



وصفات غذائية عالية بالسعرات الحرارية وعالية بالبروتين



نظام غذائي عالي بالسعرات الحرارية و البروتين
٣٠٠٠ سعر حراري

الفتور:

- ١ كوب مخفوق الحليب (مع العسل و المكسرات حسب الرغبة)
- ١ خبز صامولي أو ٢ توست أو نصف خبز (مدهون بملعقة صغيرة من الزبدة)
- حبة بيضة مقلية أو ملعقتين جبن أو ٢ جبن مثلثات أو شرائح

وجبة خفيفة:

- ١ كوب عصير فواكه مشكلة
- ١ كوروسان بالجينة أو قطعة كيك
- ١ حبة دونات (مع السكر أو الشوكولاته حسب الرغبة)

الغداء:

- ١٢ ملعقة أكل أرز أو سلق أو معكرونة أو جريش أو حبتين بطاطس مقلية (مع الصلصة)
- ٩٠ جم لحم أو دجاج أو سمك (يفضل أن تكون مقلية)
- نصف كوب خضار مطبوخة (مع ملعقة صغيرة زيت زيتون)
- سلطة (مع إضافة ملعقتين من زيت الزيتون أو المايونيز أو المتبلات أو الطحينية أو الخبز المحمص)
- كوب عصير

وجبة خفيفة:

- قطعة بيتزا أو ٤ حبات فطائر أو ٨ حبات بسكويت أو ٤ حبات شابورة (مدهونة بالقشطة أو الجينة)
- كوب مخفوق الحليب (مع أي إضافة حسب الرغبة)

العشاء:

- ٢ صامولي أو ٤ توست أو ١ خبز عربي
- ٩٠ جم لحم أو دجاج أو سمك أو ٣ بيضات مقلية أو كوب فول أو عدس (مع ملعقتين من الزبدة أو زيت الزيتون أو المايونيز أو الصلصة)
- نصف كوب خضار مطبوخة (مع ملعقة صغيرة زيت زيتون)
- سلطة (مع إضافة زيت الزيتون أو المايونيز أو المتبلات أو الطحينية أو الخبز المحمص)
- كوب عصير.

وجبة خفيفة:

- كوب مخفوق الحليب (مع العسل و المكسرات أو نكهة الشوكولاته حسب الرغبة)
- حبة فاكهة.

نظام غذائي عالي بالسعرات الحرارية و البروتين
٢٥٠٠ سعر حراري

الفتور:

- ١ كوب حليب أو لبن أو زبادي كامل الدسم (مع المكسرات و العسل حسب الرغبة)
- ١ خبز صامولي أو ٢ توست أو نصف خبز مفرد (مدهون بملعقة صغيرة من الزبدة)
- حبة بيضة مقلية أو ملعقتين جبن أو ٢ جبن مثلثات أو شرائح

وجبة خفيفة:

- كوب مخفوق الحليب (مع المكسرات و العسل حسب الرغبة) و حبة فاكهة

الغداء:

- ١٢ ملعقة أكل أرز أو سلق أو معكرونة أو جريش (مع الصلصة أو المايونيز)
- ٩٠ جم لحم أو دجاج أو سمك (مع الصلصة أو المايونيز)
- نصف كوب خضار مطبوخة
- سلطة (مع إضافة ملعقة من زيت الزيتون أو المايونيز أو المتبلات أو الطحينية)
- نصف كوب عصير

وجبة خفيفة:

- كوب سلطة فاكهة (مع القشطة و العسل و المكسرات حسب الرغبة) و ٤ حبات بسكويت أو ٢ شابورة

العشاء:

- ٢ صامولي أو ٤ توست أو ١ خبز عربي مفرد (مدهونة الزبدة)
- ٩٠ جم لحم أو دجاج أو سمك أو ٣ بيضات مقلية أو كوب فول أو عدس (مع ملعقة صغيرة من الزبدة أو زيت الزيتون)
- نصف كوب خضار مطبوخة
- سلطة (مع إضافة زيت الزيتون أو المايونيز أو المتبلات أو الطحينية)
- نصف كوب عصير

وجبة خفيفة:

- كوب مخفوق الحليب (مع العسل و المكسرات حسب الرغبة) مع ٤ حبات بسكويت أو ٢ شابورة

حمية لزيادة الوزن

مقدمة

أسباب نقصان الوزن متعددة, فقد تكون نفسية أو وراثية (بسبب ارتفاع معدل الحرق في الجسم) أو نتيجة أمراض معينة , كالسرطان أو الأمراض المعدية أو أمراض الجهاز الهضمي أو حتى بسبب النشاط الجسدي الزائد. العديد من المشاكل الصحية تنتج من نقصان الوزن, كإنخفاض كثافة العظام و بطء عملية الشفاء بعد المرض أو اضطراب و أحياناً غياب الدورة الشهرية (لدى النساء).

نصائح غذائية عامة لزيادة السعرات الحرارية المتناولة

- تناول أطعمة صحية متنوعة للحصول على نظام غذائي متوازن و صحي.
- تناول وجبات صغيرة متكررة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات, أو تناول ٦ إلى ٨ وجبات صغيرة يومياً.
- التخطيط للوجبة حسب الشهية و حسب الأطعمة المفضلة لدى الشخص.
- التنوع في الأطعمة المتناولة وطرق طهيها و تقديمها.
- عدم تناول الطعام منفرداً, وإنما تهيئة الجو المناسب للتشجيع على تناول الطعام بشكل جيد.
- قم بزيادة كمية الطعام المتناولة تدريجياً و كل يوم, حسب توصية أخصائي التغذية العلاجية.
- تجنب شرب السوائل أثناء تناول الوجبة (يمكن تناول السوائل بين الوجبات)
- تجنب الأطعمة الفقيرة بالقيمة الغذائية, كالمشروبات الغازية و الشاي و القهوة و رقائق البطاطا و الحلويات و غيرها.
- أحرص على تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية من كل مجموعة غذائية, كما هو موضح بالجدول التالي:

المجموعة الغذائية و عدد الحصص منها	أطعمة غنية بالسعرات الحرارية
مجموعة الخبز و الحبوب (ست حصص أو أكثر)	- الحبوب أو الشعيرية المحضرة مع الحليب الساخن (كرفائق الذرة أو الشعير أو الشوفان) , مع إضافة الزبدة و السكر أو العسل و الفواكة المجففة, أو المكرونة أو الأرز مع الصلصة و الزبدة - البطاطس المحضرة مع الزبدة و الحليب كامل الدسم - الكوروسان و البسكويت و الشابورة
مجموعة الخضروات (حصتين أو ثلاث و أكثر)	- الخضروات المقلية - الخضروات المضاف إليها الزبدة أو الجبنة
مجموعة الفواكه (حصتين و أكثر)	- الفواكة المجففة - الفواكة المعلبة مع العصير المكثف
مجموعة اللحوم و بدائلها (ثلاث حصص و أكثر)	- اللحوم و الدجاج و السمك المقلي - اللحم بالمرقة أو صلصة الكريما أو الشوربة - المكسرات المحضرة بالزبدة
مجموعة الحليب و مشتقاته (4 حصص)	- منتجات الحليب كاملة الدسم, كالهليب و الزبادي و الجبنة و المثلجات - القشدة أو الكريمة المخفوقة أو المكثفة - الحليب المخفوق أو الميلىك شيك - البيض المقلي
مجموعة الدهون و الزيوت و السكريات (حصتين و أكثر)	- الزيوت و الزبدة و السمن و المايونيز و توابل السلطة - الجبنة القابلة للدهن (جبنة كاسات) - الأفوكادو - زبدة الفول السوداني - المربي و الجلي و الجيلاتين - القشطة و الحلاوة الطحينية و الطحينة و الملهبية - شوربة الكريمة

- يمكن إضافة الحليب البودرة للحليب و الشوربة و الصلصة و الإيدام و حبوب الإفطار و اللحم المفروم.
- يمكن إضافة الجبنة السائلة أو المبشورة للصلصة و اللحم و الشوربة و الخضار و الشابورة و المربي و السلطة.
- يمكن إضافة العسل والمكسرات للحليب و الزبادي و سلطة الفواكة و البسكويت.
- يمكن إضافة الزبدة للساندويتشات و الخضروات و الصلصات و اللحوم و بدائلها (كالبيض و المكسرات) و الجبن.
- يمكن إضافة الخبز المحمص للسلطة و الشوربة.
- يمكن إضافة البيض المقلي أو المسلوق للمعكرونة او الخضار.
- يمكن إضافة المايونيز للسلطة و اللحوم و الخضار.
- يمكن استخدام الصلصة مع اللحوم و الأرز و المعكرونة.
- يمكن إضافة الفول السوداني للمربي و الشابورة
- يمكن إضافة الطحينة للخضار و الفاكهة و اللحم.

