

نظام غذائي لتقليل الوزن (4)

الافطار اليومي:-

- 1 - توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + بيضة مسلوقة + فنجان جبن قريش
أو - 1 توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + فنجان فول مدمس بالزيت
أو - 1 توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + 2 بيضة مسلوقة أو 10 زيتون أخضر

الغذاء اليومي:

- ربع دجاجة مسلوقة أو مشوى + طبق سلطة + طبق خضار مسلوقة
أو - 2 سمك مشوى + طبق سلطة + فنجان أرز مسلوقة
أو - 1 توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + فنجان فول مدمس بدون زيت + طبق سلطة
3 ساعات بعد الغذاء: - ثمرة فاكهة (تفاحة أو شريحة بطيخ أو برتقالة أو كمثرى أو نصف كنتالوب أو 2
خوخ أو 2 جوافة)

العشاء اليومي:

- 1- توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + بيضة مسلوقة + فنجان جبن قريش
أو- 1 توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + بيضة مسلوقة + كوب زبادى
أو 1- توست سن أو ربع رغيف بلدي أو شامى + بيضة مسلوقة + 1 هوت دوج أو شريحة لانشون.
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

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

الموقع الإلكتروني: drhossamabdelaziz.com