

YouGoFor Summer

هذا النظام مخصّص للذين يرغبون في انقاص وزنهم بشكل سريع قبل بداية فصل الصيف.

يحتوي هذا النظام على طعام موسمي مغذّي وفي الوقت نفسه قليل بالسعرات الحرارية وقليل بالكاربوهيدرات. يرجى اتباعه بشكل يومي حسب ما هو مكتوب، لكن في حال وجدت صعوبة لسبب ما، يمكنك استبدال يوم كامل بيوم كامل آخر.

هذا النظام خاص ل: سارة بسمة

مدّته: 4 أسابيع.

يساعد على تنزيل: 6-9 كلغ خلال هذه المدة.

غير مناسب ل: مريض الضغط، السكري والكلاوي.

يفضّل عدم اتباعه لأكثر 4 أسابيع متتاليين.

ملاحظات الهامة

- يجب أن تحتوي جميع المأكولات على كمية قليلة من ملح الطعام (1 ملعقة ملح صغيرة لطبخة مقسمة الى 5 وجبات)
- يجب أن تحتوي جميع المأكولات على كمية قليلة من الزيت النباتي (1 ملعقة طعام من الزيت لطبخة مقسمة الى 5 وجبات)
- لكل صحن سلطة، كمية غير محددة من الخضار + ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون ورشة ملح خفيفة
- أنواع الصلصات: زيت وحامض، ثوم وزيت وحامض، صلصة الخل البلسمي ، خردل، حامض وزيت.
- الخضار غير المسموحة إلا في حال ذكرها: ذرة، بزيلا، زيتون، شمندر
- خضار للسلطة (للتذكير فقط): خس، ملفوف، روكا، بقلة، زعتر، فجل، بندورة، خيار، بقدونس، فطر، نعنec... وغيرهم
- يجب أن تكون جميع أنواع السلطات خالية من الخبز المحمص، البرغل، المعكرونة، البطاطا أو الأرز
- اشرب 2-3 لتر ماء في اليوم
- يمكن اضافة جميع أنواع البهارات (انتبه من أن تحتوي على الملح) والحامض والخل.

اليوم 1

فطور: 1 كوب عصير طبيعي (ليمون أو جزر أو تفاح)

سناك 1: خيار

غذاء: 120 غ دجاج مشوي + ½ كوب برغل مطبوخ + 1 كوب لبن خالي الدسم

سناك 2: 2 جزر وسط مع حامض

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم

اليوم 2

فطور: 2 بيض مسلوق أو 3 شرحات جبنة بيضا قليلة الدسم والملح + 1 بندورة و2 خيار

سناك 1: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

غذاء: 120 غ دجاج مشوي + ½ كوب برغل مطبوخ + 1 كوب لبن خالي الدسم

سناك 2: 1 موزة صغيرة

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم

اليوم 3

فطور: 1 كوب حليب أو لبن خالي الدسم

سناك 1: ½ كوب بزيلا أو فول أخضر حبّ

غذاء: 1 راس بطاطا صغير مسلوق أو مشوي + تونا بالماء أو 2 بيض مسلوق أو مقلي بملعقة زيت صغيرة أو أومليت + صحن سلطة.

سناك 2: ½ كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 3 ملاعق طعام لبننة + خيار

اليوم 4

فطور: 3 ملاعق طعام لبننة أو 3 شرحات حبش + 5 حبات زيتون محلّى + خيار

سناك 1: 2 جرر وسط مع حامض

غذاء: 1 راس بطاطا صغير مسلوق أو مشوي + تونا بالماء أو 2 بيض مسلوق أو مقلي بملعقة زيت صغيرة أو أومليت + صحن سلطة.

سناك 2: خيار أو ملفوف (كمية غير محددة)

عشاء: 2 أفندي + ½ كوب فول أخضر حب + ½ بوملي

اليوم 5

فطور: 1 لبن محلّى بالفاكهة قليل الدسم أو، 1 كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب فريز مقطّع أو ½ موزة مقطعة

سناك 1: 1 تفاحة صغيرة

غذاء: 2 لحمة الهمبرغر هبرة مشوية + بندورة وبصل مشوي (اختياري) + سلطة ملفوف وحامض (ملعقة زيت زيتون صغيرة، ورشة ملح)

سناك 2: خسّ أو خيار

عشاء: 1/2 كوب بزيلا أخضر حبّ + 1 صحن سلطة (روكا و/أو خس مع فطر طازج و/أو خيار وبندورة مع ملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض)

اليوم 6

فطور: 1 كوب عصير طبيعي (ليمون أو جزر أو تفاح)

سناك 1: 1/2 كوب بزيلا أو فول أخضر حبّ

غذاء: 2 لحمة الهمبرغر هبرة مشوية + بندورة وبصل مشوي (اختياري) + سلطة ملفوف وحامض (ملعقة زيت زيتون صغيرة، ورشة ملح)

سناك 2: 1/2 كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 1 بوملي أو 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر + 1 صحن سلطة (روكا و/أو خس مع فطر طازج و/أو خيار وبندورة مع ملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض)

اليوم 7

فطور: 1 كوب حليب أو لبن خالي الدسم

سناك 1: 5 أگي دني أو 12 حبة كرز

غذاء: 1 سمكة مشوية + 1 بطاطا صغير مشوي أو مسلوق + صحن سلطة

سناك 2: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

عشاء: 2 أفندي + 1/2 كوب فول أخضر حبّ + 1/2 بوملي

اليوم 8

فطور: 3 ملاعق طعام لبنة أو 3 شرحات حبش + 5 حبات زيتون محلّى + خيار

سناك 1: 2 جرز وسط مع حامض

غذاء: 1 سمكة مشوية + 1 بطاطا صغير مشوي أو مسلوق + صحن سلطة

سناك 2: خيار أو خس

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم

اليوم 9

فطور: 3 ملاعق طعام شنكليش أو 3 شرحات جبنة بيضاء قليلة الدسم + بندورة + ملعقة صغيرة زيت زيتون أو 5 حبات زيتون محلّى + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف.

سناك 1: 1 موزة صغيرة

غذاء: 1 كوب حمّص مسلوق + 1 كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب زوم الفتة (قليل من الزيت والملح والثوم) + 12 حبة صنوبر محمّص أو نيّ + 1/4 طبقة صغيرة خبز محمّص + صحن سلطة

سناك 2: خسّ أو ملفوف

عشاء: صحن سلطة: خس، روكا، بقلّة، زعتر أخضر و 3/1 كوب جوز ني مع ملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض

اليوم 10

فطور: 2 بيض مسلوق أو 3 شرحات جبنة بيضا + 1 بندورة و2 خيار

سناك 1: 1 موزة صغيرة

غذاء: 1 كوب حمّص مسلوق + 1 كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب زوم الفتة (قليل من الزيت والملح والثوم) + 12 حبة صنوبر محمّص أو نيّ + 1/4 طبقة صغيرة خبز محمّص + صحن سلطة

سناك 2: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

عشاء: صحن سلطة: خس، روكا، بقلّة، زعتر أخضر و 3/1 كوب جوز ني مع صدر دجاج مشوي وملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض

اليوم 11

فطور: 1 كوب عصير طبيعي (ليمون أو جزر أو تفاح)

سناك 1: ½ كوب بزيلا أو فول أخضر حبّ

غذاء: 120 غ ستيك مشوي + ½ كوب برغل مطبوخ + 1 كوب لبن خالي الدسم

سناك 2: ½ كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 2 أفندي + 10 حبات لوز أخضر + ½ بوملي

اليوم 12

فطور: 1 لبن محلّى بالفاكهة قليل الدسم، أو كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب فريز مقطّع أو ½ موزة مقطعة

سناك 1: 1 حرز شمام أو بطيخ أو 12 حبة كرز

غذاء: 120 غ ستيك مشوي + ½ كوب برغل مطبوخ + 1 كوب لبن خالي الدسم

سناك 2: خسّ أو ملفوف

عشاء: 3 ملاعق طعام لبننة + خيار

اليوم 13

فطور: 3 ملاعق طعام شنكليش أو 3 شرحات جبنة بيضاء قليلة الدسم + بندورة + ملعقة صغيرة زيت زيتون أو 5 حبات زيتون محلّى + ½ طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف.

سناك 1: 2 جرز وسط مع حامض

غذاء: 1 كوب مجدرة عدس + سلطة فتوش من دون خبز

سناك 2: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم

اليوم 14

فطور: 2 بيض مسلوق أو 3 شرحات جبنة بيضا + 1 بندورة و2 خيار + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

سناك 1: 1 حرز بطيخ أو 1 تفاحة وسط

غذاء: 1 سمكة مشوية + 1 بطاطا صغير مشوي أو مسلوق + صحن سلطة

سناك 2: 1/2 كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم + 1 توست محمّص أو طري غني بالألياف

اليوم 15

فطور: 1 كوب عصير طبيعي (ليمون أو جزر أو تفاح)

سناك 1: خيار

غذاء: 1 كوب مجرة عدس + سلطة فتوش من دون خبز

سناك 2: 2 حرز وسط مع حامض

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم + 1 توست محمّص أو طري غني بالألياف

اليوم 16

فطور: 2 بيض مسلوق أو 3 شرحات جبنة بيضا قليلة الدسم والملح + 1 بندورة و2 خيار + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

سناك 1: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

غذاء: 120 غ دجاج مشوي + 1/2 كوب برغل مطبوخ + صحن سلطة

سناك 2: 1 موزة صغيرة

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم + 1 توست محمّص أو طري غني بالألياف

اليوم 17

فطور: 1 كوب حليب أو لبن خالي الدسم

سناك 1: 1/2 كوب بزيلا أو فول أخضر حبّ

غذاء: 1 راس بطاطا صغير مسلوق أو مشوي + تونا بالماء أو 2 بيض مسلوق أو مقلي بملعقة زيت صغيرة أو أومليت + صحن سلطة.

سناك 2: 1/2 كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 3 ملاعق طعام لبنه + خيار + 1 توست محمّص أو طري غني بالألياف

اليوم 18

فطور: 3 ملاعق طعام لبنه أو 3 شربات حبش + 5 حبات زيتون محلّي + خيار + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

سناك 1: 2 جرز وسط مع حامض

غذاء: 1 راس بطاطا صغير مسلوق أو مشوي + تونا بالماء أو 2 بيض مسلوق أو مقلي بملعقة زيت صغيرة أو أومليت + صحن سلطة.

سناك 2: خيار أو ملفوف (كمية غير محددة)

عشاء: 2 أفندي + 1/2 كوب فول أخضر حب + 1/2 بوملي

اليوم 19

فطور: 1 لبن محلّي بالفاكهة قليل الدسم أو، 1 كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب فريز مقطّع أو 1/2 موزة مقطعة

سناك 1: 1 تفاحة صغيرة

غذاء: 2 لحمة الهمبرغر هبرة مشوية + بندورة وبصل مشوي (اختياري) + سلطة ملفوف وحامض (ملعقة زيت زيتون صغيرة، ورشة ملح)

سناك 2: خسّ أو خيار

عشاء: 1/2 كوب بزيلا أخضر حبّ + 1 صحن سلطة (روكا و/أو خس مع فطر طازج و/أو خيار وبندورة مع ملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض)

اليوم 20

فطور: 1 كوب عصير طبيعي (ليمون أو جزر أو تفاح)

سناك 1: 1/2 كوب بزيلا أو فول أخضر حبّ

غذاء: 120 غ دجاج مشوي + 1/2 راس بطاطا صغير مشوي أو مسلوق + سلطة ملفوف وحامض (ملعقة زيت زيتون صغيرة، ورشة ملح)

سناك 2: 1/2 كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 1 بوملي أو 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر + 1 صحن سلطة (روكا و/أو خس مع فطر طازج و/أو خيار وبندورة مع ملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض)

اليوم 21

فطور: 1 كوب حليب أو لبن خالي الدسم

سناك 1: 5 أكيّ دني أو 12 حبة كرز

غذاء: 1 سمكة مشوية + 1 بطاطا صغير مشوي أو مسلوق + صحن سلطة

سناك 2: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

عشاء: 2 أفندي + 1/2 كوب فول أخضر حب + 1/2 بوملي

اليوم 22

فطور: 3 ملاعق طعام لبنة أو 3 شرحات حبش + 5 حبات زيتون محلّى + خيار + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

سناك 1: 2 جرز وسط مع حامض

غذاء: 2 لحمية الهمبرغر هبرة مشوية + بندورة وبصل مشوي (اختياري) + 1/2 راس بطاطا مشوي أو مسلوق + سلطة ملفوف وحامض (ملعقة زيت زيتون صغيرة، ورشة ملح)

سناك 2: خيار أو خس

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم + 1 توست محمّص أو طري غني بالألياف

اليوم 23

فطور: 3 ملاعق طعام شنكليش أو 3 شرحات جبنة بيضاء قليلة الدسم + بندورة + ملعقة صغيرة زيت زيتون أو 5 حبات زيتون محلى + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف.

سناك 1: 1 موزة صغيرة

غذاء: 1 كوب حمص مسلوق + 1 كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب زوم الفتة (قليل من الزيت والملح والثوم) + 12 حبة صنوبر محمص أو نيّ + 1/4 طبقة صغيرة خبز محمص + صحن سلطة

سناك 2: خسّ أو ملفوف

عشاء: صحن سلطة: خس، روكا، بقلة، زعتر أخضر و 3/1 كوب جوز ني مع ملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض

اليوم 24

فطور: 2 بيض مسلوق أو 3 شرحات جبنة بيضا + 1 بندورة و2 خيار + 1/2 طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

سناك 1: 1 موزة صغيرة

غذاء: 1 كوب حمص مسلوق + 1 كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب زوم الفتة (قليل من الزيت والملح والثوم) + 12 حبة صنوبر محمص أو نيّ + 1/4 طبقة صغيرة خبز محمص + صحن سلطة

سناك 2: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

عشاء: صحن سلطة: خس، روكا، بقلة، زعتر أخضر و 3/1 كوب جوز ني مع صدر دجاج مشوي وملعقة زيت صغيرة وملعقة صغيرة خردل وحامض

اليوم 25

فطور: 1 كوب عصير طبيعي (ليمون أو جزر أو تفاح)

سناك 1: 1/2 كوب بزيلا أو فول أخضر حبّ

غذاء: 120 غ ستيك مشوي + ½ كوب برغل مطبوخ + 1 كوب لبن خالي الدسم

سناك 2: ½ كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 2 أفندي + 10 حبات لوز أخضر + ½ بوملي

اليوم 26

فطور: 1 لبن محلّى بالفاكهة قليل الدسم، أو كوب لبن خالي الدسم + 3/1 كوب فريز مقطّع أو ½ موزة مقطعة

سناك 1: 1 حرز شمام أو بطيخ أو 12 حبة كرز

غذاء: 120 غ ستيك مشوي + ½ كوب برغل مطبوخ + 1 كوب لبن خالي الدسم

سناك 2: خسّ أو ملفوف

عشاء: 3 ملاعق طعام لبننة + خيار + ½ طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

اليوم 27

فطور: 3 ملاعق طعام شنكليش أو 3 شرحات جبنة بيضاء قليلة الدسم + بندورة + ملعقة صغيرة زيت زيتون أو 5 حبات زيتون محلّى + ½ طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف.

سناك 1: 2 حرز وسط مع حامض

غذاء: 1 كوب مجدرة عدس + سلطة فتوش من دون خبز

سناك 2: 15 حبة جنارك أو 10 حبات لوز أخضر من دون ملح

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم

اليوم 28

فطور: 2 بيض مسلوق أو 3 شرحات جبنة بيضا + 1 بندورة و2 خيار + ½ طبقة خبز صغيرة غنية بالألياف

سناك 1: 1 حرز بطيخ أو 1 تفاحة وسط

غداء: 1 سمكة مشوية + 1 بطاطا صغير مشوي أو مسلوق + صحن سلطة

سناك 2: 1/2 كوب فريز مقطّع أو 1 كوب فريز حبة كاملة

عشاء: 1 كوب لبن خالي الدسم