

جدول غذائي مقترح (أسبوع كامل)

يوم السبت :

قبل الفطور: عصير (برتقالة + سبانخ + كيوي + ماء جوز الهند)
الفطور: شريحتين من خبز القمح الكامل
+ ملعقة زبدة فول سوداني + موزة
وجبة: عصير بطيخ
الفداء: كوب من البقول المحمصة مع كوب أرز أسمر + سلطة
وجبة: موز + ثماني حبات لوز
العشاء: شوربة يقطين

يوم الأحد :

قبل الفطور: شراب دافئ (ماء ساخن + ليمون + زنجبيل + عسل)
الفطور: عصيدة الشوفان الخالي من الجلوتين مع حليب اللوز
وبذور اليقطين + تين + توتيات
وجبة: حبة بطاطا مقطعة أصابع مشوية بالفرن مع البهار.
الفداء: مجرة + سلطة
وجبة: قطعتين كيك الأرز مع حمص ونعنع
العشاء: شوربة بروكلي

يوم الإثنين :

قبل الفطور: شاي من أوراق النعنع
الفطور: شريحتين من خبز القمح الكامل عليها أفوكادو مهروسة
وخضار جانبية.
وجبة: كرات من التمر وزيت جوز الهند والكاكاو الخام
الفداء: قطعة سالمون فيليه مشوي مع بطاطا وبروكلي مشوي
وجبة: سموذي من موزة + ملعقتين بذور الكتان + كوب حليب اللوز
العشاء: شوربة الفطر

يوم الثلاثاء :

قبل الفطور: شاي الزنجبيل مع العسل
الفطور: سموذي من الشوفان + فراولة + ملعقة زبدة فول سوداني +
نصف موزة + كوب حليب اللوز
وجبة: لبن يوناني مع فواكه
الفداء: سلطة (شمندر + ادامامي + كاجو + خس + تفاح
+ صوص مفضل)
وجبة: خمس حبات مشمش مجفف مع سبع حبات كاجو
العشاء: شوربة الشوفان والبصل

يوم الأربعاء :

قبل الفطور: عصير أخضر (أي خضار مع فاكهة واحدة)
الفطور: قطعتين توست عليهم بيضة مسلوقة وسبانخ مطبوخة مع فطر
وجبة: ليموناضة مع نعنع + قطعة بسكويت
الفداء: ساندويتش اليقطين المشوي مع جينة الحلوم وخضار
وجبة: صحن بطيخ مقطع مع نعنع
العشاء: سلطة خضار عليها كوب حمص مشوي + صوص مفضل

يوم الخميس :

قبل الفطور: شاي نعنع مع البابونج
الفطور: خبز الشوفان ببذور الكتان مع حمص مطحون وسبانخ وخيار
وجبة: خمسين غرام مكسرات نيئة
الفداء: سلطة خضار مع صدر دجاج مشوي وجوز ورمان
وجبة: فشار مع البهار وملعقة خميرة غذائية
العشاء: شوربة عدس

يوم الجمعة :

قبل الفطور: عصير أخضر (أي خضار مع فاكهة واحدة)
الفطور: فول مطبوخ بالخضار والبصل والثوم والطحينة + خبز قمح كامل
وجبة: عيدان من الحزر والخيار والكرفس
الفداء: تبولة الكينوا
وجبة: تفاحة مقطعة مدهونة بزبدة اللوز ورشة قرفة
العشاء: شوفان مطبوخ بحليب جوز الهند والكاري + خضار سونيه
(بروكلي أو شطة أو قرنبيط أو جزر أو كوسا..)

