

طريقة عمل خضار سوتيه صحي للرجيم



لعمل الخضار السوتيه :

١- عبارة عن خضار طازج او مجمدة مسلوقة لدقيقتين فقط وكل خضرة على حدة يسلق بماء وملح فقط الخضرة الي سلقها (بطاطس صغيرة حمرا - زهرة او قرنبيط - ببي جزر - كرومب او ملفوف ببي - بروكلي) كلها تسلق لدقيقتين ماعدا البطاطس ياخذ تقريبا ثلث ساعة حسب حجمها ويتصفو من الماء الزائد

٢- في طاوة عميقة نضيف قطعة زبدة صغيرة وفصين ثوم

مفروم ونقلبه قلبتين ونضيف الخضرة ونقلبه بهدوء جدا
حتى ماينهرس

٣- نضيف رشة ملح قليلة لانه اصلا انسلق بموية وملح
ورشة سخية من الفلفل الاسود المبروش

٤- ونقدمه واستمتعوا بالألوان الزاهية والطعم اللذيذ
ولاننسى صحي ومفيد

وبالعافية

طريقة فطور شوفان صحي سهل ولذيذ



فطوري اليوم الصحي شوفان سهل ولذيذ

طريقة العمل :

- ١- في قدر نضيف حليب وشوفان استعملت شركة هناء - ورشة قرفة - تفاحة مقشرة ومقطعة شرائح - حبات اللوز النى - حبات من التوت الابيض المجفف - مغلفين بديل السكر - عسل حسب الرغبة
- ٢- نتركهم مع بعض لحد مايغلي ونهذي النار ونستمر بين

كل فترة بالتقليب لحد ما يستوي الشوفان ويثقل اذا ثقل
زيادة ممكن تزودو حليب او موية

٣- نقدمه مع رشة عسل صافي وليم وليم تحسه بعدها
بطاقة

وبالعافية

طريقة اكله للرجيم لذيذة .. الجريش بالخضار بالصور



الطبق المفضل عندي وهو طبق صحي جدا وخفيف

الجريش بالخضار

طبق سهل جدا وطريقة عمله :

نحمس بصلة عالنار ونضيف ملعقة شاي ثوم ياخذون

لون شوي

نضيف البهارات بزار ملح فلفل احمر او اسود وكركم

وحبة ماجي ونقلب

ونضيف الخضروات المحببه عندكم ونضيف الماء

ونخليهم يغلون مدة 20 دقيقة

احين ناخذ الجريش المغسول المنقى مسبقى ومنظف

نحمسه عالنار هني مستخدمين الجريش الاسمر

وو تقريبا هذا 3 اكواب جريش يبقى لها كوين ماء

وبعد مانحمص الجريش نضيفه مباشره على المرق اللي

سويناهها

اول ماتبتدي تنشف المرقه نخفف النار ونسكر الجدر

نخليه على نار هاديه وبس لمدة 10 دقائق

وسلامتكم

وهذا شكله جربوه وايد عجيب وخفيف خاصه للرجيم





طريقة دجاج مع خضار مشوي بالفرن صحي وسريع
بالصور



المقادير لعمل الدجاج والخضار :

دجاجة 4 قطع

2 حبة بطاطا

2 حبة بندورة

2 حبة بصل

2 ملعقة كبيرة ورق زعتر مجفف

كم ورقة نعنع اخضر

عود قرفه

رشة فلفل اسود

رشة ملح

3 ورقات غار

نصف كاس ماء

الطريقة لعمل الدجاج مع الخضار :

نقطع البطاطا + البندوره + البصل قطع كبيره
نضعها على الدجاج ونضيف جميع المنكهات الموجوده
ونخلط جيداً
انا ما بحب انزع الجلد عن الدجاج بحس انها طبقه
بتعطي طراوه للدجاج وبتحافظ عليه من الجفاف



نغلفها بالقصدير وندخلها الفرن حتى تنضج يعني ساعه
و10 دقائق بكفي
وهيك بتكون الف الف وزاكيه جداً



بالعافية

طريقة عمل رجيم الماء ديانا كرزون



ريجيم ديانا كرازون ...خمسـة أيام فقط

أثار إنقاص وزن المطربة الأردنية "ديانا كرازون" الكبير فضول العديد من السيدات الطامحات لفقدان الوزن في وقت قياسي ليتمتعن بقوام مشوق.

ومن هنا نقدم لك النظام الغذائي الذي يعرف بـ "ريجيم الماء ديانا كرزون"، حيث يتردد في مواقع الرشاقة المختلفة بأنه

النظام الذي اتبعته "ديانا" لفقدان الوزن، في حين يطلق البعض عليه هذا الاسم لقدرته لفائقة علي خسارة الكيلوجرامات الزائدة في وقت قياسي.

هذا الريجيم ينصح استخدامه من قبل السيدات والفتيات اللاتي يرغبن في خسارة حوالي خمسة كيلو جرامات في مدة لا تتجاوز الخمسة أيام، وبالتالي فهذا الريجيم مناسب تماما لأي عروس اقترب موعد زفافها أو إذا كنت تستعدين لحضور حفل، ولحظت أن وزنك قد زاد قليلا من ثلاثة إلي خمسة كيلو جرامات، وترغبين في أسرع وقت أن تتخلصي من تلك السعرات الحرارية التي لا تفيد، فلا تترددي وجربي هذا النظام الغذائي "ريجيم الماء ديانا كرزون".

- مبدئيا، هذا الريجيم يدخل فيه "عنصر الماء" بشكل رئيسي، حيث مع كل وجبة تشربين فيها كوبا من الماء، مدة الريجيم خمسة أيام فقط تخسرين خلالها من أربعة إلي خمسة كيلو جرامات، ولا يكرر استخدام ذلك الريجيم مجددا إلا بعد مرور ثلاثة أيام.

اليوم الأول:

الساعة الثامنة: كوب ماء + شريحة توست + ملعقة صغيرة عسل أبيض أو مربى ريجيم.

الساعة العاشرة : كوب ماء + ثمرة موز

الساعة 12 ظهرا: كوب ماء + كوب زبادي

الساعة الثانية : كوب ماء + كوب تونة مصفاة من الزيت
+ أربع ملاعق كبيرة سلطة خضراء

الساعة الرابعة : كوب ماء + شريحة توست مدهونة بجبن
قريش

الساعة السادسة: كوب ماء + ثمرة تفاح

الساعة الثامنة: كوب ماء + ثمرة بطاطس مسلوقة + طبق
سلطة

* يتم شرب كوبين ماء قبل النوم *

اليوم الثاني:

الساعة الثامنة: كوب ماء + شريحة توست + ملعقة
صغيرة عسل أبيض أو مربى ريجيم.

الساعة العاشرة : كوب ماء + ثمرة تفاح أو عشر حبات
فراولة

الساعة 12 ظهرا: كوب ماء + كوب زبادي

الساعة الثانية : كوب ماء + ربع دجاجة مشوية منزوعة
الجلد + أربع ملاعق كبيرة سلطة خضراء

الساعة الرابعة : كوب ماء + طبق سلطة خضراء أو

خضار سوتيه "مطهي علي البخار"

الساعة السادسة: كوب ماء + ثمرة تفاح

الساعة الثامنة: كوب ماء + علبة تونة مصفاة من الزيت
+ طبق سلطة

* يتم شرب كوبين ماء قبل النوم *

اليوم الثالث:

الساعة الثامنة: كوب ماء + شريحة توست + ملعقة
صغيرة عسل أبيض أو مربى ريجيم.

الساعة العاشرة : كوب ماء + ثمرة برتقال

الساعة 12 ظهرا: كوب ماء + أربع ملاعق كبيرة جبن
قريش

الساعة الثانية : كوب ماء + علبة تونة مصفاة من الزيت
+ أربع ملاعق كبيرة سلطة خضراء

الساعة الرابعة : كوب ماء + ثمرة تفاح

الساعة السادسة: كوب ماء + شريحة جبن شيدر

الساعة الثامنة: كوب ماء + ربع دجاجة مشوية و منزوعة
الجلد + طبق سلطة خضراء أو خضار سوتيه

*** يتم شرب كوبين ماء قبل النوم ***

اليوم الرابع:

الساعة الثامنة: كوب ماء + شريحة توست + ملعقة صغيرة عسل أبيض أو مربى ريجيم.

الساعة العاشرة : كوب ماء + ثمرة برتقال أو يوسفى

الساعة 12 ظهرا: كوب ماء + طبق خضار سوتيه

الساعة الثانية : كوب ماء + بيضتين مسلوقتين + طبق سلطة خضراء

الساعة الرابعة : كوب ماء + ثمرة تفاح أو برتقال

الساعة السادسة: كوب ماء + شريحة جبن شيدر

الساعة الثامنة: كوب ماء + شريحة لحم مشوية منزوعة الدهن + طبق سلطة خضراء أو خضار سوتيه

الساعة العاشرة: كوب ماء + كوب زبادي

*** يتم شرب كوبين ماء قبل النوم ***

اليوم الخامس:

الساعة الثامنة: كوب ماء + شريحة توست + ملعقة صغيرة عسل أبيض أو مربى ريجيم.

الساعة العاشرة : كوب ماء + ثمرة برتقال أو عشر حبات
فراولة

الساعة 12 ظهرا: كوب ماء + شريحة توست + أربع
ملاعق كبيرة جبن قريش

الساعة الثانية : كوب ماء + طبق شوربة خضار أو طبق
سلطة خضراء

الساعة الرابعة : كوب ماء + قطعة بسكويت للريجيم

الساعة السادسة: كوب ماء + شريحة جبن شيدر

الساعة الثامنة: كوب ماء + ربع دجاجة مشوية منزوعة
الجلد + طبق سلطة خضراء + عصير جريب فروت

* يتم شرب كوبين ماء قبل النوم *

وأخيرا، مسموح بتناول الشاي والقهوة بدون سكر خلال
مدة إتباع النظام الغذائي.

