مكون

من (٧) أسابيع

يعتمد هذا الريجيم على تنظيم

الوقت والمواعيد

obeikandi.com

الأسبوع الأول

الإفطار اليومي :

الساعة ٧ صباحاً ويتكون من :

- نصف كوب لبن منزوع الدسم مع ملعقة صغيرة عسل أبيض - بيضة مسلوقة - قطعة صغيرة جبن قريش - ربع رغيف بلدي.

الساعة ١١ صباحاً :

صنف واحد فاكهة.

العشاء :

الساعة ٢ ظهراً ويتكون من :

- سلطة خضراء (طماطم - خيار - جرجير - ملح قليل) - خضار مسلوقة بدون سمن أو زيت - قطعتين لحم أحمر مسلوقة أو مشوي أو قطعة جبن قريش كبير أو ٢ بيضة مسلوقة - ربع رغيف بلدي - صنف واحد فاكهة.

الساعة ٥ مساءً :

- نصف كوب لبن خالي الدسم + شاي أو قهوة مع ملعقة سكر صغيرة.

العشاء :

الساعة ٨ مساءً ويتكون من :

- طبق خضروات بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء (طماطم - جرجير - خيار) + ربع رغيف بلدي + قطعة جبن قريش أو قطعتين لحم خالي من الدهن أو ٢ بيضة مسلوقة + صنف واحد فاكهة.

الساعة ١٠ مساءً ويتكون من :

- نصف كوب لبن خالي الدسم + شاي أو قهوة + ملعقة صغيرة سكر.

الأسبوع الثاني

الإفطار اليومي:

الساعة ٧ صباحاً ويتكون من:

ربع كوب لبن خالي من الدسم مع ملعقة سكر صغيرة - قطعة
جبن قريش صغيرة (٥٠ : ٦٠ جراماً تقريباً) - بيضة مسلوقة -
طماطم - خيار - خس.

الساعة ١١ صباحاً:

صنف واحد فاكهة.

الغداء:

الساعة ٢ ظهراً ويتكون من:

طبق سلطة خضراء + طبق خضروات "ني" * "ني" بالصلصة
بدون دهن - طبق شوربة بدون دسم + ثمن كجم لحم أو ربع دجاجة
أو سمكة ربع كجم مسلوقة أو مشوي أو ١٠٠ جرام جبن قريش أو ٢
بيضة مسلوقة.

الساعة ٥ مساءً:

صنف واحد فاكهة.

العشاء:

الساعة ٨ مساءً ويتكون من:

قطعة لحم حمراء ثمن كجم تقريباً أو ربع دجاجة مسلوقة أو
مشوية أو ١٠٠ جرام جبن قريش - ربع كوب لبن منزوع الدسم -
طماطم - خس - خيار.

الساعة ١٠ مساءً:

نصف كوب لبن مع شاي أو قهوة + ملعقة عسل نحل صغيرة
أو سكر.

الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي:

الساعة ٧ صباحاً ويتكون من:

- نصف كوب لبن مع ملعقة سكر صغيرة أو عسل نحل -
٢ بيضة مسلوقة + ٥٠ جراماً جبن قريش.

الساعة ١١ صباحاً:

نتناول صنف واحد فاكهة.

العشاء:

الساعة ٢ ظهراً ويتكون من:

- سلطة خضراء + طبق خضروات (بدون سمن أو زيت) - ريع
رغيف بلدي + صنف واحد فاكهة - ثمن كجم لحم بتلو أو كندوز
أحمر أو ١٠٠ جرام جبن قريش أو ٢ بيضة مسلوقة.

الساعة ٥ مساءً:

نصف كوب لبن + شاي أو قهوة + ملعقة صغيرة سكر.

العشاء:

الساعة ٨ مساءً ويتكون من:

- سلطة خضراء + ريع رغيف بلدي - طبق خضروات بدون دسم
- ثمن ك لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ١٠٠ جرام جبن قريش أو
بيضتين مسلوقتين - صنف واحد فاكهة.

الساعة ١٠ مساءً:

- نصف كوب لبن مع شاي أو قهوة + ملعقة عسل نحل صغيرة
أو سكر.

الأسبوع الرابع

الإفطار اليومي:

الساعة ٧ صباحاً ويتكون من:

كوب شاي + ملعقة سكر صغيرة أو عسل نحل - زبدية
منزوعة الدسم - ربع رغيف بلدي ناشف - ملعقة ردة كبيرة.

الساعة ١١ صباحاً:

موز أو تفاح.

العشاء:

الساعة ٢ ظهراً ويتكون من:

طبق خضروات (ني × ني) بدون دسم - طبق شوربة بدون دسم
- ثمن كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ربع دجاجة مسلوق أو
مشوي - ملعقة كبيرة ردة.

الساعة ٥ مساءً:

موز أو تفاح أو كوب شاي مع ملعقة سكر صغيرة أو عسل
نحل.

العشاء:

الساعة ٨ مساءً ويتكون من:

زبدية بدون دسم - ربع رغيف ناشف أو سن - ٥٠ جراماً جبن
قريش - ملعقة كبيرة ردة - ٢ بيضة مسلوقة أو ثمن لحم بتلو أو
كندوز أحمر مسلوق أو مشوي.

ملحوظة :-

- ممنوع تناول الخضروات والفاكهة الأخرى مع الالتزام
بالكميات المسموح بها.

الأسبوع الخامس

الإفطار اليومي :

الساعة ٧ صباحاً ويتكون من :

نصف كوب لبن مع قهوة أو شاي + ملعقة سكر صغيرة أو
عسل نحل - ٢ بيضة مسلوقة أو ٦ ملاعق كبيرة فول بمعلقة زيت
وليمون - ٢٥ جراماً جبن أبيض أو رومي قديم - نصف رغيف
بلدي.

الغداء :

الساعة ٢ ظهراً ويتكون من :

طبق خضروات مطبوخ (نى * نى) بالصلصة بمعلقة صغيرة
سمن - طبق شوربة بدون دسم - ثمن كجم لحم بتلو أو كندوز
أحمر أو ربع دجاجة أو سمكة ربع كيلو (مشوي أو مسلوقة) نصف
رغيف بلدي أو ٤ ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة - صنف واحد
فاكهة.

الساعة ٥ بعد العصر :

صنف واحد فاكهة.

العشاء :

الساعة ٨ مساءً ويتكون من :

٥٠ جراماً جبن أبيض أو رومي قديم - ثمن كجم لحم
أحمر بتلو أو كندوز أو ربع دجاجة مشوي أو مسلوقة أو قطعة
لانشون صغيرة - زبدية بدون دسم - نصف رغيف بلدي -
صنف واحد فاكهة.

الأسبوعان السادس والسابع

هذان الأسبوعان لهما نظام خاص يسمى بالنظام الثلاثي لأنه يتكون من ١٢ يوماً مقسمة إلى أقسام، كل قسم ٣ أيام.

الأيام الثلاث الأولى :

يسمح فيها بتناول اللبن الزبادي بأية كمية دون تناول شيء آخر.

الأيام الثلاث الثانية :

يسمح فيها بتناول الفواكه عدا الممنوعة وبأية كمية.

الأيام الثلاث الثالثة :

يسمح فيها بتناول اللحوم المشوية أو المسلوقة بأية كمية.

الأيام الثلاث الأخيرة :

يتناول الفرد فيها الخضروات المسلوقة بأية كمية.

ملحوظات :-

- إذا أراد الفرد الاستمرار في الريجيم وإنقاص الوزن ننصحه باتباع النظام رقم ٤ لمدة أسبوع ثم العودة مرة ثانية لتكرار هذا النظام الثلاثي مرة أخرى.
- الفواكه الممنوعة (البلح - العنب - التين - المانجو - الموز) .
- الخضروات الممنوعة (البطاطس - القلقاس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - المحاشي) .

☆☆☆