نماذج من وجبات أسبوع من الحمية الغذائية

· اليوم الأوّل: - الإفطار: شراب ساخن من دون سكر، علبتان صغيرتان من الجبن الأبيض المائع مع حفنة من المكسرات النيئة غير المملحة (جوز، بندق لوز) برتقالة.

- الغداء: شريحة من لحم الديك الرومي المشوي، 7 ملاعق طعام من أرز بسمتي، كوسة مقلّبة على النار مع ملعقة طعام من زيت الزيتون والأعشاب، ثمرة كيوي. - وجبة خفيفة: شاي، موزة، 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء (تحتوي على 70% من الكاكاو على الأقل). - العشاء: ثمرة خرشوف مسلوقة مع الخل وملعقة صغيرة من زيت الكولزا أو الزيتون، شريحة من السمك المطبوخ بالفرن مع خضار متنوعة (بإستثناء الخضار النشوية مثل البطاطا، اللفت، الجزر، الذرة)، حفنة من الفراولة. · اليوم الثاني: - الإفطار: شاي أخضر من دون سكر، بيضة مسلوقة، شريحتان أو ثلاث من خبز القمح الكامل مع القليل من الزبد، ثمرة جريب فروت. - الغداء: سلطة فجل مع بصل وأعشاب، شريحة لحم بقر منزوعة الدهن مشوية، 7 ملاعق طعام من البسلة والجزر، علبة صغيرة من اللبن، إجاصة.

- وجبة خفيفة: شراب ساخن من دون سكر، موزة، 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء.

- العشاء: سلطة كراث مع الخل وملعقة طعام من زيت الزيتون أو زيت الكولزا، صدر دجاج مشوي مع الفلفل الأحمر، وبراعم الصويا المقلبة على النار، علبة صغيرة من اللبن.

· اليوم الثالث: - الإفطار: شراب ساخن من دون سكر، شريحتان أو ثلاث من خبز القمح الكامل، شريحة من سمك السالمون المدخن، تفاحة. - الغداء: سلطة خيار مع ملعقة طعام من زيت الزيتون، شريحة من لحم الخروف المشوي، 7 ملاعق طعام من الفاصولياء البيضاء المسلوقة، حفنة من الفراولة. - وجبة خفيفة: شراب ساخن من دون سكر، 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء، تفاحة. - العشاء: أصداف بحر من الأعشاب، علبة صغيرة من الجبن الأبيض المائع، علبة صغيرة من الفاكهة المسلوقة من دون سكر. ·

اليوم الرابع: - الإفطار: شراب ساخن من دون سكر، شريحتان أو ثلاث من خبز القمح الكامل 25 غراماً من الجبن الأصفر، إجاصة، 5 حبات جوز. - الغداء: شريحة من لحم الدجاج المشوي، 7 ملاعق من الكينوا أو القمح المسلوق، كوسة مقلّبة على النار مع ملعقة طعام من زيت الكولزا أو الزيتون، إجاصة. - وجبة خفيفة: شاي أخضر من دون سكر، 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء، تفاحة. - العشاء: 150 غراماً من سمك السالمون المشوي مع حامض وبقدونس، سبانخ مع ملعقة طعام من القشدة الخفيفة، علبة صغيرة من الجبن الأبيض المائع. · اليوم الخامس: - الإفطار: شاي أخضر من دون سكر، علبتان صغيرتان من الجبن الأبيض المائع مع ملعقتي طعام من الشوفان، حفنة من المكسرات النيئة، 3 حبات مشمش مجفف. - الغداء: 150 غراماً من لحم البقر المشوي، فاصولياء حمراء مسلوقة، حبتان من الطماطم، تفاحة. - وجبة خفيفة: شراب ساخن من دون سكر، موزة، 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء. - العشاء: سلطة هليون مع خل وملعقة طعام من الزيت، شريحة من سمك التونة المشوي، طماطم مقطعة مع بقدونس وأعشاب، علبة صغيرة من اللبن. · اليوم السادس: - الإفطار: شراب ساخن من دون شكر، شريحتان أو ثلاث من خبز القمح الكامل، 25 غراماً من جبن الماعز، حفنة من الكرز، 10 حبات فستق حلبي أو لوز. - الغداء: جزر مبشور مع ملعقة طعام من زيت الزيتون، عجة مؤلفة من بيضتين وبصل وطماطم، حبتا بطاطا محضرتان على البخار، تفاحة. - وجبة خفيفة: شراب ساخن من دون سكر، موزة 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء. - العشاء: حساء كوسة، 200 غرام من الروبيان المطبوخ مع ملعقة طعام من زيت الزيتون والثوم والبقدونس، علبة صغيرة من الفاكهة المسلوقة من دون سكر مضاف. · اليوم السابع: - الإفطار: شراب ساخن من دون سكر، شريحتان أو ثلاث من خبز القمح الكامل، 25 غراماً من الجبن، تفاحة، 10 حبات من الجوز. - الغداء: 150 غراماً من صدور الدجاج مع الفطر المقلّب على النار، مع ملعقة طعام من زيت الزيتون، علبة صغيرة من اللبن، عنقود عنب صغير. -

وجبة خفيفة: شراب ساخن من دون سكر، تفاحة، 3 مربعات من الشوكولاتة السوداء. -
العشاء: حساء خضار من دون خضار نشوية، 150 غراماً من السمك المشوي، علبة صغيرة من اللبن.