

IF YOU BELIEVE IT . YOU ACHIEVE IT



وجبة الإفطار	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
	حبة واحدة تفاحة + 3 بياض بيض مع صفار بيضة واحدة	(100-200) جم فراولة وتوت +3بياض بيض أو مليت مع صفار بيضة واحدة	3 بياض بيض مخفوق مع خضار + مكسرات نية بحجم قبضة اليد	3 تمرات + موزة + (1-3) بياض بيض	ربع كوب فول + ملعقة (زيت زيتون) + حبة بيضة واحدة + شريحتين جبنة فيتا	ربع كوب فول + 3 ملاعق حمص + حبة واحدة بيضا	تفاحة حبة واحدة +3 بياض بيض مع صفار بيضة واحدة + زبدة الفول السوداني
الملاحظات	الخضار: 50 % تعادل نصف الوجبة البروتين : 45% الوزن من (200-90جم) الدهون الصحية : 5 %						

سناك 1	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
	صحن فواكه يحتوي (3-5) أنواع	سموذي (حليب لوز + فراولة فراولة وتوت وموز) يضاف إليها ملعقة طعام بذور الشيا	نصف حبة أفوكادو مع ملعقة طعام لبنه قليل الدسم + رشه فلفل أسود	زبادي منزوع أو قليل الدسم يوناني	بحجم قبضة اليد مكسرات الماكاديميا بالإضافة إلى زبيب مع ملعقة عسل	قطعة شوكولاتة داكنة خالية من السكر مع فستق حليبي واللوز الغير محمص	سوتيه خضار حسب الرغبة

وجبة قبل التمرين	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع

150 جرام صدر دجاج + صحن سلطة خضراء	150 جرام هامور مشوي + سلطة بروكلي وجزر وخس	120 جرام لحم عجل صغير مشوي + كوب سبانخ مسلوقة	150 جرام تونة بالماء والمالح + سلطة خضار مضاف إليها هيليون	150 جرام شرائح دجاج مشوي مع فلفل رومي مضاف إليه ملعقة طعام بذور كتان	150 جرام سمك فيليه مشوي + ورق ملوخية أو فاصوليا	سلطة كينوا بالخضار + 2 ملاعق طعام لبننة مضاف إليها الزعتر
الملاحظات		الخضار: 50 % تعادل نصف الوجبة		البروتين : 45% الوزن من (90-200جم)		الدهون الصحية : 5 %

سناك 2	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
	صحن فواكه يحتوي (3-5) أنواع	سموذي (حليب لوز + فراولة فراولة وتوت وموز) يضاف إليها ملعقة طعام بذور الشيا	نصف حبة أفوكادو مع ملعقة طعام لبننة قليل الدسم + رشّة فلفل أسود	زبادي منزوع أو قليل الدسم يوناني	بحجم قبضة اليد مكسرات الماكاديميا بالإضافة إلى زبيب مع ملعقة عسل	قطعة شوكولاتة داكنة خالية من السكر مع فستق حليبي واللوز الغير محمص	سوتيه خضار حسب الرغبة

وجبة العشاء	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
	150 جرام هامور مشوي + سبانخ وكوب ذرة	سلطة خضار مضاف إليها 150 جرام تونة بالماء والملح	120 جرام لحم عجل صغير مشوي + سلطة خضار يونانية		150 جرام جمبري مشوي + باميا وخضار مسلوقة	سلطة تبولة + شريحتين جبنة فيتا مضاف إليها زعتر	150 جرام صدر دجاج + خضار مشكل مشوي
الملاحظات	الخضار: 50 % تعادل نصف الوجبة		البروتين : 45% الوزن من (90-200جم)		الدهون الصحية : 5 %		

الملاحظات :

كمية الوجبة تعتمد على اتساع جهازك الهضمي وشهيتك , التدرج مطلوب (بمعنى مو شرط من أول يوم الإتقان) الغرض من هذه الأمثلة توضيح توزيع الوجبات ومحتواها الصحي .
فرق الساعات بين الوجبات 3-4 ساعات (بين كل وجبة ووجبة 3-4 ساعات) فرق الساعات إلزامي لرفع معدل الحرق بالجسم وبناء العضلات والحفاظ على العمليات الحيوية .
كاستين ماء.