

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

(2)

الافطار اليومي :-

بيضة مسلوقة + 1 توست أو ربع رغيف

أو فنجان كورن فليكس + نصف فنجان لبن منزوع الدسم

أو شريحة جبنة شيدر + برتقالة أو 1 كمثرى

الغداء اليومي :-

شريحة هامبورجر + 1 طماطم أو 1 خيار

أو سمكة مشوية أو علبة صغيرة تونة + سلطة

أو توست + شريحة جبن شيدر + 1 طماطم + 1 خيار

3 ساعات بعد الغداء :- ثمرة فاكهة (تفاحة أو شريحة بطيخ أو برتقالة أو كمثرى أو نصف كنتالوب أو 2 خوخ أو 2 جوافة أو رمانة)

العشاء اليومي :-

شريحة لحم مشوى + سلطة

أو سمك مشوى + سلطة

أو شريحة لانشون دجاج أو ربع دجاجة مشوى + سلطة

ملحوظة :-

مسموح بواحد شاي أو قهوة أو نسكافيه باللبن منزوع الدسم صباحا فط

كما يسمح بتناول 2 شاي أو قهوة أو نسكافيه بدون لبن أثناء النهار كما يمكن تبديل الغذاء بالعشاء

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

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

122 شارع الجلاء - ميدان رمسيس - تليفون : 25740323