

نظام غذائي لتقليل الوزن- (3)

الافطار اليومي:-

1 جريب فروت وفي حالة عدم توافره يستبدل ببرتقالة أو كمثرى) + بيضتين مسلوقتين.

الشاي والقهوة يمكن تناولهم في أي وقت ولكن بدون أي نوع لبن أو سكر

اليوم الأول : الغذاء:- سمك أو جمبرى مشوى أو تونه + خيار أو خس

العشاء:- 1 توست + فنجان جبن قرش

اليوم الثانى : الغذاء:- كوب زبادى + 1 خيار

3 ساعات بعد الغذاء : صنف واحد فاكهة ماعدا البلح

العشاء: 2 بيضة مسلوقة

اليوم الثالث : الغذاء:- فول مدمس بدون زيت + سلطة

العشاء:- 1 توست + جبن قرش

اليوم الرابع : الغذاء:- خضار مسلوقة بدون بطاطس أو سلطة + 1 توست

العشاء:- بيضة مسلوقة + كوب زبادى + خيار

اليوم الخامس : الغذاء:- سمك أو جمبرى مشوى أو تونه + سلطة

العشاء:- فاكهة ماعدا البلح

اليوم السادس : الغذاء:- دجاج مشوى أو مسلوقة + سلطة

العشاء:- فنجان جبن قرش + 2 بيضة مسلوقة + 1 طماطم

اليوم السابع : الغذاء:- فول مدمس بدون زيت + سلطة

العشاء:- فاكهة ماعدا البلح

في حالة الجوع يمكن تناول الخيار أو الخس بأى كمية