

الاسم: صفاء على داوود عواد التاريخ: 26/4/2025 رقم العينة: 254

مقدمة لبرنامج الحماية ارجو قراءتها بالتفصيل لانها تفيد في نجاح البرنامج

## المسموحات

- = مسموح جزء من الكميات المذكورة في البرنامج في حالة عدم الرغبة في أكلها كله .
- = عند الشعور بالجوع يمكنك أكل أي كمية من الطماطم أو الخيار أو الخس أو الجزر أو الفلفل الرومي أو الملفوف (فقط صنف واحد من هذه الأصناف بين كل وجبتين) على أن يكون بعد مرور ساعتين من الوجبة الرئيسية .
- = يمكن شرب مشروبات ساخنة بدون سكر (القهوة و الشاي أو الشاي الأخضر أو الينسون أو الزهورات أو الزنجبيل ٣-٤ مرات يوميا)، يمكنك استخدام بدائل السكر ( السكرين) أو الستيفيا ولكن ليس سكر الفاكهة . ويمكن شرب علبة واحدة من المشروبات الغازية الدايت مثل :الكولا الزيرو أو سبرايت دايت .
- = الفاكهة المسموحة وقت كتابتها في الجدول فقط و ليس بين الوجبات : التفاح -الفراولة-الخوخ-الاجاص-جوافة- رمان -الكيوي-البرتقال-شمام-بطيخ-صبر - ويمنع الموز والمانجا والعنب والتين والبلح والكلمنتينا) .
- = البروتينات المسموحة: (الأسماء بأنواعها-صدور الدجاج-صدور الحبش-اللحم الأحمر) حيث أن كمية اللحوم أو صدر الدجاج أو السمك أو التونة للوجبة الواحدة يمكن أن تكون ما بين (٢٠٠-٢٥٠ غم) ويمكن استبدال اللحوم ( مجمد أو طازج ) أو التونة المصفاة من الزيت و ان يكون اللحم والدجاج منزوع الدهن .
- = يمكن اضافة ملعقة طعام يوميا من زيت الزيتون ويمكن إضافة الملح أو البهار بأي كمية ( ما عدا الأشخاص المصابون بارتفاع الضغط) .
- = يمكن أن يضاف لشورية الخضار ملح او بهار او قطع لحم و يمنغ ( البطاطا، الذرة ، لسان العصفور، الفريكة، الشعيرية) .
- = بالنسبة للخضراوات يمكن استعمالها نيئة أو مسلوقة وهي ( الطماطم -الخيار -الجزر -الخس -البصل -الثوم-الكرفس-الباذنجان -الفاصولياء الخضراء -البقدونس -الكزبرة -المشروم(الفطر) -القرنبيط -كرنب -بروكلي-فلفل رومي(اخضر-اصفر-احمر)والخضراوات الورقية .
- = يجب عليك شرب كمية كبيرة من الماء(تساعد الجسم في التخلص من فضلات الهدم وتنشيط الدورة الدموية) .

## الممنوعات

- = يجب الالتزام بالرجيم كما هو ودون أي تغيرات (مثل تبديل غداء بعشاء او عشاء بغداء) وإذا حذفت شيئا لا يمكن استبداله بشيء آخر
- = ممنوع استخدام الصلصة لان الصلصة بها الكثير من الزيت والسكر ويسمح البندورة في الطبخ تكون طازجة
- = يمنغ تناول البطاطا المسلوقة أو المقلية و الترمس و الذرة الفشار.
- = يمنغ تناول الفواكه المجففة مثل الزبيب أو التمر أو القطين أو العسل.
- = يمنغ تناول الخبز بكل أنواعه ( مثل الصاج و القمح و الردة) إلا إذا كان مكتوب في الجدول.
- = يمنغ تناول الأرز أو البرغل أو القمح أو الفريكة أو المعكرونة إلا إذا كانت مكتوبة في الجدول.
- = لا يسمح بالاستغناء عن الوجبات وتناول بديل مثل الفاكهة و في حال عدم الرغبة في تناول الوجبة يمكن تناول علبة لبن دسم 3%.
- = يجب أن تنتظم الوجبات و يكون بينها من ٥ الى ٦ ساعات و الفطور مبكرا لا يتعدى التاسعة صباحا.
- = يجب الحرص على ممارسة التمارين حسب تعليمات الطبيب..
- = انتظام النوم و الابتعاد عن السهر
- = يمنغ اكل الفاكهة حتى المسموح منها عند الشعور بالجوع بين الوجبات

الاسم: صفاء على داوود عواد التاريخ: 26/4/2025 رقم العينة: 254

الاسبوع الاول	اليوم	الفطور	الغداء	العشاء
الاول	بيضة مسلوقة + قطعة جبنة بيضاء + خيار وبندورة	كبد + تبولة	كاجو 50 غرام	
الثاني	بيض مسلق + خضار	ا صحن مسقعة باذنجان بدون خبز	فستق سوداني 70 غرام	
الثالث	فول اخضر مع بيض مقلي + خيار وبندورة	شوربة + دجاج	خمسين جرام لوز + علبة لبن	
الرابع	مسبحة	ا صحن شوربة عدس	ا صحن سلطة باذنجان	
الخامس	بيض اومليت	ا صحن مغشي كوسا بدون خبز أو أرز	حبة فاكهة + فستق	
السادس	بيضتين مسلوقتين + خضار	ا صحن مغشي كوسا بدون خبز أو أرز	٥٠ غرام كاجو + ا علبة لبن	
السابع	بيض اومليت	٢٥٠ غرام كفتة بالخضار بدون بطاطا	فستق محمص	