

Dr. Hosam Abdel. Aziz
M.D. Medicine
Prof. Of Hepatology
Gastroenterology & Endoscopy
Ain Shams University

دكتور
حسام عبد العزيز
استاذ الأمراض الباطنية والكبد
والجهاز الهضمي
كلية الطب - جامعة عين شمس

نظام غذائي لتقليل الوزن

(1)

الافطار :-

نصف رغيف شامى أو بلدى

+ شريحة لانشون أو بيضة مقلية أو قطعة جبن + فنجان فول مدمس بالزيت (أو أوليت 2 بيضة بالسجق أو البسطرمة).

الغداء :

قطعة لحم أحمر حجم الكف أو شريحة كبد حجم الكف أو ربع فرخة بدون جلد أو ربع أرنب أو سمكة حجم الكف (مسلوق أو مشوى أو محمر)

+ فنجان سلطة خضراء

+ 5 محشى (كوسة/ طماطم/ فلفل/ باذنجان) أو 10 محشى كرنب أو فنجان ورق عنب أو قطعة مكرونة فرن أو نصف بيتزا صغيرة (بدون ثوم والبصل).

العشاء :

وقطعة جاتوه 3 مرات أسبوعيا

2 ثمرة فاكهة 4 مرات اسبوعيا

+ كوب زبادى

+ خيارا أو ثمرة طماطم

مسموح 3 كوب شاي أو قهوة أو نسكافيه يوميا

مسموح بنصف كوب لبن منزع الدسم يوميا.

132 شارع النزهة - ميدان تريومف - مصر الجديدة - تليفون : 01210755581

10 شارع الشهيد إبراهيم سالم - كلية البنات - مصر الجديدة - تليفون : 24192281

122 شارع الجلاء - ميدان رمسيس - تليفون : 25740323

الموقع الإلكتروني : drhossamabdelaziz.com