

37
وجبة

4
أسبوع

1550
سعرة / يوم

برنامج إنقاص الوزن – سارة
 البرنامج الغذائي المخصص

البرنامج ده ساري من الأربعاء، 2 سبتمبر لحد متابعتك الجاية الخميس، 5 نوفمبر، وهنراجعه سوا ونعدّله على حسب نتايجك.

1 الأسبوع الأول

الوجبة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
فطور طبق فول مدمس بقطرة زيت زيتون وكمون 1 طبق بطاطس مسلوقة (ثمرة) متوسطة 1 1/2 حصة خيارتين وجزرة 1/2 حصة سلطة خضراء (طماطم، خيار، بصل) 1 حصة واحدة	بيضة مسلوقة 2 1/2 بيضة بطاطس مسلوقة (ثمرة) متوسطة 1 1/2 حصة أرز بني مطبوخ 210 جم سلطة خضراء ورقية 1 حصة واحدة	علبة تونة مصفاة من الزيت مع ليمون 1 1/2 علبة 3 ثمرات برتقال 1 حصة	بيضة مسلوقة 2 1/2 بيضة بطاطس مسلوقة (ثمرة) متوسطة 1 1/2 حصة بيض أو مليت (بقطرة زيت زيتون) 1 1/2 حصة خيار 1 حصة واحدة	حمص الشام (كوب صغير) 1 1/2 حصة كوب فشار (بدون زيت) 2 كوب نصف تفاحة مقطعة 1 حصة واحدة	بطاطس مسلوقة مهروسة بالبقدونس 1 1/2 حصة بيضة مسلوقة 1 1/2 بيضة طماطم 1 حصة واحدة		
سناك صباحي حنطة مكسرات نية (لوز أو عين جمل) 1 حصة واحدة	كوب فشار (بدون زيت) 1 1/2 كوب	بصل أخضر وليمون 1/2 حصة	ثمرة برتقال أو يوسفى 1 ثمرة	ثمرة موز 1 1/2 ثمرة	بيضة مسلوقة 1 1/2 بيضة	خيارتين وجزرة 1 1/2 حصة	
سناك أول حنطة مكسرات نية 45 جم							



الوجبة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
غداء	علبة تونة مصفاة من الزيت 2 - علبة سلطة خضراء كبيرة بالليمون حصة واحدة أرز بسمتي 5 - ملاعق صدر دجاج مشوي 150 - جم	طاجن بامية دأيت بقطعة لحم صغيرة - حصتين سلطة طحينة لايت حصة واحدة أرز بسمتي 7 ½ - ملاعق صدر دجاج مشوي 200 - جم	ربع فرخة مشوية (صدر بدون جلد) - حصتين أرز مسلووق - حصتين خضار سوتيه (كوسة وجزر) 1 ½ - حصة صدر دجاج مشوي 150 - جم	أرز بسمتي 10 - ملاعق شريحة كبدة مشوية 1 ½ - شريحة سلطة خضراء حصة واحدة صدر دجاج مشوي 150 - جم	طاجن بامية دأيت بقطعة لحم صغيرة 1 ½ - حصة سلطة خضراء 1 - حصة أرز بسمتي 7 ½ - ملاعق صدر دجاج مشوي 200 - جم	قطعة لحم أحمر مسلووق (كندوز خالي الدهن) 1 ½ - قطعة طبق فاصوليا خضراء (مطبوخ ني في ني) 1 ½ - طبق بطاطس مسلووقة (متوسطة) - حصتين صدر دجاج مشوي 100 - جم	حمص الشام (كوب صغير) 2 ½ - حصة أرز أبيض 2 ½ - ملاعق بصل أخضر وليمون حصة واحدة صدر دجاج مشوي 200 - جم
سناك مسائي	ثمرة برتقال أو يوسفى 1 - ثمرة	بصل أخضر وليمون ½ - حصة	كوب فشار (بدون زيت) ½ - كوب	حفنة مكسرات نية (لوز أو عين جمل) 1 ½ - حصة	حفنة مكسرات نية 15 - جم	بصل أخضر وليمون ½ - حصة كوب فشار (بدون زيت) 1 ½ - كوب	خيارتين وجزرة 1 ½ - حصة
عشاء	بيض أو ملبت (بقطرة زيت زيتون فقط) حصة واحدة خيار مقطوع حصة واحدة	بيضة مسلووقة 1 ½ - بيضة ثمرة فاكهة (جوافة أو تفاح) 1 ½ - ثمرة صدر دجاج مشوي (بدون جلد) 50 - جم	فول نابت أو حمص الشام (كوب صغير) 1 ½ - حصة	طبق كوسة مطبوخة ني في ني 2 ½ - طبق	بيضة مسلووقة 2 ½ - بيضة أرز أبيض 2 ½ - ملاعق	شريحة بطيخ أو كنتالوب 1 ½ - شريحة علبة تونة مصفاة من الزيت 1 ½ - علبة	شورية خضار 2 ½ - حصة صدر دجاج مشوي (بدون جلد) 110 - جم
سناك أول - بديل 2	بيضة مسلووقة 1 - بيضة						



كل وجبة صح خطوة لقدّام
مش لازم تبقى مثالي - المهم تكفل

تعليماتك

النوم
8-7 ساعات نوم بالليل



المشي
30 دقيقة مشي في اليوم



المية
2.75 لتر في اليوم -
موزعة على اليوم كله



المكملات الغذائية

فيتامين د 50,000 وحدة مرة في الأسبوع لمدة 8 أسابيع
(حسب التحاليل).

ممنوعات

المقليات

العصائر المحلاة

المشروبات الغازية

الحلويات الشرقية

ملاحظات الدكتور

قسمي المية على اليوم، والعشا قبل النوم بساعتين على الأقل. أي وجبة ماتقدريش تاكليها، بدليها من البدائل اللي في البرنامج.

إنت قدها!

الالتزام النهارده = نتيجة تفزحك بكرة



