

## نظام غذائي لتقليل الوزن (5)

### الافطار :-

- كوب شاي أو قهوة أو نسكافيه باللبن منزوع الدسم ثم:

- ربع رغيف بلدى أو شامى

+ قطعة جبن لافاش كبرى أو 50 جرام جبن أبيض أو فنجان فول مدمس بالزيت أو بيضة مسلوقة أو ملعقة كبيرة مربى وملعقة صغيرة زبد

3 ساعات بعد الإفطار:

- باكو شيبسى أو ثمرة فاكهة

### الغداء :

شريحة لحم حجم الكتف أو ربع دجاجة أو سمكة مسلوقة أو مشوى

+ فنجان أرز أو طبق مكرونة مطبوخ

+ طبق سلطة + طبق خضار سوتيه

3 ساعات بعد الغداء:

- 2 ثمرة فاكهة

أو كأس جيلي مرتين أسبوعيا أو كأس مهلبية مرتين أسبوعيا

### العشاء :

- نصف رغيف عيش

+ 8/1 كيلو لانشون أو علبة صغيرة تونة أو 2 بيضة مسلوقة أو قطعة جبن

+ فنجان سلطة

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