

نظام غذائي للسمنة المفرطة

١- ممنوعات - الاطعمة التالية ممنوعة سواء كانت منفردة أو تدخل في تكوين أي صنف:

- الارز
- المكرونة
- جميع انواع السكر بما فيها سكر الدايت
- المخبوزات و المعجنات وجميع منتجات القمح الكامل مثل البقسماط والبيتيفور والبيتزا



٢- الزيوت المسموحة:

- زيت عباد الشمس
- زيت الزيتون
- الزبد البقري
- ممنوع زيت الذرة
- ممنوع اي نوع سمن بلدي أو نباتي

٣- بدائل الخبز:

- الخس: بلدي / كابوتشا
- الاوراق الخضراء
- سلاطة

٤- الفاكهة ٣ ثمرات تفاح أو ما يعادلها في الوزن من أي نوع فاكهة على مدار اليوم

٥- فيما عدا الاصناف المذكورة سابقا مسموح بتناول جميع الاطعمة الا اذا كانت هناك موانع مرضية لبعض الاصناف يحددها الطبيب المتخصص

عيادة الأوعية الدموية
VASCLINIC



دكتور

أحمد عرفات

استشاري جراحة الأوعية الدموية
والقسطرة التداخلية الطرفية

العنوان: القاهرة ٣٥ ش القصر العيني - الدور السادس

تليفون أرضي: ٠٢٢٣٦١٠٢٨٣

موبايل / واتساب: ٠١٢٠٦٥٧٥٤٧٥

Website: <https://vasclinicgypt.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/doctorahmedarafat/>