

أيديال بروتين

إرشادات واستراتيجيات لفقدان الوزن

غير مسموح بها في المرحلة الأولى		
حافظ على وجود هذه الورقة التذكيرية بحيث تكون في متناول يدك، وتذكر أن هذه القيود البسيطة ليست سوى لفترة بسيطة، فهي تضحية بسيطة لفترة محدودة لكي ترى بعدها نتائج طويلة الأجل. وبمجرد تحقيق هدفك في إنقاص الوزن، يمكنك أن تستمتع بهذه الأطعمة مرة أخرى ولكن بصورة معتدلة.		
<ul style="list-style-type: none">• تجنب تناول أي مشروبات غازية• تجنب تناول الحلوى وقوالب الشكولاتة ورقائق البطاطس المحمرة، إلخ.• لا تتناول أي مشروبات كحولية (البيرة، الخمر، المشروبات الروحية، إلخ)• لا تغش! تمنى لك أن تنجح في البقاء في هذا الكورس!	<ul style="list-style-type: none">• لا تتناول الفاكهة وعصير الفاكهة• امتنع عن تناول عصير الخضراوات المباع في السوق• لا تتناول الجبن أو أي منتجات ألبان (باستثناء 1 أونصة / 30 مليلتر من الحليب أو نصف فنجان من القهوة ونصف من الشاي)• امتنع عن تناول المكسرات	<ul style="list-style-type: none">• امتنع عن تناول المعكرونة والبطاطس (باستثناء الأنواع التي توفرها أيديال بروتين)، والأرز، والبقول، والخبز والحبوب• لا تتناول الخضراوات باستثناء الأنواع الموجودة في ورقة المرحلة الأولى• تجنب تناول البازلاء العطرية والذرة

نصائح و أفكار واقتراحات

لمساعدتك في الشعور بالشيح وإضافة مجموعة متنوعة من الطعام.....

<ul style="list-style-type: none">• راجع الوصفات الموجودة على موقعنا (IdealProtein.com) أو تطبيق Ideal Protein لمساعدتك في إعداد وجبات صحية ولذيذة.	<ul style="list-style-type: none">• قم بإضافة الخضار إلى مختلف أنواع حساء أيديال بروتين لجعلها لذيذة بصورة أكبر. يمكنك أيضًا استخدام الحساء خاصتنا كصلصة للحوم والخضروات التي تتناولها.
<ul style="list-style-type: none">• تشعرك المشروبات الساخنة بالشيح عندما تحس بالجوع. اشرب كل ما تريد من الشاي الساخن غير المحلى وسيشعرك بالشيح.	<ul style="list-style-type: none">• جدد في أنواع الخضروات التي تختارها أسبوعيًا لتقليل الملل والوصول إلى وصفات جميلة جديدة.
من أجل سلامتك وتوفير الشعور بالراحة.....	
<ul style="list-style-type: none">• لا تنس صب الماء في الحاوية قبل وضع محتويات العبوة الخاصة بك لضمان أن يكون الملمس ناعمًا.• قم بشطف أو نقع أو غسل أطباق المتسخة على الفور، حيث يصعب تنظيف بقايا البروتين بمجرد أن تبدأ في التصلب.• من المريح والملائم لك أن تعد الخضروات التي ستستخدمها في أسبوع كامل قبل بدء الأسبوع. قم بوضعها في الثلاجة في أكياس يمكن تكرار فتحها وغلقها لتسهيل وتسريع إمكانية إعداد وجبة غداء أو عشاء أو إمكانية إشباع الرغبة الشديدة لتناول الطعام.	<ul style="list-style-type: none">• احذر دائمًا أن تجر خليط البروتين بالماء الساخن في وعاء مغلق. حيث يمكن أن ينفجر، ويحدث فوضى، ويمكن أن يحرقك. وإذا كنت تريد أن تخلطه بالماء الساخن، فاستخدم خفاقة صغيرة بدلاً من الرج.• إياك والإفراط في طهي أو تسخين المنتجات التي تختار أن تقوم بإعدادها بسرعة كبيرة. عليك بطهيها برفق وببطء. اضبط الميكروويف على إعداد طاقة أقل وراقب الطعام كل 30 ثانية حتى تتعلم كيف يستجيب كل منتج. ملحوظة: قد يختلف هذا باختلاف نوع الميكروويف.

<ul style="list-style-type: none">• حاول تجنب الأكل قبل النوم بساعتين، ولأجل تناول وجبتك الخفيفة المسائية، عليك باختبار العيوات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات الملهبية أو الشراب.• اشترك في إحدى المجالات الشهرية المهتمة بالصحة لأجل تحفيز نفسك.	<ul style="list-style-type: none">• عليك بقياس حجم المياه التي تضيفها بدقة، فالتغيير البسيط في الكمية يغير القوام والوقت المطلوب للطهي. ومع ذلك، فلا مانع من إضافة كمية أكبر أو كمية أقل من الماء حسب رغبتك للوصول إلى القوام الذي تريده.
---	---

أيديال بروتين

قائمة التسوق

التوابل	الخضراوات	البروتينات الكاملة			
<ul style="list-style-type: none"> ○ خل التفاح ○ القبار ○ القرفة ○ الأعشاب والتوابل الممتازة (خالية من الغوتامات أحادية الصوديوم أو الكربوهيدرات) ○ الأعشاب والتوابل الممتازة (الريحان، ورق الغار، والكزبرة، البقدونس الإفريقي، الثوم المعمر، الشبث، البردقوش، النعناع، المرقدقوش، والبقدونس، وإكيل الجبل، والميمية، والندغ البستاني، والطرخون والزعتر) ○ الثوم ○ الزنجبيل ○ الليمون/ الليم ○ الإذخر (الليمونية) ○ الخردل الحار ○ الصلصة الحارة ○ البصل المجفف ○ الزيوت المختارة (الأفوكادو، الكانولا، بذور الكتان، مستخلص بذور العنب، بذور القنب، الخردل، الزيتون، نخالة الأرز، القرطم، السمسم، عباد الشمس والجوز) ○ الحمض البستاني ○ صلصة الصويا ○ وصلصة تماري ○ الخل الأبيض 	<ul style="list-style-type: none"> ○ خضراوات تؤكل بين الحين والآخر (بعد أقصى 4 فنجان في الأسبوع) ○ الفاصوليا (الخضراء والناشفة) ○ كرنب بروكسيل ○ الباذنجان ○ الجمار ○ الهيكاما (اللوبيبا البصلية) ○ الكراث ○ الكرنب اللفي ○ بازلاء الثلج ○ القرع السباجيتي ○ توماتيلو ○ الطماطم (بجميع أنواعها) ○ كمية غير محدودة من الخضار النيء والخس ○ جرجير ○ خس يبب ○ بوك تشوي ○ خس بوسطن ○ الصبار (جميع أنواعه) ○ الكرفس ○ الخس الشيكوري ○ الهندباء ○ خس الإسكارول ○ خس فريسي ○ الخس الأخضر – والأحمر ○ خس الايسبرغ ○ الفطر ○ الهندباء الحمراء ○ الفجل ○ الخس الروماني ○ السبانخ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ الخضراوات المختارة (ما يعادل 2 فنجان لكل وجبة) ○ براعم اليرسيم ○ نبات الهليون ○ سيقان الخيزران ○ براعم الفول ○ الفلفل الحلو ○ البروكلي ○ الملفوف (بجميع أنواعه) ○ قرنبيط ○ الكرفس اللفي ○ السلق (بأنواعه) ○ الشايوت ○ خضروات الكرنب ○ الخيار (بأنواعه) ○ مخلل الخيار بالثبث ○ الشمش ○ كاي لان (البروكلي الصيني) ○ البصل الأخضر ○ الفلفل الحار ○ الكالي (الكرنب الأجدد) ○ الكرنب الساقى ○ فطر المشروم ○ البامية ○ البصل (نيء غير مطهي فقط) ○ الفلفل الحار ○ الفجل ○ الرابيني ○ رواند الحدائق ○ مخلل الملفوف ○ السبانخ ○ اللفت 	<ul style="list-style-type: none"> ○ الأسماك ○ الأنشوجة ○ القاروس ○ سلور ○ سمك القد ○ السمك المفلطح ○ الهامور ○ سمك الحدوق ○ سمك النازلي ○ سمك الهاليبوت ○ سمكة ماهي ○ ماهي ○ سمكة الراهب (عفريت البحر) ○ سمكة الفرخ ○ سمك الكراكي ○ النهاش الأحمر ○ السمك الأحمر ○ السلمون ○ القاروص ○ البحري ○ القرش ○ سمك الهف ○ سمك موسى ○ سمك أبو سيف ○ البلطي ○ السلمون ○ المرقط ○ التونة ○ طربوت ○ سمكة الفرخ ○ رمادية العين ○ البياض 	<ul style="list-style-type: none"> ○ لحم الخنزير ○ شرائح لحم الخنزير ○ فيليه الخنزير ○ البتلو ○ صدر ○ ريش ○ سكالوبيني ○ مستدير داخلي ○ ورك ○ موزة ○ كتف ○ فيليه ○ لحوم أخرى ○ لحم البيسون ○ لحم الغزال ○ لحم الأيل ○ أرجل ○ الضفادع ○ الكلاوي ○ لحم الحمل الصغير ○ الكبدة ○ لحم الموظ ○ لحم النعام ○ الأرناب ○ جبنة توفو 	<ul style="list-style-type: none"> ○ الطعام البحري ○ قشر البحر (البطلينوس) ○ الكابوريا ○ جراد البحر ○ الاستاكوزا ○ بلح البحر ○ المحار ○ الاسكالوب ○ الجمبري الكبير ○ الجمبري ○ السبيط ○ اللحوم البقري ○ شريحة لحم فيليه مينيون/ شريحة لحم مقلية ○ شريحة لحم الغاصرة ○ اللحم المفروم (قليل الدهن) ○ لحم مشوي قليل الدهن ○ شريحة لحم مستديرة ○ شريحة لحم الفخذ ○ شريحة لحم الغاصرة (بيت الكلاوي) ○ شريحة لحم مقلية الدواجن ○ الدجاج (بلا جلد) ○ البيض ○ الديك ○ طائر الحجل ○ الديك البري ○ السمان

	○ خس جرجير الماء	○ الكوسة / القرع الأصفر الصفيفي			○ الديك الرومي الطيور البرية
--	------------------	------------------------------------	--	--	---------------------------------

حقوق النشر 2019 – شركة لابوراتوريز سي أو بي / شركة أيديال بروتين أوف أميركا، جميع حقوق النشر محفوظة. TM-MD/MCT / © شركة ريدماركس أوف لابوراتوريز سي أو بي / شركة أيديال بروتين أوف أميركا