نموذج لغذاء قليل السعرات الحرارية

يصلح هذا النموذج لحالة زيادة الوزن لبعض الكيلوغرامات وعندما يتطلب منا أن نزيلها ونتخلص من ثقل هذه الزيادة التي أرهقت حاملها ليلاً ونهاراً كثقل على قلبه خاصة، وحتى أثناء النوم، فإنّ هذا الغذاء يجهزك بما يعادل 100 سعرة فقط، ويمكن استعماله ولمدة أسبوع بعدها تتعود على تناول غذاء قليل السعرات ممكن أن تقلل من كمية غذائك اليومي:

الفطور:

نصف كوب عصير غريب فروت أو برتقالة بدون سكر

1 بيضة مسلوقة

2 قطعة توست أو نصف صمونة صغيرة

كوب شاي مع الحليب، من دون سكر والحليب منزوع منه الدهن.

الغذاء:

كوب واحد من سلق اللحم أو الدجاج قليل الملح

75 غم قطعة لحم أو سمك مشوي (من دون دهن) أو صدر دجاج بدون جلد.

كوب سلاطة متنوعة من: البصل الأخضر وليس اليابس – الخيار – الطماطم الجزر – المقدونس – الخس البربين مع ملعقة خل وزيت زيتون.

برتقالة واحدة صغيرة الحجم.

نصف كوب من الأرز المسلوق بدون دهن.

كوب شاي مع الحليب.

العشاء:

75 غرام قطعة سمك مشوية على النار

نصف كوب باقّلاء أو باميا مطبوخة بالطماطم أو فاصوليا خضراء

كوب سلاطة خضراوات مشكّلة مثل الغذاء

فاكهة واحدة، عرموطة أو خوخة أو 10 عنبات.

الساعة العاشرة مساءً:

كوب حليب منزوع الدهن.

صدق أو لا تصدق:

ملاحظة:

عند زيارتي لبلجيكا قبل ما يقرب من عدد من السنين شاهدت نجاح البروفيسور Verdonk في بلجيكا مسؤول التغذية في المستشفى الجامعي في مدينة "خنث" البلجيكية في اتباع أسلوب خاص للحصول على نقصان في الوزن عند زيادته دون اتباع أي حمية، سوى إعطاء مرضاه على شكل ثلاث وجبات من المكملات الغذائية = vitamins multi مع الشاي الخفيف أو القهوة الخفيفة يومياً ومن دون أي مواد غذائية تدخل الجسم مع استمرار الحياة الطبيعية ولكن داخل المستشفى للمراقبة الصحية ونجح في نقصان الوزن إلى ما يقارب من 50 كيلوغرام في بعض الحالات!

الكاتبة: جيدة عبد الحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)