

جدول رجيم التفاح لأسبوع

يقدم خبراء التغذية نصائح للمهتمات بخفض وزنهن، ومن بين هذه النصائح الالتزام بـرجيم التفاح والحليب، ففي صباح كل يوم بداية يجب تناول تفاحة ثم كوب ماء دافئ مع عصرة ليمونة.

الإفطار يوميا :

- كوب حليب منزوع الدسم، $\frac{1}{2}$ خبز أو 2 توست ، 2 ملعقة صغيرة لبنه قليلة الدسم مع ملعقة صغيرة زيت الزيتون.
- أو كوب حليب منزوع الدسم، $\frac{1}{2}$ خبز أو 2 توست، شريحة جبن قليلة الدسم، 2 حبة يوسف أفندي.

اليوم الأول :

الغداء :

- كوب خضار مطبوخة مع صدر دجاج - 1 كوب رز ابيض - سلطة خضراء - تفاحة

العشاء :

- كوب تونة مع السلطة - نصف خبز أو 2 توست - برتقالة

اليوم الثاني :

الغداء :

- كوب شوربة خضار مشكلة - دجاج مشوي - حمص نصف - خبز - سلطة خضراء

العشاء :

- ساندويتش مارتديلا مع الخيار والخس والطماطم - 1 كوب حليب منزوع الدسم - 2 حبة يوسف

اليوم الثالث :

الغداء :

- كوب أي أكلة مختارة مع صدر دجاج مشوي أو مسلوق - كوب شوربة كويكر - صحن خضار طازج كوب لبن قليل الدسم

العشاء :

كوب سلطة فواكه - جبن قريش قليلة الدسم - 2 توست

اليوم الرابع

الغداء :

كوب شوربة خضار مشكلة - سمك مشوي أو فرن - 3/4 (خبز) - صحن خضار مقطوع أو غير مقطوع - 1 كيوي

العشاء :

سلطة - 1/2 خبز أو 1 صامولي - جبن قليلة الدسم

اليوم الخامس:

الغداء :

كوب سبانخ مطبوخة مع اللحم المفرومة بدون دهن - كوب رز حسب الرغبة - سلطة - شوربة كويكر أو جريش - 2 حبة يوسف

العشاء :

1/2 خبز بر أو 1 صامولي أو 2 توست - فول مع ملعقة زيت زيتون - تفاحة

اليوم السادس :

الغداء :

كوب كبسة مع صدر دجاج - شوربة خضار - كوب عصير - سلطة

العشاء :

1/2 خبز أو 1 صامولي أو 2 توست - لبنه قليلة الدسم مع ملعقة صغير زيت زيتون - خيار وطماطم

اليوم السابع :

الغداء :

سلطة - سمك بالفرن مع بقونس , بصل , ثوم , طماطم , كرفس , ملح

, كمون , فلفل اسود , فلفل اخضر - $\frac{3}{4}$ خبز - شوربة خضار

العشاء :

$\frac{1}{2}$ خبز أو 1 صامولي أو 2 توست - لبننة فليلة الدسم مع ملعقة صغير
زيت زيتون - خيار وطماطم.