



مخطط الوجبات الأسبوعي

اخصائية التغذية
"زينب شحروري"

| يوم الأسبوع | الإفطار | الغداء | العشاء |
|----------------|--|---|---|
| السبت | <p>بيضة 2 مسلوقة نصف + رغيف خبز اسمر صغير + خيار + بندورة + حبات 10 زيتون + اخضر حليب قليل الدسم</p> | <p>كوب مقلوبة + قطعة لحمة متوسطة الحجم بدون دهن + كوب لبن + سلطة بدون زيت + نصف كوب عصير فاكهة بدون سكر</p> | <p>لبنة لايت + خس + بندورة + شريحتين توست اسمر + كوب شاي بدون سكر</p> |

نصائح تغذية:

- شرب الماء قبل الوجبات يقلل كمية الاكل المتناولة
- البدء بأكل الخضار ثم البروتين يزيد مدة الشبع ويقلل كمية النشويات
- تناول وجبة الافطار يساعد على زيادة مدة الشبع خلال اليوم
- النوم الكافي يساعد على نزول الوزن بشكل أسرع وأفضل
- الأكل البطيء يساعد على الشعور بالشبع أسرع وتقليل تناول الطعام