

**بعض النماذج
لأنظمة
الريجيمات الكيميائية**

النظام الأول

مكون من ثلاثة أنظمة

تعاد وتكرر

على مدى ستة أسابيع

obeikandi.com

الأسبوع الأول

الإفطار اليومي :

١ جريب فروت أو برتقالة واحدة أو كمثرى - شاي أو قهوة بدون سكر ولكن تمكن إضافة عدد ٢ ملعقة صغيرة لبن.
غداء وعشاء :

اليوم الأول :

عدد ٢ قطعة لحم مشوي أو مسلوق (متوسط الحجم) - عدد ٢ بيضة مسلوقة - عدد ١ طماطم - عدد ١ خس أو ٤ خيار - عدد ١ تفاحة أو ١ برتقالة أو ١ كمثرى أو ١ يوسفى أو ١ ليمون حلو.

اليوم الثانى :

نصف فرخة مسلوقة منزوعة الجلد تماماً - ٨/١ كيلو جبن رومي أو جودة أو هولندي أو قريش - عدد ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - عدد ٢ خرشوف أو ٢ كوسة مسلوقة، عدد ٢ خيار أو ٢ جزر - صنف فاكهة واحد من الأصناف المذكورة في اليوم الأول.

اليوم الثالث :

عدد ١ قطعة لحم مشوي أو مسلوق متوسط الحجم - عدد ٢ بيضة مسلوقة - عدد شريحة توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - عدد نصف خس + ٢ خيار أو ٤ خيار - صنف فاكهة واحد من الأصناف المذكورة في اليوم الأول.

اليوم الرابع :

عدد ٢ شريحة (ترانش) سمك مشوي أو علية تونة صغيرة (مصفاة تماماً من الزيت) أو ربع فرخة مسلوقة ومنزوعة الجلد تماماً - عدد ١ ثمرة طماطم - عدد نصف خس + ٢ أو ٤ خيار - صنف فاكهة من الأصناف المذكورة في اليوم الأول.

اليوم الخامس :

عدد ٢ قطعة لحم مشوي (متوسط الحجم) - عدد ٢ بيضة مسلوقة - عدد ١ طماطم + عدد ١ خس أو خيار - عدد ١ تفاحة أو برتقالة أو كمثري أو ١ يوسفى أو ١ ليمون حلو.

اليوم السادس :

نصف فرخة مسلوقة ومنزوعة الجلد تماماً - ٨/١ كيلو جبن رومي أو جودا أو هولندي أو قريش - عدد ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - عدد ٢ خرشوف أو كوسة مسلوقة - عدد ٢ خيار أو ٢ جزر (صنف فاكهة من الأصناف المذكورة في اليوم الأول).

اليوم السابع :

نصف أرنب مشوي أو مسلوق - ٢ بيضة مسلوقة - عدد ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمص - نصف خس أو ٤ خيارات + (صنف فاكهة واحد من الأصناف المذكورة في اليوم الأول).

ملاحظات :

في هذا النظام مكونات الغداء والعشاء يقسمها الفرد بنفسه بأن يقسم الأصناف الموجودة بين الغداء والعشاء حسب رغبته.

سيكرر هذا النظام في الأسبوع الرابع.

☆☆☆

الأسبوع الثاني**الإفطار اليومي :**

نصف جريب فروت + ١ بيضة مسلوقة (في حالة عدم توافر الجريب فروت يمكن استبداله ببرتقالة).

اليوم الأول :

غداء : فاكهة نوع واحد فقط (برتقال - يوسفى - كمثري - جوافة - خوخ - تفاح - فراولة).

عشاء : لحم مشوي + سلطة (خيار + خس + طماطم + فلفل أخضر).

اليوم الثاني :

غداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + طماطم.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + نصف رغيف سن.

اليوم الثالث :

غداء : جبن قريش + طماطم + نصف رغيف سن.

عشاء : لحم مشوي.

اليوم الرابع :

غداء : فاكهة طازجة.

عشاء : لحم مشوي + سلطة خضراء.

اليوم الخامس :

غداء : ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق بالماء (كوسة - فاصوليا خضراء أو سبانخ).

عشاء : سمك أو جمبري مسلوق أو مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومشطوفة بالماء أو بالخل + سلطة خضراء.

اليوم السادس :

غداء : فاكهة طازجة.

عشاء : لحم مشوي + سلطة خضراء.

اليوم السابع :

غداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + طماطم + خضار مسلوق بالماء.

عشاء : خضار مسلوق بالماء + سلطة.

ملحوظة :

• نظام ريجيم الأسبوع الثاني سيكرر في الأسبوع الخامس.

☆☆☆

الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي :

جريب فروت (وفي حالة عدم توافر الجريب فروت يمكن استبداله ببرتقالة أو بيضة مسلوقة).

اليوم الأول :

غداء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة (خيار + خس + طماطم + فلفل أخضر).

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + طماطم.

اليوم الثاني :

غداء : لحم مشوي + طماطم.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + جريب فروت (ثمرة واحدة).

اليوم الثالث :

غداء : لحم مشوي + خيار.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة بالماء + طماطم.

اليوم الرابع :

غداء : ٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش + خضار مسلوقة بالماء.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة بالماء + طماطم.

اليوم الخامس :

غداء : ٢ سمك أو جمبري مسلوقة أو مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومشطوفة بالماء والخل (تونة ريجيم) + ربع رغيف بلدي محمص أو نصف رغيف سن.

عشاء : ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة بالماء أو تونة (مصفاة من الزيت ومشطوفة بالماء أو الخل) + سلطة خضراء.

اليوم السادس :

غداء : لحم مشوي + طماطم.

عشاء : خليط من الفواكه الطازجة ما عدا الممنوع منها كما ذكر سابقاً.

اليوم السابع :

غداء : فراخ مسلوقة أو مشوية (منزوعة الجلد تماماً) + طماطم.

ملحوظة هامة :

• سيكرر هذا الريجيم في الأسبوع السادس.

ملحوظة عامة :

• فى هذا النوع من الريجيم يمكن تناول الشاي والقهوة فى الأسبوعين الثانى والثالث فى أى وقت تشاء ولكن بدون سكر أو لبن.

☆☆☆

obeikandi.com

النظام الكيمياء الثاني

ويتكون من ٦ أسابيع

الأسبوع الأول

الإفطار اليومي :

تفاحة واحدة يوميا + كوب شاي بلبن بدون دسم.

اليوم الأول :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء (خيار - خس - طماطم - فلفل رومي).

العشاء : تونة مصفاة من الزيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

اليوم الثاني :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة (تفاح - كمثري - برتقال - جوافة - خوخ - شمام - كنتالوب).

العشاء : لحم مسلوق أو مشوي أو مفروم بدون دهن + سلطة خضراء.

اليوم الثالث :

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

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

اليوم الرابع :

الغداء : سلطة خضراء + جبن قريش + ٢ بيضة مسلوقة + رغيف سن واحد).

العشاء : فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

اليوم الخامس :

الغداء : جينه رومي قديم + رغيف سن واحد.

العشاء : تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

اليوم السادس :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة.

العشاء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

☆☆☆

الأسبوع الثاني

الإفطار اليومي :

تفاحة واحدة يومياً + كوب شاي بلبن بدون دسم

اليوم الأول :

الغداء : صنف واحد من الفاكهة بأي كمية.

العشاء : لحم مشوي أو مسلوقة + طماطم طازجة.

اليوم الثاني :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء + رغيف سن واحد.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + رغيف سن واحد.

اليوم الثالث :

الغداء : جبن قريش + طماطم طازجة + رغيف سن واحد.

العشاء : لحم مسلوقة أو مشوي + سلطة خضراء.

اليوم الرابع :

الغداء : خليط من الفواكه (برتقال + تفاح + كمثري + جوافة

+ خوخ).

العشاء : لحم مشوي أو مسلوقة أو مضموم بدون دهن + سلطة

خضراء.

اليوم الخامس :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

اليوم السادس :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة.

العشاء: لحم مشوي أو مسلوق أو مفروم بدون دهن + سلطة خضراء.

اليوم السابع :

الغداء: فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

☆☆☆

الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي :

بيضة واحدة + برتقالة

اليوم الأول :

الغداء: سلطة خضراء + جبنه رومي قديمة + رغيف سن.

العشاء: تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

اليوم الثاني :

الغداء : تقاح فقط وبأي كمية.

العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

اليوم الثالث :

الغداء: لحم مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

اليوم الرابع :

الغداء: نوع فاكهة واحد بأي كمية.

العشاء: لحم مشوي + سلطة خضراء.

اليوم الخامس :

الغداء : جنبه رومي قديمة + رغيف سن + سلطة خضراء.
العشاء : تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء.

اليوم السادس :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة.
العشاء : لحم مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق بالماء.

اليوم السابع :

الغداء : لحم مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق بالماء.
العشاء : خضار مسلوق بالماء + ٢ بيضة مسلوقة.



الأسبوع الرابع

الإفطار اليومي : ٢ برتقالة

اليوم الأول :

الغداء : جبن قريش + طماطم طازجة + رغيف سن.
العشاء : لحم مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء.

اليوم الثاني :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة (برتقال - كمثري - تفاح - جوافة).

العشاء : لحم مسلوق أو مشوي أو مفروم بدون دهن + سلطة خضراء

اليوم الثالث :

الغداء : جبن رومي قديمة + رغيف سن + سلطة خضراء.

العشاء: سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة.

اليوم الرابع :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء.

العشاء: صنف واحد من الفاكهة.

اليوم الخامس :

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: تونة كبيرة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء

اليوم السادس :

الغداء : سمك مشوى أو جمبري مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: جنبه قريش + طماطم طازجة + رغيف سن.

اليوم السابع :

الغداء : فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: خليط من الفواكه الطازجة (برتقال - كمثري - جوافة - تفاح).

☆☆☆

الأسبوع الخامس

الإفطار اليومي :

بيض مسلوقة + تفاحة أو برتقالة

اليوم الأول :

الغداء : خليط من الفاكهة الطازجة بأي كمية في أي وقت.

العشاء: خليط من الفاكهة الطازجة بأي كمية في أي وقت.

اليوم الثاني :

الغداء : زبادي مع خيار طازج بأي كمية.

العشاء: زبادي مع خيار طازج بأي كمية.

اليوم الثالث :

الغداء : خليط من الفواكه الطازجة بأي كمية.

العشاء : خليط من الفواكه الطازجة بأي كمية.

اليوم الرابع :

الغداء : سمك مشوي أو جمبري مسلووق أو مشوي مع سلطة خضراء.

العشاء : تونة مصفاة من الزيت مع سلطة خضراء.

اليوم الخامس :

الغداء : فراخ مسلوقة أو مشوية مع سلطة خضراء.

العشاء : فراخ مسلوقة أو مشوية مع سلطة خضراء.

اليوم السادس :

الغداء : صنف واحد من الفاكهة (تفاح أو برتقال أو كمثري أو جوافة).

العشاء : صنف واحد من الفاكهة (نفس الصنف)

اليوم السابع :

الغداء : صنف واحد من الفاكهة (تفاح أو برتقال أو كمثري أو جوافة)

العشاء : صنف واحد من الفاكهة (نفس الصنف)

☆☆☆

الأسبوع السادس

الإفطار اليومي :

عصير برتقال يومياً.

اليوم الأول :

الغداء : نصف دجاجة مشوية + ٢ حبة طماطم + حبة خيار.

العشاء : علبة تونة كبير مصفاة من الزيت + ٢ حبة طماطم.

اليوم الثاني :

الغداء : ربع كيلو لحم مسلوق أو مشوي + ٢ حبة طماطم + ٢ حبة خيار + رغيف سن.
العشاء : ٣ تفاحات.

اليوم الثالث :

الغداء : ٢ ملعقة جبن قريش + ٢ طماطم + ٢ خيار + رغيف سن.
العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

اليوم الرابع :

الغداء : نصف فرخة مشوية أو مسلوقة + ٢ خيار + ٢ طماطم.
العشاء : ٣ تفاحات.

اليوم الخامس :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + ١ خس + ٢ طماطم + ٢ خيار.
العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + عصير برتقال.

اليوم السادس :

الغداء : نصف فرخة مشوية + ٢ طماطم + ٣ خيار.
العشاء : كوب زيادي + رغيف سن.

اليوم السابع :

الغداء : ٢ شريحة جبنة رومي قديمة + ٢ طماطم + ٢ خيار + رغيف سن.
العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + تفاحة واحدة.

ملاحظات النظام :

- ممنوع الحلويات والسكريات والدهون (السمن - الزيت) والنشويات والمسليات والمياه الغازية.

الفاكهة :

- ممنوع (الباح - العنب - المانجو - الموز التين).

الخضروات :

- ممنوع (البطاطس - القلقاس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - المحاشي).
- الخضار يسلق بالماء فقط بدون إضافة شوربة أو ماجي.
- ويمكن إضافة الليمون والبصل والثوم والبهارات والملح.
- ويمكن شيه بالفرن.
- يمكن أكل خيار فقط - طماطم فقط - فلفل رومي فقط - خس بدون ورق فقط - جزر فقط بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات.

الماء :

- ويفضل شرب ٢ كوب ماء قبل الأكل مباشرة.

المشي :

- نمشي لمدة ساعة يومياً خطوة سريعة بقدر الإمكان.

☆☆☆