

أنظمة تبني على التكرار

وتناسب السمعة العادية

obeikandi.com

النظام الأول

الأسبوع الأول

اليوم الأول :

الإفطار : ١ بيضة مسلوقة+ شاي بدون سكر+ عصير جريب فروت.

الغداء : قطعة لحم مشوية+ سلطة خضراء (طماطم - خيار - فلفل - جرجير)+ ربع رغيف.

العشاء : كوب زبادي منزوع الوجه أو خالي الدسم.

اليوم الثاني :

الإفطار : ملعقة فول مدمس (زيت ذرة وليمون)+ شاي+ ربع رغيف.

الغداء : ربع فرخة مشوية أو مسلوقة+ خضار سوتيه+ سلطة خضراء.

العشاء : كوب زبادي منزوع الوجه أو خالي الدسم.

اليوم الثالث :

الإفطار : قطعة جبن قريش+ شاي+ جريب فروت.

الغداء : سمك+ سلطة خضراء (طماطم - خيار - فلفل - جرجير)+ ربع رغيف.

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة.

اليوم الرابع :

الإفطار : ٢ ملعقة عدس+ شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء : تونة أو سالمون (بدون زيت)+ سلطة خضراء.

العشاء : خضار سوتيه+ سلطة (خيار).

اليوم الخامس :

الإفطار : ١ بيضة مسلوقة+ شاي أو قهوة.

الغداء : ربع فرخة مشوية أو مسلوقة+ خضار سوتيه+ سلطة خضراء.

العشاء : كوب زبادي منزوع الوجه أو خالي الدسم.

اليوم السادس :

الإفطار : قطعة جبن قريش+ شاي+ جريب فروت.

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء.

العشاء : ٢ ريشة مشوية+ خيار+ طماطم.

اليوم السابع :

الإفطار : ٢ملعقة فول مدمس بزيت ذرة+ ليمون.

الغداء : سلطة فواكه (أي كمية ماعدا البلح والتين والمانجو).

العشاء : فراخ+ طماطم+ خيار+ شاي بدون سكر.

☆☆☆

الأسبوع الثاني

الإفطار يوميا : ٢ بيضة مسلوقة+ جريب فروت+ شاي.

الغداء يوميا : ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء + جريب فروت.

العشاء يوميا : ٢ بيضة مسلوقة+ ربع رغيف+ سلطة خضراء.

ملحوظة :

سيكرر هذا النظام على مدى أيام الأسبوع.

☆☆☆

لمدة ثلاثة أيام

الإفطار يوميا : ٢ بيضة مسلوقة+ جريب فروت أو شمام+ شاي.

الغداء يوميا : ٢ بيضة مسلوقة+ سبانخ+ شاي+ سلطة خضراء.

العشاء يوميا : لحم مشوي أو سمك أو فراخ+ طماطم+ خيار+ شاي.

ملحوظة :

سيكرر هذا النظام يوميا لمدة ٣ أيام.

☆☆☆

أطعمة ممنوع تناولها في هذا النظام :

- 🚫 الفواكه المضاف إليها سكر.
- 🚫 الفواكه المجففة مثل الزبيب والبلح والتين.
- 🚫 الزبادي بالفواكه، البودنج.
- 🚫 اللبن كامل الدسم واللبن المجفف والمركز والكريمة بجميع أنواعها والقشدة.
- 🚫 التورتات والجاتوهات ، الفطائر.
- 🚫 الشيكولاتة والبسكويت.
- 🚫 العسل الأبيض والأسود.
- 🚫 المكسرات والمسليات ، الكاكاو.
- 🚫 المشروبات الغازية والشربات.
- 🚫 المشروبات الكحولية بأنواعها.
- 🚫 السجق بأنواعه والهامبورجر والأطعمة المجهزة بأنواعها..
- 🚫 جميع الأغذية المقلية بالزيت أو السمن.
- 🚫 جميع أغذية مرضي السكر.

• بعض أنواع الفاكهة :

- 🚫 البلح - العنب - التين - الموز - المانجو.

• بعض أنواع الخضروات :

- 🚫 القلقاس - البطاطس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - المحاشي.

ملحوظات :

- 🚫 يمكن إضافة الملح والفلفل والبهار للأكل.
- 🚫 يسلق الخضار بالماء فقط.
- 🚫 يجب الالتزام بما جاء في الجدول بحذافيره.

obeikandi.com

النظام الثاني

نظام يبني على الصنف الواحد

اليوم الأول : يوم الفاكهة: نوع واحد من الفاكهة في أى وقت.

ملحوظة :

🍌 ممنوع العنب، التين، المانجو، البلح، الموز.

اليوم الثاني : يوم الخضار: نوع واحد من الخضروات الطازجة أو المسلوقة.

ملحوظة :

🍌 مسموح بتناول خضروات طازجة مثل الخس والخيار والجزر والجرجير والبصل. أو مسلوقة مثل الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الخرشوف، الكرنب، الباذنجان.

ممنوع :

🍌 إضافة مكعبات ماجي أو أي نوع آخر.

🍌 تناول البطاطس وجميع أنواع البقوليات.

اليوم الثالث : يوم الفاكهة والخضار والسلطة .

خليط من اليوم الأول والثاني وبأي طريقة.

اليوم الرابع : يوم الأسماك والسلطة.

الإفطار : بيضة واحدة مسلوقة.

الغداء والعشاء: أسماك، جمبري مسلوقة أو مشوي أو سمك مشوي مع سلطة خضراء مكونة من (خس وجرجير وطماطم وكرفس) فقط.

اليوم الخامس: يوم اللحوم والخضار : لحم بتلو أو فراخ مسلوقة أو

مشوية - خضار مسلوقة.

اليوم السادس والسابع :

فاكهة صنف واحد في اليومين وبأي كمية وهي (التفاح أو

الكمثرى أو الخوخ أو الجوافة أو البرتقال) فقط.

تنبيهات :

- ١ يمكن أن يكرر النظام ثانية حسب الرغبة.
- ٢ يمكن تناول الشاي والقهوة وعصير الليمون والكلوب صودا والماء في أي وقت وبأي كمية. ممنوع إضافة اللبن بأنواعه والسكر.
- ٣ يمكن إضافة الملح والفلفل والليمون والخل للطعام.
- ٤ يلتزم بالترتيب السابق.
- ٥ الخضار يسلق بالماء بدون إضافة أي مكعبات ماجي أو شوربة ويراعي تصفية الخضار بعد سلقه.

☆☆☆

النظام الثالث

لمدة عشرة أيام

الإفطار اليومي:

نصف ثمرة جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة + ٢ شريحة لانشون + شاي أو قهوة سادة (بدون سكر أو لبن).

الغداء اليومي :

نصف ثمرة جريب فروت + لحوم (بدون دهن) + سلطة خضراء + شاي سادة أو قهوة.

العشاء اليومي:

نصف ثمرة جريب فروت + لحوم أو أسماك أو تونة (بدون زيت) + خضار مسلوقة + سلطة خضراء + شاي سادة أو قهوة.

تعليمات عامة :

- ❏ يمكن إضافة الملح والفلفل والبهار للأكل.
- ❏ يمكنك تناول نصف كوب عصير طماطم أو نصف كوب لبن (خالي الدسم) قبل النوم.
- ❏ ممنوع استخدام أي نوع من أنواع الفاكهة غير الجريب فروت حيث وجوده في هذا النوع من الريجيم أساسيا وضروريا لأنه يزيد معدل احتراق الدهون في هذا البرنامج.
- ❏ ممنوع حذف أو إضافة أي طعام غير المكتوب.
- ❏ يفضل تناول أكبر قدر ممكن من الماء.
- ❏ ممنوع تبديل الوجبات.
- ❏ يمكنك تناول أي كمية من الطعام غير المحددة كميته.

obeikandi.com

النظام الرابع

وهو مفيد لمرض الضغط والكوليسترول المرتفع.

السبت :

الإفطار : ٢/١ كوب لبن منزوع الدسم + ٢ ملعقة كورن فيلكس + شريحة توست.

الغداء : ٤ ملاعق فاصوليا أو بسلة + شريحة توست + موزة.

العشاء : طبق سلطة خضراء + ثمرة فاكهة .

الأحد :

الإفطار : ٢/١ كوب عصير برتقال + ٢/١ كوب لبن منزوع الدسم + ٢ ملعقة كورن فيلكس.

الغداء : كوب عصير طماطم + شريحة توست + برتقالة.

العشاء : ٤ ملاعق مكرونة + برتقالة + طبق سلطة.

الاثنين :

الإفطار : ٢/١ كوب عصير برتقال + ٢/١ كوب لبن + ٢ ملعقة بليلة.

الغداء : كوب عصير طماطم + شريحة توست + برتقالة.

العشاء : ٤/١ فرخة + ٤ ملاعق فاصوليا أو بسلة + سلطة + سلطة - فاكهة بدون سكر مكونة من (برتقال ، تفاح ، موز ، عنب ، جريب فروت ، خوخ)

الثلاثاء :

الإفطار : كوب عصير جريب فروت أو برتقال.

الغداء : شريحة توست + شريحة لحم باردة كبيرة.

العشاء : ثمرة بطاطس مسلوقة + ثمرة فاكهة + ٤ ملاعق بسلة أو فاصوليا مسلوقة.

الأربعاء :

الإفطار : شريحة توست + ٢ طماطم.

الغداء : شريحة لحم + ثمرة طماطم + كوب زيادى + شريحة
توست.

العشاء : شريحة لحم + ثمرة فاكهة + طبق سلطة + ٤ ملاعق
خضار.

الخميس :

الإفطار : بيضة مسلوقة + ٢/١ كوب عصير برتقال.

الغداء : ٤ ملاعق فاصوليا أو بسلة أو سبانخ + شريحة توست +
ثمرة فاكهة.

العشاء : ثمرة بطاطس مسلوقة أو مشوية + كوب زيادى + ٤
ملاعق خضار.

الجمعة :

الإفطار : ٢ كوب عصير جريب فروت أو برتقال + ٢/١ كوب
لين.

الغداء : شريحة توست + كوب زيادى + سلطة مكونة من "
طماطم وخيار وزيتون وليمون".

العشاء : ٤/١ دجاجة + ثمرة بطاطس + كوب زيادى.

ملحوظات :

١ يكرر نفس النظام مرة ثانية .

٢ ممكن أكل السلطة أو الخضروات بين الوجبات.

٣ ممكن شرب شاي أو قهوة مع لبن منزوع الدسم حسب الرغبة.

٤ هذا النظام يخلص الجسم من الأحماض الأمينية ويستحسن أن

يستخدمه الفرد بعد الأنظمة المليئة بالبروتينات.