

كيفية احتساب الوزن المثالي والوزن الزائد وعلاقته بالأمراض

□ الطريقة الأولى: الوزن بالكيلو جرام

- بالنسبة للذكور: يتم احتساب ٥٠ كيلو جرام لجزء من الطول = ١٥٠ سم... يتم احتساب ١ كيلو جرام لكل ١ سم من الطول أكثر من ١٥٠ سم.

مثال: رجل طوله ١٧٥ سم يكون وزنه المثالي ٥٠ كيلو جرام يضاف إليها ٢٥ كيلو جرام (١ كيلو جرام لكل ١ سم أكثر من ١٥٠ سم) وبذلك يكون وزنه المثالي ٧٥ كيلو جرام.

- بالنسبة للإناث: يتم احتساب ٤٥ كيلو جرام لجزء من الطول مساوي لـ ١٥٠ سم... يتم احتساب ١ كيلو جرام لكل ١ سم أكثر من ١٥٠ سم.

مثال: أنثى طولها ١٦٠ سم يكون وزنها المثالي ٤٥ كيلو جرام يضاف إليها ١٠ كيلو جرام (١ كيلو جرام لكل ١ سم أكثر من ١٥٠ سم) فيكون وزنها المثالي ٥٥ كيلو جرام. من الناحية الطبية نرى عدم التقيد بالوزن المثالي ونعتبر الوزن طبيعي إذا زاد ٢٠% أو نقص ١٠% عن الوزن المثالي.

□ الطريقة الثانية: معامل كتلة الجسم (Body Mass Index)

- هي الطريقة المفضلة بالنسبة للأطباء وهي تعطي مؤشر أكثر دقة في احتساب الوزن وعلاقته بالأمراض المختلفة... يتم احتساب المعامل بقسمة الوزن بالكيلو جرام على ناتج تربيع الطول بالمتر.

مثال: شخص وزنه ٨٥ كيلو جرام وطوله ١٧٠ سم يكون معامل كتلة الجسم كالآتي:

- ناتج تربيع الطول بالمتر = $1,7 \times 1,7 = 2,89$ م^٢
- معامل كتلة الجسم = $2,89 / 85 = 29,4$ كيلو جرام/م^٢

• دلالات معامل كتلة الجسم:

المعامل الطبيعي يتراوح بين ١٨,٥ - ٢٥ كجم/م^٢

▪ الوزن الزائد يتراوح بين ٢٥ - ٣٠ كجم/م^٢

▪ السمنة أكثر من ٣٠ كجم/م^٢

▪ سمنة مفرطة أكثر من ٤٠ كجم/م^٢

▪ وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن الوزن الزائد من ٢٥ - ٣٠

يؤدي إلى بعض المضاعفات الطبية القليلة بينما السمنة

(أكثر من ٣٠ كجم/م^٢) هي العامل الرئيسي المشترك

لحدوث كثير من الأمراض مثل: مرض السكر، ارتفاع

ضغط الدم ارتفاع نسبة الدهون في الدم، حدوث تصلب

الشرايين مما ينتج عنه حدوث جلطات في شرايين القلب

والمخ، كما لوحظ ازدياد نسبة حدوث عدد كبير من أنواع

مختلفة من الأورام الخبيثة.

□ كيفية تحديد السرعات الحرارية اليومية

يتم احتساب السرعات الحرارية اليومية بمعادلة رياضية

بسيطة للغاية.. ويتم تقدير السرعات حسب الوزن المثالي

وليس وزن المريض وقت الفحص الطبي .. لنضرب مثلاً

مريض وزنه ٩٨ كيلو جرام وطوله ١٧٠ سم الوزن المثالي
 لهذا المريض ٧٠ كيلو جرام (الرقم الزائد عن المائة في
 الطول) تقريبا .. كل كيلو جرام من الوزن المثالي يحتاج إلى
 ٣٠ سعر حراري يوميا أي أن هذا المريض يحتاج إلى $70 \times 2100 = 147000$ سعر حراري يوميا وإذا أردنا إنقاص
 الوزن يتم طرح ٨٠٠ - ١٠٠٠ سعر حراري يوميا .. هذه
 الكمية المخصصة تؤدي إلى إنقاص الوزن بمعدل ٣ كيلو
 جرامات شهريا وإذا اتبع المريض نظام رياضي يزيد مقدار
 نقص الوزن إلى ٥ كيلو جرامات شهريا ... عندما يصل
 وزن المريض إلى الرقم المطلوب يتم زيادة الأسعار
 الحرارية خلال شهرين أو ثلاثة حتى نصل إلى الأسعار
 الحرارية المناسبة للوزن المثالي ... ولا بد أن يلتزم بها
 المريض مدى الحياة حتى يحافظ على وزنه.

النظام الغذائي

النظام الغذائي لمرضى السكر نعتبره الآن النظام الصحي لكل أفراد العائلة بل لأفراد المجتمع كافة. ولا يعنى النظام الغذائي للسكر الحرمان بقدر ما يهدف إلى الاعتدال والبعد عن الإسراف فى تناول المأكولات والمشروبات التي يكون ضررها ابلغ كثيرا من فائدتها.

مكونات الغذاء والكمية التي يفضل تناولها

□ المواد النشوية والسكرية: يسود اعتقاد خاطئ بالإقلال الشديد من تناول هذه المواد، المواد النشوية هي العمود الفقري لكل مراحل التمثيل الغذائي والنسبة المطلوبة حوالي ٥٠-٦٠% من مجموع السعرات الحرارية اليومية معظمها من المواد النشوية الموجودة في الخبز والأرز والمكرونات والبطاطا والقلقاس والجزر والبقول... بالنسبة للسكر أو عسل النحل يمكن تناول أي منهما في حدود أربع ملاعق صغيرة يوميا.

□ **المواد البروتينية:** تشمل البروتين الحيواني ومن مصادره اللحم بأنواعها والأسماك والحليب ومشتقاته والبيض، والبروتين النباتي وأهم مصادره البقول .. النسبة المطلوبة هي ١٢-٢٠% من مجموع السعرات الحرارية اليومية ويسود اعتقاد خاطئ أن كثرة تناول البروتين من الأمور الصحية والعكس هو الصحيح.

□ **المواد الدهنية:** الإكثار منها في منتهى الخطورة فهي تؤدي إلى زيادة الوزن وزيادة الكوليستيرول والدهون في الدم وإضعاف مفعول الأنسولين، ومصادرها القشدة والزبد والمسلّى واللحوم الدسمة (مثل اللحم الضانى) والطرب والليه والبطارخ وجميع أنواع الزيوت والحليب ومشتقاته. زيت الزيتون هو الوحيد المسموح بتناوله بكميات زائدة حيث أن فوائده كثيرة .. النسبة المطلوبة هي حوالي ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية إن أمكن يكون معظمها من زيت الزيتون.

□ **الألياف الذائبة:** مجموعة من الألياف موجودة في الخضراوات الورقية مثل الخس والفجل والجرجير والكرات والبقدونس، أيضا توجد بكمية وفيرة في الفاكهة الطازجة

والبقول .. هذه الألياف ذات فائدة كبيرة حيث إنها تؤدي إلى انخفاض سكر الدم ودهون الدم، لهذا ننصح مريض السكر بتناولها بكميات مناسبة يوميا ويفضل تناول الخضراوات الطازجة وخاصة الخضراوات الورقية قبل الوجبات الرئيسية.. البقول (الفول-العدس-الفاصوليا الجافة-اللوبيّة الجافة-الحمص-الترمس-البسلة) إذا تناولها الشخص بكميات مناسبة دون إسراف تؤدي إلى انخفاض سكر الدم لهذا ننبه إلى ضرورة تناول أي صنف يوميا بكميات معتدلة كما سيرد ذكره مع الوصف التفصيلي للوجبات اليومية.



النظام الغذائي باتباع اللائحة التبادلية والسعرات الحرارية

□ المفروض في النظام الغذائي: أن يتوافق مع العادات الغذائية للمريض مع قليل من التحفظات .. لهذا تم تقسيم المواد الغذائية إلى ثمان مجموعات تحتوى كل مجموعة على أنواع مختلفة من المواد الغذائية وفي كل مجموعة تتساوى الأنواع المختلفة تقريبا فيما تحتويه من سعرات حرارية ونشويات، ودهون وبروتينات بحيث يستطيع المريض أن يختار من كل مجموعة ما يناسبه ويبدل بين الأنواع المختلفة من وجبة لأخرى ومن يوم لأخر.

وتشمل قائمة اللوائح التبادلية كالاتي:

تم تقسيم مكونات الغذاء إلى ثمان مجموعات أساسية

١. مشتقات الحبوب
٢. مشتقات البقول
٣. مجموعة الخضراوات
٤. مجموعة الفاكهة
٥. مشتقات الحليب
٦. مجموعة اللحوم

٧. الدهون

٨. المكسرات

أولاً : مشتقات الحبوب: تحتوى الوحدة على ٨٠ سعر حراري،
١٥ جرام كربوهيدرات (نشويات)، ٣ جرام بروتين، ١/٢
جرام دهون. وتشمل المواد الغذائية الآتية:

خبز بلدي	١/٢ رغيف أو ما يعادل ٧٠ جرام
خبز شامي أو عربي	١/٤ رغيف أو ما يعادل ٣٠ جرام
خبز فينو أو فرنسي	ما يعادل ٣٠ جرام
توست	١-٢ شريحة أو ما يعادل ٣٠ جرام
خبز هامبورغر أو كايزر	قطعة تعادل ٣٠ جرام
أرز مطبوخ	نصف فنجان (١٢٠ سم ^٣)
شعرية مطبوخة	(١٢٠ سم ^٣)
قمح	(١٢٠ سم ^٣)
دقيق القمح	٢١/٢ ملعقة كبيرة
فشار جاهز	٢ فنجان

ملاحظة: الفنجان هنا هو الفنجان العياري ويساوى ٢٤٠ سم^٣

ثانياً: مشتقات البقول: تشمل الوحدة على ٨٥ سعر حراري،
١٢ جرام كربوهيدرات، ٨ جرام بروتين، ١/٢ جرام
دهون، والوحدة الغذائية عبارة عن نصف فنجان

(١٢٠سم^٣) من المواد المطبوخة وتشمل قائمة البقول:
العدس-الحمص - الفول المدمس - البسلة- اللوبيا الجافة
والفاصوليات الجافة.

ثالثاً: مجموعة الخضراوات: تنقسم إلى مجموعتين:

١. خضراوات ذات سرعات حرارية قليلة ويمكن تناول أي كمية منها وهي الفجل - الجرجير-السبانخ - الكسبرة-
النعناع - البقدونس - الكرات-الطماطم - الفلفل-الخيار-
اللاتة-الفاصوليا الخضراء-الكوسة.

٢. خضراوات تشمل الوحدة منها على ٤٠ سعر حراري،

٩ جرام كربوهيدرات، ١ جرام بروتين وهي:

١. بطاطس، بطاطا، خرشوف ٥٠ جرام
٢. جزر، بصل، بنجر، عش الغراب ١٠٠ جرام
٣. أبو فروة مجففة ١٥ جرام

رابعاً: مجموعة الفاكهة: وتشمل الوحدة على ٤٠ سعر حراري،

١٠ جرام كربوهيدرات وهي خالية تقريبا من البروتين

والدهون.

١. التفاح واحدة صغيرة (٥٠ جرام)
٢. الموز ١/٢ ثمرة من الحجم الكبير
٣. التوت الأسود فنجان

٤. التوت الأحمر فنجان
٥. الفراولة فنجان
٦. تين جاف ٢-١ حسب الحجم
٧. تين طازج ٢-١ حسب الحجم
٨. قراصيا عدد ٢
٩. زبيب حوالي ١٠ جرام
١٠. بلح حوالي ١٠ جرام
١١. مشمش طازج عدد ٢
١٢. مشمش جاف عدد ٤
١٣. جريت فروت ١/٢ ثمرة
١٤. عنب حوالي ٧٥ جرام
١٥. كرز عدد عشرة حبة (٧٠ جرام)
١٦. مانجو ١/٢ واحدة صغيرة (٧٠ جرام)
١٧. شمام ١/٢ فنجان (٧٠ جرام)
١٨. بطيخ واحد فنجان (١٧٥ جرام)
١٩. برتقال واحدة صغيرة (١٠٠ جرام)
٢٠. عصير برتقال ١/٢ فنجان
٢١. خوخ عدد ٢-١ حسب الحجم (١٠٠ جرام)
٢٢. كمثرى عدد واحد (١٠٠ جرام)
٢٣. أناناس ١/٢ فنجان أو ما يعادل (٨٠ جرام)
٢٤. برقوق عدد ٢ أو ما يعادل (٧٥ جرام)
٢٥. رمان ما يعادل (٦٠-٧٠ جرام)

خامساً: مشتقات الحليب

١. حليب كامل الدسم: وتشمل الوحدة على ٨٥ سعر حراري، ٦ جرام كربوهيدرات، ٤ جرام بروتين، ٥ جرام دهون والوحدة عبارة عن ١٢٠ سم^٣ حليب، كوب زبادي صغير ١٢٠ سم، ٢٥ جرام من الجبن.

٢. حليب بدون دسم: وتشمل الوحدة على ٨٠ سعر حراري، ١٢ جرام كربوهيدرات، ٨ جرام بروتين والوحدة عبارة عن كوب حليب ٢٤٠ سم^٣، زبادي كبير الحجم ٢٤٠ سم^٣ أو جبنة قريش أو جبن بدون دهون ٤٠-٥٠ جرام.

سادساً: مجموعة اللحوم: وتشمل الوحدة على حوالي ١٢٠ سعر حراري، ١٤ جرام بروتين، ٦ جرام دهون (ما عدا البيض)، اللحم البقري أو البتلو أو الضاني بدون دسم (٧٥ غرام)، الطيور تستعمل منزوعة الجلد (١٠٠ غرام)، اسماك طازجة أو مجمدة (١٠٠ غرام)، البيض: بيضة متوسطة الحجم (٥٠ جرام) سعر حراري ٨٥، بروتينات ٤ جرام ودهنيات ٧ جرام.

سابعاً: المكسرات: وتشمل الوحدة على ٧٠ سعر حراري،
٣ جرام كربوهيدرات، ٢ جرام بروتين، ١/٢ ٥ جرام
دهون.

اللوز، الجوز، البندق، الفستق، والكاشيو	١٢ غرام
جوز الهند المبشور ١١ جرام والطازجة	١٥ غرام
صنوبر	١٢ غرام
مكسرات مطحونة	١٠ غرام

ثامناً: مجموعة الدهون: وتشمل الوحدة على ٤٠ سعر حراري
وتعادل ٥ جرام دهون (ملعقة صغيرة من المسلى والزيت).

لوائح غذائية بالسعرات الحرارية نظام غذائي من ٨٠٠ - ١٠٠٠ سعر حراري

يتم وصف هذا النظام الغذائي لإنقاص الوزن وحسب طول المريض يؤدي إلى إنقاص حوالي ٣-٥ كيلو غرام كل شهر

الإفطار:

١. خضراوات طازجة بأي كمية - ما عدا الجزر والخرشوف -
أو طبق سلطة.

٢. نصف رغيف عيش بلدي (٧٠ جرام)، أو ٢ توست، أو
واحد كيزر صغير أو عيش سن.

٣. صنف من الآتي: ٣ ملعقة فول بدون زيت - كوب حليب
خالٍ من الدسم (٢٤٠ سم^٣) - ١ / ٢ كوب حليب كامل
الدسم (١٢٠ سم^٣) أو ما يقابلهما من الزبادي أو اللبن
الرايب.. يمكن استبدال رقم ٢ + رقم ٣ بطبق لبيلة أو
كورن فلكس بدون إضافة السكر.. كما يمكن استعمال بيضة
مسلوقة.

الغداء:

١. طبق سلاطة من الخضراوات الطازجة بدون جزر أو خرشوف وبدون إضافة زيت.

٢. ربع رغيف عيش بلدي أو ما يقابله من المخبوزات الأخرى + ٤ ملعقة أرز أو مكرونة ويمكن الاستغناء عن العيش وزيادة الأرز أو المكرونة أو الاستغناء عن الأرز والمكرونة وتناول نصف رغيف بلدي أو ما يقابله من المخبوزات.

٣. لحم خالي الدسم حوالي ١٠٠ جرام أو سمك حوالي ١٠٠ جرام أو سمكة مشوية حوالي ١٥٠ جرام أو طيور حوالي ١٥٠ جرام (منزوعة الجلد).

٤. خضار مطبوخ تستبعد البقول والبطاطس والقلقاس أو تستعمل كميات قليلة بصورة شوربة خضار .. ممنوع إضافة السمن او الزيت.

العشاء:

مثل الإفطار.

المشروبات:

١. مشروبات ساخنة: أي نوع من المشروبات الساخنة مع عدم إضافة السكر يمكن إضافة ربع كوب حليب خالي الدسم (٦٠ سم^٣) إلى الشاي أو النسكافيه مرتين يوميا.
٢. المشروبات الباردة: المياه الغازية يستعمل النوع الذي لا يحتوى على السكر ويمكن تناول عبوه حوالي ٢٠٠ سم من الشعير خالي الكحول كما يمكن استعمال العصائر الطبيعية بدلا من الفاكهة.

الفاكهة:

المقدار اليومي يعادل صنف من الآتي: ٢ برتقالة حجم متوسط - ٢ يوسفى - ٢ موز حجم صغير أو واحدة حجم كبير - ٢ تفاح حجم صغير أو واحدة حجم كبير - ٢ كمثرى حجم متوسط، ٢ جوافة - نصف كوب عنب - كوب بطيخ - واحد كنتالوب حجم وسط - واحد مانجو حجم متوسط - ٣ تين - ٤ بلح.

المحليات الصناعية: يسمح بالاسبارتام (دايت سويت أو كاندريل) والسكرين ما يعادل حوالي ٦ قرص يوميا.

كسر الرجيم

مسموح يوم كل أسبوع فيه يمكن تناول أصناف غذائية خارج القائمة مع الاعتدال.

تحذير هام

ممنوع منعاً باتاً تناول المحمرات والمقليات من أي صنف وعند الشعور بالجوع بين الوجبات يمكن تناول كسرة خبز سن مع قطعة صغيرة من الجبن القريش وأي صنف من الخضراوات (خيار مثلاً).

نظام غذائي ١٢٠٠ سعر حراري

هذا النظام ننصح به لإنقاص الوزن وحسب الطول يؤدي إلى إنقاص الوزن بمعدل ٢-٣ كيلو جرام كل شهر.

الإفطار

١. خضراوات طازجة أو طبق سلطة مع الإقلال من الجزر.
٢. صنف من الآتي: ١/ ٢ رغيف عيش أو توست أو ٢ كايزر صغير أو واحد متوسط-أو المقابل من العيش السن.

٣. صنف من الآتي: ٣ ملعقة فول مدمس مع ملعقة صغيرة من الزيت كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠سم^٢) أو ١ / ٢ كوب حليب كامل الدسم (١٢٠ سم^٢)
ما يقابلهما من الزبادي أو اللبن الرايب-بيضة مسلوقة- ٥٠ جرام جبنه خالية الدسم.

الغداء

١. طبق سلطة خضراء ويقلل من الجزر.
٢. صنف من الآتي: ربع رغيف عيش بلدي أو ما يقابله من المخبوزات.
٣. ٤ ملعقة أرز أو مكرونة مع إضافة قدر قليل من السمن أو الزيت يمكن الاستغناء عن رقم ٢ وزيادة رقم ٣ أو العكس، الاستغناء عن رقم ٣ وزيادة الخبز إلى ما يعادل ١ / ٢ رغيف عيش بلدي.
٤. صنف من الآتي: لحوم خالية الدسم أو سمك حوالي ١٥٠ جرام أو الطيور منزوعة الجلد ٢٠٠ جرام.

٥. خضراوات مطبوخة بدون سمن أو زيت ويمكن استعمال خضار مشكل يحتوى على كمية بسيطة من البطاطس أو البسلة أو الجزر.

العشاء

كالإفطار ويمكن استبداله بالآتي:-

١. ٢ / ١ رغيف عيش بلدي أو ما يقابله من المخبوزات
 ٢. طبق سلاطة
 ٣. ٢ / ١ كمية اللحم المقررة فى الغداء
 ٤. خضار مطبوخ كما هو فى الغداء
- نرجو الرجوع للنظام الغذائي سعر ٨٠٠ - ١٠٠٠ لمعرفة كمية الفاكهة اليومية والمشروبات الباردة الساخنة والتصرف عند الجوع بين الوجبات والتحذير الهام.

نظام غذائي ١٥٠٠ سعر حراري

الإفطار

١. خضراوات طازجة ويفضل الخضراوات الورقية.
٢. صنف من الآتي: ١ / ٢ رغيف عيش بلدي أو ٣ توست أو ٢ كايزر صغير الحجم، واحد كايزر كبير الحجم - أو ما يقابله من العيش الفينو - ما يقابله من العيش السن.
٣. ٢ صنف من الآتي: ٣ ملعقة فول مدمس مع ملعقة صغيرة من الزيت - بيضة مسلوقة - كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠ سم) أو ١ / ٢ كوب حليب كامل الدسم - قطعة جبن من أي صنف حوالي ٥٠ جرام - كوب زبادي (يفضل خالي الدسم).
٤. ويمكنك استعمال رغيف عيش بلدي مع صنف واحد فقط من بند ٣.

الغذاء

١. طبق سلطة مع الإقلال من الجزر والخرشوف
٢. ما يعادل ١ / ٢ رغيف عيش بلدي

٣. ٤ ملعقة أرز أو مكرونة باستعمال قليل من السمن أو الزيت.

٤. ما يعادل ١٥٠ جرام من اللحوم خالية الدسم (٦/١ كيلو) أو ٢٥٠ جرام سمك أو ٢٥٠ جرام طيور منزوعة الجلد.

٥. أي صنف من الطبخ: في حالة تناول البطاطس والقلقاس والبقول تكون في حدود ١/٢ فنجان (حوالي ثلاثة ملاعق) وفي حالة استعمال خضراوات مثل السبانخ، الكوسة، البامية الملوخية يمكن تناول أي كمية بشرط الإقلال من إضافة السمن أو الزيت.

• يمكن الاستغناء عن بند ٣ ومضاعفة بند ٢ أو العكس

• يفضل الإقلال من المحمرات والمقليات

العشاء:

كالإفطار أو بديل كالآتي:

١. نصف رغيف عيش بلدي أو يعادله

٢. ١٠٠ جرام لحم خالية الدسم، ١٥٠ جرام سمك أو طيور منزوعة الجلد

٣. خضراوات مطبوخة كما في الغداء

٤. طبق من السلطة الخضراء

السكر أو عسل النحل: يمكن استعمال حوالي ٤ ملعقة صغيرة يوميا وإذا تم الاستغناء عنها واستعمال المحليات الصناعية يمكن تناول قطعة من الكيك أو الجاتوه أو التورتة أو زيادة ٢/١ مقدار من الفاكهة اليومية.

برجاء الرجوع الى نظام غذائي سعر حراري ٨٠٠ - ١٠٠٠ لمعرفة المشروبات المصرح بها وكمية الفاكهة اليومية مع ملاحظة انه يمكن زيادة كوب حليب قليل الدسم يوميا على القائمة المذكورة.

نظام غذائي ٢٠٠٠ سعر حراري

الإفطار

١. صنف من الآتي: رغيف بلدي، ٤ توست، ٢ كايزر كبير الحجم أو ما يقابله من العيش الفينو.

٢. صنفين من الآتي: جبنة من أي صنف حوالي ٧٥ جرام - بيضة مسلوقة - ٤ ملعقة فول مع ملعقة صغيرة من الزيت - كوب حليب خالي من الدسم (٢٤٠ سم^٣) أو ٢/١ كوب حليب كامل الدسم (١٢٠ سم^٣) - كوب زبادي - كوب لبن رايب

٣. خضراوات طازجة ويفضل تناول بعض الخضراوات الورقية.

الغداء

١. طبق سلطة أو أي خضراوات طازجة مع كميات معتدلة من الجزر والخرشوف.

٢. صنف من الآتي: ١/ ٢ رغيف بلدي أو ما يقابله من المخبوزات الأخرى.

٣. صنف من الآتي: ٥-٦ ملعقة كبيرة من الأرز أو المكرونة مع استعمال قليل من السمن أو الزيت.

٤. صنف من الآتي: ١٥٠ جرام لحم (حوالي ٦/١ كيلو) - ٤/١ فرخه كبيرة، ١/ ٢ فرخه صغيرة ١/ ٣ كيلو سمك (أي صنف ما عدا المقلي)

٥. خضراوات مطبوخة؛ البطاطس والقلقاس والبقول ما يعادل ٥ ملعقة كبيرة - الخضراوات مثل الملوخية - البامية - السبانخ - الخبيرة.. تؤخذ بأي كمية.. مع الإقلال من السمن أو الزيت.

العشاء:

كالإفطار أو البديل الآتي:

١. طبق سلطة
٢. رغيف عيش من الخبز البلدي أو ما يقابله من المخبوزات
٣. ١٥٠ جرام لحم بدون دسم أو ١ / ٤ فرخه بدون الجلد أو ٢٠٠ جرام سمك
٤. خضار مطبوخ مع كمية قليلة من البطاطس والقلقاس والبقول إذا لزم الأمر
- السكر أو عسل النحل: ٥ ملعقة صغيرة يوميا وإذا تم الاستغناء عنها يمكن تناول بديل من الآتي: قطعة جاتوه - قطعة تورته - قطعة كيك - قالب كرامل - كوب صغير من الایس كريم أو الفاكهة مثل الكمية المقررة يضاف إلى هذه القائمة كوب حليب يوميا (يفضل خالي الدسم).
- بالنسبة للمشروبات والفاكهة اليومية المقررة والمحليات الصناعية برجاء الرجوع الى: نظام غذائي ٨٠٠ - ١٠٠٠ سعر حراري
- يفضل الإقلال قدر الأمكن من المقلیات والمحمرات.

