

Food Plan Options

Name: May Nasr

Date: August 21, 2022

Daily water needs: 2.5 Liters

Physical Activity Goal: Walking for 30 minutes a day (5 days a week)



Start your day with 1 fruit

الترويقة

30 غرام خبز قليل الملح (قبة صغيرة الحجم) + ملعقتين طعام لبنة أو 30 غرام جبنة بيضة (شرحتين) + كوب خضار طازج

سناك 1

- حصة فاكهة + كوب خضار طازج (مثل الجزر...)

الغذاء (خيار واحد يومياً)

بروتين مشوي مع بطاطا: 150 غرام بروتين مشوي (لحمة هبرة, دجاج, قريدس) + رأس

بطاطا مشوي وسط الحجم (180 غرام) + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة زيت زيتون.

يمكن إضافة ملعقة طعام بيستو صوص أو ربع كوب صلصة البندورة مع الحبق و الثوم

يخنة ملوخية/سبانخ/بامية/لوبية مع لحمة أو دجاج: كوبين يخنة خضار (قليلة الزيت) +

كوب أرز مطبوخ + كوب خضار طازج

يخنة فاصوليا/بازيلا مع لحمة أو دجاج: كوب يخنة + كوب أرز مطبوخ + طبق سلطة

خضار مع ملعقة صغيرة زيت زيتون

<p>مجدرة: كوب و نصف مجدرة قليلة الزيت + قبعة خبز صغيرة الحجم (30 غرام) + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة زيت زيتون.</p>
<p>هام برغر: خبزة البرغر + 90 غرام لحمة البرغر مشوية + ملعقة صغيرة مايونيز لايت + قطعة جبنة حسب الرغبة + خضار حسب الرغبة.</p>
<p>بيزا: قطعتين وسط الحجم (حسب الرغبة) + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة زيت زيتون</p>
<p>باستا: كوب و نصف (حسب الرغبة) + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون</p>
<p>برغل عبادورة أو مع لحمة: كوب و نصف + كوب لبن كامل الدسم + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون</p>
<p>كفتة و بطاطا: 120 غرام كفتة مشوية + 30 غرام خبز (أي قبعة صغيرة الحجم) + رأس بطاطا مشوي وسط الحجم (8 شرائح وسط) + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.</p>
<p>فلافل مقلي: قبعة خبز عربي كبيرة الحجم (60 غرام) + 3 فلافل مقلي + ملعقتين طعام طراطور + خضار و كبيس حسب الرغبة.</p>
<p>كوسا محشي لحمة و أرز: 4 قطع + نصف كوب لبن كامل الدسم + كوب خضار طازج.</p>
<p>ورق عنب محشي لحمة و أرز: 20 قطعة + كوب لبن كامل الدسم + كوب خضار طازج.</p>
<p>مغربية: كوب + 120 غرام صدر دجاج مسلووق/مشوي + كوب خضار طازج.</p>
<p>أرز مع دجاج: كوب أرز مع لحمة + 120 غرام صدر دجاج مشوي + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.</p>
<p>شوربة العدس بحامض: 3 أكواب + قبعة خبز صغير الحجم (30 غرام) + كوب خضار طازج.</p>
<p>كبة بالصينية: 200 غرام + نصف كوب لبن كامل الدسم + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.</p>

<p>سلطة الباستا تونا: علبة تونا في الماء "كبيرة الحجم" + كوب باستا + ربع كوب ذرة + خضار + ملعقتين صغيرتين زيت زيتون أو ملعقتين طعام مايونيز لايت.</p>
<p>سلطة نيسواز: علبة تونا صغيرة في الماء + 2 بيض مسلوق + رأس بطاطا مسلوق صغير الحجم (90 غرام) + نصف كوب ذرة + شمندر مسلوق وسط الحجم + خضار (مثل: خيار, بندورة, خس, لوبية, و خس). + ملعقة طعام مايونيز لايت.</p>
<p>بيض و بطاطا: رأس بطاطا مسلوق وسط الحجم (180 غرام) + 3 بيض مسلوق + سلطة خضار مع ملعقة صغيرة زيت زيتون + 8 زيتون.</p>
<p>دجاج بالكاربي مع أرز: 150 غرام صدر دجاج مشوي مع خضار "مثل الفليفلة, البصل, الثوم, البندورة, و الجزر" مع القليل من الحليب, رب البندورة, و بهار الكاري + كوب أرز مسلوق.</p>
<p>سلطة الكينوا مع الدجاج المشوي: كوب كينوا مسلوق + 120 غرام صدر دجاج مشوي + خضار "مثل: الكيل, الخيار, الجزر, و الروكا" + ملعقة صغيرة زيت زيتون "و يمكن إضافة الأعشاب, الخل البلسمي, الخردل, و عصير الحامض".</p>
<p>أومليت مع صلصة الأفوكا: 3 بيض مخفوق مع ملعقة صغيرة زيت زيتون + 30 غرام خبز حسب الرغبة (مثل قطعة بان دو مي) + صلصة الأفوكا (60 غرام أفوكا/4 ملاعق طعام + رأس بندورة وسط الحجم + روكا أو بقدونس أو كزبرة + رأس بصل صغير الحجم + بهار و ملح) + خضار.</p>
<p>ساندويش شاورمة: قبة خبز عربي كبيرة الحجم + 120 غرام شاورما مشوي (من المنزل: لحمة أو دجاج) + ملعقتين صغيرتين صوص الثوم أو ملعقتين طعام طراطور + خضار حسب الرغبة.</p>
<p>يخنة الحمص مع أرز: كوب يخنة الحمص "تتضمن حمص مسلوق, بصل, رب البندورة, و القليل من الحليب" + كوب أرز + خضار حسب الرغبة.</p>

سناك 2

- كوب لبن كامل الدسم + ملعقتين طعام من الشوفان + خيار, ثوم, و نعناع يابس

العشاء

مثل الترويقة + سلطة خضار مع 120 غرام بروتين مشوي (أي لحمة هبرة, صدر دجاج, سمك, قريديس...) و ملعقة صغيرة من زيت الزيتون "يمكن إضافة عصير الحامض, الخل, و الأعشاب)

سناك 3 (عند الجوع)

- جيلو دايت

لائحة الفاكهة

- يعد كل خيار في هذه القائمة حصة واحدة من الفاكهة = (60 وحدة حرارية)
- الوزن المدرج يشمل الجلد, اللب, البذور, و القشرة.

- تفاحة صغيرة (120 غرام)
- موزة صغيرة (120 غرام)
- 3/4 كوب توت
- 3 قطع تمر او خوخ مجفف
- ملعقتين طعام فاكهة مجففة
- 2 تين وسط الحجم
- نصف جريب فروت كبيرة (330 غرام)
- 17 حبة عنب صغير (عنقود صغير)
- 1 كيوي
- نصف مانغو صغيرة (165 غرام)
- 1 برتقال صغيرة (195 غرام)
- 1 دراق وسط الحجم (180 غرام)
- 3/4 كوب اناناس
- 2 خوخ صغير (150 غرام)
- كوب و ربع فراولة
- 12 حبة كرز
- 2 كلمنتين صغير (240 غرام)
- حز بطيخ
- 1/3 شمامة صغيرة (كوب)

نصائح و معلومات

- يمكن إستبدال قبة الخبز العربي (صغيرة الحجم أو 30 غرام) بتوست (3 قطع), كراكوت (3 قطع), او نصف خبز إفرنجي (10 cm).
- يمكن إستبدال كوب اللبن خالي من الدسم بنصف كوب لبن كامل الدسم.
- يمكن إستبدال ملعقة صغيرة زيت زيتون بملعقتين طعام افوكا أي 30 غرام.
- يمكن إستبدال ملعقة صغيرة مايونيز بملعقة طعام مايونيز لايت
- من الجيد تناول الخضار مع كل وجبة, فالخضار غنية بالألياف, الفيتامينات, المعادن, و مضات الأوكسدة. ايضاً, الخضار قليلة بالسعرات الحرارية و تساعد على الإحساس بالشبع.
- يمكن تحلية الشاي او القهوة بالمحليات الإصطناعية مثل كاندريل او Nevella, فهي خالية من السعرات الحرارية.
- أحياناً لا نستطيع تمييز الشعور بالجوع من الشعور بالعطش. فعند الإحساس بالجوع بين الوجبات من الجيد شرب كوبين من الماء قبل محاولت تناول الطعام.
- يمكن تنكيه الماء بإضافت شرائح الفاكهة.
- شرب عصير خالي من السكر بين الوجبات (مثل بوليرو...) قد يساعد في تقليل رغبة تناول السكر.
- إن المشروبات الغازية الDiet خالية من السعرات الحرارية, لكنها ليست صحية, وقد تسبب بهشاشة العظام. فمن الجيد عدم شربها بكثرة.
- الرياضة هي المفتاح لنمط حياة صحي. الى جانب المساعدة في تنظيم الوزن, ممارست الرياضة ستساعد على الحفاظ على كتلة العضلات, التحكم في الشهية على الأكل, تحسين المزاج, و الوقاية من الأمراض. يوصى بممارست الرياضة على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع أي 30 دقيقة يومياً, خمسة أيام في الأسبوع. (إن كان الطبيب غير معارض)
- جميع أوزان الطعام المذكورة هي وزن الطعام المطبوخ.
- إن الدجاج, و اللحوم, و الأسماك بعد الطهي تزن 25% أقل من الدجاج, و اللحوم, و الأسماك قبل الطهي (مثال: 150 غرام من صدور الدجاج المطبوخة = 200 غرام من صدور الدجاج قبل الطهي).

نصائح لإرتفاع ضغط الدم

نصائح عامة

- الوصول لوزن صحي مهم جداً لتخفيض مستوى ضغط الدم, ابدأ حاول الوصول والمحافظة على وزن صحي. ليس من الضروري أن يكون الوزن مثالي.
- إتباع نصائح الطبخ الصحي: تجنب إستعمال الزبدة والسمنة و استبدالها بالقليل من الزيت النباتي بالإضافة الى تجنب الأطعمة المقلية.
- زيادة الحركة اليومية وممارست الرياضة امرين مهمين للمحافظة على صحة جيدة و وزن صحي. (إن لن يعارض الطبيب)

نصائح عن الطعام

- أضف كمية قليلة من الملح أثناء الطبخ وتجنب اضافته بعد الطهو.
- أضف الخضار الي كل وجبة و اكثر من تناول الفاكهة و الحبوب. فهذه الأطعمة تساعد على تخفيف مستوى الضغط لأنها غنية بالبوتاسيوم والماغنيزيوم والألياف. (تناول هذه الأطعمة حسب الكميات المحددة في النظام الغذائي)
- لا تضيف الملح عند سلق المعكرونة والأرز.
- إستبدل ملح الطعام بمطيبات أخرى: أعشاب, بهارات, توابل, حامض, و خل.
- تناول الحليب الخالي من الدسم والأجبان والألبان القليلة بالدسم.
- تناول الجوز، اللوز، البندق والبذور النيئة بإعتدال وبحسب النظام الغذائي
- إختار الدجاج والأسماك واللحوم الطازجة الخالية من الدهون ، عوضاً عن الأنواع المعلبة والمدخنة التي يجب تجنبها (مثل البسترما, الجانبون, المرتديلا, السلامي, ال Pate, ال- Hot Dog, المقائق, السجق، و القورما)
- تفادى المأكولات المكبوسة بمحلول ملحي (مثل الزيتون والخضار المخضلة).
- تفادى الصلصات الغنية بالملح كصلصة الشواء، وخاصةً صلصة الصويا الخردل و الكتشب، المايونيز و رب البندورة.
- تجنب الأطعمة المعلبة. وإن تناولتها فاغسلها حتى تزيل بعض الملح منها.
- تفادى تناول الوجبات الجاهزة أو المجمدة.

- تقادى تناول الكحول.
- إقرأ المحتويات والمكونات قبل شراء أي مواد غذائية تحتوي على مكونات ترفع الضغط (MSG) Monosodium: Glutamate ...
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على أكثر من 250 مغ صوديوم في الحصة, و اختر الأطعمة التي تحتوي على أقل من 140 مغ صوديوم في الحصة (اي قليلة الصوديوم).
- تجنب الشوربة الجاهزة فهي غنية بالصوديوم, تجنب أيضاً الأجبان المملحة, الكشك, الشيبس, و المكسرات المقلية و المملحة.
- تجنب السوس و عرق السوس و المنتوجات التي تحتوي عليها.
- تجنب تناول الحلويات العربية والأجنبية الدسمة.
- تجنب الإفراط من القهوة و الشاي و المشروبات الغنية بالكافيين.
- تناول النشويات كاملة القمحة و قليلة الصوديوم.