ريجيم الأعشاب

اليوم الأوّل:

عند الاستيقاظ كوب كبير من الماء المعدني.

الإفطار:

فنجان كبير من الأعشاب الساخنة أو الشاي الخفيف بدون سكر.

- قطعة من خبز الرجيم 30 جم.
- قطعة من الجبن 20% سم.
- عصير ليمون هندي أو جريب فروت.

أثناء النهار:

2 فنجان من مشروب أعشاب العراوة أو 2 كوب كبير من الماء المعدني.

الغداء:

- كوب من عصير الطماطم.

- قطعة من سمك الفيلية مطهى على البخار أو مشوي.
- 300 جم من السبانخ المسلوقة.
- كوب من الزبادي خالي الدسم.

بعد الظهر:

- 2 فنجان من الأعشاب الساخنة أو 2 كوب من الماء.
- كوب من اللبن المنزوع الدسم.
- أو كوب من الزبادي مع قطعة من توست الرجيم.

العشاء:

- طبق شوربة الخضروات.
- 40 جم من الجبن خالي الدسم.
- تفاحة.
- مقدار من الماء 2000 مل مقدار الماء في الخضروات 900 مل.
- المجموع: 2900 مل ماء.
- السعرات: 1100 سعر حراري.

اليوم الثاني:

عند الاستيقاظ كوب كبير من الماء المعدني.

الإفطار:

- فنجان من عشب الطرخشون أو الشاي الخفيف.
- كوب لبن منزوع الدسم – تفاحة.
- قطعة من خبز الرجيم.

أثناء النهار:

2 فنجان من مشروب الطرشخون أو 2 كوب كبير من الماء.

الغذاء:

- كوب من عصير الجزر.
- 100 جم من كبد الماعز المشوي.
- 300 جم من الشعر المطهي على البخار.
- كوب زبادي منزوع الدسم.

بعد الغذاء:

- 2 فنجان من الطرشخون أو 2 كوب من الماء المعدني.
- ليمونة هندي أو ثمرة جريب فروت.

العشاء:

- فنجان كبير من شوربة الجزر والكرات.
- قلب 2 خرشوفة مع 2 ملعقة متوسطة من الخل والزيت.
- 200 جم جبن أبيض 200% دسم.
- مقدار الماء: 2000 مل.
- مقدار الماء الموجود في الخضروات: 965 مل.
- المجموع: 2965 مل ماء.
- مجموع السعرات: 1050 سعراً حرارياً.

اليوم الثالث:

عند الاستيقاظ كوب من الماء المعدني.

الإفطار:

- فنجان من الشاي الخفيف أو أعشاب العكرش.

- 2 كوب زبادي.
- 4 حبات من الخوخ المجفف و3 ملاعق كبيرة من الشوفان.

أثناء النهار:

- 2 فنجان كبير من العكرش أو 2 كوب كبير من الماء المعدني.
- طبق شوربة الخضروات المهروسة.
- صدر فرخة مسلوقة.
- 300 جم فاصوليا خضراء.
- 40 جم جبن قليلة الدسم.

بعد الغذاء:

- 2 فنجان من مشروب العكرش أو 2 كوب من الماء.
- كوب من الزبادي.

العشاء:

- طبق شوربة خضروات "جزر وبطاطس وشمر".
- بيض برشت.
- 20 جم من خبز الرجيم.
- ½ قطعة من المانجو مقدار الماء: 1400 مل مقدار ما تحتويه الخضروات من ماء 1340 مل.
- المجموع: 1740 مل.
- عدد السعرات: 1200 سعر حراري.

اليوم الرابع:

عند الاستيقاظ كوب من الماء المعدني في الصباح.

الإفطار:

- فنجان من مشروب الأعشاب الساخنة أو الشاي الخفيف.
- قطعة من خبز الرجيم.
- قطعة من الجبن خالي الدسم 2%.
- عصير ليمون أو جريب فروت.

أثناء اليوم:

- 2 فنجان من المشروب الساخن أو الشاي الخفيف.
- كوب من الخضروات المسلوقة المهروسة.
- 200 جم من السمك المطهي على البخار أو المشوي.
- 300 جم من القرنبيط مطهي على البخار.
- كوب من الزبادي.

بعد الظهر:

- 2 فنجان من الأعشاب الساخنة.
- كوب زبادي أو كوب لبن منزوع الدسم.
- قطعة من الخبز السن.

العشاء:

- فنجان من شوربة عش الغراب.
- 40 جم جبن خالي الدسم.
- قطعة من التفاح.
- مقدار ما تحتويه من ماء 900 مل.
- المجموع 2900 مل.
- السعرات: 1050 سعراً حرارياً.

اليوم الخامس:

عند الاستيقاظ كوب كبير من الماء المعدني.

الإفطار:

- فنجان شاي خفيف أو مشروب ساخن من الأعشاب.
- تفاحة.
- كوب لبن منزوع الدسم.
- قطعة من الخبز التوست.

أثناء اليوم:

2 فنجان من الأعشاب الساخنة أو 2 كوب من الماء المعدني.

الغذاء:

- كوب من عصير الليمون الهندي.
- قطعة من لحم الستيك المشوية 180 جم.
- 300 جم من الكوسة المطهية على البخار.
- كوب من الزبادي.

بعد الغذاء:

- 2 فنجان من المشروب الساخن أو 2 كوب من الماء.
- قطعة من الجريب فروت.

العشاء:

- فنجان من شوربة الكرات والجزر.
- 300 جم من الجبن الأبيض خالي الدسم 20%.
- الماء 2000 مل.
- مقدار ما تحتويه الأطعمة من الماء 965 مل.

- المجموع 2965 مل.
- السعرات: 1050 سعراً حرارياً.

اليوم السادس:

عند الاستيقاظ كوب من الماء المعدني.

الإفطار:

- فنجان من مشروب الأعشاب الساخن أو الشاي الخفيف.
- 2 كوب زبادي طبيعي مع 4 حبات من الخوخ المجفف و3 ملاعق كبيرة من الشوفان.

أثناء اليوم:

2 فنجان من الأعشاب الساخنة أو 2 كوب من الماء.

الغذاء:

- كوب من عصير الجريب فروت أو الليمون الهندي.
- قطعة من اللحم البقري 150 جم.
- 300 جم من السبانخ المطهية على البخار.
- 40 جم جبن خالي الدسم.

بعد الغذاء:

- 2 فنجان أعشاب ساخنة أو 2 كوب من الماء.
- كوب من الزبادي الطبيعي.

العشاء:

- فنجان من شوربة الطماطم والكرات والبطاطس والكوسا.
- 2 بيضة مع 2 ملعقة من الخل.
- 20 جم من خبز الرجيم.

- قطعتا من الأناناس الطازج.
- الماء 1400 مل.
- مقدار ما تحتويه الأطعمة من ماء: 1340 مل.
- المجموع: 2740 مل.
- السعرات: 1225 سعراً حرارياً.

فيتامين (ج): متوفر في الخضروات والفواكه.

فيتامين (ب): يفيد الجهاز العصبي ومتوفر في الحبوب وبعض الخضروات الطازجة.

فيتامين (أ): متوفر في البيض والخضروات.

فيتامين (هـ): متوفر في زيت الزيتون أو زيت زهرة الشمس وهو مقاوم لآثار الشيخوخة ومفيد لجمال البشرة.

حسن خليفة (كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش