

نوع الطعام	الكمية يوميا	ملاحظات
الخبز:	5 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:	5 دسل يوميا	0.7% من الشحم / دسل او 100 غرام اختر المنتجات الغير مضاف اليها السكر
شرائح الطعام:	شريحتان 2 جينة صفراء (10 غرامات) شريحتان 2 من اللحم المقطع (15 غراما) 30 غرام دهن سمك	اختر اي نوع آخر من الشرائح من قائمة الشرائح
الخضار والتوت:	3 قطع	نوع الذي اتناوله. 2 دسل من التوت = قطعة 1 فاكهة قطعة 1 فاكهة = أفوكادو ½ قطعة 1 فاكهة = 1 دسل عصير
البطاطا، الارز، المعكرونة، البلغر، كسكس، قمح اسود:	3 حبات بطاطا او 2 دسل مغلي (1 دسل/ 50 غرام غير مغلي) من المعكرونة، الارز او ماشابه ذلك	ضعها على الطبق حسب موديل تقليل الوزن (انظر الصفحة الاخرى)
لحم، سمك، طيور، بيض:	وجبة 1 واحدة 150 غراما وزن اجمالي (تقريبا 125 غراما بعد التحضير) بيضة واحدة	ضعها على الطبق حسب موديل تقليل الوزن
الخضار:	كمية حرة، على الاقل 5 دسل يوميا. الافضل اختيار 1 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 1 واحدة من زبدة المرغارين ملعقة 1 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

- اشرب الماء مع وجبات الطعام كشراب العطش
- لو لم يخف وزنك بالرغم من اتباعك لاقتراح التغذية بامكانك ان تحذف نوع من الفواكه وشريحة خبز واحدة
- 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 لتخفيف الوزن.
 انت الذي تختار كيفية توزيع الطعام على اليوم كله. نحن نعرض عليك اقتراح التوزيع لوجبات الطعام التي يمكن ان تكون مساعدة لتخفيف 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 من ذهابك الى النوم في المساء.

الفتور

(1) 1 دسل من خليط الذري
 2 دسل حليب/ حليب رائب/ لبن
 شريحة 1 خبز واحدة مع القليل من المرغارين الخفيف، شريحة الطعام وزينها بالخضار

(2) وجبة من خليط دقيق الشوفان مع 1 دسل من جريش الشوفان مع 2-3 دسل ماء
 2 دسل حليب/ حليب رائب/ لبن
 شريحة خبز واحدة مع القليل من المرغارين الخفيف، شريحة الطعام وزينها بالخضار

الغداء

شريحتان 2 من الخبز مع طبقة رقيقة من المرغارين الخفيف وشرائح الطعام
 2 دسل سلطة من الخضار المقطعة / او باكملها
 بيضة 1 واحدة مقلية او مغلية

العشاء

3 حبات بطاطا/ 2 دسل ارز مغلي/ 2-2 1/2 دسل معكرونة مغلية
 125 غرام لحم او سمك او دجاج محضر او 3 دسل حيوب 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 من الخبز مع طبقة خفيفة من المرغارين الخفيف وشريحة طعام فوقها، زينها بالخضار.
 2 دسل حليب/ حليب رائب/ لبن

توزع باختيارك هذه على طول النهار:

3 من الفواكه
 1 دسل من الحليب/ حليب رائب/ لبن

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.

