

نظام غذائي صحي عالي بالبروتين 1800 سعرة

الوزن : 131 كج. الطول : 172 سم. الوزن المثالي: 85 كج. السرعات الحرارية : 1800-2000 سعرة في اليوم

تعليمات أساسية في الحمية:

- اتباع استراتيجية شرب كوبين ماء قبل أي وجبة رئيسية و كوب ماء قبل أي وجبة خفيفة بربع ساعة.
- اختيار الحليب ومشتقاته (اللبن , الحليب , الزبادي) قليل الدسم.
- الأولوية في أي وجبة للخضار فالبروتين ثم النشويات بمعنى في حالة الشبع قبل انتهاء الوجبة يفضل اهمال النشويات كالأرز والمعكرونة.
- استخدام المنتجات السمراء أو التي تتكون من الحبوب الكاملة أو النخالة كخبز النخالة والشوفان الاسمر.
- يسمح بمغلفين فقط باليوم من سكر الحمية (ستيافانا) أو أي سكر حمية آخر.
- الامتناع عن استخدام الصلصات كالمايونيز و الرانش و شبيهاتها.
- ممارسة النشاط البدني لمدة نصف ساعة الى ساعه يوميا.
- لا تحتوي الحمية على وجبة مفتوحة لمدة أول اسبوعين للأوزان تحت ال 80 كغ ولمدة أول ثلاث اسابيع للأوزان فوق ال 80كغ.
- الابتعاد عن المقلبات والحلويات بكافة انواعها.

**** يتم اختيار خيار واحد من كل سطر أفقي ****

وجبة الإفطار :

350-300 سعرة حرارية ، 170 جرام نشويات + 20-30 جرام بروتين

تونا (محفظة بالماء) أو 2 قطعة من جبن الفيتا قليل الدسم	بيضتين مسلوقه أو مقليه أو شكنوكه	4 قطع من الجبن الحلوم
2 ملعقة صغيرة زيت زيتون	10 حبات زيتون	ملعقتين لبنه قليلة الدسم
قطعتين توست بر	حبة صامولي صغير بر	نصف رغيف عربي صغير
شرائح خس	حبة طماطم	حبة خيار

سناك

45 سعرة حرارية ، 15 جرام نشويات

حبة تفاحة متوسطة	نصف حبة موزة	حبة برتقال
------------------	--------------	------------

نظام غذائي صحي عالي بالبروتين 1800 سعرة

وجبة الغداء :

640 سعرة ، 85 جرام نشويات ، 31 - 40 جرام بروتين

10-8 ملاعق أرز قليل الدهن	قطعة خبز برجر بر	نصف رغيف خبز بر
كوب شوربة شعيرية	كوب شوربة خضار مشكلة	كوب شوربة فطر
كوب سلطة بدون زيت	كوب خضار مشكلة أو ورقيات مطبوخة بدون دهن	خضار غير مطبوخة كالخيار والطماطم
100 جم من صدور الدجاج	قطعة ستيك لحم بقر قليل الدهن	90 غرام سمك مشوي
2 ملعقة طعام زيت زيتون		

سناك قبل النادي :

150-100 سعرة حرارية من الدهون أو النشويات

قطعتين توست ابيض + 2 ملعقة طعام زبدة فول سوداني خشنة

10 حبات زيتون اسود

كوب قهوة سوداء أو نصف كوب عصير

وجبة عشاء

500-400 سعرة حرارية ، 40 جرام نشويات ، 30-40 جرام بروتين

6 ملاعق كبد مشوحة بزيت قليل أو علبه تونا صغير منقوعة بالماء	10-6 ملاعق فول أو عدس	شريحتين جبن حلوم قليل الدسم
ملعقتين لبنه	علبه زبادي قليل الدسم	كوب لبن قليل الدسم
قطعتين توست أسمر	نصف رغيف عربي صغير	كوب سلطة خضار
حبة خيار	حبة طماطم	شرائح خس

مكونات يمكن استخدامها بالسلطة أو بالشوربة بشرط عدم استخدام الزيت والنشويات:
خيار، فطر، بروكولي، طماطم، فلفل رومي، جزر، بصل، كوسا، الزهرة

أشياء يمكن ان اخذها خلال الحمية وتحتسب صفر سعره حرارية بشرط عدم اضافة السكر او الحليب لها :
شاي، قهوة، نعناع، بابونج، يانسون، زنجبيل، (تحلية جيلي خال من السكر)