

## ريجيم بروتيني لمدة (٥) أسابيع

يعتمد في الأساس على البروتينات وخطها مع الفواكه والخضروات.

obeikandi.com

## الأسبوع الأول

### السبت :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : فراخ أو لحمة مسلوقة (بأي كمية)+ شرائح طماطم.

العشاء: سمك أو جمبري مسلوق أو مشوي أو تونة مصفاة تماماً من الزيت+ سلطة خضراء+ جريب فروت.

### الأحد :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : نوع واحد من الفاكهة (البرتقال - برقوق - كمثري - فراولة - تفاح).

العشاء: لحم مشوي+ سلطة خضراء.

### الاثنين :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقاله أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : سمك أو جمبري مشوي أو تونة+ سلطة خضراء + جريب فروت.

العشاء: لحم بارد أو مسلوق+ سلطة خضراء.

### الثلاثاء :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + جبنة قريش+ شرائح طماطم.

العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية+ خضار مسلوق.

### الأربعاء :

الإفطار: بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

**الغداء :** جينة رومي قديمة أو جينة قريش + ١ توست + خضار مسلوقة.

**العشاء:** سمك أو جمبري أو تونة+ سلطة خضراء.  
**الخميس :**

**الإفطار:** بيضة مسلوقة+ برتقالة أو تفاحة أو جريب فروت.

**الغداء :** فواكه طازجة متنوعة.

**العشاء:** فراخ مسلوقة أو مشوية+ سلطة خضراء+ جريب فروت.  
**الجمعة :**

**الإفطار:** بيضة مسلوقة+ برتقالة+ أو تفاحة أو جريب فروت.

**الغداء :** دجاج مشوي+ خضار مسلوقة.

**العشاء:** خضار مسلوقة+ ١ جريب فروت أو ثمرة فاكهة.

☆☆☆

## الأسبوع الثاني

**الإفطار اليومي :**

بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة واحدة.

**السبت :**

**الغداء:** لحم مشوي أو مسلوقة+ سلطة خضراء..

**العشاء:** نوع واحد من الفاكهة وبأية كمية.

**الأحد :**

**الغداء:** دجاج مشوي + جريب فروت+ شرائح طماطم..

**العشاء:** ٢ بيضة مسلوقة + ١ توست.

**الاثنين :**

**الغداء:** لحم مشوي + شرائح طماطم.

العشاء: جبن قريش + سلطة خضراء.

**الثلاثاء :**

الغداء: لحم مشوي + سلطة خضراء.

العشاء: نوع واحد من الفاكهة.

**الأربعاء :**

الغداء: سمك أو جمبري مشوي أو تونة ريجيم أو مصفاة+ سلطة خضراء + ثمرة فاكهة واحدة.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة.

**الخميس :**

الغداء: لحم مشوي + سلطة خضراء.

العشاء: نوع واحد من الفاكهة (بأية كمية).

**الجمعة :**

الغداء: دجاج مشوي + خضار مسلوقة.

العشاء: خضار مسلوقة + أجريب فروت أو ثمرة فاكهة واحدة.

☆☆☆

### الأسبوع الثالث

**الإفطار اليومي :**

بيضة مسلوقة + جريب فروت أو برتقالة أو تفاحة.

**السبت :**

الغداء: جبنة قريش + خس وطماطم وخيار.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة بالماء + ٢ جريب فروت.

**الأحد :**

الغداء: لحم مشوي + خس وطماطم.

**العشاء:** خضار مسلوقة بالماء + فاكهه طازجة متنوعة.

**الاثنين :**

**الغداء:** فراخ مشوية + خس وطماطم + برتقالة.

**العشاء:** فراخ مشوية + سلطة خضراء.

**الثلاثاء :**

**الغداء:** ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة + طماطم.

**العشاء:** كوب زيادي + جبن قريش + خيار.

**الأربعاء :**

**الغداء:** سمك أو جمبري مسلوقة أو مشوي أو عدد "٢" بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**العشاء:** فاكهه طازجة متنوعة.

**الخميس :**

**الغداء:** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**العشاء:** جينة قريش + كوب زيادي + سلطة خضراء.

**الجمعة :**

**الغداء:** سمك مشوي أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**العشاء:** فاكهه متنوعة طازجة.

☆☆☆

## الأسبوع الرابع

**الإفطار اليومي :**

نصف جريب فروت أو تفاحة أو برتقالة (فاكهه الموسم) + شاي بدون سكر أو لبن.

**السبت :**

**الغداء:** سمك أو جمبري مشوي + سلطة خضراء + جريب فروت أو فاكهه الموسم.

**العشاء:** لحم أو فراخ مشوية أو مسلوقة + شرائح طماطم.

**الأحد :**

**الغداء:** لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء.

**العشاء:** فاكهه طازجة (بأية كمية).

**الاثنين :**

**الغداء:** لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء.

**العشاء:** تونة بدون زيت بالخل والليمون + جريب فروت أو شمام.

**الثلاثاء :**

**الغداء:** فراخ مشوية أو مسلوقة + خضار مسلوقة.

**العشاء:** ٢ بيضة مسلوقة أو جبن قريش + سلطة خضراء.

**الأربعاء :**

**الغداء:** سمك أو جمبري مشوي + سلطة خضراء.

**العشاء:** جبن قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء.

**الخميس :**

**الغداء:** فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء + جريب فروت أو

شمام.

**العشاء:** فاكهه طازجة مشكلة بأية كمية.

**الجمعة :**

**الغداء:** لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء + خضروات مسلوقة.

**العشاء:** فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + جريب فروت أو

شمام.

**ملحوظة :**

• يمكن إبدال وجبة كاملة بفواكه طازجة (نوع واحد).

## الأسبوع الخامس

### الإفطار اليومي :

جريب فروت أو تفاحة أو شريحة شمام أو برتقالة + بيضة.

### السبت :

الغداء: لحوم مشوية + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

### الأحد :

الغداء: فراخ مشوية + طماطم وخيار.

العشاء: فاكهه طازجة متنوعة بأية كمية.

### الاثنين :

الغداء: لحوم مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه طازجة بأية كمية.

### الثلاثاء :

الغداء: فراخ مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + شريحة توست.

### الأربعاء :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

### الخميس :

الغداء: لحم مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء.

العشاء: فاكهه طازجة متنوعة وبأية كمية.

### الجمعة :

الغداء: سمك مشوي أو جمبري أو تونة + سلطة خضراء.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء.

**ملحوظات:**

- ١ الكميّات مفتوحة ما لم تحدد الكمية.
- ٢ الشاي والقهوة والقرفة والكركيديه والليمون مسموح بها بدون سكر أو بالسكرول.
- ٣ الفواكه المسموح بها الفراولة ، البرتقال ، التفاح ، البرقوق ، الخوخ، الكمثري ، الجوافة ، الشمام.
- ٤ يمكن شرب الماء بكثرة.
- ٥ يمكن إضافة الخل والليمون والملح والפלفل والبقدونس.

**ملحوظة هامة :**

- ١ في هذا النظام يجب الحذر من خلط المواد النشوية والسكريات مع المواد البروتينية والفاكهة لأن هذا يؤدي لنتيجة عكسية فيزيد الوزن ولا ينقصه.

☆☆☆