

أيديال بروتين المرحلة الأولى

هام:
يسمح فقط بالعناصر الموضحة في هذا
الجدول. مع ضرورة الانتباه للكميات.

انتظم على هذه العناصر حتى تصل إلى خسارة الوزن

الإفطار	الغداء	العشاء	الوجبات الخفيفة	الضروريات اليومية
				
إلزامي	إلزامي	إلزامي	إلزامي	
١ من أطعمة أيديال بروتين	١ من أطعمة أيديال بروتين	٨ أونصة من البروتين الكامل	١ من أطعمة أيديال بروتين	٢ ملعقة من اختيارك من الزيت
١ من مالتى فيتامين ١ بوتاسيوم	٢ كوب من اختيارك من الخضروات	٢ كوب اختيارك من الخضروات	٢ من كال ماج أيديال بروتين	٦٤ أونصة من المياه (الحد الأدنى)
	١ من مالتى فيتامين ١ من أوميغا-٣	٢ من كال ماج أيديال بروتين		١/٤ ملعقة من ملح أو ملح البحر
اختياري	اختياري	اختياري		
شاي أو قهوة	كمية غير محدودة من الخضروات النيئة والخس	كمية غير محدودة من الخضروات النيئة والخس		
١ أونصة من اللبن أو نصف لبن نصف كريمة				

موصى به بشدة

أنتى-أوكسى أيديال بروتين (كبسولتان يوميا)؛ حمض BCAA الأميني (1-2/يوم، 1-4 أسبوع)، الانزيمات الهاضمة (1-2 كبسولة في أوقات الوجبات)، و فلورالكس (كبسولة يوميا)

العناصر اليومية الاختيارية

مرطبات أيديال بروتين (كمية غير محدودة)؛ 4 حصص من المشروبات والأصناف المحلاة صناعياً (اطلع على ملصق المواد الغذائية الخاص بحجم الوجبة)؛ 1 كوب من نودلز شيراتاكي أو كونجاك؛ 2 كوب من المرق الخالي من الدهون (مع استبعاد مرق العظام)؛ 2 ملعقة من صلصات أيديال بروتين. الأطعمة الممنوعة، المصلق "محظور/R" على علبتها، هي اختيارية ولك عنصر واحد يوميا.

مصادر البروتين الكامل يُمنع المقلي أو الخبز ببقيا الكمية قبل الطهي.

الأسمك الأنشوجة، القاروص، السلور، القد، المفلطح، الهامور، الحدوق، النازلي، سمك الهلبوت، ماهي ماهي، الراهب، سمك الفرخ، الكراكي، والنهاس الأحمر، والسمك الأحمر، والسلمون، وباس البحر، وسمك القرش، وهفيات، وموسى، وسمك السيف، والبلطي، وسمك السلمون المرقط، والتونة، والطربوط العملاق، وسمك البولوك الجاحظ، والبياض. المأكولات البحرية المحار وسرطان البحر، والسلطعون النهري، وجراد البحر، وبلح البحر، والمحار، والاسكالوب، والجمبري الكبير، والجمبري والحبار. اللحوم الشرائح الرفيعة (فيلية)، شريحة لحم الخاصرة، اللحم البقري المفروم (قليل الدهن)، واللحم المشوي قليل الدهن، وشرائح اللحم المستديرة وشريحة الردف، ولحم الخاصرة، ولحم الفيلية، وتورنيدو.

الدجاج، الدجاج (منزوع الجلد)، ٦ بيضات (من ٢ إلى ٤ بيضات كاملة، والباقي بياض بيض) الدجاج، والحجل، والديك بري، والسمان، والديك رومي، والطيور البرية. لحم الخنزير لحم الخنزير الخالي من الدهن، وفيليه الخنزير. لحم العجل الصدر، الكستلانة، الاسكالوبيني المستدير من الداخل، الريش، الساق، الكتف، الفيلية. أخرى الطيور برية التوفو كامل (1 كوب/ ٦-٨ أونصة)

كمية غير محدودة من الخضار والخس النيء

جرجير، وخس بيب، بوك تشوي، وخس بوسطن، والصبار (جميع أنواعه)، والكرفس، والخس الشيكوري، الهندباء، خس الإسكارول، خس فريسي، الخس الأخضر – والأحمر، خس الايسبرغ، فطر المشروم، الهندباء الحمراء، الفجل، الخس الروماني، السبانخ والجرجير والخس.

اختيار الخضروات 4 أكواب يوميا. قُم بقياس الكمية قبل الطهي.

براعم البرسيم، الهليون، سيقان الخيزران، براعم الفول، الفلفل الرومي، بوك تشوي، البروكلي، الملفوف (بجميع أنواعه)، الصبار، القرنبيط، اللفت، والكرفس، السلق (بجميع أنواعه)، الشايوت، الهندباء البرية، خضراوات الكرنب، الخيار (بجميع أنواعه)، القثاء المخلل، والشمر، وكاي – لان (البروكلي الصيني)، والبصل الأخضر، الفلفل الحار، والكرنب الأجدد، والكرنب الساق، والفطر والبامية والبصل (النيء فقط)، والفجل، والرابيني، وراوند الحدائق، ومخلل الملفوف، والسبانخ، واللفت والكوسة أو القرع الصيفي الأصفر.

الخضروات الموسمية. حد أقصى 4 أكواب أسبوعيا قُم بقياس الكمية قبل الطهي.

الفاصوليا (الخضراء والصفراء)، وكرنب بروكسل، والبادنجان، والجمار، والهيكاما، والكراث، واللفت السويدي، وبازلاء الثلج، وقرع السباجيتي، والتوماتيلو والطماطم (بجميع أنواعها).

التوابل

خل التفاح، والفلفل الأسود، ونبات القبار (2 ملعقة كبيرة)، والقرفة، والأعشاب والتوابل الممتازة (الريحان، ورق الغار، والكزبرة، البقدونس الإفريقي، الثوم المعمر، الشبث، البردقوش، النعناع، المرقدقوش، والبقدونس، وإكليل الجبل، والمريمية، والندغ البستاني، والطرخون والزعرن)، والثوم، والزنجبيل والليمون / والليم (بإجمالي واحدة كل يوم)، والإذخر، والخردل الحار، والصلصة الحارة، والبصل المجفف (معلقة باليوم)، وملح البحر، والحماض البستاني، وصوص الصويا (1 ملعقة كبيرة). التوابل (الخالية من الغوتامات أحادية الصوديوم أو الكربوهيدرات)، صلصة تماري (معلقة واحدة باليوم) والخل الأبيض.

اختيار الزيوت

ثابتة الحرارة: زيت الأفوكادو، وزيت الكانولا، وزيت خلاصة بذور العنب، وزيت الزيتون، ونزيت نخالة الأرز، وزيت العصفور، وزيت السمسم، وزيت عباد الشمس. باردا فقط: زيت بذور الكتان وزيت بذور القنب والجوز.

طبعة منقحة ٢٠٢١

حقوق النشر ٢٠١٩- شركة لابوراتوريز سي أو بي / شركة آيديال بروتين أوف أميركا، جمع حقوق النشر محفوظة. © TM-MD/MCT شركة ريدماركس أوف لابوراتوريز سي أو بي / شركة آيديال بروتين أوف أميركا