

# النظم العالمية للريجيم الغذائى

## ★★ ارشادات عامة ★★

هذه الانظمة وضعتها مجموعة من أخصائى التغذية فى العالم وهى منتشرة ومعمول بها فى مراكز انقاص الوزن العالمية ويجب علينا ملاحظة الآتى :

١ - هذه النظم وضعت لتلائم النظام الأوربى الأمريكى للغذاء وقد لاتتمشى مع نظام التغذية عندنا فى مصر بمعنى أن الافطار يكون الساعة السابعة صباحا والغذاء الساعة الثانية عشر ظهراً والعشاء الساعة السادسة مساء .

وعلى هذا يمكن الارتباط بها ارتباطا تاما أو تخويرها لتلائم البيعة المصرية بمعنى تناول العشاء بدلا من الغذاء مع الانتقال فيها كما يأتى :

عشاء اليوم الأول كغذاء لليوم الأول

غذاء اليوم الثانى كعشاء اليوم الأول

عشاء اليوم الثانى كغذاء اليوم الثانى

غذاء اليوم الثالث كعشاء اليوم الثانى .. وهكذا

٢ - قد تكون بعض انواع الغذاء غير محببة لنا كمصريين كالكرنب والسبانخ ، ويمكن استبدالها بالفاصوليا الخضراء والكوسة والخرشوف .

٣ - اذا قمت بابدال أى نوع فيجب ابداله فى جميع بنود الغذاء أى يجب ان يكون الابدال تاما وكليا .

٤ - هذه النظم الغذائية مبنية على نوع الغذاء وليس على النظام المعروف بقياس السرعات الحرارية وأساسها قائم على عدم اضافة السمن والزبد والزيت على الأكل ، والابتعاد شاماً عن تناول المواد السكرية والنشوية ، وتسمى بالنظم الكيماوية ولذلك يجب أخذ النظام كما هو تماماً .

٥ - تذكر جيداً ان النزول في الوزن بمقدار كيلو جرام يحتاج الى خصم ٧٧٠٠ سعراً حرارياً من الغذاء المتعادل ( نوعياً ) وان الاعهاد على النظم الكيماوية قد يعطينا تأثيراً أكبر في نزول الوزن .. وعلى هذا يجب البدء بأخذ هذه النظم الغذائية ثم الانتقال بعد اسبوعين لغيره حتى تجد أن النزول في الوزن أصبح بطيئاً فابداً في أخذ النظم المبنية على السرعات الحرارية ( نظام شاك لى ) .

٦ - اذا اصبح الجسم لا يستجيب للنظم الغذائية ، فمعنى هذا انك لاتزاول الرياضة وأن الجسم سريع التكيف مع انزال السرعات المتناولة وعلى هذا يمكنك اخذ النظام الثالث لمدة اسبوعين أو أخذ ٤٨ ساعة اجازة من النظم الغذائية لكى يزيد وزنك فيها نصف كيلو جرام ثم اعد النظام من اوله ( الأول ، فالثاني . فنظام شاك لى ) .

وأخيراً :

تذكر ان طبيعة بدانتك تفرض عليك مايلي :

أ - ابدأ بالنظام الأول فالثاني كل منهما اسبوعان ثم خطط بما يناسب طبيعة بدانتك .

ب - اعلن على الملأ بأنك تحت نظام غذائى حتى تجد المساعدة من الجميع .

## الريجيم الغذائى الأول

★ الافطار يوميا : ٢ بيضة مسلوقة ، جريب فروت أو همام ، شاي .

اليوم الأول :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، جريب فروت أو همام

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة ، سلطة خضراء ،  $\frac{1}{4}$  رغيف عيش ، جريب فروت أو همام ، شاي .

اليوم الثانى :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، طماطم ، شاي

العشاء : لحمه مشوية ، طماطم ، خيار ، خس ، زيتون ، شاي

اليوم الثالث :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سباغ ، شاي ، انظر الوصفة « ٩ » ( السباغ بالبيض )  
فى وجبات شهية لانقاص الوزن .

العشاء : ٢ ريشة مشوية ، خيار وطماطم ، شاي .

اليوم الرابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سباغ ، شاي ، انظر الوصفة « ٩ »

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة ، جبنة قريش ،  $\frac{1}{4}$  رغيف عيش ، كرنب .

اليوم الخامس :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سباغ ، شاي

العشاء : سمك ، سلاطة ،  $\frac{1}{4}$  رغيف عيش ، جريب فروت

اليوم السادس :

الغداء : سلاطة فواكه طازجة

العشاء : لحمة مشوية ، طماطم ، خيار

اليوم السابع :

الغداء : فراخ ، طماطم ، جريب فروت

العشاء : فراخ ، طماطم ، جزر ، كرنب ، جريب فروت

★★ ملاحظات عند اتباع هذا النظام الغذائي :

\* يمكن استبدال الخضروات في حدود : الكرنب ، السبانخ ، الفاصوليا الخضراء ، الخرشوف ، الكوسة .

\* يمكن استبدال البيض بملء ملعقة شوربة جبنة قريش خالية الدسم .

## ريجيم المدرسة الأمريكية

( مايو كلينيك )

الافطار يرميا : عصير جريب فروت أو همام ، بيضة أو اثنين مسلوقة ، قهوة أو شاي .

اليوم الأول :

الغداء : ٣ بيضة مسلوقة ، سلطة خضراء ، قهوة أو شاي

العشاء : لحمة مشوية ، سلطة خضراء

اليوم الثاني :

الغداء : سلطة فواكه طازجة

العشاء : دجاج ، طماطم ، جزء أصفر ، كرنب

اليوم الثالث :

الغداء : سلطة فواكه طازجة

العشاء : لحمه مشوية ، طماطم ، خيار ، خس ، قهوة أو شاي

اليوم الرابع :

الغداء : دجا ، طماطم ، قهوة أو شاي

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة ، سلطة خضراء ، شريحة خبز ( ربع رغيف )

اليوم الخامس :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، طماطم ، قهوة أو شاي .

العشاء : لحمه مشوية ، سلطة خضراء ، قهوة أو شاي

اليوم السادس :

الغداء : سلطة فواكه طازجة

العشاء : لحمه مشوية ، طماطم ، خيار ، قهوة أو شاي .

اليوم السابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة ، سلطة خضراء ، قهوة أو شاي

العشاء : سمك مشوي ، سلطة خضراء ، شريحة خبز ( ربع رغيف ) ، قهوة أو

شاي .

★★ ملاحظات عند اتباع هذا النظام الغذائي :

★ ممنوع اضافة السمن والزبد والزيت والسكر .

★ يمكن استبدال الكرنب والسبانخ بالكوسة والفاصوليا الخضراء والخرشوف .

★ يعمل بهذا النظام الغذائي لمدة اسبوعين ثم يُوقف .

## ريجيم الأنسيكلوبيديا الفرنسية

• حُنية (١) سكارسديل : الحمية الطبية التي لا تُخطيء

الافطار يوميا : ١/٢ جريب فروت ( فاكهة الموسم ) ، شاي أو قهوة .  
اليوم الأول :

الغداء : قطع مشكلة من اللحم والفراخ البارد ، قطع من الطماطم ، قهوة أو شاي .

العشاء : سمك أو محار من أى نوع ( مشوى ) سلطة خضراء من أى نوع ، شريحة من الخبز البروتيني ، جريب فروت أو فاكهة الموسم .  
اليوم الثاني :

الغداء : سلطة فواكه طازجة ، قهوة أو شاي

العشاء : همبورجر ( لحم مفروم ، كفته بدون دهون ) مشوى ، طماطم ، خس ، كرفس ، كرنب أو خيار ، قهوة أو شاي  
اليوم الثالث :

الغداء : سلامون أو تونة ( بعد ازالة الزيوت ) بالخل والليمون ، جريب فروت ، ليمون جلو أو همام ، قهوة أو شاي

العشاء : لحم مشوية ، سلطة : طماطم ، خيار ، خس ، قهوة أو شاي  
اليوم الرابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة أو أى شكل ، جبن قريش ، قطع من الكوسة أو الفاصوليا المسلوقة مع الطماطم

العشاء : فراخ مشوية ، سبانخ ، فلفل اخضر ، فاصوليا ، قهوة أو شاي

---

(١) حُنية : نظام غذائي = ريجيم = Regimen

## اليوم الخامس :

الغداء : شريحة خبز بروتيني ، جبنة تريش ، سبانخ ، قهوة أو شاي .  
العشاء : سمك أو محار من أى نوع : سلطة خضراء مشكلة ، شريحة من الخبز  
البروتيني ، قهوة أو شاي .

## اليوم السادس :

الغداء : قهوة أو شاي ، سلطة فواكه مشكلة طازجة .  
العشاء : فراخ أو رومي مشوي ، طماطم وخس ، جريب فروت أو ميمام ، قهوة أو  
شاي

## اليوم السابع :

الغداء : قطعة من الفراخ أو الرومي لبارد ، طماطم ، جزر ، كرنب ، جريب  
فروت أو ميمام .  
العشاء : لحم مشوية ، خس ، خيار ، طماطم ، كرنب أو كوسه مسلوقة ، قهوة  
أو شاي .

★★ ملاحظات عند اتباع هذا النظام الغذائي :

\* يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة .

\* يمكن إضافة شريحة من الخبز البروتيني يوميا على هذا النظام .

\* يمكن استبدال الخضروات كالأتي :

السبانخ ، الكرنب ، القرنبيط ، الكوسة ، الفاصوليا الخضراء والخرشوف .

\* يمكن استبدال أى وجبة بثمرة فاكهة .

## النظام الغذائي الرابع

( نظام التحويل )

الافطار يوميا :  $\frac{1}{4}$  جريب فروت ( شريحة شمام ) ، شاي أو قهوة .  
اليوم الأول :

الغداء : هامبورجر أو فيليه مشوى ، خس وطماطم  
العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً ،  $\frac{1}{4}$  كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة ،  $\frac{1}{4}$  جريب  
فروت أو شريحة شمام .  
اليوم الثاني :

الغداء : شريحة لحم مشوى ، خس وطماطم  
العشاء : كوسة ، قرنبيط مسلوقة مع  $\frac{1}{4}$  كيلو فاصوليا خضراء ، فاكهة أو عصير  
برتقال .  
اليوم الثالث :

الغداء : دجاج مشوى ، خس وكرفس ، ثمرة من الفاكهة ( تفاح )  
العشاء : هامبورجر ( قطعة واحدة ) فاكهة طازجة .  
اليوم الرابع :

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة جيداً ،  $\frac{1}{4}$  كيلو فاصوليا خضراء ، طماطم .  
العشاء : هامبورجر أو فيليه مشوى .  
اليوم الخامس :

الغداء : سمك مشوى ، سلاطة خضراء ، شريحة من الخبز .  
العشاء : فاكهة الموسم ( ثمرة واحدة ) .  
اليوم السادس :

الغداء : بيضتان مسلوقتان جيداً ، ربع كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة  
العشاء : هامبورجر أو فيليه مشوى .

## اليوم السابع :

الغداء : سمك مشوى ، سلاطة خضراء ، شريحة خبز .  
العشاء : فاكهة الموسم ( ثمرة واحدة )

★★ ملاحظات هامة عند اتباع هذا النظام الغذائي :

★ هذا النظام يمكن اتباعه لكسر تكيف الجسم اذا اخذت اليوم السادس والسابع أجازة تامة من النظام الغذائي .

★ زن نفسك صباحا ولاتتزعج اذا زاد وزنك بنصف كيلو فهذا النظام التحويلي موضوع لكسر تكيف الجسم على النظام الغذاء الذى تتبعه .

★ يمكنك تكرار النظام من أوله أو الانتقال الى نظام السعرات الحرارية طويلة المدة .

# النظام الغذائي الخامس بالسعرات

## ( شك لى )

\* يعتمد هذا النظام على حرية الاختيار ويمكن استبداله بأى نظام آخر كما سبق أن اشرنا ، ويمكنك أيضا استخدام عداد السعرات والوصفات المكتوبة في جداول الأطعمة الحرارية .

\* يعتمد هذا النظام الغذائي أيضا على استخدام مستحضرات الغذاء ، السوستاجين للكبار ومتاعب الكلية والكازيك للصغار .  
• يمتد هذا النظام الى ثمانية أسابيع

### « الاسبوع الأول »

#### اليوم الأول :

سعرات			
١٩٥	٣ ملاعق على كوب ماء سوستاجين او كازيك	الافطار والعشاء :	
٢٠٠	فراخ مشوية : ٢٠٠ جم	الغذاء :	
٤٠	خضار مسوق : فنجان		
٦٠	سلطة خضراء : طبق		
٥٠	شريحة خبز :		
٥٠	ثمرة فاكهة :		

٧٩٠ سعرا حراريا

اجمالى السعرات فى اليوم

#### اليوم الثانى

سعرات			
١٩٥	٣ ملاعق سوستاجين او كازيك على كوب ماء	الافطار والعشاء :	
٢٧٠	شريحة لحم مشوى ١٠٠ جم	الغذاء :	
١١٢	أرز مسوى على البخار فنجان		
٣١	فاصوليا خضراء ( فنجان )		
٦٠	فاكهة ( ثمرة )		

٨٦٣ سعراً حرارياً

اجمالى السعرات

## اليوم الثالث

سعر	١٩٥	٣ ملاعق كبار من السوتاجين او الكازيك	الافطار والعشاء :
		على كوب ماء	
٢٨		سبانخ ٢ فنجان	الغذاء :
٨٢		بيض واحدة	
٢٠		قطع طماطم واحدة	
٥٠		خبز ١/٢ رغيف	

اجمالي السعرات

٦٢٠ سعرا حراريا  
اليوم السابع :

اليوم السادس :

## الافطار والعشاء

سعر	النوع	سعر	النوع
١٩٥	٣ ملاعق على كوب ماء سوتاجين او كازيك	١٩٥	٣ ملاعق على كوب ماء سوتاجين او كازيك
٣٦٥	كمرولة الدجاج	١٥٤	السلك المشوي بالليمون وجبة رقم (١٢)
٥٠	فاكهة	١٠	خس فنجان
	سلاطة خضراء :	١٠	خيار واحدة
١٠	خيار واحدة	٧	بصل ١/٢ فنجان
١٥	طماطم واحدة		اجمالي السعرات : ٦٣٦ سعرا حراريا
	اجمالي السعرات : ٨٤٠ سعرا حراريا		

## نظام « شالي لي » الأسبوع الثاني

★ في هذا الاسبوع يبدأ تدرييك على اختيار غذائك بطريقة صحيحة .

سعر  
١٩٥

الافطار والعشاء :  
٣ ملاعق ستوتاجين أو كازيك على كوب ماء

الغداء :

٢٧٠	١٠٠ جم	كباب أو لحم مشوى
١٢	فنجان	كوسة مسلوقة
٤٠	فنجان	فلفل أخضر ، طماطم ، بصل
٥٠		شريحة خبز

٦١٨ سعراً حرارياً

إجمالي السعرات

اليوم الثالث

اليوم الثاني

سعر	النوع	سعر	النوع
١٩٥	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء
٤٥	لوبيه مسلوقة فنجان	٢٠٠	فراخ مشوية بدون جلد $\frac{1}{4}$ فرخة
١٤٠	جبن قريس $\frac{1}{8}$ كيلو	٢٥	فاصوليا خضراء طبق
٦٠	سلطة خضراء طبق	٦٠	سلطة خضراء طبق
٥٠	ثمرة فاكهة	٢٥	جريب فروت أو بهمام
٥٠	شريحة خبز		

٥٤٠ سعراً حرارياً

٥٠٥ سعراً حرارياً

اليوم الخامس

اليوم الرابع

سعر	النوع	سعر	النوع
١٩٥	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء
	اختار وجبة مشكلة من الاغذية	٣٠٠	سمك مشوى سمكة متوسطة
	يوازي ٤٠٠ سعر حرارى من الوجبات	٦٠	طماطم ، خيار ، بصل طبق
	الشهية لانقاص الوزن مع الفاكهة	٥٠	شريحة خبز
	أو السلطة	٥٠	فاكهة ثمرة واحدة

٥٩٥ سعراً حرارياً

٦٥٥ سعراً حرارياً

اليوم السادس :

اليوم السابع :

### الافطار والعشاء

النوع	سعر	النوع	سعر
٣ ملاعق ستوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق ستوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
العشاء			
لحم مفروم أو هامبورجر ٣ قطع	٦٠	تخمير غذائك من الوجبات الشهية لانقاص الوزن بما يوازي ٤٠٠ سعر حرارى بما فيها الفاكهة والسلطة	٦٠
سلطة طبق	٦٠		٣٠
فاصوليا خضراء طبق	٥٠		٥٠
فاكهة ثمرة واحدة			
اجمالي السعرات : ٦٥٥ سعرا حراريا		اجمالي السعرات : ٥٩٥ سعرا حراريا	

### نظام « شاك لى » الاسبوع الثالث

في هذا الاسبوع سيتترك لك حرية اختيار الأغذية ويمكنك الرجوع الى الفصل الثالث « وجبات شهية لانقاص الوزن » .  
اليوم الأول

سعر	الافطار والعشاء :
١٩٥	٣ ملاعق ستوتاجين أو كازيك على كوب ماء
٢١٠	فراخ $\frac{1}{4}$ فرخة
١٤٦	ارز مسوى على البخار $\frac{1}{4}$ فنجان
٤٠	خضار مسلوق
٦٠	سلطة خضراء
٥٠	فاكهة ثمرة واحدة
اجمالي السعرات : ٧٠٠ سعر حرارى	

اليوم الثاني :

اليوم الثالث :

### الافطار والعشاء

النوع	سعر	النوع	سعر
٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغداء			
اختار وجبة غذائية من الفصل الثالث بما يوازي ٥٠٠ سعر حرارى مع الخضار والفاكهة ليكون إجمالي السعرات ...		ستيك مشوى $\frac{1}{8}$ كيلو	٣٥٠
		قرنبيط بالبهارات مسلوقة فنجان	٢٨
		سلطة خضراء طبق	٦٠
		فاكهة ثمرة	٥٠

إجمالي هذا اليوم ٦٩٥ سعرا حراريا . إجمالي السعرات ٦٦٨ سعر حرارى

اليوم الرابع :

اليوم الخامس :

### الافطار والعشاء

٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥
الغذاء			
تخير غذائك من الفصل الثالث بما يوازي ٥٠٠ سعر حرارى من الأطباق الموصوفة والفاكهة والخضروات الطازجة		فراخ لحم ابيض جلد $\frac{1}{4}$ فرخة	٢١٠
		صلصلة طماطم $\frac{1}{4}$ فنجان	٤٣
		بصل ٢ ملعقة كبيرة	٨
		عش غراب ٥ صفار	١٤
		كوسة مسلوقة طبق	٢٢
		سلطة خضراء	٦٠

ليصبح إجمالي السعرات : ٦٩٥ سعر حرارى إجمالي السعرات ٧٥٧ سعر حرارى

اليوم السادس :

اليوم السابع :

### الافطار والعشاء

النوع	سعر	النوع	سعر
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك	١٩٥	٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك	١٩٥
كازيك على كوب ماء		كازيك على كوب ماء	
العشاء			
تخير غذائك من الفصل الثالث		لحم مشوي كباب $\frac{1}{8}$ كيلو	٣٤٠
بما يوازي ٥٠٠ سعر حراري من		شلطة خضراء طبق	٦٠
الأطباق الموصوفة والفاكهة		شريحة خبز	٥٠
والخضروات الطازجة		ثمرة فاكهة	٥٠

ليصبح إجمالي السعرات ٦٩٥ سعر حراري إجمالي السعرات : ٦٩٥ سعر حراري

## نظام « شاك لي »

### الأسبوع الرابع

\* تابع النظام الغذائي باستخدام الغذاء بالوجبات الجاهزة :

٣ ملاعق سوستاجين على كوب ماء أو ثلاث ملاعق كازيك كبار على كوب ماء .

### اليوم الأول

سعر

١٩٥

الافطار والعشاء :

٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك أو كوب ماء

العشاء :

تخير غذائك في حدود ٥٠٠ سعر حراري من الفصل الثالث « وجبات شهية

لانقاص الوزن »

## اليوم الثاني

## اليوم الثالث

### الافطار والعشاء

النوع	سعر	النوع	سعر
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

### الغذاء

لوبيا حمراء فنجان	٤٥	تخير غذاءك من الفصل	٤٥
خس وطماطم مقطعة ٢ فنجان	٢٥	الثالث في حدود ٥٠٠ سعر حرارى	٢٥
همبورجر ٣ وحدات	٣٦٠		
فاكهة	٥٠		

اجمالي اليوم الثاني ٦٤٥ سعرا حراريا اجمالى اليوم الثالث ٦٩٥ سعر حرارى

## اليوم السادس

### الافطار والعشاء

النوع	سعر
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

### الغذاء

فراخ مشوية $\frac{1}{4}$ فرخة	٢٠٠
بسلة وجزر وطماطم مسلوقة طبق	٨٥
طماطم وخس وخيار طبق	٥٠
شريحة خبز	٥٠

اجمالي اليوم السادس ٥٨٠ سعر حرارى

## اليوم السابع :

الافطار والعشاء  
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء  
سعرات ١٩٥

### الغذاء

تخفيف غذاءك في حدود ٣٣٥ سعر حرارى

اجمالي اليوم السابع : ٥٣٠ سعر حرارى

## نظام « شك لي »

الاسبوع الخامس والسابع :

□ تابع نظامك الغذائى باستخدام السوائل الجاهزة ، وهذا الاسبوع سيكرر مرتين بالتبادل مع النظام القادم .

### اليوم الأول :

الافطار والعشاء :  
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء  
سعرات ١٩٥  
الغذاء :  
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء  
١٠٠

سعر حرارى ٢٩٥

اجمالي السعرات

## الافطار والعشاء

النوع	سعرات	النوع	سعرات
٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥	٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء	١٩٥

## الغداء

٢٠٠	لحم فيليه شرحيتين
٥٠	خس وخيار وطماطم طبق
٥٠	شريحة خبز $\frac{1}{4}$ رغيف
٥٠	فاكهة

إجمالي السعرات ٦٤٠ سعر حرارى

إجمالي السعرات ٢٩٥ سعر حرارى

## اليوم الرابع :

## الافطار والعشاء :

سعرات

٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء ١٩٥

## الغداء :

٢٠٠	فراخ مشوية $\frac{1}{4}$ فرخة
٨٥	جزر وبصل وطماطم وبسلة مسلوقة وبسلة مسلوقة طبق
٥٠	طماطم وخس وخيار ( سلاطة ) طبق
٥٠	شريحة خبز
٥٠	فاكهة

٦٣٠ سعر حرارى

إجمالي السعرات

اليوم الخامس :

الافطار والعشاء

سعر

١٩٥

٣ ملاعق سوسناجين أو كازيك على كوب ماء

الغداء :

١٠٠

٣ ملاعق سوسناجين أو كازيك على كوب ماء

٢٩٥ سعر حرارى

اجمالي السعرات :

اليوم السادس :

سعر

الافطار والعشاء :

١٩٥

٣ ملاعق سوسناجين أو كازيك على كوب ماء

الغداء :

٢٨٠

كباب وكفته مشوية

٥٠

سلطة مشكلة

٥٠

فاكهة

٦٢٥ سعر حرارى

اجمالي السعرات في اليوم السادس :

اليوم السابع :

سعر

الافطار والعشاء :

١٩٥

٣ ملاعق سوسناجين أو كازيك على كوب ماء

الغداء :

١٠٠

٣ ملاعق سوسناجين أو كازيك على كوب ماء

٢٩٥ سعر حرارى

اجمالي السعرات الحرارية في اليوم السابع :

## نظام « شاك لي » الاسبوع السادس والثامن :

\* تابع نظامك الغذائي بالسوائل الجاهزة .. السوستاجين أو الكازيك في هذا الاسبوع بالتبادل مع النظام السابق .

- الشاي أو القهوة ،  
 الكلوب صودا ( كما تريد ) بدون سكر

### اليوم الأول

سعرات

الافطار والعشاء

فنجان شاي

٥٠

فول مدمس بدون زيت

٥٠

طبسق

سلاطة خضراء

٥٠

شريحة خبز

سعرات

الغذاء

٢٨٠

$\frac{1}{8}$  كيلو مشوى

كباب وكفته

٥٠

سلاطة مشكلة خضراء

٥٠

شريحة خبز

٥٠

ثمرة واحدة

فاكهة

٧٣٠ سعراً حرارياً

اجمالي السعرات في اليوم الأول :

## اليوم الثاني والعشاء

## الافطار

### اليوم الثالث

سعر	سعر	سعر
٨٢	بيضة مسلوقة جيدا	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك
٢٥	جريب فروت ثمرة واحدة	على كوب ماء
٥٠	شريحة خبز	

### الغذاء

٢٠٠	دجاج مشوي $\frac{1}{4}$ فرخة	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك
٥٠	١٩٥ بسلة خضراء $\frac{1}{4}$ فندجان مسلوقة	على كوب ماء
٥٠	سلاطة خضراء	
٥٠	شريحة خبز $\frac{1}{4}$ رغيف	
٥٠	فاكهة ثمرة واحدة	

إجمالي السعرات : ٦١٤ سعر حرارى

إجمالي السعرات : ٢٩٥ سعر حرارى

## اليوم الرابع الافطار والعشاء اليوم الخامس

سعر	سعر	سعر
٨٢	بيضة مسلوقة جيدا	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك
٣٣	١٩٥ ملء ملعقة جبن قريش	على كوب ماء
٥٠	خبز قمح $\frac{1}{4}$ رغيف	

### الغذاء

١٨٥	سمك مشوي ترنشات	٣ ملاعق سوتاجين أو كازيك
	طبق	
	سلاطة	
	مشكل ٥٠	
٥٠	١٠٠ عيش قمح $\frac{1}{4}$ رغيف	كازيك على كوب ماء
٥٠	فاكهة ثمرة واحدة	

إجمالي السعرات : ٦٦٥ سعر حرارى

إجمالي السعرات : ٢٩٥ سعر حرارى

## اليوم السادس

سعرات

الافطار والعشاء

١٩٥

٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء

الغذاء

١٠٠

٣ ملاعق سوستاجين أو كازيك على كوب ماء

٢٩٥ سعر حرارى

اجمالى السعرات فى اليوم الخامس :

اليوم السابع :

سعرات

الافطار والعشاء

\* تابع نظامك الغذائى بالسوائل ( السوستاجين أو الكازيك )

- ٥٠ طبق فول مدمس بدون زيت  
٥٠ عيش قمح  $\frac{1}{4}$  رغيف  
٥٠ سلطة خضراء طبق

الغذاء

تخير غذاءك من الوصفات ( الفصل الثالث ) فى حدود ٥٥٠ سعر حرارى

٧٠٠ سعر حرارى

اجمالى السعرات فى اليوم السابع :

# النظام الغذائى الاختيارى

رقم ( ١ )

★★ تذكر ماأتى :

- لا تكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوبايب .
- اختر صنفاً واحداً من كل ( مجموعة ) .

## الافطار :

- كوب من القهوة أو الشاى
- بيضتان مسلوقتان ( مرتين اسبوعياً )
- يمكن استخدام اللبن الحليب بدون
- كورن فليكس باللبن والعسل الأبيض
- دسم فى الأيام الخالية من البقول والكرورن
- ملعقة مرتين اسبوعياً (
- قطعة من التوست ( ٣ مرات اسبوعياً )
- فليكس

كوب من عصير طازج

شراح من الفاكهة

## الغذاء :

- سلطة / شوربة
- شاي أو قهوة
- شوربة خضار مع جبن أو دجاج مرة فى الاسبوع
- ماء معدنى أو عادى
- جبن قريش مع سلطة فواكه مرة اسبوعياً
- عصير فواكه ( مرتين اسبوعياً )
- زبادى مع سلطة فواكه ( مرة اسبوعياً )
- شريحة خبز مع لحم أحمر أو تونا ( مرة اسبوعياً ) .

## العشاء :

- خضار طازج ( نوع واحد )
- فراخ
- ثمرة بطاطس مسلوقة ( مرة اسبوعياً )
- سمك
- لحم بلتو أو ضأن ( مشوى )

شاي أو قهوة

عصير فواكه ( مرتين أسبوعياً )

## النظام الغذائى الاختيارى

رقم ( ٢ )

تذكر .....

- لا تكثر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب
- اختر صنفا واحداً من كل مجموعة

الافطار :

- كوب عصير طازج
- شريحة من الخبز ( توست ) : ٣ مرات اسبوعيا
- قطعة فاكهة
- بيضتان بدون دسم : مرتين اسبوعيا
- كورن فليكس باللبن خالى الدسم مع ملعقة عسل ابيض ( مرتين اسبوعيا )

---

كوب من الشاي أو القهوة ( يمكن استخدام اللبن في غير أيام البقول أو الكورن فليكس ) .

الغذاء :

- سلاطة / شوربة
- شاي أو قهوة
- شوربة خضار مع جبن أو دجاج
- ماء معدنى أو عادى
- جبن قريش مع سلاطة فواكه (مرة اسبوعيا)
- عصير فواكه ( مرتين سبوعيا )
- زبادى مع سلاطة فواكه ( مره اسبوعيا )
- شريحة خبز مع لحم أحمر أو تونا ( مرة اسبوعيا )

## العشاء :

- |   |  |  |                                      |
|---|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ثمرة بطاطس مسلوقة  | <input type="checkbox"/> دجاج (ربيع)       | <input type="checkbox"/> قطعة سمك        | <input type="checkbox"/> سلطة        |
| <input type="checkbox"/> شاي                | <input type="checkbox"/> ( مرة اسبوعيا )   | <input type="checkbox"/> شريحة لحم       | <input type="checkbox"/> فنجان شوربة |
| <input type="checkbox"/> عصير طازج          | <input type="checkbox"/> ارز مسلوق         | <input type="checkbox"/> كبدة مشوية      | <input type="checkbox"/> عصير طماطم  |
| <input type="checkbox"/> ( ٤ مرات اسبوعيا ) | <input type="checkbox"/> ( مرتين اسبوعيا ) | <input type="checkbox"/> ( مرة اسبوعيا ) |                                      |
|   |  | مع                                       |                                      |
|   |  | <input type="checkbox"/> خضار سوتيه      |                                      |
-

## قائمة الأغذية الاختيارية [ رقم : ٣ ]

### بسيطة المفعول

تذكر مايلي :

- لاتكهر من شرب الماء أو تناول أقراص البروكتوفايب
- اختر صنفاً واحداً من كل مجموعة

### ★ الافطار

- كوب عصير طازج
- فنجان كون فليكس مع لبن لليل قليل الدسم بملعقة عسل ابيض أو بدائل السكر .
- فاكهة ثمرة أو شريحة
- بيضتان مسلوقتان أو مضروبتان مع توست .

---

شاي أو قهوة ( ويمكن استخدام اللبن في غير أيام الكورن فليكس )

### الغذاء :

- شاي أو قهوة أو ماء
- سلطة مع شوربة
- سلطة مع جبن أو فراخ
- عصير فواكه
- جبن قريش مع سلطة فواكه
- زبادى مع سلطة فواكه .
- لحم أو فراخ أو تونا أو بيض مع شريحة خبز

### العشاء :

- سلطة
- قطعة من السمك
- شاي أو قهوة
- فنجان شوربة
- ربع فرخة ( مرتين أسبوعياً )
- أو عصير
- كوب عصير طماطم
- شريحة لحم
- خضار سوتيه
- أو كفته مشوية