

نظام غذائي لعلاج السمنة المفرطة



ProHealth365

ملاحظات:

- 1- من المهم شرب لترين و نصف ماء باليوم
- 2- مسموح شرب القهوة و الشاي بدون سكر او عسل
- 3- يمكن استبدال اي من الوجبات بوجبه اخرى مناسبة او موادها متوفرة اكثر
- 4- بديل الوجبة هو ليس البروتين بار او غيره من المكملات الغذائية و شرح مفصل موجود على الهايلايتس على صفحتنا علانستاجرام
- 5- يمكن استبدال بديل الوجبة بوجبة فطور اخرى ان لم يتوفر (عادة يباع بالصيدليات في العراق و بعض المحافظات)
- 6- يمكن بالتاكيد اتباع النظام بالتفصيل و لكن ان لم تتوفر بعض المواد او لا يحب الشخص تناول مواد معينة, فيمكن استخدامه كمرشد غذائي (ينطيككم فكرة عن نوع الغذاء و الكمية) بدل من اتباعه حرفيا.

اليوم	الفطور	سناك	الغداء	سناك	العشاء	سناك
الاثنين	بديل وجبة غذائية	قطعة فاكهه واحدة 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 واحدة
الثلاثاء	حبتين ويتابكس مع 150 مل حليب نصف دسم	قطعة فاكهه واحدة 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	قطعة فواكه واحدة

الاربعاء	بديل وجبة غذائية	قطعة فاكهه واحدة و 100 غم لبن خلي من اضافة السكر	سلطة خضراء مع 60 غم صدر دجاج متبل	حبتين جبن بيبي بيل لايت	زيتون واحدة شيلي كون كارنه بيروتين الصويا مع ملعقتين طعام رز مسلوق بالماء فقط	قطعة فاكهه واحدة
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 بيبي 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 المسلوق	قطعة فاكهه واحدة