

برنامج غذائي لخسارة الدهون

وجبة الفطور:

توست 2 بر أو شوفان. بيض مسلوق أو مقلي.
زبدة فول سوداني أو جبن قليل الدسم برتقالة أو تفاحة.

وجبة الغداء:

صدر دجاج (من 100 الي 150 غرام).
رز مسلوق (من 50 الي 100 غرام).
صحن خضار (كوسة. بروكلي. فاصوليا. أفوكادو. بطاطس حلوه. جزر)
اختيار المتوفر.
ملعقة كبيرة زيت الزيتون البكر صحي

سناك:

مكسرات بدون ملح 30 غرام (لوز. عين الجمل. البندق. اكاجو. فول
سوداني) او قطعة شوكولاتة داكنة بدون سكر .

وجبة العشاء:

صحن سلطة خضروات(خيار. خس. طماطم. جرجير. جزر. فلفل
بارد. بصل اخضر. بقونس....) حسب الاختيار
أو صحن سلطة فواكه(توت ازوق. كيوي. تفاح. برتقال. موز.
أناناس. رمان. عنب. خوخ. مشمش. فراولة....) حسب الاختيار
زبادي يوناني قليل الدسم أو حليب بروتين.

المسموح : الماء 2 / 3 لتر باليوم
قهوة أو شاي اخضر
تمر 3/5 حبات أو زبيب

إضافة ليمون على سلطة زيت جوز الهند الصحي خل تفاح طبيعي
ممكن استخدام القلاية الهوائية

المنوعات:

سكر

غازيات

دهون النباتية

نشويات أو عجائن

المقليات في زيوت المهدرجة

مع تمنياتنا لكم بالصحة والعافية

الكابتن/عبدالكريم أبو أمين