

# نظام غذائي لتقليل الوزن



ProHealth365

ملاحظات:

- من المهم شرب لترين و نصف ماء باليوم
- مسموح شرب القهوة و الشاي بدون سكر او عسل

اليوم	الفطور	سناك	الغداء	سناك	العشاء	سناك
الاثنين	بديل وجبة غذائية	قطعة فاكهه واحده و 100 غم لبن خالي من اضافة السكر	سلطة خضراء مع 60 غم صدر دجاج متبل	35 غم حمص محمص	90 غم صدر دجاج مع نوعين خضروات ملونة فريش او مسلوقة	قطعة فاكهه واحده
الثلاثاء	حبثين و يتابكس مع 150 مل حليب نصف دسم	قطعة فاكهه واحده و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سندويش شرائح الدجاج مع سلطة خضروات ملونة	35 غم حمص محمص او 30 غم فشار جاهز	سباغيتي الشجر مع صلصة بولونيز بالخضروات و بروتين الصويا مطبوخة بملعقة زيت زيتون واحده	قطعة فواكه واحده
الاربعاء	بديل وجبة غذائية	قطعة فاكهه واحده و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سلطة خضراء مع 60 غم صدر دجاج متبل	حبثين جبن بيبي بيل لايت	شيلي كون كارنه ببروتين الصويا مع ملعقتين طعام رز مسلوقة بالماء فقط	قطعة فاكهه واحده

الخميس	بيضة مسلوقة مع شريحة خبز اسمر	قطعة فاكهه واحدة و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سلطة خضراء مع 60 غم صدر دجاج متبل	25 غم مكسرات	90 غم صدر دجاج مع نوعين خضروات ملونة فريش او مسلوقة	قطعة فاكهه واحدة
الجمعة	بديل وجبة غذائية	قطعة فاكهه واحدة و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سندويش شرائح الدجاج مع سلطة خضروات ملونة	حبتين جبن بيبى بيل لايت	مرقة حسب الرغبة لكن تحتوي على 60 غم صدر دجاج و نصف ملعقة زيت زيتون و ملعقتين رز	قطعة فاكهه واحدة
السبت	حبتين ويتابكس مع 150 مل حليب نصف دسم	قطعة فاكهه واحدة و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سلطة خضراء مع 60 غم صدر دجاج متبل	50 غم فول الادماميه	مرقة حسب الرغبة لكن تحتوي على 60 غم صدر دجاج و نصف ملعقة زيت زيتون و ملعقتين رز	قطعة فاكهه واحدة
الاحد	بديل وجبة غذائية	قطعة فاكهه واحدة و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سلطة خضراء مع 60 غم صدر دجاج متبل	50 غم حمص بطحينة مصنع بالبيت خالي من الراشي (يستبدل باللبن قليل الدسم) و يتناول مع جزر, خيار, طماطم حسب الرغبة	شوربة قليلة الدهون (مثلا عدس او خضروات) مع سندويش الدجاج المسلوقة	قطعة فاكهه واحدة