

## نظام غذائي لتقليل الوزن

(6)

### الافطار اليومي :

- كوب شاي أو قهوة أو نسكافيه باللبن منزوع الدسم ثم: ساندوتش 4/1 رغيف فول أو جبنة أو زيتون أو سوسيس او لانشون أو بيضة مسلوقة أو باكو شمعدان

3 ساعات بعد الإفطار:

- باكو بسكويت بالشيكولاته أو باكو شيبسي أو كورة آيس كريم

### الغداء :

ربع رغيف أو باكو شيبسي + (قطعة لحم أو كبدة حجم الكتف أو 4/1 فرخة أو ربع أرنب أو سمكة أو ربع كيلو جمبرى أو سبيط) مسلوق أو مشوى  
+ سلطة أو خضار مسلوق بدون بطاطس

3 ساعات بعد الغداء:

- ثمرة فاكهة أو فنجان عصير فاكهة أو فنجان عصير طماطم (أو 1 كورة آيس كريم مرتين أسبوعيا)

### العشاء اليومي:

- سلطة + ساندوتش 4/1 رغيف جبنة أو لانشون أو قطعة بيتزا حجم الكف

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