

## جدول أفضل رجيم رمضان لخسارة الوزن

بالرغم من أن شهر رمضان يحتوى على العديد من الأطعمة التي تؤدي إلى زيادة الوزن إلا أنه يمكن إتباع الجدول التالي لخسارة الوزن:

اليوم	وجبة الإفطار	وجبة السحور
اليوم الأول	<ul style="list-style-type: none"><li>• ربع فرخة مشوية منزوعة الجلد.</li><li>• طبق من الخضار المسلوق.</li><li>• أربع ملاعق من الأرز.</li><li>• طبق كبير من سلطة الخضروات الورقية.</li><li>• حبة من الفاكهة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• سبع ملاعق من الفول المهروس مع الليمون.</li><li>• حبتان من الخيار.</li><li>• رغيف من الخبز الأسمر.</li><li>• علبة من الزبادي الخالي الدسم.</li></ul>
اليوم الثاني	<ul style="list-style-type: none"><li>• قطعتان من اللحم المشوي.</li><li>• خمس ملاعق من الأرز.</li><li>• طبق من الشوربة.</li><li>• طبق متوسط من السلطة الخضراء.</li><li>• حبتان من الفاكهة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• شريحة من الجبن الرومي.</li><li>• حبتان من الجزر.</li><li>• نصف رغيف من الخبز الأسمر.</li><li>• كوب من الحليب خالي الدسم.</li></ul>
اليوم الثالث	<ul style="list-style-type: none"><li>• ثلاث شرائح من السمك المشوي.</li><li>• طبق من سلطة الخضار.</li><li>• نصف رغيف من الخبز الأسمر.</li><li>• حبة واحدة من التفاح الأخضر.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• أربعة ملاعق من الجبن الأبيض خالي الدسم.</li><li>• حبتان من الطماطم.</li><li>• بيضة مسلوقة.</li><li>• نصف رغيف من الخبز الأسمر.</li></ul>
اليوم الرابع	<ul style="list-style-type: none"><li>• نصف دجاجة مسلوقة منزوعة الجلد.</li><li>• طبق من الخضار المسلوق.</li><li>• خمس ملاعق من الأرز الأبيض.</li><li>• طبق كبير من السلطة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• بيضة مسلوقة.</li><li>• كوب من الزبادي خالي الدسم.</li><li>• حبتان من الخيار.</li><li>• رغيف من الخبز الأسمر.</li></ul>
اليوم الخامس	<ul style="list-style-type: none"><li>• علبة تونة خالية من الزيت.</li><li>• حبتان من الطماطم.</li><li>• نصف رغيف من الخبز الأسمر.</li><li>• حبة من التفاح الأحمر.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• بيضة مسلوقة.</li><li>• طبق سلطة.</li><li>• نصف رغيف من الخبز الأسمر.</li><li>• كوب من الشاي الأخضر بدون سكر.</li></ul>

## اليوم السادس

- ربع فرخة مشوية.
- خمس ملاعق من المكرونة.
- طبق كبير من السلطة
- الخضراء.
- طبق من الخضار السوتيه.
- كوب من الزبادي خالي الدسم.
- قطعة من الجبنة القريش.
- نصف رغيف من الخبز الأسمر.
- حبة واحدة من الخيار.