

## غذاء عالي البروتين وقليل الكربوهيدرات



الغذاء العالي بالبروتين والقليل الكربوهيدرات يصلح عادة للشخص الذي يريد أن يقلل من وزنه لبضعة كيلوغرامات ولفترة محددة فقط، فهو يمد الجسم بكميات معتدلة من مادة الكلوكوز ويبطئ إلى الدم، ولذلك يجدد إفراز الأنسولين بالدم، ويتكون عادة من عدد من الوجبات أكثر من ثلاثة كما اعتدنا على ذلك، غنية بالبروتين والدهن وقليلة الكربوهيدرات، ولكنه لا يمد الجسم بعدد من العناصر الغذائية المهمة كالحديد مثلاً، لذا ننصح بعدم استعماله ولمدة طويلة (لأكثر من الأسبوع) وخاصة عند المراهقات والنساء عادة.

السعرات - 1800 سعرة/ اليوم

البروتين 90-95 غرام

الدهن 100-115 غرام

الكربوهيدرات 90-95 غرام

هذه السعرات موزعة على ستة وجبات وخلال 24 ساعة

الفتور:

فاكهة واحدة = تفاحة صغيرة أو برتقالة

بيضة واحدة وممكن 2 بيضتان

قطعة كبد أو 2 شبتى لحم مشوي، أو 2 شبسي كباب

قطعة توست أو نصف صمونة أو نصف رغيف عربي

كوب حليب مع كورن فلكس الأرز

الساعة العاشرة:

كوب حليب مع لفطة كباب ربع رغيف خبز عربي.

الغذاء:

قطعة لحم مشوية بالفرن أو نصف صدر دجاج مشوي

أو 2 قطعة سمك مشوية أو كبد مشوي (قطعة)

كوب من الأرز المطبوخ

كوب سلطة متنوعة مع الزيت والخل

2 قطعة توست

كوب شاي مع الحليب

الساعة الرابعة:

كوب شاي مع الحليب

2 كراكرس أو قطعة كليجة بالتمر

تفاحة واحدة

العشاء:

2 شيش كباب أو فخذ دجاج مشوي أو قطعة سمك

خضراوات مطبوخة بالطماطم كالفاصوليا أو الباذنجان أو الباميا

كوب سلطة مشكل مع الزيت الزيتون والخل

نوع فاكهة واحدة مثل البرتقال أو الخوخ

كوب شاي بالحليب

الساعة الثامنة مساءً :

كفتة كباب نصف صمونة مع شبسي واحد.

ملاحظة :

حاول قدر الإمكان هنا أن تبتعد عن الحلويات كالكيك والبقلاوة وزنود الست والدونت، والسكر الزائد والعسل والشيرة والجلي وأنواع الحلويات الأخرى كالمرببات، وحاول أن لا تستعمل الطحين في تحضير أنواع الشوربات، ابتعد عن المقلبات كالبطاطا المقلية وكبة حلب وغيرها، وعن المكسرات المتنوعة مثل الجوز واللوز والكازو وفتق الحقل، والفواكه المعلبة، بل استعمل كثيراً الفواكه والخضراوات كل حسب الفعل المتواجد فيه، وكذلك أنواع اللحوم المتوفرة عدا المعلبة منها.