برنامج الحمية الغذائية وتخفيف الوزن

DO NOT COPY

تقديم النظام:

يقسم نظام الحمية الغذائية وتخفيف الوزن إلى أسابيع حتى الوصول إلى وزن الجسم المستهدف. حيث يشكل الأسبوعين الأول والثاني بادئة النظام، ويطبقان تباعاً، ويستهدفان تهيئة الجسم للدخول في برنامج الحمية؛ كما يلي:

- تخفيف كمية الطعام المتناول خلال الأيام السبعة الأولى من النظام، كما هو موضح بالورقة الأولى.
- الاستمرار في خفض كمية الطعام المتناول خلال الأيام السبعة التالية دون فواصل، كما هو موضح بالورقة الثانية.
- نهاية الأسبوع الثاني يوم حُر "الخروج عن نظام الحمية المتبع"، حتى لا يتخذ الجسم رد فعل سلبي للنظام.
- بداية من الأسبوع الثالث، يقسم الأسبوع إلى (٣) أيام وفق ما هو محدد بالورقة الثالثة، و(٣) أيام وفق ما هو محدد بالورقة الأولى التي بدأ بها النظام، ويكون اليوم السابع "حُر".
- يوزع الأسبوع الرابع بين (٤) أيام للورقة الرابعة، ويومان للورقة الثانية؛ أما اليوم السابع فيكون "حُر".
- يتبع نفس الأسلوب خلال الأسابيع اللاحقة.
- المناورة بمستوى سكر الدم خلال اليوم الحُر، حيث تمنع الكربوهيدرات "النشويات أو السكريات" خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى من الأسبوع، وعندما ينتبه الجسم لنقصها يعطى القليل منها كما هو موضح بالورقة الأولى أو الثانية.
- تعتمد استراتيجية اليوم الحُر على الإمداد بالكربوهيدرات والدهون حتى لا يشكل الجسم رد فعل سلبي نحوها والاحتفاظ بمخزون عالٍ منها حال المنع التام أو بعد الانتهاء من النظام.

تعليمات النظام المستدامة:

الالتزام بالنظام هو المدخل للحصـــول على أفضـــل النتائج دونما نقص أو زيادة المقادير المرصودة، من خلال اتباع التعليمات مستدامة التالية:

- يتم إدراج اليوم الحُر بعد أسبوعين من بداية برنامج النظام؛ حيث أن الجسم لا ينتبه للنظام ويستمر في حرق السعرات الحرارية بمعدلات مرتفعة.
- يفضل الحد من ممارسة النشاط البدني الذي يستهدف خفض الوزن خلال الأسبوعين الأول والثاني من البرنامج؛ حيث ينخفض وزن الجسم تلقائياً بفعل النظام.
- يمكن ممارسـة نشـاط بدني هوائي معتدل بالتوازي مع النظام إذا كانت بداية البرنامج من الأسبوع الثالث إلى السادس.
- يتراوح زمن ممارسة النشاط البدني الهوائي بين (٣٠ – ٦٠) دقيقة، (٣) مرات أسبوعياً.
- تجنب ممارسة الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة خلال تطبيق النظام.
- يكون اليوم "الحُر" ملازماً للنظام أســبوعياً، ويتم التركيز خلاله على تناول النشــويات والسكريات بجانب الوجبات المعتادة دونما زيادة مفرطة.
- تجنب الحركة المفرطة أو حرق الســعرات الحرارية بمعدلات عالية خلال اليوم "الحُر" حتى يمكن استغلال مخزون الكربوهيدرات خلال الأسبوع التالي.
- الالتزام بتناول نوع محدد من اللحوم خلال وجبات الغذاء للأيام الثلاثة الأولى من كل أسبوع لتسهيل الهضم؛ ومن ثم تقليل حجم البطن.
- يمنع تناول نوعين من البروتين خلال الوجبة الواحدة، كالبيض والجبن معاً، أو الدجاج واللحوم الحمراء.
- يسمح بتناول الخيار أو الخس بكميات غير محددة بين الوجبات.
- يسمح بتناول ملعقتين من السكر يومياً، يتم توزيعهما على المشروبات؛ وحال الحاجة للمزيد يستعاض بسكر الحمية.
- يمكن استبدال ملعقة السكر بملعقة من (عسل النحل).
- يسمح النظام بتناول المشروبات الساخنة (الشاي – القهوة – الينسون – النعناع – الكركديه... إلخ).

- يسمح بتناول القهوة ومركباتها (نسكافيه – كابتشينو – لاتيه .... إلخ) مرتين يومياً فقط، حيث أن الافراط يؤدي إلى ثبات الوزن؛ ويمنع تماماً تناول مبيضات القهوة.
- يسمح بتناول كوب حليب خالي من الدسم لمرة واحدة يومياً، أو يوزع على المشروبات خلال اليوم.
- عند الاحساس بالجوع المفرط والحاجة للطعام، يمكن تناول شوربة الخضار (كوسة – جزر – فاصوليا خضراء).
- الامتناع قدر الامكان عن تناول شوربة اللحوم أو الدجاج لاحتوائها على الدهون وتحد من معدل حرق السعرات الحرارية.
- يمكن تناول عصير الليمون المحلى بسكر الحمية، أو بملعقتي السكر يومياً.
- يفضل تناول كوب ماء دافئ أو كوب عصير "جريب فروت" على الريق؛ حيث يساعد على تخفيف الوزن.
- يمكن استبدال أي ثمرة فاكهة بكوب عصير "فريش" بدون سكر.
- لا يمكن تناول أي فاكهة على شكل وجبات خفيفة "سناكس" بين الوجبات.
- تناول (٢) لتر ماء يومياً، للمساعدة على حرق السعرات الحرارية وتنشيط عمل الأجهزة الحيوية.
- أفضل الفواكه التي ينبغي تناولها (الأناناس – الكمثرى – التفاح – الكيوي – البرتقال – اليوسفي – الجوافة).
- تناول الخضروات ضروري لمنع الامساك.
- يسمح بتناول الباذنجان المشوي في أي وقت بدون زيوت.
- لا ينبغي تناول المشروبات الغازية أو مشروب الشعير، حتى الخالية من السعرات الحرارية منها.
- وجبة الإفطار أساسية في النظام؛ بينما يمكن الاستغناء عن وجبة العشاء.

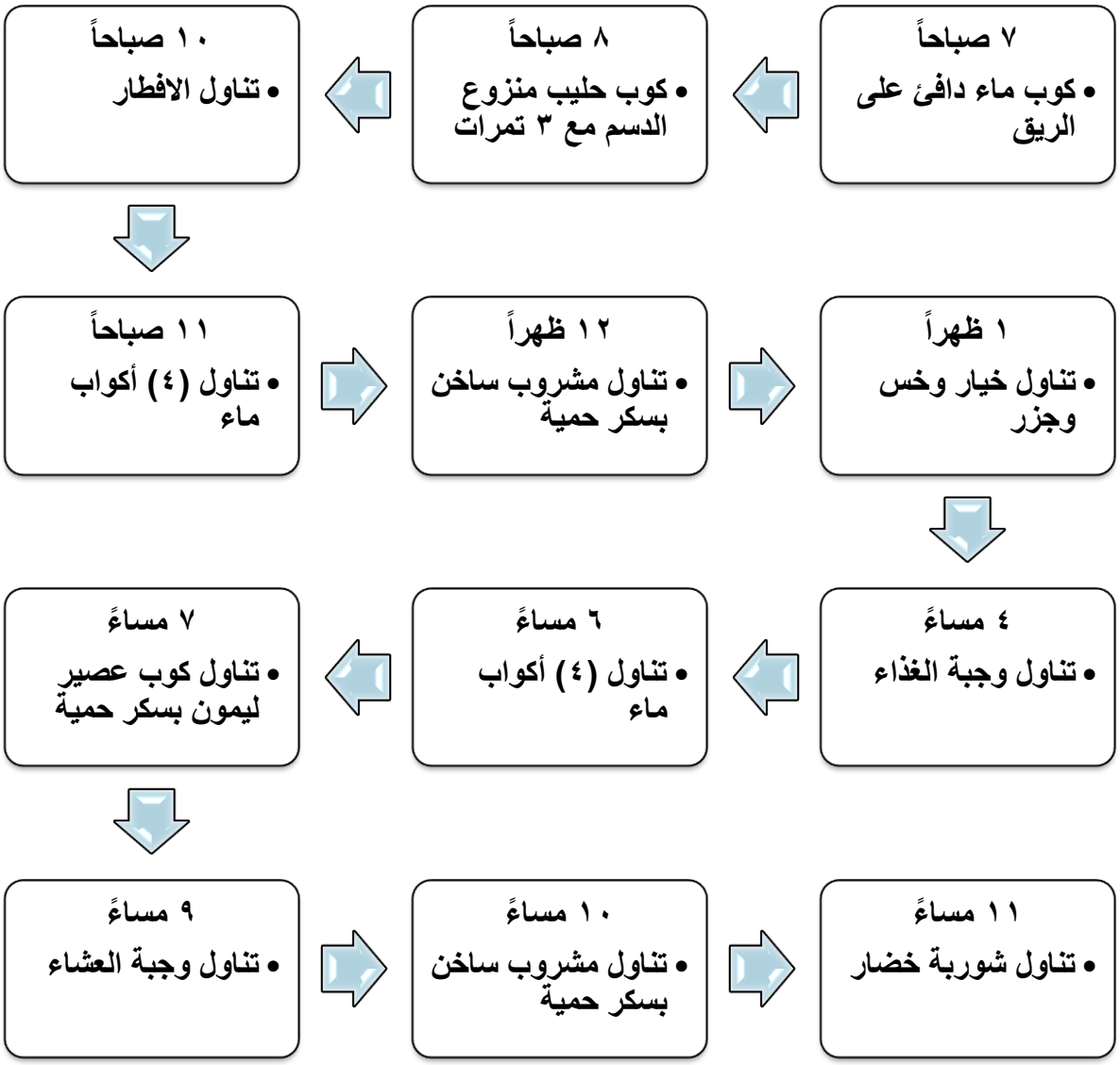
مكونات الوجبات اليومية الخفيفة (سناكس):

- الشاي الأخضر أو الأحمر بدون سكر.
- كوب من الحليب منزوع الدسم.
- (٢) ثمرة طماطم.
- كميات غير محددة من الخيار.
- (٢) بصلة.
- كميات غير محددة من الخس.
- (٢) جزرة.
- عصير الليمون الطبيعي.
- كوب عصير جريب فروت على الريق.
- كميات غير محددة من الفاصوليا الخضراء.
- كميات غير محددة من الجرجير.
- كميات غير محددة من الينسون والكركديه.
- كميات غير محددة من النعناع.
- كميات غير محددة من سكر الحمية.
- (٢) كوب نسكافيه سادة.
- كميات غير محددة من الكوسة.

ممنوعات النظام:

- جميع أنواع الحلويات.
- المشروبات الغازية بأنواعها.
- العلك المحتوي على السكر، والمكسرات وحب التسالي بأنواعها.
- جميع أنواع البطاطس ومنتجاتها.
- جميع أنواع المعجنات.
- المرتديلا (اللانشون) والبسطرمة والأجبان المصنعة.
- الفاكهة؛ التالية: (المانجو – الشمام – العنب – الموز – التين - الأفوكادو).
- قصب السكر، وعصيره.
- البلح فيما يجاوز (٣) ثمرات؛ إلاّ في حدود استبدال المقدار المتاح من السكريات.
- الخضر والبقوليات؛ التالية: (القلقاس – البسلة – البنجر – الفاصوليا البيضاء –الترمس –الحمص).
- المخللات بأنواعها.

البرنامج اليومي للنظام:



النظام الآمن لتخفيف الوزن:

النوم (٧ - ٨) ساعات يومياً	• يساعد على حرق السعرات الحرارية ونشاط الجسم.
تقليل الملح في الطعام	• يمنع احتباس السوائل بالجسم
الاهتمام بالوجبات الرئيسة	• يمد الجسم بالعناصر الهامة ويمنع الجوع
تناول الخضروات والحليب منزوع الدسم	• يمنع الامساك ويمد الجسم بالفيتامين والكالسيوم
ممارسة النشاط البدني	• زيادة معدل حرق السعرات الحرارية
الأكل البطئ والمضغ الجيد للطعام	• سهولة الهضم والشبع
تناول (٢ -٣) لتر ماء يومياً	• تقليل مستوى السموم بالجسم وزيادة معدل الحرق

برنامج نظام الحمية الغذائية وتخفيف الوزن

الأسبوع الأول (الورقة الأولى)

فترة التطبيق (٧) أيام

الإفطار:

- (٤) ملاعق فول/ أو حمص بدون سمن أو زيت + (١/٤) رغيف خبز بُر.
- أو بيضة مسلوقة + (١/٤) رغيف خبز بُر.
- أو (٦٠) جم جبن منزوع الدسم والملح + سلطة خضراء + (١/٤) رغيف خبز بُر.
- أو (٢) ثمرة فاكهة.
- أو كوب زبادي منزوع الدسم.

الغذاء:

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

النشويات:	البروتين:	الخضار:	الفاكهة:
- (١/٤) رغيف خبز بُر. - أو (٣) ملاعق أرز أو مكرونة مطبوخة. - أو (٩) ملاعق أرز أو مكرونة مسلوقة بدون سمن أو زيت. - أو (٢) قطعة توست بُر. - أو رغيف خبز بُر.	- (١/٣) دجاجة مشوية أو مسلوقة بدون زيوت أو دهون. - أو (٢) شريحة لحم مشوية أو مسلوقة بدون زيوت أو دهون. - أو (٣) أسماك مشوية أو سنجاري بدون زيوت أو دهون. - أو (٢) بيضة مسلوقة. - أو طاجن جمبري مشوي أو مسلوق بدون زيوت أو دهون (مرة واحدة أسبوعياً، (١/٣) كجم. - أو علبة تونة مصفاة الزيت.	- يمكنك تناول كل البنود التالية: سلطة خضراء + خضار "سوتيه" أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ). - أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.	ثمرة فاكهة واحدة (برتقالة - يوسفي - تفاح - كيوي - جوافة).

العشاء:

- (٥٠) جم جبن منزوع الدسم والملح + سلطة + (١/٤) رغيف خبز بُر.
- أو (٢) ثمرة فاكهة.
- أو كوب زبادي منزوع الدسم.

تعليمات مستدامة خلال فترة تطبيق البرنامج:

- يسمح بتناول (٢) ملعقة سكر صغيرة يومياً.
- يسمح بتناول كوب حليب منزوع الدسم يومياً.
- يسمح بتناول كميات غير محددة من الخيار والخس وعصير الليمون بين الوجبات.

الأسبوع الثاني (الورقة الثانية)

فترة التطبيق (٦) أيام + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) شريحة توست برّ + (شريحة جبن شيدر، أو شريحة جبن خفيف منزوع الدسم والملح).
- أو (٣) ملاعق كورن فليكس + كوب حليب منزوع الدسم.
- أو (٢) شريحة "روز بيف".
- أو (٦) شرائح بسكويت لايت صغيرة.

الغذاء:

(بروتين + خضار) فقط دون النشويات

البروتين:

- (-١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم مشوية أو مسلوقة بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو سنجاري بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو طاجن جمبري مشوي أو مسلوق بدون زيوت أو دهون (مرة واحدة أسبوعياً، (-١/٣) كجم.
- أو علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- يمكنك تناول كل البنود التالية: سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

(غير مسموح بتناول النشويات في هذه الوجبة)

- (٣) ثمرات فاكهة "سلطة فاكهة".
- أو (-١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الأسبوع الثالث (الورقة الثالثة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الثالثة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٣) ثمرات فاكهة من نفس النوع "تفاح - كمثرى - كيوي - برتقال - يوسفي - جوافة".
- أو طبق متوسط من البطيخ.
- أو طبق متوسط من الكنتالوب.
- أو لتر عصير "بيور أناناس".

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

(تناول نفس نوع البروتين خلال الأيام الثلاثة الأولى للحصول على أفضل نتيجة)

- كيلو سمك مشوي أو مجهز بالفرن بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.
- أو كمية غير محددة من صدور الدجاج.

الخضار:

- يمكنك تناول كل البنود التالية: سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء - فاصوليا خضراء - بامية - سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع الرابع (الورقة الرابعة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة الرابعة + يومان الورقة الثانية + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) علبة زبادي خفيف منزوع الدسم + خيار.
- أو قطعتين من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الأربعة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع الخامس (الورقة الخامسة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الخامسة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- اليوم الأول: كمية غير محددة من الفاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- اليوم الثاني: (١/٢) كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الأول بنفس النوع الذي تم تناوله باليوم الأول.
- اليوم الثالث: يمنع تناول الفاكهة، وتستبدل ب (٤) عبوات زبادي منزوع الدسم أو (١/٤) كجم جبنة منزوعة الدسم والملح.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع السادس (الورقة السادسة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة السادسة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو قطعتين من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

(تناول نفس نوع البروتين خلال الأيام الثلاثة الأولى للحصول على أفضل نتيجة)

- كيلو سمك مشوي أو مجهز بالفرن بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.
- أو كمية غير محددة من صدور الدجاج.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الثلاثة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع السابع (الورقة السابعة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة السابعة + يومان الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- اليوم الأول والثالث: كمية غير محددة من الفاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- اليوم الثاني: يمنع تناول الفاكهة، وتستبدل ب (٤) عبوات زبادي منزوع الدسم أو (١/٤) جبنة منزوعة الدسم والملح.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:	الخضار:
– كمية غير محددة من الدجاج المشوي أو المسلوق أو المجهز بالفرن ثابتة على مدار (٤) أيام.	– سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ). – أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع الثامن (الورقة الثامنة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الثامنة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٣) ثمرات فاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- أو طبق متوسط من البطيخ.
- أو طبق متوسط من الكنتالوب.
- أو لتر عصير "بيور أناناس".

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

(تناول نفس نوع البروتين الثلاثة أيام الأولى للحصول على أفضل نتيجة)

- كيلو سمك مشوي أو مجهز بالفرن بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.
- أو كمية غير محددة من صدور الدجاج.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع التاسع (الورقة التاسعة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة التاسعة + يومان الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو (٢) قطعة من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة "سنجاري" بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الأربعة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع العاشر (الورقة العاشرة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة العاشرة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- اليوم الأول: كمية غير محددة من الفاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- اليوم الثاني: (-١/٢) كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الأول بنفس النوع الذي تم تناوله باليوم الأول.
- اليوم الثالث: يمنع تناول الفاكهة، وتستبدل ب (٤) عبوات زبادي منزوع الدسم أو (-١/٤) جبنة منزوعة الدسم والملح.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (-١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (-١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع الحادي عشر (الورقة الحادية عشرة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الحادية عشرة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو (٢) قطعة من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما ($\frac{1}{8}$) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

(تناول نفس نوع البروتين الثلاثة أيام الأولى للحصول على أفضل نتيجة)

- كيلو سمك مشوي أو مجهز بالفرن بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.
- أو كمية غير محددة من صدور الدجاج.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الثلاثة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع الثاني عشر (الورقة الثانية عشرة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة الثانية عشرة + يومان الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- اليوم الأول والثاني: كمية غير محددة من الفاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- اليوم الثالث والرابع: يمنع تناول الفاكهة، وتستبدل ب (٤) عبوات زبادي منزوع الدسم أو (١/٤) جبنة منزوعة الدسم والملح.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:	الخضار:
– كمية غير محددة من الدجاج المشوي أو المسلوق أو المجهز بالفرن ثابتة على مدار (٤) أيام.	– سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ). – أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع الثالث عشر (الورقة الثالثة عشرة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الثالثة عشرة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٣) ثمرات فاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- أو طبق متوسط من البطيخ.
- أو طبق متوسط من الكنتالوب.
- أو لتر عصير "بيور أناناس".

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

(تناول نفس نوع البروتين خلال الأيام الثلاثة الأولى للحصول على أفضل نتيجة)

- كيلو سمك مشوي أو مجهز بالفرن بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.
- أو كمية غير محددة من صدور الدجاج.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع الرابع عشر (الورقة الرابعة عشرة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة الرابعة عشرة + يومان الورقة الثانية + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو (٢) قطعة من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الأربعة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع الخامس عشر (الورقة الخامسة عشرة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الخامسة عشرة + يومان الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- اليوم الأول: كمية غير محددة من الفاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- اليوم الثاني: (١/٢-) كمية الفاكهة التي تم تناولها في اليوم الأول بنفس النوع الذي تم تناوله باليوم الأول.
- اليوم الثالث: يمنع تناول الفاكهة، وتستبدل ب (٤) عبوات زبادي منزوع الدسم أو (١/٤-) جبنة منزوعة الدسم والملح.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢-) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢-) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع السادس عشر (الورقة السادسة عشرة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة السادسة عشرة + يومان الورقة الثانية + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو (٢) قطعة من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الأربعة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع السابع عشر (الورقة السابعة عشرة)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة الثانية عشرة + يومان الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- اليوم الأول والثاني: كمية غير محددة من الفاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- اليوم الثالث والرابع: يمنع تناول الفاكهة، وتستبدل ب (٤) عبوات زبادي منزوع الدسم أو (١/٤) جبنة منزوعة الدسم والملح.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:	الخضار:
– كمية غير محددة من الدجاج المشوي أو المسلوق أو المجهز بالفرن ثابتة على مدار (٤) أيام.	– سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ). – أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.

الأسبوع الثامن عشر (الورقة الثامنة عشرة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة الثامنة عشرة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٣) ثمرات فاكهة من نفس النوع "تفاح – كمثرى – كيوي – برتقال – يوسفي – جوافة".
- أو طبق متوسط من البطيخ.
- أو طبق متوسط من الكنتالوب.
- أو لتر عصير "بيور أناناس".

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

(تناول نفس نوع البروتين الثلاثة أيام الأولى للحصول على أفضل نتيجة)

- كيلو سمك مشوي أو مجهز بالفرن بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.
- أو كمية غير محددة من صدور الدجاج.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- نفس نوع الإفطار من الفاكهة أو الزبادي مع تقليل الكمية.

الممنوعات:

- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع التاسع عشر (الورقة التاسعة عشرة)

فترة التطبيق (٣) أيام الورقة التاسعة عشرة + (٣) أيام الورقة الأولى + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو (٢) قطعة من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم.
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الثلاثة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الثلاثة الأولى.

الأسبوع العشرون (الورقة العشرون)

فترة التطبيق (٤) أيام الورقة العشرون + يومان الورقة الثانية + يوم حُر

الإفطار:

- (٢) عبوة زبادي منزوع الدسم + خيار.
- أو (٢) قطعة من الجبن منزوع الدسم والملح "أو بملح خفيف"، وزن كل منهما (١/٨) كجم.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.

الغذاء:

(بروتين + خضار)

البروتين:

- (١/٢) دجاجة مشوية أو مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٢) شريحة لحم بقري أو جاموسي مسلوقة أو مجهزة بالفرن بدون زيوت أو دهون.
- أو (٣) أسماك مشوية أو مجهزة سنجاري بدون زيت أو سمن.
- أو (٢) بيضة مسلوقة.
- أو (١/٢) كجم كفتة من اللحم الأحمر مشوية بدون زيت أو دهون.
- أو (٢) علبة تونة مصفاة الزيت.

الخضار:

- سلطة خضراء + خضار سوتيه أو مسلوق بدون سمن أو زيت (كوسة خضراء – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ).
- أو (٤) ملاعق من الخضار المسبك.

العشاء:

- (١/٨) كجم جبنة منزوعة الدسم بملح خفيف بالطماطم .
- أو (٢) علبة زبادي منزوع الدسم.

الممنوعات:

- تناول الفاكهة خلال الأيام الأربعة الأولى.
- تناول النشويات خلال الأيام الأربعة الأولى.