

نوع الطعام	الكمية يوميا	ملاحظات
الخبز:	4 شرائح خبز اسمر 40 غراما كل شريحة تقريبا	علامة 3-4 على جدول الخبز قطعتا 2 خبز يابس = شريحة 1 خبز 
خليط الذرا ,جريش:	1 دسل (40 غرام تقريبا) جريش او خليط الذرا للافطار	 علامة فتحة القفل
حليب، الحليب الرائب او اللبن:	4 دسل يوميا	0.7% من الشحم /دسل او 100 غرام اختر المنتجات الغير مضاف اليها السكر
شرائح الطعام:	شريحتان 2 جبنة صفراء (20 غراما) شريحتان 2 لحم مقطع (30 غراما)	اختر اي نوع آخر من الشرائح من قائمة الشرائح
الخضار والتوت:	قطعتان 2	نوع الذي اتناوله. 2 دسل من التوت = قطعة فاكهة قطعة فاكهة = أفوكادو 1/2 قطعة فاكهة = 1 دسل عصير
البطاطا، الارز، المعكرونة، البلغر، كسكس، قمح اسود:	حبتان 2 بطاطا او 1 دسل مغلي (1/2) دسل/ 30 غرام غير مغلي) من المعكرونة، الارز او ماشابه ذلك	ضعها على الطبق حسب موديل تقليل الوزن (انظر الصفحة الاخرى)
لحم، سمك، طيور، بيض:	وجبة واحدة 125 غراما وزن اجمالي (تقريبا 100 غراما بعد التحضير)	ضعها على الطبق حسب موديل تقليل الوزن
الخضار:	كمية حرة، على الاقل 5 دسل يوميا. الافضل اختيار 1/2 دسل من البقوليات يوميا (مثلا فاصوليا، حمص، حبوب او عدس)	نوع بين الخضار / السلطة المطهية والنينة ضعها على الطبق حسب موديل تقليل الوزن
شحم الطعام:	ملعقة واحدة من زبدة المرغارين ملعقة واحدة زيت 20 غراما من زبدة المرغارين الخفيفة	اختر ما بين المرغارين السائل او اللين او الزيت في لطهي الطعام. استعمل المرغارين الخفيفة على شريحة الخبز
زيت السمك:	ملعقة 1 زيت سمك او كبسولات زيت السمك	زيت السمك مهم بسبب احتواؤه على فيتامين د والحمض الدهني اوميغا 3

• اشرب الماء مع وجبات الطعام كشراب العطش

• لو خف وزنك بشكل سريع وانت جائع بامكانك تناول شريحة خبز اضافية او تناول القليل من البطاطا، الارز او المعكرونة

بإمكانك اختيار توزيع الطعام خلال النهار. نقترح عليك توزيع وجبات الطعام الممكن ان تكون مفيدة لتخفيض الوزن. لزيادة الحرق وان تكون نسبة السكر في الدم مستقلة مهم ان تتناول عدة وجبات خلال النهار. يمكن ان يؤدي ذلك الى تقليل الشعور بالجوع.

يستحسن ان لاتأكل قبل بساعتين 2 من ذهابك الى النوم في المساء.

الفتور

وجبة من خليط دقيق الشوفان مع 1 دسل من جريش الشوفان مع 2-3 دسل ماء
2 دسل حليب/ حليب رائب/ لبن

الغداء

شريحتان 2 من الخبز مع طبقة رقيقة من المرغارين الخفيف و2-3 دسل من الماء
2 دسل حليب/ حليب رائب/ لبن

العشاء

حبتان 2 بطاطا/ 1 دسل ارز مغلي/ 1-1 1/2 دسل معكرونة مغلية
100 غرام لحم او سمك او دجاج محضر او 2 دسل حبوب او عدس مغلي
على الاقل 3 دسل خضار. نوع بين النيء، المطهي، المقلي او المطبوخ في الفرن.
بإمكانك اضافة القليل من الزيت/ خل النبيذ او الصلصة فوق السلطة. بإمكانك
اضافة 1 دسل من الصلصة الخفيفة للعشاء. لو انت حضرت الصلصة بنفسك
بإمكانك ان تحضرها من الغلي وتخلطها بالقليل من الطحين/ ميسنا.



طعام الليل

شريحتان 2 من الخبز مع طبقة خفيفة من المرغارين الخفيف وشريحة طعام فوقها.
كبابة 1 حليب/ حليب رائب/ لبن

نوعان 2 من الفواكه توزع باختيارك على طول النهار

استراحة الشاي او القهوة: تجنب السكر في الشاي او القهوة. لو انت استعملت الحليب في الشاي او القهوة فاستعمل الحليب المخفف دسمه. البسكويت/ الفواكه المجففة/ التمر او المكسرات التي تحتوي على الكثير من الكالوريات يجب تحديد تناولها وعدم تناولها يوميا.