

3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

اعداد موقع الملكة للرجيم والتخسيس

www.almaleka.com



3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

- فى هذا الفيديو سنستعرض معا طرق اعداد ثلاثة من اجمل الأكلات والأطعمة التى تتميز بمحتواها المنخفض من السعرات الحرارية والخاصة بالرجيم والتى تعمل على حرق الدهون خاصة فى منطقة البطن والتخلص من الكرش بسهولة تامة.

3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

الاطلة الأولى: كبدة مشوية فى الفرن مناسبة لأى نظام رجيم



www.almaleka.com

• المقادير:

- كيلو كبدة
- 5 فصوص ثوم
- 1 فلفل أخضر كبير
- 1 فلفل أحضر حار
- عصير ليمونتين
- بقدونس
- كوب ماء
- ملح
- بهارات (اختيارى)

3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

الاطلة الأولى: كبدة مشوية فى الفرن مناسبة لآى نظام رجيم

• طريقة التحضير:

- تغسل الكبدة وتوضع فى مصفاة حتى يتصفى منها الماء
- نقوم بتقطيع الكبدة إلى قطع متوسطة الحجم وتوضع فى صينية
- نقرم بقية المقادير (البقدونس، الثوم، الفلفل الحار
والفلفل الرومى) ثم توضع فوقها.
- يرش عليها الملح والبهار.
- تغطى بكوب الماء وعصير الليمون
- توضع بالفرن إلى أن تنضج تماماً وتقدم ساخنة.



3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

الأكلة الثانية: الساندويش التركي الخفيف



• المقادير:

- توست
- شرائح التركي
- جبن موزريلا
- شرائح طماطم رقيقة
- ملعقتين زيت زيتون
- نعناع مجفف
- قليل من الثوم المهروس
- شرائح زيتون اخضر و اسود

3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

الأكلة الثانية: الساندويش التركي الخفيف

• طريقة التحضير:

- يسخن الزيت و يضاف له الثوم والنعناع المجفف ويحمر قليلا.

- ندهن التوست بخلطة النعاع باستخدام الفرشاه.

- نضع توست ثم شرائح التركي ثم شرائح الزيتون ثم الجبن ثم الطماطم واخيرا توست, بعد ذلك يوضع الساندويش في شواية الفرن حتى يذوب الجبن و يحمر التوست بعض الشيء.



3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

• الاكلة الثالثة: ساندويتش التركي السريع

• المقادير:

- ملعقة طعام زبادي خالي الدسم

- 2 ملعقة صغيرة مستردة

- 2 قطعة خبز اسمر

- ورقة خس

- 2-3 شرائح لحم تركي مطهو خال من الدسم

- 2 شريحة طماطم

- شريحة رفيعة من الفلفل الاصفر الحلو

- قطعة جبن شيدر بدون دسم (اختياري)



3 اكلات للرجيم وانقاص الوزن وحرق الدهون

- الاكلة الثالثة: ساندويتش التركي السريع
- طريقة التحضير:



- يقلب الزبادي مع المستردة وتستخدم لدهان الخبز
ثم نضع التركي و الطماطم والخس و الفلفل و الجبن
و يقدم بالهناءة والشفاء.

