# الرجيم السريع

التخلص من 3 كغم في أسبوع

يعتمد هذا الرجيم على المواد الغذائية الغنية بالبروتينات الطبيعية والخضراوات ولكن تحتوى على قدر ضئيل من السعرات الحرارية (لحوم، أسماك، دجاج، بيض، زبادي، جبن أبيض خالي الدسم أو دسم 20% فقط).

إنّ البروتينات تساعد على التخلص من الحد الأقصى من الدهون مع الاحتفاظ بكثافة العضلات، والخضروات من ناحيتها تملأ المعدة فتعطي الإحساس بالشبع وتزود الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

لنجاح هذا الرجيم:

- التمسك بكميات البروتينات المذكورة وهي تبلغ في الوجبة 150جم من الدجاج على الأقل أو 100جم سمك أو من بيضتين إلى ثلاث بيضات وإذا استمر الإحساس بالجوع يمكن زيادة حجم الوجبة.

- عدمة الاستغناء أبداً عن الخضروات والمطلوب 200جم على الأقل في الوجبة ويمكن تناول الخضروات بأي كمية بشرط التقليل جدّاً من المواد الدهنية.

- اختيار منتجات ألبان منزوعة الدسم أو 20% دسم فقط.

- تناول ثمرة واحدة يومياً من الفاكهة الطازجة.

لعدم العودة إلى الوزن الأوّل:

الحفاظ على نفس كمية البروتينات مع إضافة بعض السكريات في إحدى الوجبات فمثلاً إذا كانت هذه الزيادة في وجبة الإفطار يمكن تناول شريحتين من الخبز الأسمر + 10جم زبدة خفيف أو 5جم زبد طبيعي مع ملعقة أو ملعقتي مربى أو عسل نحل ومع الغذاء أو العشاء 150جم نشويات (3 ثمرات بطاطس صغيرة أو 6 ملاعق كبيرة مكرونة) ولابدّ في أي حالة من الخضروات التي تساعد على الإبطاء من هضم النشويات وبالتالي خفض سعراتها الحرارية إذا كان المطلوب التخلص من وزن كبير يمكن كلّ فترة اتباع الرجيم السريع لمدة 15 يوماً.

قائمة أسبوعية لوجبات الرجيم السريع:

وجبة الإفطار:

يقدم الطبيب هذه المواد الاختيارية شاي أو قهوة – 200جم، جبن أبيض خالي الدسم وفراولة زبادي طبيعي، كاكاو سخن (من 200 إلى 250 ملليلتر لبن دسم بدون سكر) زبادي خالي الدسم بالفاكهة تفاحة.

وجبة الغداء:

الاثنين: من 150 إلى 200جم لحم أبيض مشوي (بتلو) – خضروات مطهوة (فاصوليا خضراء – كوسة) مع ملعقة كبيرة زيتا.

الثلاثاء: عصير طماطم (اختياري) من 150 إلى 200جم لحم أحمر مشوي (بقري – ضأن) – سلاطة خضراء متبلة بالخل.

الأربعاء: خضروات نيئة (خس، خيار، طماطم، عيش الغراب) + 2 بيضة مسلوقة + 30جم جبن مطبوخ.

الخميس: من 150 إلى 200جم صدر دجاج بارد أو ساخن مع مستردة خضار مطهو (باذنجان – كرنب).

الجمعة: من 150-100جم سمك مدخن أو طبق فاكهة البحر. خضار نيئ وزبادي طبيعي.

السبت: سلاطة خضراء، زبادي، من 2 إلى 3 بيضات مقلية على الماء طماطم.

الأحد: نصف ثمرة كنتالوب – كوسة محشية (200-150جم لحم مفري قليل الدسم مع بصل وتوابل) كوسة مطهوة على البخار تفاحة.

وجبة العشاء:

الاثنين: فجل أحمر – طبق يتكوّن من بيض مخفوق (2 أو 3 بيضات) فلفل رومي.

الثلاثاء: من 100 إلى 150جم سمك في الفرن مع قليل من زيت الزيتون وثمرة شبت مشوي زبادي خالي الدسم بالفاكهة.

الأربعاء: من 100 إلى 150جم دجاج مشوي مع أعشاب عطرية. فاصوليا خضراء مطهوة على البخار مع زبد في حجم البندقة.

الخميس: سلاطة كرفس + جبن أبيض مهروس مع أعشاب عطرية من 200-150جم سمك في الفرن بالليمون والشبت سبانخ مع ملعقة صغيرة كريمة طازجة.

الجمعة: سلاطة طماطم – دجاج أو أرنب في الفرن (من 200-150جم) بالكاري مع ملعقة كبيرة كريمة طازجة وبروكولي (خضار يشبه القرنبيط ولكن لونه أخضر) مطهو على البخار.

السبت: طماطم من الحجم الصغير (من 150-100جم) لحم أبيض مشوي "بتلو" مع مستردة وقرنبيط مسلوق وزبادي خالي الدسم بالفاكهة.

الأحد: لانشون أو لحم محفوظ مدخن (من 150 إلى 200جم) سلاطة بعيش الغراب متبلة بالخل والليمون وزيت الزيتون.

خبير الأعشاب: حسن خليفة

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش