

جدول رجيم باليو لمدة 7 أيام لإنقاص الوزن

الأيام	الوجبات	مكونات الوجبات
يوم الإثنين	وجبة الإفطار	عصير الأفوكادو واللفت، والموز، والتفاح مع حليب اللوز
	وجبة الغداء	سلطة مشكلة مع سمك القاروس المقلي بزيت جوز الهند، وبذور اليقطين، وصلصة زيت الزيتون
	وجبة العشاء	الدجاج المشوي مع حشوة البصل، والجزر، وإكليل الجبل
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	البيض المخفوق مع الجبن، وطبق من السبانخ، والبندورة المشوية، وبذور اليقطين
	وجبة الغداء	سلطة خضراء مشكلة مع الدجاج المشوي، وزيت الزيتون
	وجبة العشاء	سمك السلمون المطهو بالفرن مع الهليون، والبروكلي المقلي بجوز الهند
يوم الأربعاء	وجبة الإفطار	طبق من فاكهة الموز المقطع، والتوت الأزرق، واللوز
	وجبة الغداء	سلطة من الخضروات الورقية مشكلة مع سمك السلمون، وزيت الزيتون
	وجبة العشاء	لحم البقر المقلي بزيت جوز الهند مضاف إليه الفلفل
يوم الخميس	وجبة الإفطار	البروكلي المقلي بزيت جوز الهند، واللوز المحمص، والبيض المسلوق
	وجبة الغداء	سلطة مشكلة مع التونة، والبيض المسلوق، ونوع من البذور من اختيارك، وزيت الزيتون
	وجبة العشاء	أجنحة الدجاج المخبوزة في الفرن، مع البروكلي المطهو على البخار
يوم الجمعة	وجبة الإفطار	كولب من حليب جوز الهند، والتوت المشكل، والسبانخ
	وجبة الغداء	قرع، والبروكلي، وعجة الطماطم + سلطة مشكلة
	وجبة العشاء	فلفل أحمر، والبروكلي، وذرة صغيرة، وسلمون مقلي بزيت جوز الهند
يوم السبت	وجبة الإفطار	اللحم المقدد، والبيض والجبن + والطماطم المقلية بزيت الزيتون
	وجبة الغداء	شوربة الخضار + طبق من الدجاج بالكرام
	وجبة العشاء	قطع لحم الضأن المشوية مع السبانخ، والملفوف الأحمر المتبل
يوم الأحد	وجبة الإفطار	عجة البيض بالبصل الأخضر، والطماطم، والفطر
	وجبة الغداء	يخنة لحم البقري المطبوخة مع الخضار ببطء
	وجبة العشاء	سلطة مشكلة مع الدجاج، والأفوكادو، والبذور، والقليل من زيت الزيتون