

## جدول حمية باليو لمدة شهر

### الأسبوع الأول من جدول نظام باليو الغذائي

الأيام	الوجبات	مكونات الوجبات
يوم الإثنين	وجبة الإفطار	البيض والخضروات المقلية في زيت جوز الهند. قطعة واحدة من الفاكهة
	وجبة الغذاء	سلطة الدجاج مع زيت الزيتون. حفنة من المكسرات
	وجبة العشاء	البرغر (بدون كعك) مقلية في الزبدة مع الخضار وبعض الصلصة
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	لحم المقدد والبيض مع قطعة من الفاكهة
	وجبة الغذاء	البرغر المتبقي من الليلة السابقة
	وجبة العشاء	سمك السلمون المقلية في الزبدة مع الخضار
يوم الأربعاء	وجبة الإفطار	اللحوم مع الخضار (بقايا الطعام من الليلة السابقة)
	وجبة الغذاء	ساندويش في أوراق الخس مع اللحم والخضروات الطازجة
	وجبة العشاء	اللحم المفروم المقلية مع الخضار. بعض التوت
يوم الخميس	وجبة الإفطار	البيض وقطعة من الفاكهة
	وجبة الغذاء	المقليات من الليلة السابقة. حفنة من المكسرات
	وجبة العشاء	لحم الخنزير المقلية مع الخضار
يوم الجمعة	وجبة الإفطار	البيض والخضروات المقلية في زيت جوز الهند
	وجبة الغذاء	سلطة الدجاج مع زيت الزيتون. حفنة من المكسرات
	وجبة العشاء	ستيك مع الخضار والبطاطس الحلوة
يوم السبت	وجبة الإفطار	لحم الخنزير المقدد والبيض مع قطعة من الفاكهة
	وجبة الغذاء	شرائح اللحم والخضراوات المتبقية من الليلة السابقة
	وجبة العشاء	سمك السلمون المشوي مع الخضار والأفوكادو
يوم الأحد	وجبة الفطور	سمك السلمون المشوي مع الخضار والأفوكادو
	وجبة الغذاء	ساندويش في أوراق الخس مع اللحم والخضروات الطازجة
	وجبة العشاء	أجنحة الدجاج المشوية مع الخضار والصلصة

## الأسبوع الثاني من جدول رجيم باليو

الأيام	الوجبات	مكونات الوجبة
يوم الإثنين	وجبة الافطار	قطعة لحم + بيض + قطعة فاكهة
	وجبة الغداء	شريحة لحم + خضراوات
	وجبة العشاء	سمك السلمون المشوي مع الخضار والأفوكادو
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	قطع اللحم مع الخضار
	وجبة الغداء	ساندوتش من اوراق الخس مع اللحم والخضروات الطازجة
	وجبة العشاء	أجنحة دجاج مشوية مع الخضار والصلصة
يوم الأربعاء	وجبة الافطار	بيض وخضراوات مقلية بزيت جوز الهند + قطعة واحدة من الفاكهة
	وجبة الغداء	دجاج وسلطة بزيت الزيتون + مكسرات
	وجبة العشاء	برجر بدون الخبز + الخضار + بعض الصلصة
يوم الخميس	وجبة الإفطار	البيض المقلي مع الخضروات بزيت الزيتون. مع حبة واحدة من الفواكه كالتفاح أو الموز أو البرتقال
	وجبة الغداء	سمك السلمون المقلي بالزبدة أو المشوي، مع حبات الخضار المشوية كالطماطم والجزر والفليفلة الخضراء أو الحمراء
	وجبة العشاء	سمك السلمون المطهو مع الخضار
يوم الجمعة	وجبة الإفطار	لحم المقدد المعد مع البيض، بالإضافة إلى بعض الخضروات كالطماطم والفلفل الأخضر وحبة من الفاكهة
	وجبة الغداء	البيرغر المقلي بالزبدة مع الخضروات وبعض الصلصة دون تناول الخبز
	وجبة العشاء	سمك التونة مع الخضار والجزر
يوم السبت	وجبة الافطار	بيض وقطعة فاكهة
	وجبة الغداء	لحم البقر أو الضأن المشوي أو المسلوق بالإضافة إلى البصل والطماطم
	وجبة العشاء	الدجاج المشوي مع الطماطم والبصل والفلفل الأخضر
يوم الأحد	وجبة الإفطار	بيضة مسلوقة مع بعض الطماطم والبصل
	وجبة الغداء	السمك المحضر في الفرن مع الأفوكادو وزيت الزيتون
	وجبة العشاء	سمك مشوي أو مطهو على البخار مع الخضار سوتيه

## الأسبوع الثالث من جدول رجبم باليو

مكونات الوجبات	الوجبات	الأيام
فاكهة من اختيارك مع حليب اللوز	وجبة الافطار	يوم الإثنين
سلطة خضراء والبذور	وجبة الغداء	
دجاج مشوي بحشوة الخضار	وجبة العشاء	
بيض مع الخضار	وجبة الإفطار	يوم الثلاثاء
سلطة خضراء مكونة من الجرجير والخص والكالي بالدجاج (تتبيلة بالزيت)	وجبة الغداء	
سمك السلمون مع البروكلي	وجبة العشاء	
الموز والتفاح مع المكسرات	وجبة الافطار	يوم الأربعاء
سلطة الأوراق الخضراء + مع السلمون	وجبة الغداء	
لحم بالفليفلة الحلوة (زيت جوز الهند)	وجبة العشاء	
البيض واللوز والبروكلي	وجبة الإفطار	يوم الخميس
سلطة مع البيض والبذور من اختيارك	وجبة الغداء	
فخذ الدجاج مع الخضار	وجبة العشاء	
التوت والسبانخ الذابل	وجبة الإفطار	يوم الجمعة
سلطة بالخضار وطماطم	وجبة الغداء	
سمك السلمون مع الخضار	وجبة العشاء	
اللحم المقدد، والبيض والطماطم	وجبة الإفطار	يوم السبت
سلطة بالدجاج والخضروات والبذور	وجبة الغداء	
لحم الضأن مع السبانخ ذابلة	وجبة العشاء	
عجة البيض بالخضار	وجبة الفطور	يوم الأحد
حساء الدجاج والخضروات	وجبة الغداء	
دجاج مطهو ببطء مع الخضار	وجبة العشاء	

## الأسبوع الرابع من جدول رجيم باليو

الأيام	الوجبات	مكونات الوجبة
يوم الإثنين	وجبة الافطار	الخضروات والبيض سوتيه محضرة بزيت الزيتون مع 5 حبات لوز منقوعة وفاكهة واحدة
	وجبة الغداء	سلطة الدجاج مع حفنة من المكسرات
	وجبة العشاء	سمك مشوي أو مطهو على البخار مع خضار سوتيه
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	بيض مخفوق مع الكثير من الخضار
	وجبة الغداء	سلطة الدجاج أو السمك
	وجبة العشاء	طبق شوربة الفطر مع الدجاج المشوي والخضروات
يوم الأربعاء	وجبة الافطار	عجة البيض مع طبق بطيخ ونصف ملعقة صغيرة من بذور الكتان
	وجبة الغداء	سلطة الفاصوليا الخضراء مع بعض الدجاج المشوي
	وجبة العشاء	بعض قطع الدجاج المخبوزة وصحن شوربة القرنبيط
يوم الخميس	وجبة الإفطار	بيض مقلي مع بعض البروكلي
	وجبة الغداء	بعض السمك مع الأفوكادو مع لفائف الخس
	وجبة العشاء	لحم مقلي وبعض الخضار
يوم الجمعة	وجبة الإفطار	عجة البيض من الفلفل الحلو
	وجبة الغداء	دجاج مقلي بالفلفل الحار
	وجبة العشاء	دجاج تشيتينايد مع بعض الخضار المطبوخة بالسمن
يوم السبت	وجبة الإفطار	بيض مخفوق مع بعض البطاطا الحلوة المخبوزة
	وجبة الغداء	دجاج مشوي بالأعشاب
	وجبة العشاء	سمك مشوي بالزعتر والليمون
يوم الأحد	وجبة الفطور	بيضة مسلوقة مع بعض الطماطم والبصل
	وجبة الغداء	دجاج مع بعض الطماطم المشوية
	وجبة العشاء	كيما مع الخضار وبعض جوز الهند بالكاري