

الرجيم الكميائي

الاسبوع الاول من الرجيم الكميائي

اليوم الاول

الفداء: فاكهة اليوم الاول

العشاء: شرائح اللحم البقري او الدجاج المشوي

اليوم الثاني

الفداء: دجاج مشوي. طماطم. برتقالة صغيرة الحجم

العشاء: بيضتان. سلطة الخضروات. توست محمص او خبز الحبوب الكاملة. برتقالة

اليوم الثالث

الفداء: جبن. توست محمص او خبز الحبوب الكاملة. ثمرة طماطم صغيرة

العشاء: شرائح اللحم البقري او الدجاج المشوي

اليوم الرابع

الفداء: فاكهة

العشاء: لحم مشوي. سلطة الخضروات

اليوم الخامس

(الفداء: بيض. طبق من الخضار المسلوقة (الجزر. البازلاء الخضراء. الكوسة)

العشاء: سلطة الخضروات

اليوم السادس

الفداء: فاكهة

العشاء: لحم مشوي. سلطة الخضروات

اليوم السابع

الفداء: لحج دجاج مشوي. سلطة الخضروات. برتقال

العشاء: طبق من الخضار المسلوقة

الاسبوع الثاني من الرجيم الكميائي

اليوم الاول الثاني الثالث

الفداء: شرائح اللحم البقري او الدجاج المشوي. سلطة الخضروات

العشاء: 1: 2 بيضة مسلوقة. نصف ثمرة من الجريب فروت او البرتقال

اليوم الرابع

الفداء: بيض مسلوقة. جبلة (طبيعية). خضروات

العشاء: بيض مسلوقة

اليوم الخامس

(الفداء: سمك مشوي

العشاء: بيض مسلوقة

اليوم السادس

الفداء: شرائح اللحم المشوي. طماطم. برتقال

(العشاء: سلطة الفواكه (يوسفي - برتقال - بطيخ - فوخ

اليوم السابع

الفداء: شرائح اللحم البقري او الدجاج المشوي

العشاء: لحم بقري. طبق من الخضروات المسلوقة. طماطم. برتقال

الاسبوع الثالث من الرجيم الكميائي

اليوم الاول الثاني

فاكهة

اليوم الثالث

خضار سوتيه (على البخار) او بدون طهي

اليوم الرابع

اسماك. خضروات. سلطة الملفوف

اليوم الخامس

لحم بقري. خضروات

فاكهة اليوم السادس. السابع

الاسبوع الرابع من الرجيم الكميائي

يمكنك في الاسبوع الرابع استخدام التسلسل المناسب لك

اليوم الاول

لصف دجاجة مشوية. 4 وحدات من الخيار. 4 ثمرات من الطماطم. برتقال

اليوم الثاني

جرام من الدجاج المسلوقة. 2 توست محمص 200

او ما يعادله من خبز الحبوب الكاملة

وحدات من الخيار. 4 ثمرات من الطماطم. برتقال 4

(سلطة الفواكه (برتقال. بطيخ. فوخ. كمثرى

اليوم الثالث

ملعقة من الجبن الرائب. خضار مسلوقة. 2 ثمرة من الطماطم

خيار. برتقال او جريب فروت 2

اليوم الرابع

لصف دجاجة مسلوقة. خيار واحدة. 3 ثمرات من الطماطم

ثمرة من الفاكهة

اليوم الخامس

بيض مسلوقة. خس. 3 ثمرات من الطماطم. برتقالين

اليوم السادس

صدر دجاج مسلوقة. 2 ثمرة من الطماطم. 2 خيار. 120 جرام من الجبن الرائب

توست محمص او خبز الحبوب الكاملة. زبادي. جريب فروت

اليوم السابع

(ملعقة من الجبن الرائب. خضار مسلوقة. تولة (بدون زيت

خيار. طماطم. برتقال