



وزارة الصحة
مركز الجابرية الصحي

رجيم السعرات الحرارية

إشراف
الدكتورة . منى عبد الصمد

إعداد
الدكتورة . هناء دهشان

إصدار مايو 2007

ريجيم ١١٥٠ سعر حراري

الفضول: يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات:
- كوب من الحليب غير الدسم مع قطعة بسكويت.
- كوب من الحليب مع قطعة بسكويت.
- ربع قطعة كاتو خفيف الدسم والسكر، أو كوب شاي، أو قهوة أو زهورات مع قطعة سكر واحدة.
المجموع: ٢٠٠ وحدة حرارية (كالوري).

الساعة ٩-١٠: يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات:

- بيضة مسلوقة مع قليل من الخضار مع شاي أو قهوة بدون سكر.
- قطعة لحم خالية من الدهن مع قليل من الخضار مع شاي بدون سكر.
- تفاحة مع قطعة بسكويت مع شاي أو قهوة بدون سكر.
المجموع: ١٠٠ وحدة حرارية (كالوري)

الغداء: يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات:

- ثلاثة ارباع اوقية سمك مع حيتي بطاطا مسلوقة مع ١٥٠ غراما من الخضار، مع شريحة من الجبن خالية الدسم مع نصف حبة فاكهة مع ماء.
- ثلاثة ارباع اوقية سمك مع ملعقتين كبيرتين من الأرز المسلوق مع قليل من الخضار مع شريحة من الجبن الخالية الدسم مع نصف حبة فاكهة.
- كوبان من الحليب غير الدسم مع حبة فاكهة.
المجموع: ٣٠٠ وحدة حرارية (كالوري)

بين الساعة الثالثة والرابعة بعد الظهر: يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات:

- كوب من الحليب خالي الدسم مع ماء.
- نصف اوقية من الجبن خالي الدسم أو كوب من اللبن مع ماء.
- تفاحة واحدة، أو أي نوع آخر من الفاكهة مع ماء.
المجموع: ١٠٠ وحدة حرارية (كالوري)

العشاء: يمكن اختيار واحدة من هذه الوجبات:

- خضار مسلوقة مع ١٠٠ غرام من السمك مع شريحة خبز مع نصف حبة فاكهة مع ماء.
- بيضتان مسلوقتان مع حيتي بطاطا صغيرتين مع سلطة خضار مع شريحة جبن بيضاء غير دسمة مع ماء.
- خضار مسلوقة مع ١٠٠ غرام من اللحم غير الدسم مع شريحة خبز مع كوب من الحليب غير الدسم مع نصف حبة فاكهة مع ماء.
المجموع: ٥٥٠ وحدة حرارية (كالوري)

مجموع السعرات الحرارية (الكالوريات) في اليوم الواحد ١١٥٠ كالوري، ويشمل ٢٦% من البروتين و ٢٦% من الدهون و ٤٨% من السكريات

ريجيم ١٢٠٠ سعر حراري

الفضول

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر .
- شريحة جبن سليس أو نصف بقول مطهيه أو بيضه مسلوقة .
- شريحة توست واحدة أو ربع رغيف خبز لبناني .

منتصف الصباح

- فاكهة واحدة أو نصف كوب عصير طازج .

الغداء

- قطعة لحم أو قطعة سمك بحجم راحة اليد أو ربع دجاجه ويفضل الصدر بدون جلد - مشوي أو مسلوقة أو محمر في الفرن بدون دهن .
- نصف كوب أرز مسلوقة أو نصف كوب معكرونة أو شريحه واحد خبز اسمر .
- نصف كوب خضار مسلوقة (جميع الخضروات مسموح بها ما عدا البطاطس أو البطاطا الحلوة أو البازلاء .
- سلطة خضروات حسب الرغبة .
- نصف كوب روبي .
- حبة فاكهة .

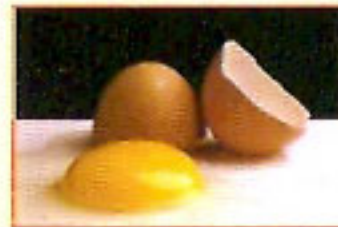


بعد الظهر

- حبة فاكهة .

العشاء

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر .
- شريحة جبن سليس أو بيضه مسلوقة أو نصف كزب بقول مطهيه .
- شريحتان توست أو شريحة روتي واحد أو نصف رغيف تنور .
- نصف كوب خضار مسلوقة (جميع الخضروات مسموح بها ما عدا البطاطس أو البطاطا الحلوة أو البازلاء .
- سلطة خضروات حسب الرغبة .
- حبة فاكهة واحد .



ريجيم ١٥٠٠ سعر حراري

الفضول

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر (أو ملعقة شاي واحد صغيره سكر .
- بيضه واحد مسلوقة أو نصف كوب بقوليات مطهيه بدون زيت أو شريحة جبن واحد .
- شريحتان خبز (سليس) توست أو نصف رغيف خبز تنور أو خبزة عربية واحد صغير اقصد به الخبز اللبناني .
- فاكهة واحد أو نصف كوب عصير طازج بدون اضافة سكر أو علبه عصير غير محلى .

منتصف الصباح

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر .

الغداء

- قطعة سمك بحجم راحة اليد أو صدر دجاج بدون جلد أو قطعة لحم متوسطه - مشوي أو مسلوقة أو محمر في الفرن بدون دهن .
- نصف رغيف خبز تنور أو كوب أرز مسلوقة .
- كوب واحد خضروات مسلوقة ما عدا البطاطس والبطاطا الحلوة والبازلاء .
- سلطة خضروات حسب الرغبة ولاكن بدون خبز وبدون زيت .
- حبة فاكهة .

العصر

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر .
- حبة فاكهة واحد .

العشاء

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر .
- شريحتان خبز توست أو شريحة صمون .
- شريحتان جبن سليس .
- كوب واحد خضروات مسلوقة ما عدا البطاطس والبطاطا الحلوة والبازلاء .
- سلطة .
- حبة فاكهة واحد .

ريجيم ١٨٠٠ سعر حراري

الأفطار:

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر
- بيضتا مسلوقة
- نصف رغيف خبز تنوراو شريحة توست واحد
- فاكهه واحد

منتصف الصباح:

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر
- شريحة واحد جبن سليس
- شريحة خبز سليس (توست) بدون الحافة

الغداء:

- قطعة سمك مشوية بحجم راحة اليد أو قطعة لحم ٩٠ جرام او صدر دجاج بدون الجلد مشوي او مسلوقة او محمر في الفرن بدون دهن .
- ثلاثة ارباع رغيف خبز تنور أو ثلاثة ارباع خبز لبناني أو كوب ونصف أرز مسلوقة
- كوب خضروات مسلوقة - ماعدا البازلاء والبطاطس والبطاطا الحلوة
- سلطة خضروات حسب الرغبة
- نصف كوب زباد
- حبة فاكهه



بعد الظهر - العصر:

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر
- حبة فاكهه

العشاء:

- نصف كوب حليب مع قليل من الشاي بدون سكر
- شريحتان خبز سليس بدون الحافة
- شريحتان جبن سليس
- نصف كوب خضروات مسلوقة - ماعدا البازلاء والبطاطس والبطاطا الحلوة
- حبة فاكهه

ريجيم لمدة شهر

الأفطار اليومي دائماً :

- نصف جريب فروت في حالة عدم توفره يستبدل ببرتقاله.
- بيضتان مسلوقتان.
- الشاي والقهوة يمكن تناولهما في أي وقت ولكن بدون سكر او حليب.

اليوم الأول

الغذاء	العشاء
صنف واحد من الفواكه بأي كمية شمام او برتقال او تفاح او كمثرى او فراولة او خوخ	لحم مشوي مفروم أو ستيك + سلطة مكونة من خيار وخس وملعاطم وقليل الخضر

اليوم الثاني

الغذاء	العشاء
دجاج مسلوقة أو مشوي منزوع الجلد - ملعاطم حبة جريب فروت	- بيضتان مسلوقتان. توست - حبة جريب فروت

اليوم الثالث

الغذاء	العشاء
جبن خالي من الدسم. توست ، طماط	- لحم مشوي خالي من الدهون

اليوم الرابع

الغذاء	العشاء
- صنف واحد من الفواكه وبأي كمية	لحم مشوي سلطة

اليوم الخامس

الغذاء	العشاء
بيضتان مسلوقتان - خضار مسلوقة مثل الكوسة والجزر والفاصوليا وبأي كمية	- سمك مسلوقة أو مشوي وبأي كمية او تونة سلطة حبة جريب فروت

اليوم السادس

الغذاء	العشاء
- صنف واحد من الفواكه وبأي كمية.	- لحم مشوي . سلطة

اليوم السابع

الغذاء	العشاء
- دجاج مسلوقة أو مشوي منزوع الجلد. خضار مسلوقة املعاطم ، حبة جريب فروت	خضار مسلوقة

ملاحظات :

- يتكرر هذا البرنامج كل اسبوع لمدة شهر.
- عدم استبدال أو حذف أي وجبة.
- عند الشعور بالجوع تناول أي وجبة من الخيار أو الخس بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الأساسية.
- يجب الحرص على اتباع التعليمات بدقة وإلا فلا فائدة من العلاج.