

## النظام الغذائي والدليل الخاص بمتلازمة تكيس المبايض PCOS

### مقدمة (عملية) للنظام

عزيزتي، أختي، صديقتي أول شيء أبغي أقوله لك قبل البدء في أي نظام هو أنك لست وحدك في مواجهة هذه المشكلة الأكثر من شائعة، الطريق أمامك ليس بالمستحيل أو بالصعب والطويل جدا والحل إن شاء الله أسهل مما تتوقعين. وكل ما تنوين وتتمنين الوصول له من:

- صحة أفضل
- جسم أرشق
- هرمونات ودورة منتظمة
- إنجاب، خلفه وذرية
- رضا وثقة بالنفس أكثر

جميعها أمور تبعد عنك بمسافة خطوات قليلة فقط وكل ما عليك هو أن تتقي أوال باهلال ثم بنفسك أنك

قادرة على الالتزام وقادرة "أنت" على تحويل وضعك مما هو عليه الى ما تريدين ومن بعد ذلك ثقي بأن هذا النظام

### السابق

والدليل بين يديك .مختلف تماما عن أي شيء جربتيه في

تمام، اللن طبعا كونك ممن يواجهون مشكلة تكيس المبايض أكيد سمعتي من قبل الكثير من الكالم المحبط مثل "خسارة الوزن راح تكون صعبة عليج" أو "زيادة الوزن شر ال بد منه مع التكييس" أو "هذا وضعك والزم تتكيفين معاه" أو "الحمل عندك صعب والزم تضعين جسك ونفسك تحت الكثير من الضغوطات المدمرة على المدى البعيد علشان يتم الحمل" وطبعا الكثير من ألقاويل اللي من وجهة نظري الشخصية تفاقم من المشكلة وتزيد عليها ضرر نفسي أيضا. طيب اللن راح أطلب منك تجلبين ورقة وقلم وتذكرين كل شيء سلبي سمعتيه عن حالتك الصحية او شعرتي به، اكتبني كله. سواء كانت مشاعر سلبية حسيتي فيها، كالم سمعتي حتى وإن كان الكالم من شخص "مختص" ودارس وفاهم أيضا دوني وكتبي.

مثال: أخصائي التغذية قال لك "انت ما راح تضعفين" أو الطبيب المعالج قال لك "حالتك متقدمة والعالج راح يتطلب وقت كبير واحتمال ما يعطي نتيجة" أو صاحبك أو قريبك قالت لك "احنا اللي نعاني من هذه المشكلة ما لنا أمل صعب نضعف" أكتبي هذا الكالم كله والمشاعر اللي شعرتي بها ودعيها تخرج من سيستمك وتخلصي من ثقلها وتحرري منها.

### كلمتي كتابة؟ تشعرين أنك أخف؟

أمسكي الورقة بيدك وشوفيها عدل، فهي مليئة حرفيا بالكثير من المعتقدات والأفكار التي أتت من الخارج من أشخاص في محيطك الخارجي وتم إدخال هذه المعتقدات إلى عقلك الباطن وباتت جزء من برمجتك. وبما أنك كررتيها على نفسك مرة بعد مرة في العديد من الأوقات والمواقف أصبحت جزء من واقعك. تخلصي من الورقة ... احرقها، مزقيها، قطعها ... براحتك بس المهم تخلصي منها. وفي أي مرة يخطر على بالك أي من هذه الأفكار تذكرني أنها مجرد فكرة وتعاملك معا يجعلها أما أن تتلاشى واما أن تتحول الى واقع.

الآن أريدك أن تتأكدي من شغلة مهمة جدا وهي أن في أي مرة من المرات السابقة التي اتبعتي نظام غذائي وباء بالفشل ولم يرجع لك بالنتائج المرجوة لم تكوني أنت المشكلة ولم تكن "حالتك" فيها الصحية" هي المشكلة وإنما كل اللي في الموضوع هو أنه كان لديك اما "نقص في المعلومات" او "معلومات مغلوبة" يعني ما كنت قاعدة تتبعين الأنسب لك ولحالتك.

لما قررنا عمل هذا النظام الفريد من نوعه أخذنا عهد على أنفسنا ان نصمم شيء فعال جدا ويأخذ بعين الاعتبار كل شيء تعلمناه ودرسناه وشفناه. جمعنا كل ما عندنا من معلومات من دراستنا والبحث اللي أجرينا في مجال التغذية الملائمة لمتلازمة تكيس المبايض وأيضا خبرتنا المكتسبة من العمل مع العديد من النساء اللي يواجهون هذه المشكلة. وبعد سنوات وتجارب كثيرة عرفنا ما هو الأفضل من ناحية التغذية والرياضة لمن تواجه مشكلة تكيس المبايض. فهمنا وتعمقنا وعرفنا ان المشكلة لها جذور عميقة وهي ليست فقط مشكلة "وزن زائد" كما يعتقد الكثير وإنما هي عبارة عن لخبطة هرمونية وبالتالي للحد منها والتخلص من أعراضها النظام الغذائي يجب ان يكون معد بشكل معين يستهدف هذه اللخبطة وينظمها. فمن أهم وأول التبعات الإيجابية لإصلاح هذه اللخبطة نزول الوزن وانخفاض نسبة الدهون بالجسم، وطبعاً هذا هو الأمر اللي الأغلب يطمح له ويرغب في الوصول اليه. و أيضاً لما الوزن يبدأ بالنزول الهرمونات تتضبط فهي عبارة عن سايكل متكاملة اكتشفنا ان الأنظمة الغذائية التقليدية "أنظمة الحرمان والسعرات القليلة" تضر أكثر مما تنفع، اكتشفنا أيضاً ان نوع الرياضات الأفضل لمتلازمة تكيس المبايض هي الأنواع التي تساهم في خفض الوزن وفي نفس الوقت ما تزيد من لخبطة الهرمونات (يعني ما تضع الجسم تحت ضغوطات كبيرة لأن الضغوطات تزيد من لخبطة الهرمونات) وهذه الرياضات غالباً تكون مختلفة كثيراً عن أنواع الرياضات المتداولة او التي ينصح بها في معظم الأحيان

توصلنا الى كنوز جبارة طبيعية من صنع الخالق سبحانه موجودة حوالينا بكل مكان من غير تدخل كيميائي أو عمليات تصنيع كبيرة، وهذه الكنوز تقوم بعمل أمور شبه المعجزات في الجسم من حيث تضبيب الهرمونات وتعديل الحال وقلبه الى ليس فقط جيد وإنما الى "أحسن ما يكون".

كل هذه الأمور اللي وصلنا لها جمعناها لكم في هذا النظام وهذا الدليل اللي بإذن الله راح يكون مفتاحك لصحة أفضل للتخلص من أي أعراض، للوصول الى القوام اللي ترغبين، للحمل والإنجاب إذا هو من أحد أهدافك. والآن خلينا بسم الله نبدأ في مشاركتك المعلومات "الكنز" راح اسميها "كنز" وأكد ان شاء لما تطبقينها انت أيضاً راح تسمينها "كنز"

## طريقة ونوعية الأكل الأمثل بشكل مبسط

مع متلازمة تكيس المبايض طريقة الأكل من حيث توزيع العناصر الغذائية ومواقيت الوجبات لازم تكون بشكل معين للحصول على اقصى استفادة وتتنظم عندك الهرمونات وأيضا تنخفض نسبة الدهون وبالتالي ينخفض وزنك. وطبعا يوجد أكالات يجب الأكتثار منها والتركيز عليها ويوجد اكالات الأفضل الحد منها والامتناع عنها كليا خاصة في اول مراحل النظام الغذائي الى ان تنتظم امورك وتبدأ النتائج بالظهور من بعدها ممكن يتم إدخالها في نظامك بشكل تدريجي ومدروس.

### الأطعمة "المهمة" يجب الاكثار منها:

- الخضار وبالأخص الصليبية (البروكلي، القرنبيط، الاسباراجس، الملفوف ... الخ)
- التوت بأنواعه (بلويري، راسبيري، توت محلي، بلاكييري ... الخ)
- البذور وخاصة (بذور الكتان، بذور اليقطين، الحب الشمسي)
- الدهون الصحية (المكسرات، زيت زيتون، الأفوكادو)
- البهارات والأعشاب وراح نتطرق لها وللأنواع الخاصة بعمق أكثر لاحقا
- شاي الأعشاب (ويوجد أنواع معينة راح نذكرها بالأسفل)

### الأطعمة الأفضل التقليل منها:

- لحوم الدواجن (الأفضل الحد منها ولهذا السبب راح تلاحظين انه مش موجود في خيارات النظام بكثرة ولما تقرأين آلية عمل النظام وكيفية تطبيقه)
- الكربوهيدرات البسيطة والمكررة لأنها تفاقم من مشكلة مقاومة الأنسولين وهي مشكلة عادة تكون مصاحبة لمتلازمة تكيس المبايض وتقف عائق امام نزول الوزن
- القهوة والشاي (الأنواع العالية بالكافيين) ونعرف جيدا ان القهوة والشاي أساسيين للكثير ولذلك ما راح نقطعهم ولكن راح نقلل من استهلاكهم باليوم الواحد، يعني حاولي انك تتناولين كوب واحد باليوم
- الأطعمة المصنعة بشكل كبير

### الأطعمة الأفضل الامتناع عنها بالمرّة:

- حليب الأبقار، ونشدد على الامتناع خاصة مع متلازمة تكيس المبايض لأن لاحظنا ان الحليب من أكثر الأطعمة اللي يتحسس منها الكثير وممكن أيضا تسبب التهابات وهذا شيء غير مرغوب فيه بتاتا
- مشتقات الحليب المصنعة العالية بالدهون مثل (كريمة الطبخ كاملة الدسم، القشطة المعلبة، الحليب المحلى المكثف، حليب مبخر، الأجبان السائلة)

وراح تلاحظون اننا قمنا بإعداد النظام وخياراته حسب جميع ما ذكر أعلاه وأخذنا بعين الاعتبار كل الأصناف وكثرنا من المفيد وقللنا من الغير مفيد. كل ما عليك هو الإلتباع

### الرياضات الملائمة والممتازة لمتلازمة تكيس المبايض

- المشي
- اليوجا
- السباحة
- المقاومة بوزن الجسم
- البيلاتيز
- أجهزة الكارديو (stationary)

الرياضات التي ممكن تتعب الجسد وتضعه تحت "سترس" والأفضل الامتناع عنها او ممارستها بشكل قليل مثل مرة كل أسبوعين او عشرة أيام

- مقاومة بأوزان عالية
- الجري
- ال HIIT

اختاري النوع الأريح لك واللي تفضلينه والتزمي بعدد مرات بالأسبوع مريح لك بحيث انه لو صادف وصار سيستم حياتك نوعا ما مليء (شغل، دراسة، أولاد، التزامات ... وغيره) هذا الكم راح تقدرين تواصلين عليه من غير تعب وما يشكل لك ضغط كبير. وعدد مرات الرياضة اللي ننصح فيها أسبوعيا يتراوح بين (3-4 مرات) لمدة ما تزيد عن ال (45-60 دقيقة بالكثير)

بالإضافة الى الرياضة حاولي ان يكون مستوى حركتك معتدل في اليوم الواحد يعني خطواتك لا تقل عن ال **8000 خطوة باليوم** وإذا قدرتي اكثر من غير تعب يكون ممتاز

## كيفية تطبيق النظام

في الجزء اللي راح يتبع راح تحصلين على النظام نفسه وهو عبارة عن مجموعة مختارة دقيقة من الخيارات المحسوبة السعرات والمعدة بشكل ملائم لمشكلة متلازمة تكيس المبايض.

الخيارات موجودة لكل وجبة من وجبات اليوم (فطور، غداء وعشاء) والخيار مفتوح لك انت يوميا حسب ما هو ملائم ليومك وحسب "الخاطر والمزاج عندك"

### وراح يكون الوضع كالتالي:

- وجبة الفطور المتكاملة من ناحية توزيع العناصر الغذائية وتحتوي على نسبة جيدة من البروتين ونسبة جيدة من الدهون ونسبة جيدة من الكربوهيدرات. ليش لازم تكون متكاملة؟؟ لأنها اول وجبة باليوم وهي تحدد وتنظم عندك هرمونات الجوع والشبع بحيث ما يحدث جوع مفاجئ او كبير! حاولي قدر الإمكان الالتزام بالخيار نفسه وعدم تغير مكوناته
- وجبة الغداء المتكاملة، وتحتوي على نسبة كربوهيدرات معتدلة ونسبة بروتين معتدلة. اختاري من الخيارات ما هو مناسب لك
- وجبة العشاء في جميع الأوقات راح تكون قليلة الكربوهيدرات لنحافظ على مستويات الأنسولين في المعدل الطبيعي. اختاري منها الخيار الأنسب لك

**ملاحظة مهمة:** العديد من الخيارات الموجودة بالنظام نباتية لأن الهدف من النظام بالإضافة الى خسارة الوزن والدهون تنظيم الاختلال الهرموني. وإتباع نظام غذائي تكثر فيه مصادر الأكل النباتية يعتبر أمثل طريقة للحد من المشكلة. ومثل ما ذكرنا سابقا خيارات الدجاج مش كثيرة لأننا نبغي نقلل من استهلاك الدواجن. والتقسيمه الآتية هي الشكل النهائي اللي يجب ان يكون عليه نظامك في الأسبوع الواحد:

- 2-3 مرات لحم (احمر)
  - 3-4 مرات دجاج (ينقع الدجاج قبل الطبخ في خل)
  - 3-5 مرات سمك وثمار بحر
- (ركزي ان لا يتكرر الدجاج مرتين بنفس اليوم (غداء و عشاء))

والآن راح ننتقل الى المعادلة الحسابية اللي راح توجدين من خلالها احتياجك اليومي من السرعات الحرارية

أولاً اوجدي احتياجك اليومي من السرعات الحرارية

(السرعات الحرارية اللي يتم استهلاكها وقت الراحة REE =

$$\text{(الوزن (بالكيلوجرام) } \times 10) + \text{(الطول (بالسنتيمتر) } \times 6.25) - \text{(العمر } \times 5) - 161$$

ثانياً خذي الناتج و اضربه بالرقم اللي يمثل مستوى حركتك باليوم

ناتج المعادلة السابقة REE X (الرقم اللي يمثل مستوى حركتك باليوم)



- قليل الحركة (تمشي اقل من 10,000 خطوة باليوم) = 1.2
- متوسط الحركة (تمشي اكثر من 10,000 خطوة باليوم و تمارس رياضة 3-4 مرات بالاسبوع) = 1.375
- نشيط ( امشي اكثر من 15,000 خطوة باليوم و تروح الجيم 5-6 مرات بالاسبوع) = 1.55

ثالثاً خذي ناتج المعادلة السابقة

- (اذا هدفك هو فقط تضبيب الهرمونات و مش خسارة دهون ف الناتج هو احتياجك اليومي من السرعات، التزمي بهذا الكم)
- (و اذا هدفك هو خسارة الدهون فنقصي من الناتج 300 سعرة)

## مثال تطبيقي

نورة وزنها 77 كجم و طولها 160 سم و عمرها 25 سنة ، قليلة الحركة

الخطوة الاولى

$$= 161 - (5 \times 25) - (6.25 \times 160) + (10 \times 77)$$

$$1484 = 161 - 125 - 1,000 + 770$$

الخطوة الثانية

$$1780.8 = 1.2 \times 1484$$

يعني نورة تحتاج 1780.0 سعرة حرارية باليوم علشان يثبت وزنها

الخطوة الثالثة

لان نورة حابة تخسر دهون فتنقص من احتياجها 300 سعرة

$$1,480.8 = 300 - 1780.8$$

يعني نورة تحتاج 1480 سعرة حرارية باليوم علشان تخسر دهون

الان أصبح عندك نبذة عن النظام و عرفتى طريقة تطبيقه و كيفية عمله، فلندخل على النظام نفسه

## النظام الغذائي

### خيارات الفطور

#### 1- الخيار الأول:

**بركفست بوريتو (المكسيكية)** (1 راب لو كارب (من شركة تومارو Tumaro) /او 1 شريحة توست اسمر + بيض سكراميلد (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 5 حبات مشروم مقطعة + 2 بيض مخفوق + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذر الكتان مطحون + 1/4 كوب (28 جرام) جبن موزاريلا لايت مبشور)، يوضع البيض بالراب و يضاف له 1/4 كوب (40 جرام) فاصوليا سوداء او حمراء) (410 كالوريز)

#### 2- الخيار الثاني:

**شوفان كيكة الجزر** (1/2 كوب (45 جرام) شوفان يطبخ في 1 كوب (250مل) حليب لوز غير محلى + حبة جزرة مبشورة + 7 حبات أنصاف جوز مقطوع + 1/2 ملعقة شاي قرفة سيلانيه عضوية + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذر الكتان مطحون + ظرف ستيفيا) (340 كالوريز)

#### 3- الخيار الثالث:

**الأفوكادو و البيض** (1 شريحة صغيرة ساور دو (30 جرام) /او 1 شريحة توست اسمر + 50 جرام أفوكادو يهرس مع عصير 1/2 ليمونة و ملح وفلفل + بيضة مسلوقة /او عيون مطبوخة باستخدام بخاخ الزيت + 30 جرام جبن فيتا قليل الدسم) (350 كالوريز)

#### 4- الخيار الرابع:

**بارفيه التوت** (علبة (160 جرام) زيادي يوناني قليل الدسم ساده /او علبة (150 جرام) زيادي جوز الهند ساده + 1/4 كوب (30 جرام) جرانولا يفضل يكون قليل بالسكر + 1 كوب (120 جرام) راسبيري /او بلاك بيري + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذر الكتان مطحون) (350 كالوريز)  
\*ممكن إضافة 1 ملعقة طعام واحدة (15 جرام) سيرب خالي من السكر 10 سعرات حرارية إضافية

#### 5- الخيار الخامس:

**شوفان بالشوكولاتة الداكنة** (1/2 كوب (45 جرام) شوفان يطبخ في 1 كوب (250مل) حليب لوز غير محلى + 1 ملعقة شاي (2 جرام) بودرة الكاكاو الداكنة + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذر الكتان مطحون + ظرف ستيفيا + 1/2 كوب (60 جرام) راسبيري) ثم يوضع الخليط في صحن و يضاف له 1 مكعب (10 جرام) شوكولاتة داكنة 70% + 10 حبات فستق) (370 كالوريز)

## 6- الخيار السادس:

**اومليت السبانخ و الفيتا** (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 5 حبات مشروم مقطعة + 1 كوب سبانخ، ثم يضاف 2 بيض مخفوق + 30 جرام جبنة فيتا قليل الدسم + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذور الكتان مطحون) + شريحة صغيرة ساور دو (30 جرام) او 1 شريحة توست اسمر (390 كالوريز)

## 7- الخيار السابع:

**سموذي بول** (علبة (160 جرام) زبادي يوناني قليل الدسم سادة او علبة (150 جرام) زبادي جوز الهند سادة + 1/4 كوب حليب لوز غير محلى + 1/2 كوب (80 جرام) مانجو + ظرف ستيفيا (اختياري)) تخلط المكونات بالخلط ثم توضع في ملة او زبدية ثم تزين ب 5 حبات فراولة مقطعة + 20 جرام جرانولا يفضل يكون قليل بالسكر + 1 ملعقة طعام (8 جرام) بذور دوار الشمس (360 كالوريز)

## 8- الخيار الثامن:

**فطور عربي** (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 1/2 حبة (50 جرام) بصل + 1 فص ثوم مهروس + 1 حبة طماطم متوسطة مقطعة + 1/2 كوب (130 جرام) فول مقشور (حداق كاليفورنيا) + بهارات (كمون و ملح و فلفل))، ثم يوضع الخليط في صحن و يضاف له عصير ليمون (حسب الرغبة) + 50 جرام خبز لبناني اسمر (380 كالوريز)

## 9- الخيار التاسع:

**شوفان فطيرة التفاح** (1/2 كوب (45 جرام) شوفان يطبخ في 1 كوب (250مل) حليب لوز غير محلى + 100 جرام تفاح اخضر مبشور + 5 حبات أنصاف جوز مقطوع + 1/2 ملعقة شاي قرفة سيلانيه عضوية + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذور الكتان مطحون + ظرف ستيفيا + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذور دوار الشمس (370 كالوريز)

## 10- الخيار العاشر:

**شكشوكة تركية** (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 1/2 حبة (50 جرام) بصل + 1 فص ثوم مهروس + 1/2 حبة (80 جرام) فلفل بارد مقطوع + 1 حبة طماطم متوسطة مقطعة + بهارات (بابريكا و ملح و فلفل) + 1 ملعقة طعام (15 جرام) صلصة الطماطم، دع الخليط يطهو على النار لمدة 5 دقائق ثم باستخدام الملعقة حدد حفرتين ثم اكسر بيضتين (بيضة في كل حفرة) ثم قم بتغطية المقلاة بالغطاء و دعها تطهو لمدة 5 الى 6 دقائق، ثم يضاف لها 30 جرام جبنة فيتا قليل الدسم + رشة بقونس فرش مقطوع. + 50 جرام خبز لبناني اسمر (470 كالوريز)

## 11- الخيار الحادي عشر:

**راب الحلوم و البيض (1 راب لو كارب (من شركة تومارو Tumaro) /او 1 شريحة توست اسمر + بيض (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 2 بيض مخفوق + 30 جرام جبن حلوم قليل الدسم مبشور + 2 حبات طماطم مجففة (Sundried tomato) و مقطعة + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذر الكتان مطحون + ملح و فلفل) (360 كالوريز)**

## 12- الخيار الثاني عشر:

**سندويش زبدة اللوز (2 شريحة توست اسمر + 2 ملعقة طعام (30 جرام) زبدة اللوز + 1 ملعقة طعام (15 جرام) مربى خالي من السكر) (380 كالوريز)**

## 13- الخيار الثالث عشر:

**شوفان بزبدة اللوز (1/2 كوب (45 جرام) شوفان يطبخ في 1 كوب (250مل) حليب لوز غير محلى + 1/2 كوب (70 جرام) بلوبيري + 1/2 ملعقة شاي قرفة سيلانيه عضوية + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذر الكتان مطحون + ظرف ستيفيا)، بعد الاستواء يوضع الخليط في ملة او زبدية و يضاف له 1 ملعقة طعام (15 جرام) زبدة اللوز (360 كالوريز)**

## 14- الخيار الرابع عشر:

**بارفيه الكيوي (علبة (160 جرام) زبادي يوناني قليل الدسم ساده /او علبة (150 جرام) زبادي جوز الهند ساده + 1/4 كوب (30 جرام) جرانولا يفضل يكون قليل بالسكر + حبة كيوي مقطعة + 1/4 كوب (40 جرام) بذور الرمان + 1/2 ملعقة طعام (4 جرام) بذور دوار الشمس) (360 كالوريز)**  
**\*ممكن إضافة 1 ملعقة طعام واحدة (15 جرام) سيرب خالي من السكر 10 سعرات حرارية إضافية**

## 15- الخيار الخامس عشر:

**راب البيض و البيستو (1 راب لو كارب (من شركة تومارو Tumaro) /او 1 شريحة توست اسمر تدهن ب 1/2 ملعقة طعام (7 جرام) صلصة البيستو + بيض سكرامبلد (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 2 بيض مخفوق + 1 ملعقة طعام حليب اللوز او جوز الهند الغير محلى مع الاستمرار بالتحريك الى ان ينضج البيض ثم يضاف للراب + ملح و فلفل، ثم يضاف 1/4 كوب (28 جرام) جبن موزاريلا لايت مبشور، ثم توضع الراب بالتوستر ليذوب الجبن) (360 كالوريز)**

## خيارات الغداء

### 1- الخيار الأول:

**مسالا النخي (الحمص)** (في قدر متوسط الحجم على نار هادئة باستخدام بخاخ الزيت تحمس 1/2 بصلة مفرومة (50 جرام) + 1 فص ثوم مهروس + 1 حبة طماطم مقطعة + 2 ملعقة طعام صلصة طماطم + ملح وفلفل + ملعقة شاي بهارات الماسالا + 1/2 ملعقة شاي كركم + رشة كمون + 1/2 كوب (80 جرام) حمص مسلوقة + 1 ملعقة طماطم زبادي قليل الدسم، وتم يضاف 1 و 1/2 كوب مرق الدجاج المحضر بالمنزل (او نوعية جيدة من غير مواد حافظة) يترك على نار هادئة لمدة (10-15 دقيقة) + 1/2 كوب (80 جرام) رز أبيض مطبوخ (370 كالوريز)

### 2- الخيار الثاني:

**فريكة بالعدس** (1/4 كوب (40 جرام) فريكة ناشفة + 1/4 كوب (40 جرام) عدس بني، يغسل وينظف وسنقع كل واحد على حدة. في قدر متوسط الحجم تحمس بصلة مقطعة (100 جرام) شرائح باستخدام 1 ملعقة شاي زيت زيتون ثم تضاف الفريكة والعدس ويضاف ملح وفلفل + ملعقة شاي سبع بهارات + 1 و 1/2 كوب مرق دجاج المحضر بالمنزل (او نوعية جيدة من غير مواد حافظة) يترك على النار حتى ينضج العدس والفريكة ويمكن إضافة المزيد من مرق الدجاج إذا نشفت الطبخة. + زبادي بالخيار (علبة زبادي يوناني قليل الدسم تخلط مع خيار مبشورة + ملح وفلفل + عصير ليمون حسب الرغبة) (520 كالوريز)

### 3- الخيار الثالث:

**كاري الروبيان** (في مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 1/2 بصلة بيضاء (50 جرام) مقطعة شرائح + 1 فلفل بارد احمر مقطع (110 جرام) + ملح وفلفل + 1 ملعقة شاي زنجبيل مهروس طازج + 2 فص ثوم مهروس + 1/2 ملعقة شاي كركم + 1/2 ملعقة شاي كزبرة مطحونة مجففة + 1 ملعقة شاي مسحوق الكاري ثم يضاف 200 جرام روبيان مقشر ومنظف وتم 1 كوب حليب جوز الهند الغير محلى ويترك على النار بضع دقائق حتى ينضج الروبيان + 1/2 كوب (80جم) رز أبيض مطبوخ (470 كالوريز)

### 4 - الخيار الرابع:

**لازانيا الباذنجان النباتية** (أولا لعمل صلصة الطماطم تحمر 1/2 بصلة (50 جرام) مفرومة باستخدام 1 ملعقة شاي زيت زيتون + 1 حبة طماطم مقطعة + 2 ملعقة طعام صلصة طماطم + 1/2 كوب ماء + ملح وفلفل + بهارات إيطالية، يحضر الخليط ويوضع على جنب) لعمل خليط الجبن (يخلط 1/4 كوب (28 جرام) جبن موزاريلا قليل الدسم + 50 جرام جبن فيتا قليل الدسم + 3 ملاعق طعام زبادي يوناني قليل الدسم + 2 فص ثوم مهروس، تخلط المكونات ويوضع الخليط على جنب)

200 جرام من الباذنجان تقطع الى شرائح رقيقة بالطول، يرش الباذنجان ببخاخ الزيت و في وعاء صغير للخبز تصف بعض شرائح الباذنجان و ثم القليل من صلصة الطماطم و من ثم القليل من الجبن و تكرر العملية. تأكدي أن اخر طبقة تكون باذنجان) يرش الوجه ب 2 ملعقة شاي جبن بارميزان مبشور قليل الدسم ويدخل الفرن لمدة 20-3- دقيقة  
(450 كالوريز)

#### 5 - الخيار الخامس:

**شورية عدس** (في قدر متوسط الحجم يضاف نص كوب (80 جرام) عدس احمر مغسول ومنقوع + 1 حبة جزرة مقطعة + 100 جم بطاطس مقطع + 1 بصلة مقطعة مكعبات كبيرة + ملح و فلفل + 1/2 ملعقة شاي كمون + 1/2 ملعقة شاي كركم + 1/2 ملعقة شاي جارم مسالا + 2 فص ثوم مهروس + 1/2 ملعقة شاي زنجبيل مطحون + 3 اكواب ماء) تترك الشورية على النار حتى ينضج العدس و الخضار، ممكن إضافة ماء اذا نشفت الشورية و بعد استواء الشورية ضيفي 1/2 كوب سبانخ مثلج و لتركبها على النار لمدة 5 دقائق إضافية) (500 كالوريز)

\* كخيار آخر ممكن تناول نصف كمية الشورية مع 1 كوب رز ابيض او بني (460 كالوريز)

#### 6 - الخيار السادس:

**قوارب الكوسا المحشية** (2 كوسا متوسطة الحجم تقطع بالنصف (بالطول) ينزع اللب من الكوسا وتدهن ب 1 ملعقة شاي زيت زيتون وملح وفلفل وتترك على جنب. في مقلاة حامية باستخدام بخاخ الزيت تحمر 1/2 بصلة مفرومة + 5 مشروم مقطع شرائح + 2 فص ثوم مهروس + 100 جرام لحم مفروم (قليل بالدهون) + ملح وفلفل اسود + رشة دارسين (قرفة) + رشة كركم) يوزع اللحم بالتساوي بين الكوسا المقطعة و اخر شيء يوضع 1/4 كوب (28 جرام) جبن موزاريلا قليل الدسم على اللحم ويدخل الفرن لمدة (20-30) دقيقة) (460 كالوريز)

#### 7 - الخيار السابع:

**ستيك بصلصة المشروم والبطاطس المهروسة** (اسلقي 1 بطاطس متوسطة الحجم (180 جم) وبعد ما تنضج اهرسيها وضيفي لها القليل من الملح والفلفل حسب الرغبة. الصلصة (في قدر صغير باستخدام 5 جرام زبدة يحمر 2 فص ثوم مهروس + ملح وفلفل و 3/1 ملعقة شاي زعتر مجفف + 5 مشروم مقطوع شرائح + 1/2 كوب (125مل) مرق لحم + 2 ملعقة شاي جبن بارميزان مبشور قليل الدسم). حركي الخليط الى ان يسبك قليلا، ممكن تخفيفه بالمزيد من مرق اللحم إذا رغبت. طفي النار واتركي الصلصة على جنب. لعمل الستيك بهري (120 جرام) فيليه لحم سيرلوين بملح وفلفل وحضريه على مقلاة ساخنة ممسوحة باستخدام بخاخ الزيت، و يطهى اللحم لمدة 3 دقائق على كل جانب و ممكن رشه ببخاخ الزيت اذا حسيتيه جدا ناشف. في صحن تقديم ضعي اللحم و البطاطس و الصلصة) (570 كالوريز)

## 8 - الخيار الثامن:

**سالمون محشي بالسبانخ** (في مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 2 كوب أوراق سبانخ الى ان تذبل ثم توضع في وعاء على جنب ويضاف لها 2 فص ثوم مهروس + (30 جم) جبن فيتا قليل الدسم + رشة صغيرة ملح وفلفل، ويترك الخليط على جنب. تقطع 1 كوسا + 1 كوب (90جم) قرنبيط + (100 جم) بطاطس، تبهر الخضار بالملح والفلفل والقليل من الكركم + رشة بهارات إيطالية وبخاخ الزيت ومن ثم تحضر بالايرفراير. (بهري فيليه سمك سالمون (120جم) ببخاخ الزيت والقليل من الملح والفلفل و الليمون ثم يقص السمك من على جنب بحيث يصير مثل الجيب الجانبي، يحشى الجيب بخليط الجبن والسبانخ) يدخل السمك الفرن لمدة (15-20) دقيقة) **(540 كالوريز)**

## 9 - الخيار التاسع:

**كفتة اللحم اليونانية** (في وعاء اخطي (50 جرام) لحم غنم مفروم قليل الدهون + (50 جرام) لحم بقر مفروم قليل الدهون (او ممكن استخدام 100 جرام من نوع واحد فقط) + بصلة صغيرة مفرومة + 2 فص ثوم مهروس + 1 ملعقة شاي زيت زيتون + 1/2 ملعقة شاي اوريغانو مجفف + 8/1 ملعقة شاي كمون + 8/1 ملعقة شاي بابريكا + رشة دارسين + 1/2 ملعقة طعام صلصة طماطم + حفنة بقدونس مقطوع) يخلط اللحم مع المكونات ويترك بالبراد لمدة ساعة ثم يشكل بشكل كباب او كرات ويحضر على مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت. يتناول مع 1/2 كوب (80 جرام) رز ابيض مطبوخ + صلصة زبادي (3 ملاعق زبادي قليل الدسم + 1/2 خيارا مبشورة + فص ثوم مهروس + عصير نصف ليمونة) **(500 كالوريز)**

## 10 - الخيار العاشر:

**ساندويش دجاج البيستو المشوي** (يتبل 1 صدر دجاج (120 جرام) بملعقة طعام زبادي قليل الدسم + عصره ليمون + ملح وفلفل + 1/2 ملعقة شاي خل تفاح + 1/2 ملعقة طعام (7.5 جرام) صلصة البيستو، يتبل لمدة (10-15 دقيقة) ثم يحضر الدجاج بالايرفراير او على مقلاة باستخدام بخاخ الزيت، ثم يقطع الدجاج الى شرائح رفيعة السمك. تحمص شريحتين توست بني ويدهن جانب واحد بملعقة طعام مايونيز قليل الدسم ثم تصف شرائح الدجاج وثم شريحة واحدة (28 جرام) جبن موزاريلا قليل الدسم (او جبن مبشور) + قطعتين طماطم مجفف (يمسح من عليه الزيت). يوضع الساندويش بالتوستر حتى يذوب الجبن + سلطة خضراء (كوب خس مقطوع + خيارا مبشورة + ملح وفلفل + عصرة ليمون) **(600 كالوريز)**

## 11 - الخيار الحادي عشر:

**جاكيت بوتيتو الدجاج والبروكلي** (تخبز بطاطس واحدة متوسطة الحجم (180 جرام) ثم تفتح البطاطس المخبوزة من النصف وتحشى بخليط الدجاج والبروكلي (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 1 صدر دجاج (120 جرام) مقطوع قطع صغيرة + 1 كوب (90 جرام) بروكلي مقطوع + ملح وفلفل + 8/1 ملعقة شاي كركم + بهارات إيطالية + 1/4 كوب (28 جرام) جبن مبشور موزاريلا قليل الدسم) تدخل البطاطس الفرن مرة أخرى لمدة (5-7 دقيقة) **(530 كالوريز)**

## 12 - الخيار الثاني عشر:

**برجر التونا** (علبة تونا (170 جرام) مصفاة تخلط مع 1 ملعقة طعام (7 جرام) بقسماط + بياض بيضة واحدة + ملح وفلفل + ¼ كوب بقونوس مقطع + ½ ملعقة شاي خردل ديجون + 1 ملعقة طعام عصير ليمون) تخلط المكونات وتشكل على شكل برجر) ويوضع البرجر بالبراد لمدة (15 دقيقة) و ثم يحضر البرجر على مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت. واحد خبز برجر، تدهن جهة واحدة بملعقة طعام مايونيز قليل الدسم + شرائح خس + مخلل مقطع + شرائح بصل أبيض + برجر التونا) (520 كالوريز)

## 13 - الخيار الثالث عشر:

**سمك مشوي ورز** (قطعتين سمك صافي متوسط الحجم (120 جرام للسمكة) يبهر السمك بالبهارات الخاصة ويشوى في الفرن) ويؤكل مع ½ كوب (80 جرام) رز ابيض + سلطة طماطم و بصل (½ بصلة مقطعة شرائح تنقع في ملعقة طعام خل ابيض ثم يغسل البصل و يضاف له 1 طماطم مقطع الى شرائح و ملح) (550 كالوريز)

## 14 - الخيار الرابع عشر:

**ستراجانوف الدجاج** (في مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت تحمر ½ بصلة مقطعة شرائح + 5 حبات مشروم مقطع شرائح ثم يضاف لهم 1 صدر دجاج (120 جرام) مقطع شرائح + ملح وفلفل اسود + 8/1 ملعقة شاي كركم + 1 ملعقة طعام خردل ديجون + 1 ملعقة طعام (7 جرام) طحين + ½ كوب (125 مل) حليب جوز الهند الغير محلى. يترك على النار حتى تنقل الصلصة) + 1 كوب (160 جرام) رز ابيض مطبوخ) (520 كالوريز)

## 15 - الخيار الخامس عشر:

**اسياخ الروبيان والأناناس** (200 جرام روبيان منظف ومقشر ومبهر بملح وفلفل و ¼ ملعقة شاي كركم + ¼ ملعقة شاي بابريكا + عصرة ليمون أخضر) (½ كوب (80 جرام) اناناس مقطع مكعبات + 1 فلفل اخضر بارد مقطع مربعات متوسطة الحجم) يوضع الروبيان و الفلفل و الأناناس على اسياخ و تتمسح من على الجهتين بصلصة (1 ملعقة طعام صلصة تيريافي + 1 ملعقة صلصة الصويا + عصير ليمون + بهارات + 1 ملعقة شاي خل) ترش الأسياخ ببخاخ الزيت وتشوى على الشواية او مقلاة ساخنة) + ½ كوب (80 جرام) رز ابيض مطبوخ) (490 كالوريز)

## 16 - الخيار السادس عشر:

**شوربة الدجاج الغنية** (في قدر متوسط الحجم يوضع 1 ملعقة شاي زيت زيتون و تحمر بصلة صغيرة مفرومة ثم تضاف جزرة مقطعة + 1 كوسا مقطعة + ملح و فلفل + ¼ ملعقة شاي كمون + ¼ ملعقة شاي كركم + ¼ ملعقة شاي بابريكا + ثم يضاف 1 صدر دجاج (120 جرام) مسلوق و مفتت + 2 كوب من مرق الخضار او مرق الدجاج + 3 ملاعق (18 جرام) شوفان) تترك الشوربة على نار هادئة حتى تنضج الخضار و يتقل قوام الشوربة) (410 كالوريز)

## 17 - الخيار السابع عشر:

**فطيرة الراعي** (في قدر اسلقي 1 بطاطس متوسط الحجم (180 جرام) ثم يهرس البطاطس ويضاف له ملح و فلفل) (في مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت حمري ½ بصلة مفرومة + ½ كوب (70 جرام) خضار مشكلة مثلجة + (100 جرام) لحم مفروم قليل الدهون + ملح و فلفل + 8/1 ملعقة شاي دارسين (قرفة سيلانيه) + ¼ ملعقة شاي كركم + ¼ ملعقة شاي كمون + رشة صغيرة هيل مطحون) بعد ما ينضج اللحم ضعيه في وعاء صغير مناسب للخبز و فوقه البطاطس المهروسة و يدخل الفرن لمدة 15 دقيقة) (510 كالوريز)

## 18 - الخيار الثامن عشر:

**بوريتو بول بالسلك المشوي** (بيهر واحد فيليه سمك ابيض (130 جرام) بعصير ليمونة خضراء واحدة + ½ ملعقة شاي كمون + ½ ملعقة شاي بابريكا + ½ ملعقة شاي فلفل كايان حار + 1 ملعقة شاي زيت زيتون. ثم يشوى السمك على الشواية) في ملة او زبدية متوسطة الحجم أولا ضيفي (2 كوب خس مقطع + ½ كوب (80 جرام) رز ابيض مطبوخ + ¼ كوب (40 جرام) فاصوليا سوداء + ¼ كوب (40 جرام) ذرة + طماطة واحدة مقطعة ومخلوطة مع بقوننس + السمك المشوي) (500 كالوريز)

## 19 - الخيار التاسع عشر:

**الدجاج بصلصة الليمون والثوم والكينوا** (في مقلاة ساخنة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 2 فص ثوم مهروس + بصل اخضر مقطع (ملعقتين طعام تقريبا) + 1 ملعقة شاي زيت زيتون + ملح وفلفل + 1 كوب (180 جرام) كينوا مطبوخة) تحمس الكينوا مع البصل والثوم قليلا ثم تترك على جنب) (في ملة صغيرة يبهز 1 صدر دجاج (120 جرام) بعصير ليمونة واحدة + 1 فص قوم مهروس + 5 جرام زبدة مذوبة + بقوننس مقطع) ثم يشوى الدجاج او يحضر بالايرفراير، يقطع الى شرائح ويوضع على الكينوا) (520 كالوريز)

## خيارات العشاء

### 1- الخيار الأول:

**سلطة فاصوليا حمراء** (2 كوب خس مقطع + 1 كوب بقونس مقطع + حبة طماطم مقطعة + حبة خيار مقطعة + ¼ كوب (40 جرام) فاصوليا حمراء + ½ حبة (50 جرام) بصل احمر مقطع + 30 جرام جبن فيتا لايت) + صلصة (1 ملعقة شاي (4 جرام) زيت زيتون + 1 ملعقة شاي (4 جرام) دبس الرمان + عصير ½ ليمونة + ملح و فلفل) (290 كالوريز)

### 2- الخيار الثاني:

**سلطة مكسيكية** (2 كوب خس مقطع + ½ حبة (50 جرام) بصل احمر مقطع + ¼ كوب (40 جرام) ذرة + ¼ كوب (40 جرام) فاصوليا سوداء /او حمراء + 50 جرام افوكادو + 100 جرام صدر دجاج مشوي و مقطع) + صلصة (عصير ليمون + 1 ملعقة طعام زبادي + ملعقة صغيرة سريراتشا (اختياري) + ملعقة طعام ماء + ملح و فلفل + كزبرة مقطعة) (420 كالوريز)

\*ممكن التقليل من السعرات بإلغاء الدجاج (260 كالوريز) او بإلغاء الفاصوليا فقط (360 كالوريز)

### 3- الخيار الثالث:

**سلطة الكينوا و الرمان** (1 كوب خس مقطع + ½ كوب (90 جرام) كينوا بعد الطبخ + ¼ كوب (40 جرام) بذور الرمان + 30 جرام جبن فيتا لايت + 4 حبات انصاف جوز مكسرة) + صلصة (1 ملعقة شاي (4 جرام) زيت زيتون + 1 ملعقة طعام خل البالسميك + عصير ½ ليمونة + ملح و فلفل + رشة ستيفيا) (340 كالوريز)

### 4- الخيار الرابع:

**سالمون مشوي مع خضار** (يتبل 110 جرام فيليه سالمون بليمون و اعشاب و فص ثوم مهروس ثم يشوى بالفرن او بالأيرفراير + خضار مسلوقة (1 كوب (90 جرام) بروكلي + حبة كوسا مقطعة + حبة جزر مقطعة) + صلصة (على مقلاة باستخدام 5 جرام زبدة يشوح فص ثوم مهروس لمدة دقيقة ثم يضاف له 2 ملعقة طعام مرق دجاج او خضار + عصير ليمون حسب الرغبة)، ثم تضاف الصلصة للسّمك و الخضار (390 كالوريز)

## 5- الخيار الخامس:

**سلطة الخضار المشوية** (بيهر 100 جرام باذنجان + حبة كوسا مقطعة ببهارات، ثم يضاف لها بخاخ الزيت ثم تشوى بالفرن او بالأيرفراير) في طبق يضاف 2 كوب خس مقطع + حبة طماطم مقطعة + 30 جرام جبن فيتا لايت + ملعقة شاي (5 جرام) بذور السمسم) + صلصة (1 ملعقة شاي (4 جرام) زيت زيتون + 1 ملعقة طعام خل البالسليك + عصير 1/2 ليمونة + ملح و فلفل + رشة ستيفيا) (280 كالوريز)

## 6- الخيار السادس:

**بول اللحم و الخضار** (على صينية خبز توضع الخضار: 1 كوب (90 جرام) بروكلي + 100 جرام باذنجان مقطع + 5 حبات مشروم مقطعة الى انصاف + 1 حبة فلفل بارد احمر مقطعة، ثم يضاف لها بخاخ الزيت و البهارات (ملح، فلفل، بودرة ثوم، رشة كمون و بابريكا) ثم تشوى بالفرن لمدة 20-25 دقيقة او ممكن استخدام الأيرفاير). في مقلاة باستخدام 1 ملعقة شاي زيت زيتون يطهى 1/2 حبة (50 جرام) بصل احمر مقطع + 2 فص ثوم مهروس ثم يضاف له 100 جرام لحم مفروم قليل بالدهون (90:10) و تضاف له البهارات (ملح، فلفل، بودرة ثوم و بابريكا) الى ان ينضج اللحم. في صحن توضع الخضار اولاً ثم يضاف لها اللحم و ثم تضاف له الصلصة (1 ملعقة طعام مايونيز لايت + 1/2 ملعقة طعام كاتشاب + 1/2 ملعقة شاي ليمون + 1/4 ملعقة شاي توباسكو او شطة + رشة ملح + رشة بودرة ثوم + رشة بابريكا) تخلط المكونات ثم تضاف للطبق (490 كالوريز)

## 7- الخيار السابع:

**سلطة الكينوا و جبن الماعز** (2 كوب خس مقطع + 1/2 كوب (90 جرام) كينوا بعد الطبخ + 1/2 حبة (50 جرام) بصل احمر مقطع + حبة خيار مقطعة + 30 جرام جبن ماعز مقطع /او 30 جرام جبن فيتا لايت + 15 حبة صنوبر + 3 حبات طماطم مجففة و مقطعة) + صلصة (1 ملعقة شاي (4 جرام) زيت زيتون + 1 ملعقة طعام خل البالسليك + 1 ملعقة شاي خردل او ماسترد + ملح و فلفل) (350 كالوريز)

## 8- الخيار الثامن:

**الدجاج و البرغل** (في مقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 100 جرام صدر دجاج مبهر و مقطع الى الاستواء ثم يوضع على جنب، في نفس المقلاة باستخدام بخاخ الزيت يطهى 1/2 حبة (50 جرام) بصل احمر مقطع + حبة جزر مقطعة او مبشورة + 2 فص ثوم مهروس، الى ان يحمر البصل ثم يضاف 35 جرام برغل (قبل الطبخ) و يضاف له 1/2 كوب مرق الدجاج او الخضار مع البهارات (رشة كمون، رشة صغيرة قرفة، رشة كركم و ملح و فلفل)، و ثم نضعه على نار هادئة و نضيف له قطع الدجاج المحضرة مسبقاً (390 كالوريز)

## 9- الخيار التاسع:

**سلطة الحلوم المشوي** (2 كوب خس مقطع + 1 كوب جرجير مقطع + حبة طماطم مقطعة + حبة خيار مقطعة + 5 حبات زيتون مقطعة + 50 جرام جبن حلوم قليل الدسم مشوي على المقلاة او بالتوستر باستخدام بخاخ الزيت + صلصة (1 ملعقة شاي (4 جرام) زيت زيتون + 1 ملعقة شاي (4 جرام) دبس الرمان + عصير 1/2 ليمونة + ملح و فلفل + اختياري رشة ستيفيا) (290 كالوريز)

## 10- الخيار العاشر:

**سلطة الدجاج و البيستو** (1 كوب خس مقطع + 1 كوب جرجير مقطع + 5 حبات طماطم كرزية مقطعة الى انصاف + 5 حبات زيتون مقطعة + 20 جرام جبن فيتا قليل الدسم + 100 جرام صدر دجاج مشوي و مقطع) + صلصة (عصير ليمون حسب الرغبة + 1/2 ملعقة طعام (7 جرام) صلصة البيستو + 1 ملعقة طعام زبادي + ملح و فلفل) (350 كالوريز)

## 11- الخيار الحادي عشر:

لو كارب بانكيك (في وعاء يخلط بيضة واحدة + 1 ملعقة طعام ماء + 60 جرام زبادي يوناني قليل الدسم + 40 جرام طحني اللوز + 1/2 ملعقة شاي قرفة + 1 ملعقة شاي فانيل + 1 ملعقة شاي باكينج بودر + 1 ظرف ستيفيا + 1 ملعقة طعام حليب جوز الهند غير محلى)، ثم يوضع الخليط على املقاة باستخدام بخاخ الزيت على شكل دوائر و يطهى لمدة دقيقتي لكل جهة. يوضع البانكيك في صحن ثم يضاف له 5 حبات فراولة مقطعة + 2 ملعقة طعام (30 جرام) (أي سيرب خالي من السكر) شوكولاتة، مايبل، كراميل او فراولة (420 كالوريز)

## 12- الخيار الثاني عشر:

**كاسرول البروكلي و القرنبيط** (يسلق 1 كوب (90 جرام) بروكلي + 1 كوب (100 جرام) قرنبيط او زهرة + حبة كوسا مقطعة لمدة 4 دقائق ثم تصفى و توضع على جنب. على قدر يضاف 5 جرام زبدة + 1 ملعقة طعام (8 جرام) طحين مع الاستمرار بالتحريك ثم يضاف 1/2 كوب (125مل) حليب جوز هند غير محلى ثم نستمر بالتحريك الى ان يغلي الخليط ثم يضاف له البهارات (ملح، فلفل، 1/4 ملعقة شاي من البهارات الآتية: كركم، بودرة ثوم، بابريكا و كمون) ثم تضاف الخضار المسلوقة). ثم يصب الخليط في بايركس صغير و يضاف له 1/4 كوب (28 جرام) جبن موزاريلا لايث مبشور + 1 ملعقة طعام (7 جرام) فتات الخبز (Bread crumbs) + بقونس مقطع) ثم يدخل الفرن لمدة 10 - 15 دقيقة ليحمر (310 كالوريز)

### 13- الخيار الثالث عشر:

**سلطة تونا** (2 كوب خس مقطع + 1 علبة (170 جرام) تونا مصفاة + 1/2 حبة (50 جرام) بصل احمر مقطع + 1/4 كوب (40 جرام) ذرة ) + صلصة (عصير ليمون حسب الرغبة + 1 ملعقة طعام مايونيز لايت + 1 ملعقة شاي خردل او ماسترد + ملح وفلفل + ملعقة شاي خل التفاح)  
(330 كالوريز)

### 14- الخيار الرابع عشر:

**اومليت البيض مع التورتيللا** (في مقلاة قابلة لان تدخل الفرن يوضع 1 لو كارب راب (من شركة تومارو Tumaro) ثم يصب عليها خليط البيض (2 بيض مخفوق + 1/2 حبة فلفل بارد اخضر او احمر مقطع لقطع صغيرة + 4 حبات مشروم مقطعة + القليل من البقدونس او السبانخ مقطع + 1 ملعقة طعام حليب جوز هند غير محلى + بهارات (ملح، فلفل، بودرة ثوم و بابريكا)، ثم يضاف لها 1/4 كوب (28 جرام) جبن موزاريلا لايت مبشور)، تدخل الفرن على درجة 180 سيليزية لمدة 10 دقائق من الاسفل و بعدها 10 دقائق أخرى من الاعلى (350 كالوريز)

\*ممكن اختيار هذا الخيار في حال ان وجبة الفطور لم تكن تحتوي على بيض

### 15- الخيار الخامس عشر:

**برجر و فرايز الكوسا** (يقطع 2 حبة كوسا لشرائح الفرايز ثم يضاف لها بخاخ الزيت و تبهر ببهارات (ملح، فلفل، بودرة ثوم و بابريكا) ثم تدخل الأيرفراير او تشوى بالفرن، + 2 برجر لحم مجمد (من شركة امريكانا مثلاً) يشوى بالفرن او بالأيرفراير + 1 ملعقة طعام (15 جرام) كاتشاب (يفضل يكون لايت) + 1 ملعقة طعام (15 جرام) مايونيز لايت) (320 كالوريز)

\*ممكن لزيادة السرعات إضافة سلطة (2 كوب خس مقطع + 1 حبة طماطم مقطعة + 1 حبة خيار مقطعة + 1 ملعقة طعام (15 جرام) خل البالميك) (400 كالوريز)

## السناكات الصحية:

- 1- (100 جرام) جبن قريش خالي الدسم + ½ كوب (80 جرام) اناناس مقطع يوضع عليه 1 ملعقة شاي (3.5 جرام) بذور الشيا (150 كالوريز)
- 2- علبة زبادي أكتيفيا قليل الدسم + 10 حبات فستق + ¼ كوب (40 جرام) رمان + ملعقة طعام صلصة شوكولاتة خالية من السكر (160 كالوريز)
- 3- جزرة مقطعة + خيار مقطعة + 2 ملعقة طعام (30 جرام) حمص (المراعي) (120 كالوريز)
- 4- خضار مشوية (1 كوسا + جزرة + 1 فلفل أخضر بارد) يقطعون شرائح ويشوون + 2 ملعقة طعام (30 جرام) لبننة قليلة الدسم (130 كالوريز)
- 5- 3 أكواب فشار (بوبكورن) محضر بالبيت من غير زيت + 10 حبات فراولة (130 كالوريز)
- 6- 1 تفاحة مقطعة (170 جرام) + ملعقة طعام (15 جرام) زبدة اللوز (200 كالوريز)
- 7- 7 حبات لوز + 1 بسكوت دايجستيف لايت + مكعب واحد (10 جرام) شوكولاتة داكنة 70% (180 كالوريز)
- 8- شريحة توست بر او توست بني عليها 30 جرام جبن فيتا قليل الدسم + 1 تين مقطع (40 جرام) (170 كالوريز)
- 9- سموذي (في الخلاط ضعي علبة (160 جرام) زبادي يوناني قليل الدسم + ½ كوب (70 جرام) بلوبيري + مغلف ستيفيا) (160 كالوريز)
- 10- 20 حبة فستق + مكعب (10 جرام) شوكولاتة داكنة 70% (140 كالوريز)
- 11- 3 حبات تمر (خلاص) (30 جرام) + 10 حبات لوز (170 كالوريز)
- 12- (100 جرام) جبن قريش خالي الدسم + ¼ كوب (40 جرام) رمان + ½ ملعقة طعام بذر كتان مطحون (150 كالوريز)
- 13- 2 مكعب (20 جرام) شوكولاتة داكنة 70% + 10 حبات فستق (160 كالوريز)
- 14- 10 حبات فراولة + 1 ملعقة طعام (15 جرام) زبدة اللوز (150 كالوريز)
- 15- علبة زبادي أكتيفيا قليل الدسم + 1 كيوي مقطعة + 1 ملعقة شاي (3.5 جرام) بذور الشيا (140 كالوريز)

**ملاحظة:** لأننا لا نؤمن بالحرمان حطينا لكم خيار سناك غير صحي (خرابيط) و لكم حرية الاختيار ممكن تاخذونه مرة باليوم او ممكن تتخلون عنه و تاخذون سناك صحي بداله من قسم السناكات الصحية

### **السناكات الخربوطية:**

- 1- شوكلت سناك من كادبوري (101 كالوريز)
- 2- كيت كات (اصبعين) (103 كالوريز)
- 3- ويفر تايم اوت (111 كالوريز)
- 4- سنكرز الحجم السكني (124 كالوريز)
- 5- كندر بوينو (اصبع واحد) (122 كالوريز)
- 6- جالكسي فلوت (114 كالوريز)
- 7- آيسكريم تويكس (143 كالوريز)
- 8- آيسكريم مارس (140 كالوريز)
- 9- آيسكريم سنكرز Crisp (لونه ازرق) (134 كالوريز)
- 10- آيسكريم ساندويش KDD (91 كالوريز)
- 11- آيسكريم بلتيز مانجو او راسبيري KDD (61 كالوريز)
- 12- 2 بسكوت اوريو (120 كالوريز)
- 13- 1 بسكوت دايجستف لايت + 1 ميني جالكسي (135 كالوريز)
- 14- اي شوكولاته او آيسكريم من اختيارك لا يتعدى ال 150 كالوريز
- 15- (15 جم) شيبس من اختيارك (70-100 كالوريز)

(للتقليل من التأثير على سكر الدم، ممكن شرب شاي القرفة السيلانية او شاي أخضر بالقرفة)

## المكملات، الأعشاب والبهارات الأفضل لمتلازمة تكيس المبايض

من المعروف ان متلازمة تكيس المبايض يصاحبها بعض من المشاكل الصحية الأخرى منها الالتهابات، تقلبات المزاج، مشاكل الجهاز الهضمي، لخبطة الهرمونات (مقاومة انسولين، ارتفاع كورتيزول، ارتفاع هرمونات الذكورة وانخفاض الاستروجين وغيره الكثير) يوجد في الطبيعة الكثير من الأعشاب والبهارات والفيتامينات والمعادن الممتازة التي تلعب دور مهم جدا في ضبط هذه الاختلالات وتقلل الأعراض الناتجة عنها وهذا الأمر بدوره يحسن من اعراض المتلازمة وينظم الدورة الشهرية وبإذن الله يوصل الى الأهداف المرجوة.

### فتعالى نتعرف على هذه الأعشاب والبهارات والمكملات الجبارة

#### أولاً: المكملات

##### 1- الإنوسيتول

عادة ما يعرف بفيتامين B8 وله تأثير كبير على تصنيع وافراز الانسولين في الجسم، يعني يحد من مقاومة الأنسولين المصاحبة لمتلازمة تكيس المبايض. وأيضا له فوائد للصحة النفسية وتأثير إيجابي عليها، ويحد من تقلبات المزاج ويمكن يزيد من الخصوبة لبعض النساء الاتي يعانون من متلازمة تكيس المبايض.

- الكمية الموصي بها (2 جم) يوميا من ال Mayo Inositol بعد استشارة الطبيب المعالج خاصة ان كنت على ادوية مسبقة

##### 2- الماغنيسيوم

الماغنيسيوم هو معدن ويمكن امتصاص الماغنيسيوم يقل عند البعض ممن يعانون من متلازمة تكيس المبايض بحكم بعض الأدوية التي يتم تناولونها كعلاج. وأيضا الماغنيسيوم ممتاز للالتهابات، لمقاومة الأنسولين، لتحسين المزاج، يقلل من أعراض ما قبل الدورة ويساعد على الحصول على نوم أعمق وأفضل بالليل.

- الكمية الموصي بها يوميا (300 مجم – 320 مجم)

##### 3- الزنك

ممتاز لتعزيز جهاز المناعة والخصوبة وأيضا ممكن يساعد في التخلص من مشاكل الشعر مثل (ظهور شعر غير مرغوب فيه في مناطق مختلفة بالجسم وتساقط شعر الرأس)

- الكمية الموصي بها يوميا (8 مجم) لكن ممكن تزيد اذا عندك نقص في الزنك او تواجهين مشكلة السكري النوع الثاني، فالأفضل عمل تحاليل واستشارة الطبيب المعالج قبل اخذ المكمل

#### 4- الاوميجا 3

يرفع حساسية الانسولين، يقلل من مستويات الدهون الثلاثية، كما يقلل من الالتهابات و مستويات  
التستستيرون بالإضافة الى ذلك فهو يحسن المزاج و يرفع مستوى الخصوبة.  
- الكمية الموصي بها يوميا من تبدأ من 1 جرام، فالأفضل عمل تحاليل واستشارة الطبيب  
المعالج قبل اخذ المكمل خاصة اذا كنت على ادوية مضادة التخثر Blood-Thinning  
Medications.

#### 5- زيت زهرة الربيع المسائية Evening Primrose Oil

تساعد على ضبط الدورة الشهرية وتقلل من آلام الدورة وفترة قبل الدورة وأيضا دراسات تقول ان  
زهرة الربيع المسائية ممكن تخفض الكولسترول المرتفع وهي مضادة للأكسدة  
- هذا المكمل يتوفر بعدة أشكال (أقراص، زيوت) وطريقة الاستخدام والكمية تختلف باختلاف  
المنتج. وإذا كنت على أي ادوية مسبقا الأفضل اكد استشارة الطبيب المعالج للتأكد من عدم  
تعارض المكمل مع أي دواء

**ملاحظة مهمة:** لا تأخذي أكثر من مكمل واحد في آن واحد لمعرفة ان كان مفيد لك ولمعرفة كيفية  
استجابة جسمك مع هذا المكمل. ممكن تستمرين عليه لمدة أسبوعين الى ثلاث أسابيع وتراقبين  
وتلاحظين كيف صارت التغيرات وبعدها تقررين إذا ترغبين في الاستمرار عليه.  
أي نوع مكمل تأخذه بعد (2-3 شهور) تتوقفين عن أخذه لمدة شهر كامل و من ثم ترجعين له إذا  
رغبت. وطبعا قبل البدء بأخذ المكملات الأفضل عمل تحاليل لمعرفة ان كان عندك نقص في شيء  
معين ولتضبط الجرعات بالطريقة الصحيحة.

#### ثانيا: الأعشاب Adaptogens

#### 1- الأشواجاندا Ashwagandha

عشبة جبارة تستخدم من آلاف السنين في الطب الهندي البديل ال Ayurveda وهي ممتازة لعملية  
ضبط وتوازن الهرمونات، تعزز الخصوبة ولتقليل الضغوط (السترس) وبذلك تقليل مستوى  
الكورتيزول وأيضا لصحة الدماغ والمزاج.  
- الكمية الموصي بها يوميا (450 مجم – 900 مجم) وإذا كنت على أي ادوية مسبقا الأفضل  
استشارة الطبيب المعالج

## 2- جذر الماكا (البيروفي) Peruvian Maca Root

يوجد أنواع مختلفة من الماكا (الصفراء والحمراء والسوداء) والدراسات تقول إن الماكا السوداء هي الأفضل لتنظيم مستوى السكر في الدم وأيضا لها خصائص تعزز الطاقة وأيضا ممتازة للخصوبة.

-الكمية الموصي بها يوميا (1,250 مجم و ممكن بالتدريج نزيدها الى 3,000 مجم)،  
والأفضل طبعا استشارة الطبيب المعالج ان كنت على أي ادوية مسبقة

## 3- البريبيرن Berberine

وهي عشبة تستخدم من قديم الزمان في الطب الصيني البديل وهي ممتازة لمقاومة الأنسولين وأيضا لرفع مستوى الأيض.

-الكمية الموصي بها يوميا (500 مجم – 1500 مجم) مقسمة على 2-3 مرات باليوم. هذا المكمل أيضا يتوفر بعدة أشكال (كبسولات، هيئة سائلة، بودرة). إذا كنت على أي أدوية مسبقة استشيرى الطبيب المعالج قبل أخذ المكمل لضمان عدم تعارضه مع أي دواء.

**ملاحظة مهمة:** لا تأخذي أكثر من مكمل واحد في آن واحد لمعرفة ان كان مفيد لك ولمعرفة كيفية استجابة جسمك مع هذا المكمل. ممكن تستمرين عليه لمدة أسبوعين الى ثلاث أسابيع وتراقبين وتلاحظين كيف صارت التغيرات وبعدها تقررين إذا ترغبين في الاستمرار عليه.

أي نوع مكمل تأخذييه بعد (2-3 شهور) تتوقفين عن أخذه لمدة شهر كامل و من ثم ترجعين له إذا رغبتى. وطبعا قبل البدء بأخذ المكملات الأفضل عمل تحاليل لمعرفة ان كان عندك نقص في شيء معين ولتضبط الجرعات بالطريقة الصحيحة.

## ثالثاً: البهارات

### 1- القرفة (الدارسين) السيلانية العضوية

بهار ممتاز لتنظيم مستويات السكر في الدم، يعني ممتاز لمشكلة مقاومة الأنسولين والأفضل إضافته للشاي أو القهوة والأفضل أخذه مع طعام محتوى السكر فيه شوي مرتفع (مع الحلو) إذا كنت من الأشخاص اللي أساسا يتناولون ادوية لتضبيب مستوى السكر في الدم الأفضل الحد من استخدام الدارسين لتجنب الهبوط وأيضا إذا كنت حامل الأفضل تجنب الدارسين - الكمية الموصي بها يوميا ( 2 جم – 3 جم) ما يعادل ملعقة شاي واحدة و الأفضل توزيعها على طوال اليوم بدل أخذها دفعة واحدة

### 2- الكركم

وهو من أفضل مضادات الالتهابات الطبيعية الموجودة على وجه الأرض وفي النظام تم إدخاله في العديد من الوصفات بشكل شبه يومي. إذا رغبت في أخذه على هيئة مكمل (حبوب أو كبسولات) أيضا متوفر والكمية الموصي بها تختلف باختلاف نوعية المنتج

## أنواع الشاي المختلفة الممتازة لمتلازمة تكيس المبايض

البعض من هذه الأنواع ينظم مستويات السكر في الدم ويقلل من مقاومة الجسم للإنسولين وطبعاً هذه المشكلة عادة ما تكون مصاحبة لمتلازمة تكيس المبايض.

البعض الآخر من أنواع الشاي المذكورة بالأسفل تقلل من مستويات التستوستيرون والأندروجين (هرمونات الذكورة) مستوياتها غالباً ما تكون مرتفعة عند النساء ذوات الأوزان العالية التي يعانون من متلازمة تكيس المبايض.

والبعض أيضاً يقلل من الالتهابات المصاحبة لمتلازمة تكيس المبايض والضغطات النفسية التي تكون عرضة لها المرأة.

### 1- شاي النعناع Spearmint Tea

نستطيع ان نقول انه من أهم الأعشاب لأنه يعمل على خفض مستويات التستوستيرون الذي يسبب ارتفاعه لخبطة في الدورة الشهرية ويكون أحد أسباب ظهور الشعر الغير مرغوب فيه. شاي النعناع أيضاً يرفع من مستويات الهرمونات اللازمة للتبويض (LH and FSH)

### 2- الشاي الأخضر Green Tea

في دراسة تمت عام 2017 على نساء يعانين من متلازمة تكيس المبايض وجدوا ان تناول (500 مليجرام) من مستخلص الشاي الأخضر مرتين باليوم لمدة 12 أسبوع أدى الى انخفاض في اوزان النساء المشاركات في الدراسة، وأيضاً الشاي الأخضر يخفض من معدل سكر الصيام وأيضاً يعمل على خفض مستويات التستوستيرون

### 3- شاي جذر العرق سوس Licorice Root Tea

أيضاً ممتاز لتقليل مستويات التستوستيرون  
- فقط أحرص على ان لا تزيد المرات التي تتناولين فيها الشاي مرة واحدة  
باليوم لتجنب أي ارتفاع في ضغط الدم

### 4- شاي الفاوانيا الأبيض White Peony Tea

إذا تم تناوله لحاله فهو ممتاز لخفض مستويات التستوستيرون في الجسم و لكن إذا تم دمج مع شاي جذر عرق السوس تزيد فوائده و يكون ممتاز أيضاً لتعزيز عملية التبويض

### 5- شاي القراص Nettle Tea

له خصائص ممتازة، البعض منها مضاد للالتهابات (أيضاً تكون مصاحبة لمتلازمة تكيس المبايض) وله خصائص خافضة للتستوستيرون وأيضاً له تأثير خافض على مستويات السكر المرتفعة بالدم

## 6- شاي جذر الهندباء Dandelion Root Tea

هذا الشاي ممتاز ويدعم عملية ديتوكس الكبد. الكبد يلعب دور كبير ومهم جدا في عملية تكسير وتنقية الهرمونات، وإذا ما تمت هذه العملية بالشكل الصحيح ممكن هذا الشيء يؤدي الى ارتفاع مستويات الأستروجين والتستوستيرون

## 7- شاي الدارسين Cinnamon Tea

الدارسين سواء كان في هيئة شاي او بودرة او مستخلص فهو ممتاز لخفض مستويات السكر في الدم وخاصة لمشكلة مقاومة الانسولين.  
**ملاحظة هامة:** إذا كنت حامل او تخططين للحمل ابتعدي عن الدارسين

## 8- شاي عشبة مريم Chasteberry Tea (vitex)

عشبة ممتازة تلعب دور كبير في ضبط اختلال الهرمونات وممكن الحصول عليها أيضا على شكل حبوب أو كبسولات. هذه العشبة تعمل على خفض مستوى ال prolactin او هرمون الحليب المرتفع. ولما تنتظم الهرمونات تنتظم الدورة الشهرية ويتعزز التبويض

**ملاحظة:** لا تزيد كمية الشاي المتناولة في اليوم الواحد عن الكوبين فقط. ممكن اختيار النوع الذي تفضلين والأفضل الالتزام بنوع او نوعين لمدة معينة تتراوح بين (15-30) يوم ومن ثم البدء مع نوع جديد او مختلف

## إخلاء مسؤولية:

- 1- يتبع هذا النظام على مسؤولية المشترك التامة.
- 2- بمجرد الضغط على زر "اضف الطلب" يقر المشترك بأنه لا يقل عمره عن 18 سنة و أنه خالي من الأمراض المزمنة أو الحادة التي ممكن أن تؤثر سلباً على إتباع النظام، أو تتفاقم جراء إتباع النظام.
- 3- هذا النظام لا يغني و لا يحل محل أي علاج مقدم من قبل طبيب مختص.
- 4- إذا أحس المشترك بأي تعب بسبب إتباع هذا النظام عليه التوقف حالاً، و إذا استمر التعب أو أي أعراض أخرى على المشترك إستشارة طبيب بأسرع وقت ممكن.
- 5- النتائج التي سيحصل عليها كل مشترك تختلف من مشترك إلى آخر حسب عوامل عديدة منها (الجنس، العمر، الحالة الصحية، مدى إتباع النظام، نمط الحياة الكلي، الجينات، ممارسة الرياضة، نوعية الجسم بحيث انها تختلف من شخص إلى آخر).
- 6- فت يونين و أعضائه لا يتحملون مسؤولية أي مشاكل صحية ممكن تنتج جراء إتباع هذا النظام.
- 7- فت يونين و أعضائه لا يتحملون مسؤولية أي مشاكل صحية أو غيرها ممكن تنتج جراء إتباع هذا النظام بشكل خاطيء.
- 8- المبلغ المدفوع للحصول على هذا النظام غير قابل للإسترداد.
- 9- هذا النظام لا يشمل أي متابعات أو تواصل عبر الواتساب.
- 10- يلتزم المشترك بعدم نشر أو نسخ أو مشاركة محتوى النظام، و من يقوم بذلك يقع تحت المسائلة القانونية.



**HASAN**  
BODYBUILDING