

نظام غذائي للتنشيف pdf من مدونة نبض العرب

نظام التنشيف هو برنامج غذائي قد يجربه الكثير من الأشخاص عند محاولة إنقاص الوزن، من خلال تناول عدد أقل من السعرات الحرارية وممارسة الرياضة بانتظام،

يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية للتنشيف إلى فقدان الوزن، لأن تناول ١٥٠٠ سعرة حرارية في الغالب يكون أقل مما يتطلبه الشخص العادي،

وفي هذا المقال سوف نقدم لكم نظام غذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية للتنشيف، فتابعوا معنا حتى النهاية.

• اليوم الأول:

وجبة الإفطار: ٤ بياض بيض مخفوق مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ٢ توست القمح الكامل حفنة طماطم كرزية، موزة من الحجم المتوسط. وجبة الغداء: سلطة مصنوعة من الخضار مع ١٥٠ غ صدر دجاج مشوي أو مطبوخ في الماء مع ١٠٠ غ البطاطس، ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة وملعقة كبيرة من صلصة الخل قليلة الدسم. وجبة العشاء: ١٠٠ غ سمك السلمون المشوي، كوب أرز ٧٠ غ مع حفنة صغيرة من اللوز ٤٠ غ، كوب سبانخ صغير مع ملعقة صغيرة زيت زيتون.

• اليوم الثاني:

وجبة الإفطار: كوب من دقيق الشوفان ٨٠ غ بالحليب أو بالماء، نقانق تركيا، ٢٠ غ موتزاريللا خالية من الدسم. وجبة الغداء: خضار متنوعة مع سمك مشوي ١٥٠ غ، كوب بروكولي، تفاحة صغيرة ٨٠ غ، ٧٠ غ معجنات القمح. وجبة العشاء: ١ برجر ديك رومي ١٠٠ غ، قطع القرنبيط المحمص كوب صغير أرز بني ٦٠ غ، سلطة سبانخ مع ١ ملعقة طعام من الخل البلسمي الخفيف.

• اليوم الثالث:

وجبة الإفطار: عجة مصنوعة من ٣ بياض البيض و ١ بيضة كاملة، كوب بروكلي مقطع، بصل مقطع، فطر مقطع ذرة صغيرة وملعقتين كبيرتين من جبن جاك قليل الدسم. وجبة الغداء: سلطة مصنوعة من ٢ كوب رومين مقطع، ٤ قطع دجاج مشوي ١٥٠. كوب كرفس مقطع مع ٢ ملاعق كبيرة من الشيدر قليل الدسم، وملعقة كبيرة من صلصة سيزر قليلة الدسم. وجبة العشاء: ١٥٠ غ زبادي فانيليا خالي من الدسم مع ١ شريحة تفاح، ٥٠ غ من الجوز المفروم.

• اليوم الرابع:

وجبة الإفطار: فطيرة من الحبوب الكاملة ٨٠ غ مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، كوب من الفاكهة الخالية من السكر، كوب حليب خالي الدسم، موزة. وجبة الغداء: لفائف مصنوعة من شرائح لحم بقري قليل الدسم ١٥٠ غ، خبزة تورتيلا قمح كامل، خس مقطع، ٣ شرائح طماطم متوسطة ملعقة صغيرة فجل ملعقة صغيرة خردل ديجون. وجبة العشاء: ١٠٠ غ سمك مشوي، كوب شرائح مشروم سوتيه مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، كوب بصل مفروم، كوب ٥٠ غ فاصوليا خضراء.

• اليوم الخامس:

وجبة الإفطار: بورييتو مصنوع من: حبة تورتيلا متوسطة الحجم من القمح الكامل، ٤ بياض بيض مخفوق مع ملعقة كبيرة من زيت زيتون، كوب فاصوليا سوداء خالية من الدهون. عصير البطيخ. وجبة الغداء: ١٠٠ غ ديك رومي برجر، سلطة مصنوعة من: كوب سبانخ صغير، كوب طماطم كرزية نصفين، كوب عدس مطبوخ، ٢ ملاعق صغيرة من البارميزان، ٤٠ غ من اللوز المفروم. وجبة العشاء: ١٠٠ غ سمك سلمون مشوي، كوب أرز بني ٥٠ غ صلصة سيزر قليلة الدسم، كوب من عصير الفراولة والفواكه مع كمثرى.

• اليوم السادس:

وجبة إفطار: فريتاتا مصنوعة من ٣ بياض بيض، ٢ طوست القمح الكامل، ملعقة كبيرة فلفل حلو مقطع، ٢ ملاعق صغيرة من السبانخ المفروم، ٢ ملاعق كبيرة من الموزاريلا الخالية من الدسم، ٢ ملاعق صغيرة بيبستو كوب من التوت الطازج. وجبة الغداء: ١٠٠ غ شرائح صدر ديك رومي، ٧٠ غ أرز بني، سلطة خيار طماطم مصنوعة من ٥ شرائح طماطم. وجبة العشاء: ١٠٠ غ كفتة السمك، ١٠٠ غ بطاطس حلوة، كوب شرائح خيار مع ملعقة صغيرة من الزعتر المفروم الطازج، ملعقة كبيرة الصلصة خالية من الدهون.

• اليوم السابع:

وجبة إفطار: شريحتان لحم مقدد ١٠٠ غ، كعكة محمصة من الحبوب الكاملة مع فواكه خالية من السكر، قطع التفاح، كوب حليب خالي الدسم. وجبة الغداء: سلطة مصنوعة من: السبانخ، ١٠٠ غ من الدجاج المشوي، ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف، شرائح أفوكادو، ٥٠ غ من الجوز المقطع. وجبة العشاء: قطع لحم البقر لين مقلي بزيت جوز الهند او السمن مع البصل والثوم والقرنبيط، ٥٠ غ أرز بني، شرائح طماطم متوسطة مع ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم، كزبرة مفرومة، صلصة الصويا الخفيفة، ١٠٠ غ يوغورت.