

أَكْنَا مَعَاك

جراحات السمنة

دكتور أحمد المصري

أَكُنَّا مَعَاكَ

التغلب على السمنة مش سهل..
العملية هي بس بداية الطريق.
طريق هتمشي فيه معاك خطوة
بخطوة.

علشان هدفنا مش بس نغير
شكلك.. هدفنا نغير حياتك.
وزن مثالي.. صحة أفضل، إزاي؟
مش بس بالأكل القليل، لكن
لما نغير عاداتنا الغلط القديمة
بعادات صحية جديدة.

عَيَّر عاداتك.. حافظ على صحتك
وعلى استمرار نتائج العملية.
صعب؟ اطمئن.. زي ما كنا
معاك في أول الطريق.. هنفصل
معاك لأخره.

خطوة بخطوة.. احنا معاك

المحتوى

رسالة من دكتور أحمد المصري	١
ما هو مقدار الوزن المتوقع فقده؟	٢
متوسط خسارة الوزن المتوقعة بعد عمليات السمنة	٣
إرشادات هامة للحفاظ على معدل نزول وزن مناسب	٤
خط وحياتك	٥
أهمية التغذية السليمة بعد عمليات السمنة	٧
الأسبوع الأول	٨
الأسبوع الثاني	١٦
الأسبوع الثالث	٢٦
الأسبوع الرابع	٣٤
الأسبوع الخامس	٤٢
الأسبوع السادس و السابع	٤٨
أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بعد الأسبوع السادس	٦٧
لتجنب أى نتائج عكسية يرجى اتباع هذه الإرشادات	٧١
الجوع الكاذب	٧٣
سناكس صحية لإنقاص الوزن	٧٤
أكل قد يبه؟	٧٤
قاعدة د. أحمد الذهبية للحفاظ على العملية	٧٥
الرياضة	٧٧
متلازمة الإغراق	٧٨
الحمل بعد عمليات السمنة	٨٠
أعراض وارد حدوثها	٨٠
مذكرة طعام	٨٣
استمتع بحياتك بعد جراحات السمنة	٨٤
التحليل المطلوبة بعد جراحات السمنة	٨٥
ختام	٨٦



ما هو مقدار الوزن المتوقع فقداًه؟

مقدار الوزن الذي ستفقدته يختلف من شخص لآخر، فعادةً يحدث فقدان سريع للوزن في الأشهر الستة الأولى بعد الجراحة، مع استمرار الفقدان بشكل عام، كلما ارتفع مؤشر كتلة جسمك، كلما فقدت الوزن بشكل أسرع في البداية.

يؤثر معدل الحرق الخاص بك على مدى سرعة خسارتك للوزن، يميل الرجال لـإنقاص وزنهم أسرع من النساء لأن لديهم كتلة عضلية أكبر.

الجراحة ليست سوى البداية، يعتمد معدل فقدان الوزن على مدى التزامك وتحفيزك لإجراء تغييرات في الأكل والنشاط.

نجاح العملية فقدان ٥٠ إلى ٨٠ ٪ من الوزن الزائد في خلال السنة الأولى

متوسط خسارة الوزن المتوقعة بعد عمليات السمنة

إذا كان الوزن ١٥٠ كجم أو أكثر

بعد العملية	متوسط خسارة الوزن للسيدات	متوسط خسارة الوزن للرجال
أسبوعين	١٥-٨	٢٠-١٠
أسابيع ٦	٢٣-١٢	٣٠-١٤
شهور ٣	٣٥-٢٠	٤٥-٢٤
شهور ٦	٥٥-٣٠	٦٩-٣٤
شهور ٩	٧٣-٤٠	٨٧-٤٤
سنة	أو أكثر ٨٥-٤٥	أو أكثر ١٠٠-٥٠

إذا كان الوزن ١٢٥-١٤٩

بعد العملية	متوسط خسارة الوزن للسيدات	متوسط خسارة الوزن للرجال
أسبوعين	١٢-٦	١٢-٨
أسابيع ٦	١٨-١٠	٢٢-١٢
شهور ٣	٢٧-١٨	٣٧-٢٠
شهور ٦	٣٩-٢٨	٦١-٣٢
شهور ٩	٥١-٣٦	٨٠-٤٠
سنة	كجم أو أكثر ٦٣-٤٠	أو أكثر ٩٣-٤٥

إذا كان الوزن ١٠٠-١٢٥

بعد العملية	متوسط خسارة الوزن للسيدات	متوسط خسارة الوزن للرجال
أسبوعين	٣ - ١٠	١٠-٥
أسابيع ٦	١٦ - ٦	١٨-٩
شهور ٣	٢٤ - ١٢	٣٠-١٥
شهور ٦	٣٠ - ٢٥	٥٠-٣٠
شهور ٩	٣٠ - ٤٦	٥٦-٤٢
سنة	أو أكثر ٣٥-٥٤	أو أكثر ٤٥-٦٦

إرشادات هامة لالحفاظ على معدل نزول وزن مناسب

دكتور أحمد المصري



خطط وجباتك

المطاعم ومحلات البقالة مليئة بالأطعمة عالية الدهون الكربوهيدرات ، السكر والملح .. ففي حالة إنك مش مجهز وجباتك ، بتضطر تختار الأطعمة السريعة المليئة بالدهون / السكر / الملح / الكربوهيدرات.

الكتاب هيساعدك في التخطيط عن طريق وصفات غذائية كثيرة صحية .

أهم حاجة تنظيم وقت وجباتك طول اليوم و الإفطار يكون خلال ساعتين من الاستيقاظ.



بروتين

البروتين هو حجر الأساس في نظامك الغذائي بعد الجراحة، تناول البروتين مهم جداً للحفاظ على معدل نزول مناسب، ولكن ليست كل البروتينات متساوية. البروتينات الصحية أكثر هي الأسماك، الدجاج، اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، منتجات الألبان قليلة الدسم، البيض ومنتجات الصويا.

لا تحتوي البروتينات النباتية (المكسرات - البذور - البقوليات - الحبوب) على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، عشان كده بنسميهم (بروتينات ذات جودة قليلة) و لا يجب الاعتماد الكلي عليهم. عشان نضمن تناول كمية مناسبة من البروتين فبننصحكم بإضافة البودرة البروتينية... تحديداً الواي بروتين من الأسبوع الثالث.

• الابتعاد عن المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية مثل العصير المركز و الكحوليات.

• ممارسة الرياضة أو زيادة في نشاطك البدني.

• استخدم الأطباق والأواني صغيرة الحجم، هذا سيجعلك تتناول وجبة أصغر و يبطئ من سرعة تناولك للطعام.

• الالتزام بالفيتامينات.

• يجب الانتباه إلى أن قلة النوم له عواقب صحية طويلة المدى مثل أمراض القلب و الضغط العالي، ممكن يآثر على فقدان الوزن.





أهمية التغذية السليمة بعد عمليات السمنة

للوصول لطريقة صحية لإنقاص الوزن بدون مضاعفات أو تعب، من الضروري الاهتمام بعد العملية بتناول وجبات ذات القيمة الغذائية العالية، فهدفنا إننا نساعدك في اختيار أصناف صحية للوصول معاً لنظام غذائي سليم و صحى.

لذلك هدفنا بعد العملية تغيير عاداتنا الغذائية مع ممارسة الرياضة وهي خطوة مهمة للحفاظ على العملية.

الأسبوع الأول

سوائل شفافة

بدون أى قطع أو ألياف و
يمكن استخدام سكر دايت.

الخيارات

في أول أسبوع ممكن شرب
الماء يكون صعب، إضافة
بعض قطع الخيار و النعناع
يساعد على تقبله مع وضع
مكعبات ثلج فترة في الفم
بصفة مستمرة.



١- ماء ديتوكس

٢- عصير مخفف بماء (٥٠%عصير / ٥٠% ماء)

بطيخ	تفاح
أناناس	عنب

٣- شوربة فراخ أو لحم وأخضار مصفى

٤- أعشاب

- بابونج
- خروب
- حلبة
- كركديه خفيف
- نعناع
- ينسون

٥- شاي سادة أو بنكهة مخفف

٦- نسكافيه منزوع الكافيين (Decaffeinated coffee)

٧- جيلي خالي السكر

كمية السوائل
اليومية تتراوح بين
٢,٥ و ٣ لتر



نصائح هامة أول أسبوع



- لا يزيد حجم المشروب عن ١٥٠ مل (نصف مج كبير).
- تناول من ٣٠ - ١٥٠ مل كل ساعة ببطء، حسب القدرة (يشرب رشفة صغيرة).
- تجنب شرب السوائل دفعة واحدة ولكن ببطء شديد (رشفات) حيث تعطى فرصة للتنفس بين الرشفات.
- ممنوع استخدام الشفاطة أو الشاليمو.
- المشروبات خالية من السكر الأبيض و سكر الفروكتوز (سكر فواكه) و يمكن استخدام سكر دايت.
- المشروبات خالية من الكافيين (شاي مركز- قهوة).
- ممنوع المشروبات الكحولية، الغازية والألبان.
- الامتناع عن الحمضيات مثل الليمون، البرتقال و عصير الجريب فروت.
- عند الشعور بالشبع يجب التوقف عن الشرب بعدها مباشرة، بل ينصح بالمشي والحركة الخفيفة على مدار اليوم.

أعراض وارد حدوثها في الأسبوع الأول ان لم تأخذ كمية سوائل مناسبة:

- دوار
- جفاف في الفم
- رائحة فم كريهة
- صداع
- غثيان
- إمساك

وصفات الأسبوع الأول:

DETOX WATER

ماء الديتوكس كيف تصنع ماء الديتوكس؟

- الحصول على الوعاء زجاجية بغطاء زجاجي (أو أي بديل ولكن يجب أن يكون زجاجيًا)
- قطع المكونات حسب التعليمات.
- أضف الماء العذب إلى المزيج.
- قم بتغطية الوعاء بالغطاء.
- اتركه في الثلاجة لمدة ٣-٩ ساعات (كلما كان ذلك أفضل).
- صفي الماء وارمي الثمار.
- احتفظ بالمياه في وعاء زجاجي خلال مدة لا تزيد عن ١٢ ساعة.





CHRISTMAS BREEZE ماء ديتوكس

طريقة التحضير:

١. في وعاء زجاجي، قطع التفاح إلى شرائح وأضف عودتين من القرفة ثم أضف ١,٥ لتر من الماء إلى المكونات السابقة.
٢. يُحفظ في الثلاجة لمدة ٩-٣ ساعات.
٣. صفي الماء وتخلص من المكونات الأخرى.

المكونات

- تفاحة حمراء متوسطة الحجم
- ٢ عود قرفة (و ليس البودرة)
- ١,٥ لتر ماء



عصير MINTY WATERMELON

طريقة التحضير:

١. أضف البطيخ وأوراق النعناع ورشة الزنجبيل في الخلاط.
٢. امزج جميع المكونات معًا في الخلاط وضع النبض حتى تصبح سائلة بالكامل ولا يتبقى أي قطع.
٣. صفي المزيج من خلال مصفاة لاستخراج السائل الصافي.
٤. أضف كمية متساوية من الماء إلى العصير بحيث يكون منتجك النهائي نصف ماء ونصف عصير.
٥. يخزن في وعاء ويرج جيداً قبل الاستخدام.

المكونات

- ٥ أكواب من البطيخ مقطعة إلى مكعبات
- ٢ أوراق نعناع
- رشة من الزنجبيل



جيلي الخوخ



طريقة التحضير:



١. نخلط الخوخ في الخلاط ، قد تحتاج إلى إضافة القليل من الماء لتنعيمه.
٢. استمر في الخلط حتى يتحول إلى سائل.
٣. صفي المزيج من خلال مصفاة لاستخراج السائل الصافي.
٤. أضف العصير المستخرج في إناء الطهي وسخنه لكن لا تغلي.
٥. تكسير خليط الجيلاتين وإضافته شيئاً فشيئاً إلى العصير الساخن.
٦. يقلب جيداً حتى يتماسك معاً.
٧. تترك لتبرد ثم أضف ستيفيا حسب الرغبة (لا تضيفي ستيفيا وهي ساخنة جداً).
٨. ضع الخليط في أطباق التقديم.
٩. اتركه ليبرد طوال الليل

المكونات



- ٢ كوب من شرائح الخوخ المقشر
- ١ ملعقة صغيرة جيلاتين خالي من السكر
- ستيفيا حسب الرغبة

الأسبوع الثاني

سوائل غير شفافة

(٢-٥ مرات يومياً) بالإضافة إلى لتر و نصف على الأقل سوائل شفافة.

الخيارات

- اللبن خالي الدسم
- الزبادى خالى الدسم بدون قطع فواكه
- الرايب خالى الدسم
- لبن خالى اللاكتوز
- لبن الصويا
- شورب خفيفة مثل العدس-الطماطم -البروكلى
- شوربة كريمة الفطر قليلة الدسم
- شوربة شوفان باللبن
- مهلبية خفيفة بسكر دايت
- عصير خضار مصفاة
- - طماطم أو جزر
- - بنجر أو كرفس

١. اتبع إرشادات النظام الغذائي لتجنب الآثار والمضاعفات الجانبية.
٢. حجم الوجبة لا يزيد عن ١٥٠ مل أو نصف مج كبير أو نصف بولة شوربة.
٣. أكل و شرب ببطء شديد، أخذ قطمات أو رشقات صغيرة الحجم.
٤. يمكن أن تستغرق الوجبات من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كاملة للانتهاء.
٥. عند الشعور بالشبع بالشبع عند تناول الطعام، يجب التوقف عن استكمال الوجبة.



FLAT BELLY سموزي

طريقة التحضير:

١. أضف جميع المكونات إلى الخلاط، ودائماً أضف المحتوى السائل أولاً ثم أضف المحتويات واحدة بواحدة أثناء الخلط.
٢. استمر في الخلط حتى تصبح ناعمة.
٣. ضعه في كوب.

المكونات

- ٢/١ كوب ماء
- ١ تفاح أخضر مقشر ومقطع إلى شرائح
- ٢/١ كوب أناناس مجمد
- مقطع إلى قطع كبيرة
- حبة موز صغيرة مجمدة
- ١ سم زنجبيل طازج مقشر ومفروم
- ١ كوب سبانخ طازجة
- ١/١ كوب من الكزبرة الطازجة



ميلك شيك الشوكولاتة



طريقة التحضير:

١. وضعه في الخلاط أو الshaker.
٢. يمكن شربه سخن أو بارد.

المكونات

- كوب لبن خالي الدسم
- كاكاو خام
- سكر دايت





مهلبية عالية البروتين

طريقة التحضير:

١. يضاف نشاء الذرة إلى الحليب البارد ويقلب.
٢. أضف الخليط إلى قدر الطهي.
٣. دعه يغلي مع الاستمرار في التقليب.
٤. خفف الحرارة واستمري في التقليب حتى يصبح المزيج أكثر سمكًا.
٥. أطفئ النار وأضف الستيفيا حسب الرغبة.
٦. ضع الخليط في وعاء التقديم واتركه لتبرد.
٧. ضع القرصة في الثلجة وأضفها قبل التقديم لإضافة طعم إضافي (اختياري).

المكونات

- ٤ أكواب من الحليب منزوع الدسم / حليب اللوز / حليب جوز الهند
- ٢ ملعقة كبيرة من نشاء الذرة
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ستيفيا حسب الرغبة
- قرصة للترزين



TUTTI FRUITY SMOOTHIE



طريقة التحضير:

١. جميع المكونات تضرب جيد في الخلاط.

المكونات

- كوب لبن خالي الدسم مع فواكه مجمدة
- موزة صغيرة
- ربع كوب توت مع فراولة
- ملعقتين أفوكادو مع نعناع





شوربة كريمه الفطر الخفيفة

طريقة التحضير:

١. يضاف الدقيق إلى اللبن أو زبادى .
٢. يوضع على نار هادئة حتى يثقل و يتم إضافة الفطر.
٣. يتم ضربه في الخلاط يضاف بهارات حسب الرغبة .



المكونات

- كوب لبن كبير خالى الدسم أو كوب زبادى يونانى لاديت مخفف بلبن .
- ملعقة كبيرة دقيق أبيض أو دقيق شوفان مطحون.
- بعض قطع الفطر المطبوخ .



شوربة الشوفان



دكتور أحمد

طريقة التحضير:

١. يتم إضافة الشوفان إلى اللبن و ضربه جيداً.
٢. يتم وضعه على نار هادئة حتى يتماسك قوامه .
٣. إضافة البهارات حسب الرغبة.

المكونات

- ٤ملاعق دقيق الشوفان
- كوب لبن خالي الدسم
- بهارات حسب الرغبة





MAGIC METABOLISM BOOSTER

مشروب الحرق السحري

طريقة التحضير:

1. يغلى جميع المكونات في الماء و تترك لمدة 0 دقائق مغطاة ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يوميا بالنهار.

المكونات

- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور طازج
- ملعقة صغيرة من أعشاب روائد مجففة.
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة Spirulina
- رشة قرفة
- رشة كركم
- نصف ملعقة صغيرة حبة بركة
- ملعقة صغيرة عسل أبيض
- كوب ماء مغلى



نموذج يوم في الأسبوع الثاني

الساعة ٩ صباحاً: ⌚

مشروب السحري للحرق

الساعة ١٠ صباحاً: ⌚

نصف كوب فراولة سموزي

الساعة ١٢: ⌚

كوب زبادي صغير

الساعة ٢: ⌚

كوب شاى بلبن

الساعة ٤: ⌚

نصف بولة شوربة عدس

الساعة ٦: ⌚

نصف بولة مهلبية

الساعة ٨: ⌚

كوب بابونج

يجب تناول ١,٥ - ٢ لتر سوائل شفافة يومياً بين الوجبات.

لا تنظر
للخلف...
أنت لست
ذاهباً لذلك
الإتجاه

الأسبوع الثالث

أطعمة غنية بالبروتين، طرية،
لينة و مهروسة جيداً مثل:

- جبنة قريش أو لايت
- أسماك خفيفة
- تونة
- ماكريل
- بلطي أو بوري
- سالمون
- بقوليات
- خضار و فاكهة بيوريه
(خوخ- تفاح- جزر)

ملحوظة: لاتنسى تناول الواي
بروتين مرتين يومياً بالإضافة
إلى السوائل الأخرى



نصائح هامة

- يجب مراعاة الأكل والشرب ببطء شديد مع المضغ جيداً حتى يصبح قوام الطعام مهروساً مع عدم وجود أى قطع قبل البلع (٢٥مرة).
- تجنب تناول المواد الغذائية الصلبة والسائلة معاً بل يجب ترك مدة زمنية بينهما (لا تقل عن ٣٠ دقيقة).
- الامتناع عن الحمضيات مثل الليمون، البرتقال، الصلصة المركزة و الأطعمة الحارة حتى مراجعة الطبيب.
- الامتناع عن الحلويات والأكل الجاهز أو المعلب.
- كمية السوائل اليومية تتراوح بين ١,٥ و ٢ لتر.
- عند الشعور بالشبع أو الامتلاء يجب التوقف عن الأكل و عدم الشرب بعدها مباشرة بل ينصح بالمشي والحركة الخفيفة داخل المنزل على مدار اليوم.
- ممارسة رياضة خفيفة يومياً لا تقل عن ٢٠ - ٣٠ دقيقة يومياً.
- الأكل في أطباق وملاعق صغيرة تساعدنا في تناول كمية صغيرة .
- تجنب الأرز و المعكرونة و منتجات الدقيق الأبيض.
- تجنب الخضار و الفواكه الطازجة إلا إذا كانت مهروسة أو مضروبة في الخلط بدون الألياف.

يعنى ايه الواى بروتين؟

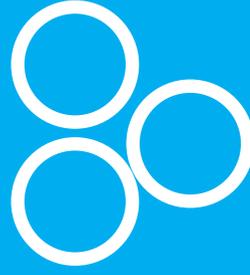
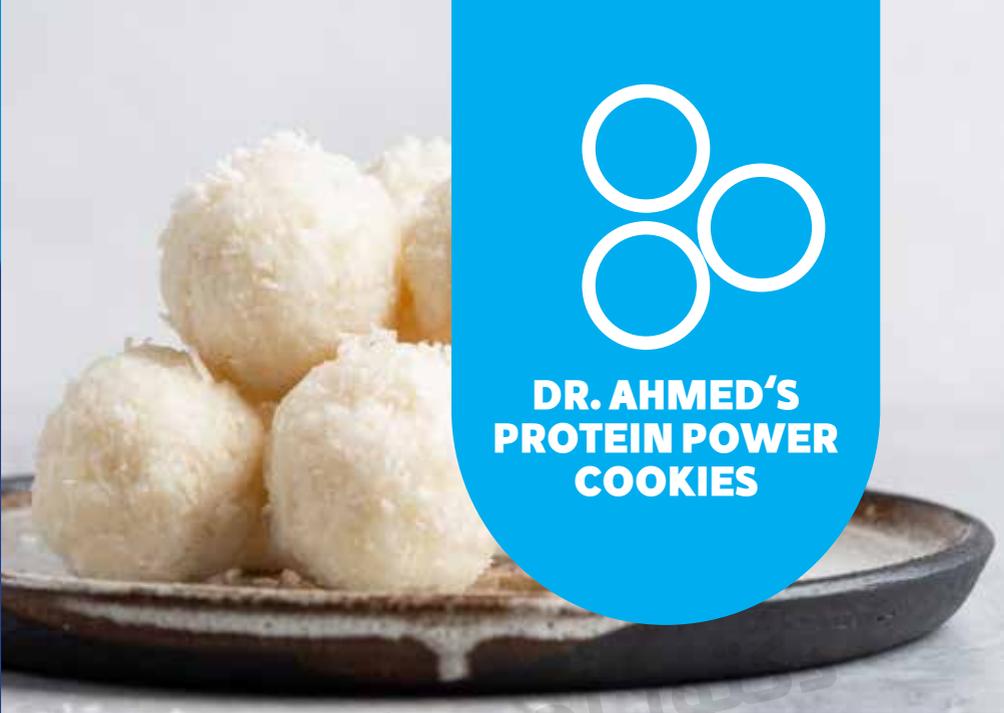
الواى بروتين بودرة مجففة و هي نوع بروتين موجود في اللبن. بيتم تحضيره من شرش اللبن.

طيب محتاجه ليه؟

بعد عمليات السمنة من الضروري جداً مع فقدان الوزن إننا نحافظ على الكتلة العضلية، ده بيحصل لما النظام الغذائي يحتوى على نسب عالية من البروتين، لأن بيكون صعب تناول البروتين بالكميات المطلوبة في أول شهر بعد العملية وعشان كذا بنصح أنكم تتناولوا على الأقل 0.5 جرام واى بروتين يومياً بالإضافة إلى أنه ذات قيمة غذائية عالية، يساعد على الحفاظ على العضل، يقلل من تساقط الشعر و يحافظ على معدل النزول المضبوط.

طريقة تحضير الواى بروتين

إضافة الواى بروتين إلى ماء أو أى سوائل مثل اللبن أو الرايب خالى الدسم... و يمكن تخفيفه بسوائل لتقبل طعمه و يجب ضربه جيداً في الخلاط و الالتزام به يومياً. يمكن إضافة نكهة إلى الواى بروتين بإضافة ملعقة صغيرة نسكافيه منزوع منه الكافيين أو كاكاو خام أو موزة صغيرة أو ٢ قطع فراولة أو ٢ تمر (عدم الإكثار من الفواكه). عمل Smoothie بإضافة مكعبات الثلج وضربه جيداً في الخلاط. و يمكن عمل كوكيز البروتين.



DR. AHMED'S PROTEIN POWER COOKIES

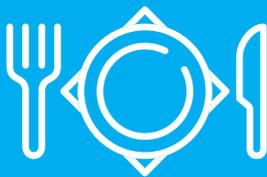
طريقة التحضير:

١. تخلط المكونات و تشكل على هيئة كور و تترك فى الثلاجة ساعة.
٢. ممكن نغطيه كمان بمكسرات مطحونة.



المكونات

- سكوب واى بروتين (٣٠ جرام) فانيليا أو شوكولاتة.
- ٣٠ جرام دقيق شوفان (حبوب شوفان مطحونة).
- ملعقة كبيرة زبدة فول سودانى (طبيعي بدون زيوت).
- ٢ ملعقة كبيرة لبن .



مسقعة مشوية

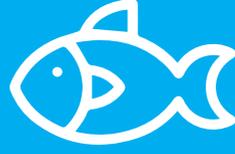


طريقة التحضير:

١. سخن الفرن مسبقاً على ١٨٠ درجة.
٢. ضع ورقة زبدة على صينية خبز ثم اضع كل من شرائح الباذنجان والفلفل على الصينية وضعها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.
٣. في مقلاة على نار متوسطة نضيف الزيت ثم الثوم ثم الطماطم ونحركهم.
٤. أضف عصير الطماطم، الملح والفلفل إلى المزيج ثم خفف النار حتى تتكاثف أطفيء النار ثم ضع شرائح الباذنجان المطبوخ وشرائح الفلفل الحلو في طبقات في صينية فرن.
٥. أضف مزيج الطماطم إلى صينية الفرن.
٦. غطي صينية الفرن بورق الألومنيوم.
٧. ضع الصينية في الفرن واتركها لمدة ٣٠ دقيقة.

المكونات

- ٢ حبة باذنجان متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- ٢ حبة فلفل أخضر حلو مقطع الي شرائح
- ١ طماطم متوسطة مقطعة إلى شرائح
- ٢ كوب عصير طماطم
- ١ فص ثوم مفروم
- الملح والفلفل حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة زيت



سمك سنجاري مخبوز بالفرن



طريقة التحضير:

١. في وعاء نظيف جميع المكونات ماعدا السمك ونخلطهم معاً.
٢. سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة.
٣. ضع السمك في صينية الفرن وأضف الخليط إلى داخل السمك.
٤. قم بتغطية صينية الفرن بورق الألمنيوم.
٥. نضع السمك في الفرن ونتركه لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. يقدم ساخناً.

المكونات

- ١ سمكة بوري حوالي ٥٠٠
- جرام منظفة و مفتوحة
- ١ طماطم مقطعة إلى شرائح
- ١ بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ ليمون معصورة
- نصف كوب من أوراق الكرفس، مقطعة إلى شرائح
- نصف كوب عصير طماطم
- ½ ملعقة مائدة زيت
- الملح والفلفل والكمون حسب الرغبة



شوربة البسلة



طريقة التحضير:

١. أضيف القليل من مرق الخضار إلى قدر كبير، يُضاف البصل والثوم، ثم يُقلى على نار متوسطة حتى يصبح شفافاً لمدة ٢-٣ دقائق.
٢. نضيف الشبت والبقدونس إلى القدر ثم نقليهما لمدة دقيقة أخرى.
٣. نضيف كل المكونات المتبقية، ثم نغطي القدر ونتركه حتى يغلي على نار عالية.
٤. بمجرد الغليان، انفض الغطاء وقلل الحرارة إلى درجة منخفضة بينما تترك الشوربة تنضج لمدة ٨-١٠ دقائق.
٥. انقل الشوربة بعناية إلى خلاط حتى تصبح ناعمة وكريمة.
٦. يُضاف المزيج مرة أخرى إلى قدر الطهي ويُغلى.
٧. يقدم ساخناً.

المكونات

- ٢ كوب بسلة مجمدة
- ¼ بصل أصفر مقطع إلى مكعبات
- نصف كوب حليب جوز الهند
- ١ كوب مرق الخضار
- ١ فص ثوم مقطع إلى شرائح
- ربع كوب معبأً بقدونس طازج مفروم
- ١ ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم (اختياري)
- الملح والفلفل حسب الذوق

نموذج يوم فى الأسبوع الثالث

الساعة ٩: 

ملعقة صغيرة جبنة قريش

الساعة ١٠:٣٠: 

خليط الوأى بروتين

الساعة ١١: 

كوب كاكأو باللبن

الساعة ٢: 

سمكة مشوية، قطعة صغيرة

الساعة ٣: 

كوب ينسون

الساعة ٥: 

٣ ملاعق حمص مسلوق

الساعة ٧: 

خليط الوأى بروتين

الساعة ٩: 

كوب بابونج

لا تنسى شرب السوائل الشفافة
بين الوجبات، من ١,٥ - ٢ لتر
يوميًا

الأسبوع الرابع

أطعمة طرية، لينة، غنية
بالبروتين و مهروسة جيداً
مثل:

- جبنة قريش
- بيض
- أسماك خفيفة
- تونة
- سالمون
- ماكربل
- كبدة
- بوري أو بلطي
- جمبري
- فواكه و خضار بيوريه
(تفاح- خوخ -جزر)

ملحوظة: لا تنسى تناول الواي
بروتين مرتين يومياً بالإضافة
إلى السوائل الأخرى

نصائح هامة

- يجب مراعاة الأكل والشرب ببطء شديد مع المضغ جيداً حتى يصبح قوام الطعام مهروساً مع عدم وجود أى قطع قبل البلع (٢٥مرة).
- تجنب تناول المواد الغذائية الصلبة والسائلة معاً بل يجب ترك مدة زمنية بينهما (لا تقل عن ٣٠ دقيقة).
- الامتناع عن الحمضيات مثل الليمون، البرتقال، الصلصة المركزة و الأطعمة الحارة حتى مراجعة الطبيب.
- الامتناع عن الحلويات والأكل الجاهز أو المعلب.
- كمية السوائل اليومية تتراوح بين ١,٥ و ٢ لتر
- عند الشعور بالشبع أو الامتلاء يجب التوقف عن الأكل و عدم الشرب بعدها مباشرة بل ينصح بالمشي والحركة الخفيفة داخل المنزل على مدار اليوم.
- ممارسة رياضة خفيفة يومياً لا تقل عن ٢٠- ٣٠ دقيقة يومياً.
- الأكل في أطباق وملعق صغيرة تساعدنا في تناول كمية صغيرة .
- تجنب الأرز و المعكرونه و منتجات الدقيق الأبيض.
- تجنب الخضار و الفواكه الطازجة إلا إذا كانت مهروسة أو مضروبة في الخلاط بدون ألياف.



جمبري إيطالي مخبوز بالفرن



طريقة التحضير:

١. في وعاء نخلط الجمبري مع الليمون، الثوم، الملح، الفلفل وباقي البهارات وتركه في التتبيلة لمدة ساعة.
٢. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة.
٣. نضع الجمبري في طبقة واحدة على ورق زبدة على صينية خبز.
٤. نخلط المتبقي بالزيت.
٥. باستخدام فرشاة الطهي، ندهن الخليط على الروبيان.
٦. نضعه في الفرن نشوي فقط حتى يصبح لونها وردياً وثابتاً و تطهى لمدة ٦ دقائق (٣ على كل جانب).
٧. بعد النضج الكامل نضيف الجبن والبقدونس إلى الجمبري.

المكونات

- ٢٥٠ جرام روبيان متوسط الحجم مقشر ومنزوع العرق
- ١ ملعقة شاي زيت زيتون
- ١ فص ثوم مفروم
- نصف ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- نصف ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- ١ ملعقة مائدة جبن بارميزان
- الملح والفلفل حسب الذوق
- عصير ١ ليمونة
- ٢ ملاعق كبيرة من أوراق البقدونس المفروم للتزيين



طاجن الكاليماري

طريقة التحضير:



١. نسخن الفرن مسبقاً على ١٨٠ درجة.
٢. في مقلاة على نار متوسطة نضيف الزيت والبصل والثوم ونقلب حتى يلين.
٣. نضيف الطماطم و نستمر في التقليب.
٤. نضيف صلصة الطماطم والملح والفلفل والبقدونس والليمون والكمون إلى المزيج حتى يغلي المزيج.
٥. نخفف الحرارة ونغطيها حتى تتماسك.
٦. نضع الكاليماري في طاجن و نضيف خلطة الطماطم.
٧. يغطى بورق الألمنيوم ويوضع في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.
٨. يقدم ساخناً.

المكونات



- ٢٥٠ جرام كاليماري
- مقطع إلى شرائح
- ١ طماطم مقطعة إلى شرائح
- ٢ كوب عصير طماطم
- طازج
- ١ بصلة متوسطة
- ١ ليمون ، معصور
- ٢ ملعقة صغيرة كمون
- نصف كوب بقدونس
- طازج مفروم
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ ملعقة صغيرة زيت
- الملح والفلفل حسب الذوق



سمك السلمون المخبوز بمسردة الديجون



طريقة التحضير:

١. نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة.
٢. نخلط جميع المكونات معاً، باستثناء السلمون، في وعاء صغير.
٣. نغلف السلمون بالمزيج و نتركه منقوعاً لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. نضع السلمون على ورق زبدة على صينية خبز و نضعها في الفرن.
٥. نخبز السلمون لمدة ١٠ دقائق (٥ دقائق لكل جانب).

المكونات

- ١ فيليه سلمون
- ١ ملعقة كبيرة بقودونس طازج مفروم ناعماً
- ١ ملعقة مائدة مسردة ديجون
- ٢/١ ملعقة مائدة عصير ليمون
- ١ ملعقة طعام زيت زيتون
- ١/٢ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
- الملح والفلفل حسب الذوق

نموذج يوم فى الأسبوع الرابع

الساعة ٩: ⌚

بيضة مسلوقة مع ملعقة صغيرة جبنة قريش

الساعة ١٠:٣٠: ⌚

خليط الوأى بروتين

الساعة ١١: ⌚

كوب كاكاو باللبن

الساعة ٢: ⌚

قطعة صغيرة سلمون مشوي

الساعة ٣: ⌚

كوب نعناع

الساعة ٥: ⌚

٣ ملاعق جبنة قريش

الساعة ٧: ⌚

خليط الوأى بروتين

الساعة ٩: ⌚

كوب بابونج

لا تنسى شرب السوائل الشفافة
بين الوجبات، من ١,٥ - ٢ لتر يومياً.

دكتور أحمد المصيري

يوماً ما سوف تشكر نفسك على عدم الاستسلام

دكتور المصري



الأسبوع الخامس

أطعمة غنية بالبروتين،
طرية، ليننة و مهروسة
جيداً مثل:

اللحوم

- الفراخ.
- الأرناب.
- البط.
- الديك الرومي.
- شرائح فصوص الرومي السليمة

بقوليات

- فول
- الفاصولياء البيضاء
- الفاصولياء الحمراء
- حمص
- عدس
- كبد

- جبنة قريش
- بيض
- الجبنة الصلبة قليلة الدسم.
- شيدر.
- فلامنك.
- جودة.
- إيمنتل.

أسماك خفيفة

- تونة
- سالمون
- ماكربيل
- بلطي أو بوري
- جمبرى مسلوق

فواكه و خضار بيوريه

- (تفاح - خوخ - جزر)
- خضار و فواكه طازجة مع المضع جيداً جداً

ملحوظة: لا تنسى تناول الواى بروتين مرتين يومياً بالإضافة إلى السوائل الأخرى.
السوائل الشفافة ضرورية جداً طول رحلة إنقاص الوزن لتفادي الجفاف، يفضل شرب السوائل بين الوجبات و ليس معها.



سلطة الفاصوليا المكسيكية



طريقة التحضير:



١. لتحضير الصوص: في وعاء صغير يضاف زيت الزيتون، عصير الليمون والفلفل الحلو، الكمون، الملح والفلفل و يخلطوا معًا.
٢. تغسل ونشطف الفاصوليا ونطبخها.
٣. نصف جميع المكونات الأخرى معًا.
٤. ثم نضيف الصوص إلى الخضار و نخلطها.

المكونات



- نصف كوب فاصوليا سوداء
- نصف كوب فاصوليا حمراء
- نصف كوب فاصوليا بيضاء
- ١ فلفل أخضر مفروم
- ١ فلفل أحمر مفروم
- نصف كوب كزبرة مفرومة
- ١ زيت زيتون مائدة
- ١ ملعقة مائدة عصير ليمون
- ملح، فلفل، بابريكا و كمون
- حسب الرغبة





سلطة الجرجير



طريقة التحضير:

١. لتحضير الصوص: في وعاء صغير يضاف زيت الزيتون، الخل، الخردل، الملح والفلفل ويخلطوا معاً.
٢. أضف جميع المكونات الأخرى معاً.
٣. ثم أضف الصوص إلى الخضار واخلطها.

المكونات

- ٢ كوب جرجير
- ١ كوب فطر طازج
- نصف كوب جوز محمص
- ٢ ملعقة صغيرة جبن بارميزان
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة مائدة عصير ليمون
- الملح والفلفل حسب الذوق





فاهيتا الجمبري

طريقة التحضير:



١. في وعاء نخلط نصف عصير الليمون والثوم والروبيان ونتركه يتبل لمدة ساعتين.
٢. في وعاء آخر، نخلط باقي عصير الليمون والبهارات والخضار معًا.
٣. نضيف الزيت في مقلاة ونشعل النار على نار متوسطة ثم نضيف البصل ونقلب حتى يلين ثم نضيف الجمبري ونستمر في التقليب.
٤. نضيف مزيج الخضار إلى المقلاة ثم نقع الجمبري.
٥. نستمر في التقليب وخفض الحرارة ويطبخ حتى تنضج جميع المكونات.
٦. يقدم ساخناً.

المكونات



- ٢٠٠ جرام جمبري مقشر ومنقوع
- ½ فلفل أصفر
- ½ فلفل أحمر
- ½ فلفل أخضر
- ½ بصل متوسط شرائح
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ ليمون معصور
- ١ ملعقة شاي زيت
- ١ ملعقة كبيرة بهارات فاهيتا



كبد اسكندراني



طريقة التحضير:

١. في وعاء نضيف شرائح الكبد إلى الليمون والثوم والخل والبهارات ونتركها حتى تتبل طوال الليل.
٢. في مقلاة على نار متوسطة نضيف الزيت والبصل ونقلب حتى يلين.
٣. نضيف الكبد إلى المقلاة و نقلب حتى يتحول لونه إلى البني.
٤. نضيف الفلفل الحلو إلى المقلاة و نستمر في التقليب.
٥. نخفف الحرارة و نغطي المقلاة حتى ينضج الكبد.
٦. نقدمها مع الخضار السوتيه.

المكونات

- ٢٠٠ جرام من كبد البقر المقطع إلى شرائح
- ½ فلفل رومي مقطع إلى شرائح
- ½ بصل مقطع شرائح
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق بهارات
- ١ ملعقة مائدة خل
- ١ ليمون معصور
- ١ ملعقة صغيرة زيت
- الملح والفلفل حسب الذوق

نموذج يوم فى الأسبوع الخامس

الساعة ٩: ⌚
٣ معالق فول

الساعة ١٠:٣٠: ⌚
خليط الوأى بروتين

الساعة ١١: ⌚
كوب سموزى

الساعة ٢: ⌚
قطعة صغيرة كبدة إسكندرانى

الساعة ٣: ⌚
كوب نعناع

الساعة ٥: ⌚
كوب شوربة عدس

الساعة ٧: ⌚
خليط الوأى بروتين

الساعة ٩: ⌚
كوب بابونج

لا تنسى شرب السوائل الشفافة بين الوجبات، من ١,٥ - ٢ لتر يومياً.

الدجاج من أهم مصادر البروتين

دكتور أحمد المصري



دكتور أحمد المصري

- و طريقة تسوية الفراخ إذا كانت صحيحة تجعل عملية المضغ أسهل.
- شوى الدجاج مع تغطيتها تجعلها طرية.
- تجنب تناول القطع المحروقة.

الأسبوع السادس و السابع

نبتدى نجرب كل أنواع البروتين الحيوانى و لكن يجب المضع جيداً جداً.

- الفراخ.
- الأرناب.
- البط.
- الديك الرومى.
- شرائح فصوص الرومى السليمة.
- نبدأ التؤل باللحمة المفرومة (اللحمية الحمراء قليلة الدسم) ثم لحمة صحيحة.
- اللحمية الباردة.
- البسطرمة.
- الجبنة الصلبة قليلة الدسم.
- شيدر- فلامنك- جودة- امتنال.
- خضار و فواكه طازجة مع المضع جيداً جداً.

نتفادى اللانشون أو أى لحوم صناعية مفرومة لأن نسبة الدهون فيها عالية جداً





كفتة داود باشا

طريقة التحضير:

١. في وعاء، نخلط اللحم المفروم مع نصف البصلة وفتات الخبز والملح والفلفل والبيض والزعرير معاً.
٢. نشكل كرات من الخليط نتركها لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.
٣. في مقلاة نضيف الزيت على نار متوسطة ونقلب كرات اللحم حتى تحمر وتترك جانباً.
٤. في مقلاة يضاف الزيت على نار متوسطة ثم يضاف البصل والثوم ثم يقلب حتى يصبح نصف شفاف.
٥. نضيف الطماطم ونستمر في التحريك ثم نضيف عصير الطماطم.
٦. نتركها تتضج حتى تتكاثف ثم نضيف الملح والفلفل وأي توابل أخرى حسب الرغبة.
٧. نضيف كرات اللحم إلى صلصة الطماطم نخفف النار.
٨. نغطي المزيج ونتركه لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج.

المكونات

- ٢٠٠ جرام لحم مفروم
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ بصلة مفرومة ناعماً
- ١ بيضة
- ½ ملعقة طعام من فتات الخبز
- ١ ملعقة صغيرة زيت
- ١ طماطم كبيرة
- ١ كوب صلصة طماطم طازجة
- نصف ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- الملح والفلفل حسب الذوق



كفتة بانيه مخبوزة بالفرن



طريقة التحضير:

١. في وعاء، نخلط اللحم المفروم، البصل، ملعقة كبيرة من فتات الخبز، ملح، فلفل، بيضة ونصف ملعقة كبيرة من الزيت معًا.
٢. نشكل الفطائر بالخليط نتركها ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.
٣. نخلط الحليب مع بيضة واحدة و نضيف الملح والفلفل حسب الرغبة.
٤. نضع شرائح اللحم في المزيج و نتركها لمدة ٣٠ دقيقة.
٥. نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة و نحضر صينية خبز بالفرن و نضع عليها ورقة زبدة.
٦. نضع شرائح اللحم في فتات الخبز و نقلب من الجانبين ثم نضعها على صينية الخبز بعد دهنها بالزيت على الجانبين.
٧. نضعها في الصينية في الفرن و نقلبها على الجانبين حتى تنضج بالكامل و تحمر.

المكونات

- ٢٠٠ جرام لحم مفروم
- ١ بصلة مفرومة ناعماً
- ٢ بيضة
- ٢ ملعقة طعام من فتات الخبز
- ١ ملعقة صغيرة زيت
- نصف ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- الملح والفلفل حسب الذوق
- ١ كوب حليب خالي الدسم



شاورما الدجاج

طريقة التحضير:

١. في وعاء نخلط اللبن مع جميع البهارات والثوم ثم نضيف شرائح الدجاج إليه.
٢. نتركه لينقع لمدة ساعة.
٣. نضع مقلاة شواء على نار متوسطة ثم نضيف الزيت ثم البصل و نستمر في التقليب حتى ينضج.
٤. نضيف الدجاج إلى المقلاة مع الاستمرار في التقليب من جميع الجوانب حتى يكاد ينضج.
٥. نضيف الفلفل الحلو والبصل و نستمر في التقليب حتى تنضج جميع المكونات.

المكونات

- ٥٠٠ جرام شرائح دجاج مقطعة إلى شرائح
- ١ زبادي خفيف
- ١ فص ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ½ ملعقة مائدة كمون مطحون
- ٢/١ ملعقة شاي فلفل حريف مطحون
- ١ ملعقة شاي بابريكا مدخنة
- الملح والفلفل حسب الذوق
- ١ ملعقة مائدة عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ½ فلفل رومي مقطع إلى شرائح
- ½ بصل مقطع شرائح
- ½ طماطم مقطعة إلى شرائح



الدجاج المشوي



طريقة التحضير:

١. اغسل الدجاج و قسمه إلى ٤ قطع.
٢. في وعاء صغير نضيف الزبادي مع جميع المكونات الأخرى و نخلطهم جيداً.
٣. نسخن الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة.
٤. نضيف خلطة التتبيلة إلى الدجاج و نتركها منقوعة لمدة ساعة.
٥. نضيف الدجاج إلى صينية الفرن و نغطيه بورق الألمنيوم ونضعه في الفرن.
٦. نتركه للطهي لمدة ٤٥ دقيقة.

المكونات

- ١ دجاجة كاملة
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ زبادي خفيف
- ٢ ملعقة كبيرة بهارات الدجاج
- ٢ ملعقة شاي زعتر مجفف
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ١ ملعقة شاي مسحوق بصل
- الملح والفلفل حسب الذوق
- ٥ أوراق غار



شوربة دجاج بالخضار (مينسترون)

طريقة التحضير:

١. نضع قدر الطهي على نار متوسطة و نضيف الزيت، بمجرد أن يسخن الزيت، نضيف الثوم، البصل، الجزر والكرفس و يُطهى لبضع دقائق حتى يصبح البصل شفافاً.
٢. نضيف الزنجبيل المبشور والكرم المبشور و نتركهم على النار لمدة ٣٠ ثانية حتى تنضج البهارات قليلاً، ثم نضيف مرق الدجاج، صدر الدجاج، روزماري، الزعتر، الملح والفلفل.
٣. نترك الحساء ليغلي.
٤. نخفف الحرارة إلى متوسطة منخفضة و نتركها على نار هادئة بدون تغطية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج بالكامل.

المكونات

- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ١ فص ثوم مفروم
- ½ بصل أصفر مقطع إلى مكعبات
- ١ جزر متوسط الحجم مقطع إلى شرائح رقيقة
- ١ سيقان كرفس مفرومة خشناً
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور الطازج
- ¼ ملعقة صغيرة كركم مطحون
- ٢ كوب مرق دجاج
- ١٠٠ جرام صدور دجاج منزوعة العظم والجلد
- ¼ ملعقة صغيرة روزماري المفروم الطازج
- ¼ ملعقة صغيرة زعتر مفروم طازج منزوع السيقان
- الملح والفلفل حسب الذوق
- نصف كوب بازلاء مجمدة (اختياري)



شوربة المأكولات بحرية



طريقة التحضير:



١. في قدر كبير على نار متوسطة نضيف المرققة والكرفس والبصل والجزر وباقي الخضار باستثناء الطماطم و نستمر في طهي الخضار على نار متوسطة لمدة ٥ - ١٠ دقائق ثم نخفض الحرارة إلى درجة منخفضة و نترك الخضار يطهى لمدة ١٠-١٥ أخرى.
٢. بعد أن ينضج الخضار تضاف الطماطم والثوم والتوابل إلى القدر و يغلى المزيج ثم نخفف النار ونترك الحساء ينضج لمدة ٣٠ دقيقة.
٣. نضيف المأكولات البحرية إلى القدر و نتركه على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة إلى ساعة، أعد تتبيله بالملح والفلفل حسب الرغبة.

المكونات



- ٢٠٠ جرام خلطة مأكولات بحرية
- ٤/١ كوب كرفس مقطع إلى مكعبات
- ٢/١ فص ثوم مفروم
- ٤/١ كوب بصل مقطع مكعبات
- ربع كوب جزر ، مقطع إلى مكعبات
- ٤/١ كوب كوسة مقطعة إلى مكعبات
- ٢/١ كوب طماطم مهروسة
- ١ كوب مرق دجاج
- ٢ ورق الغار
- الملح والفلفل حسب الذوق
- ١ ملعقة شاي زعتر طازج
- مفروم ناعم
- ١ ملعقة شاي كمون
- ١ ليمون كبير



سلطة سيزر

طريقة التحضير:

١. لتحضير الصوص: نخلط جميع المكونات معًا ما عدا الدجاج والخس والبارميزان وتبليها بالملح والفلفل. نضع الخس في وعاء.
٢. السلطة و نضع الدجاجة فيه ثم نضيف التتبيلة وجبنة البارميزان.
٣. يمكن إضافة الليمون عند الحاجة.



المكونات

- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ ملعقة كبيرة خردل ديجون
- ١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
- ½ ملعقة كبيرة مايونيز
- خفيف
- ٢ ملاعق شاي جبن بارميزان
- ٢ فيليه سمك مشوي
- خس مقطع



سلطة كراب لويس



طريقة التحضير:

١. لتحضير الصلصة:
نضيف المكونات
الخامسة الأولى معًا و
نخلطهم.
٢. في وعاء السلطة
نضيف باقي المكونات
ثم نضيف التتبيلة إليه
ونخلط.

المكونات

- ١ ملعقة كبيرة مايونيز خفيف
- ١ ملعقة شاي رقائق الفلفل الحار
- نصف ملعقة كبيرة عصير ليمون
- رشة الثوم المفروم
- الملح والفلفل حسب الذوق
- ١ هليون مقطع شرائح
- الخس
- ١ خيار مقطع إلى شرائح رفيعة
- ١ فجل كبير مقطع إلى شرائح رفيعة
- حبة طماطم متوسطة مقطعة إلى شرائح (اختياري)
- ١ بيضة مطبوخة جيدًا مقطعة إلى أسافين
- ٢ عود من لحم الكابوريا، مقطع إلى شرائح رفيعة



سلطة التونة

طريقة التحضير:

١. لتحضير الصلصة: تخلط جميع المكونات مع بعضها ما عدا الكرفس والخس والتونة.
٢. في وعاء السلطة نضيف الخس والتونة ثم نضيف الصلصة.



المكونات

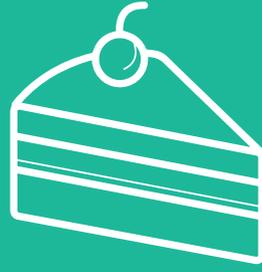


- ١ علبة تونة خفيفة في الماء المصفي
- ½ سيقان كرفس مفروم
- ١ ملعقة مائدة زبادي
- يوناني قليل الدسم
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- نصف ملعقة كبيرة خردل
- ديجون
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ٢/١ ملعقة كبيرة بقادونس مفروم
- الخس

البقوليات

مثل الفول، العدس، الحمص و الترمس مصادر غنية بالبروتين و تعتبر أفضل مصدر للبروتين النباتي و لكن نتجنب الإفراط في تناولهم لأن البقوليات تحتوى على نشويات أيضاً و ممكن تأثر على معدل النزول الوزن لو تم تناولهم بكثرة.

دكتور أحمد الممدوح



شيز كيك كداب

طريقة التحضير:

١. يتم وضع ملعقتين من البسكويت المطحون في أسفل الكوب كطبقة أولى.
٢. ثم يتم وضع الزبادي أعلاه في الطبقة الثانية.
٣. ثم أخيراً وضع قطع الفواكه على سطح الكوب.
٤. وضع الكوب في الفريزر لمدة نصف ساعة حتى يتماسك.

نشتهي أحياناً الحلويات بعد عمليات السمنة و لتجنب الآثار السلبية للسكريات المركزة، يجب تناول حلويات بوصفات أكثر صحية.

المكونات

- كوب زجاجي شفاف
- بسكويت شاي مطحون
- زبادي لايت
- قطع فواكه (فراولة أو توت) أو ملعقة مربى صغيرة لايت

نموذج للأسبوع السادس

الإفطار: بيضة مع شريحة بسطرمة أو كوب لبن مع ملعقتين شوفان.

سناك: نصف كوب فراولة.

سناك: خليط الواى بروتين.

الغداء: ٣ ملاعق شاورما فراخ مع شرائح طماطم.

سناك: ربع كوب ترمس.

العشاء: سلطة جبنة قريش.



نموذج الأسبوع السابع

الإفطار: ٣ ملاعق فول
بالخضار.

سناك: ١ شريحة بطيخ.

سناك: كوب زبادى أو لبن
رايب خالى الدسم.

غدا: ١ كفتة فراخ مع طبق
خضار مشكل.

سناك: كوب شاي بلبن
(سكر دايت).

العشاء: خليط الواي
بروتين.





عيش أه بس بروتين

عيش السحاب

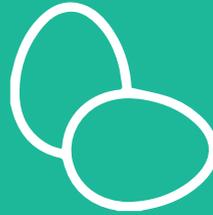


طريقة التحضير:

١. يفصل البياض عن الصفار.
٢. يضاف الجبن القريش إلي الصفار .
٣. يخلط البياض مع البيكنج بودر بالمضرب الكهربائي حتى يكوّن رغوة كبيرة ويزداد حجمه.
٤. قم بإضافة خليط الصفار مع الجبن إلى البياض ويقلب بالملعقة تقليب خفيف حتى لا يفقد البياض حجمه.
٥. احضر صينية و قم بفرش ورق زبدة ثم قم بفرد العجينة في الصينية بالحجم الذي تفضله.
٦. قم بتسخين الفرن على ١٥٠ درجة ثم ادخل الصينية في الفرن لمدة ١٠ دقائق أو حتى النضج .

المكونات

- ٣ ملاعق كبيرة جبنة قريش.
- ٣ بيضات.
- ملعقة بيكنج بودر.



أومليت بالفطر و السبانخ



طريقة التحضير:



١. ضرب البيض مع الفطر و السبانخ جيداً بمضرب البيض.
٢. إضافة البهارات حسب الرغبة.
٣. توضع على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

المكونات



- بيضة
- ملعقة سبانخ طازجة
- متقطعة
- ملعقة فطر متقطع





MINI EGG SLIDERS



طريقة التحضير:

١. يتم قطع البيض إلى نصفين و إزالة الصفار.
٢. نضع قطع الجبن أو شرائح الرومي بين نصفين البياض.
٣. و يمكن إضافة ورقيات خضرة مثل الجرجير.

المكونات

- بيض مسلوق
- شرائح جبنة شيدر
- شرائح فصوص رومي أو بسطرمة





HEALTHY COLESLAW

دكتور أحمد المصري

طريقة التحضير:

١. نضع المكونات جميعاً في إناء و نقلب جيداً.



المكونات

- ربع كوب كرنب أحمر و أخضر مبشور
- ربع ثمرة جزرة مبشور
- ربع كوب زبادى لاديت
- ٢ ملعقة لبن خالى الدسم
- ملح- فلفل أسود -ربع
- ملعقة خل
- ربع ملعقة سكر دايت

الفواكه تحتوي على فيتامينات و معادن كثيرة و مهمة جداً للجسمنا و لكن بعض أنواع الفاكهه تحتوي أيضاً على سكريات و سرعاتها عالية فى الجدول المذكور الكميات المسموحة يومياً من كل نوع فاكهه

أنواع الفواكه و الكمية



١ تفاح	١ كوب توت	نصف كوب رمان	٤ مشمش صغير	١ تفاح
١ كيوى	٢ يوسفي صغير	أو عنب	١ خوخ	كوب فراولة
٣ شرائح كنتالوب	١ يوسفى	اكثرى	١ كاكا	٢ تين شوكى
أو شمام أو بطيخ	١ برقوق	كوب حرنكش	١ ابرتقال	١ تين برشومى
فى حجم كف اليد				
٢ شريحة أناناس				
مسموح الموز و المانجو و التمر بكميات قليلة				
(نصف موزة كبيرة - ٣ ملاعق مانجو- ٢ تمر) و ليس بشكل يومي				

إنت بتعمل ده لنفسك مش لحد تانى

أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بعد الأسبوع السادس

الإفطار (أحد الاختيارات)					
خبيط البروتين بودر	٢ ملعقة بطاطس مهروسة متقطع عليها بيضة مسلوقة وجرجير	كوب لبن خالى الدهن مع ٣ ملعقة شوفان أو بلييلة أو كورن فلكس بنى	٣ ملاعق فول مع قرص طعمية بيتى فالفرن	بيضة شكشوكة أو مطهى بأى طريقة مع خضار طازج و عليها ملعقة جينة قريش أو جينة مبشورة	
سناك (أحد الاختيارات)					
كوب كبير زبادى لايت أو لبن	ثلث كوب حمص	ثلث كوب ترمس	ربع كوب مكسرات	ثمرة فاكهة	
الغداء (أحد الاختيارات)					
٢ صباع كفتة أرز	٣ ملاعق شاورما أو فاهيتا فراخ أو لحم مع خضار	٣ ملاعق كبيرة بصارة	٣ كوسة محشية لحمة مفرومة بيتى قليل الدهن	٣ ملاعق كبد اسكندرانى	قطعة سمك أو ٣ جمبرى مع السلطة
سناك (أحد الاختيارات)					
كوب كبير زبادى لايت	ثلث كوب حمص	ثلث كوب ترمس	ربع كوب مكسرات	ثمرة فاكهة	
العشاء (أحد الاختيارات)					
كوب زبادى كبير لايت عليه ملعقة مكسرات مطحونة	كوب زبادى كبير لايت عليه ملعقة مكسرات مطحونة	١ بيضة مع شريحة بسطرمة	٣ ملاعق جينة قريش بالزعتر و النعناع	خبيط البروتين بودر واى بروتين	

الإفطار (أحد الاختيارات)				
عجة ماشروم بفلفل ألوان	٣ ملاعق فول بالسجق	سلطة جبنة ريكفورد	٢ ملعقة بطاطس مهروسة علي شريحة جبنة شيدر مبشور	خليط البروتين بودر ثمرة خضار صغيرة
سناك - ثمرة فاكهة مع كوب زبادى صغير				
الغداء (أحد الاختيارات)				
سلطة رنجة بالطحينة	فتة قطعة لحمة ملعقة عيش ملعقة ارز	قطعة كوسة بالبشاميل في حجم نصف كف اليد	بولة شوربة عدس	كشرى ٢ ملعقة عدس ٢ ملعقة حمص ٢ ملعقة أرز
٤ ملاعق مسقعة باللحمة المفرومة- خضار مشوى				
سناك - كوب زبادى صغير لايت (أحد الاختيارات)				
العشاء (أحد الاختيارات)				
خليط البروتين بودر	٣ ملاعق جبنة قريش بالزعر و النعناع	١ بيضة مع شريحة بسطرمة	كوب زبادى كبير عليه ملعقة مكسرات مطحونة	

الإفطار (أحد الاختيارات)				
بيضة أو مليت مع ١ أو ٢ ملعقة لحم مفرومة	٤ ملاعق سلطة بقول	سلطة تونة أو سالمون أو رنجة ٢ ملاعق تونة أو ٣ شريحة سالمون أو رنجة مع ملعقة كبيرة ذرة مسلوق و زيتون أسود و نصف كوب سلطة	لفائف خس أو الجرير بفصوص رومي مدخن و جبنة شيدر	
سناك - كوب زبادى لايت مع ثمرة فاكهة				
الغداء (أحد الاختيارات)				
قطعة سمك أو ٣ جمبرى مع السلطة	٣ ملاعق كبيرة لوبيا أو فاصولياء بيضاء	٣ كوسة محشية لحمة مفرومة بيتي قليل الدسم	٣ ملاعق شاورما أو فاهيتا فراخ أو لحم أو كبدة اسكندراني مع خضار	٢ صباغ كفتة أرز
سناك (أحد الاختيارات)				
ربع كوب مكسرات	ثلث كوب ترمس	ثلث كوب حمص	كوب كبير زبادى أو لبن	
العشاء (أحد الاختيارات)				
خليط البروتين بودر (واى بروتين)	٣ ملاعق جبنة قريش بالزعر و النعناع	١ بيضة مع شريحة بسطرمة	كوب زبادى كبير عليه ملعقة مكسرات مطحونة	

للوصول لأفضل وزن بعد عمليات السمنة يجب تقليل النشويات لأنها تؤثر سلباً على معدل نزول الوزن

موضح في الجدول أدناه أنواع و كميات النشويات المسموح به مسموح أثناء اليوم حصة نشويات واحدة فقط و الابتعاد عن منتجات الدقيق الأبيض (عيش الشامى- الفينو- البيك رولز و الصن بايتس)

<p>٢ ملعقة معكرونة ٢ محشى كرنب أو ورق عنب ٢ ملعقة أرز ١ محشى بازنجان أو فلفل</p>	<p>٣ كوب فشار ٢ ملعقة قلقاس ٢ بقسماط صغير سن ٢ ملعقة دقيق أو جين قمح</p>	<p>ثلث كوب ذرة مطبوخ ثلث كوب بازلاء مطبوخ ٢ ملعقة بطاطا أو بطاطس متوسطة</p>	<p>ربع رغيف بلدى شريحة توست بنى ١ بيتى بان صغير أو نصف فينو بنى ٢ ملعقة شوفان أو فريك أو برغل أو كسكسى</p>
--	--	---	--



لتجنب أى نتائج عكسية يرجى اتباع هذه الإرشادات

- تجنب شرب السوائل دفعة واحدة ولكن ببطء شديد (رشقات) حيث تعطى فرصة للتنفس بين الرشقات .
- يجب مراعاة الأكل ببطء شديد مع المضغ جيداً حتى يصبح قوام الطعام مهروساً مع عدم وجود أى قطع قبل البلع (٢٥ مرة)
- يمكن أن تستغرق الوجبات من ١٥ الى ٢٠ دقيقة كاملة للانتهاء.
- تجنب تناول المواد الغذائية الصلبة والسائلة معاً بل يجب ترك مدة زمنية بينهما (لا تقل عن ٣٠ دقيقة).
- ممنوع استخدام الشفاطة أو الشاليمو.
- المشروبات خالية من السكر الأبيض و سكر الفركتوز (سكر فواكه) و يمكن استخدام سكر دايت و لكن عدم الإفراط في تناوله.
- ممنوع المشروبات الكحولية، الغازية والألبان.
- الامتناع عن الحمضيات مثل الليمون ، البرتقال، الصلصة المركزة و الأطعمة الحارة حتى مراجعة الطبيب.
- الامتناع عن الحلويات والأكل الجاهز أو المعلب.
- كمية السوائل اليومية لا تقل عن ١,٥ لتر.
- عند الشعور بالشبع يجب التوقف عن الأكل و عدم الشرب بعدها مباشرة .
- الأكل في أطباق وملاعق صغيرة تساعدنا في تناول كمية صغيرة من الطعام.
- ممارسة رياضة خفيفة يومياً لا تقل عن ٣٠-٢٠ دقيقة يومياً.

الجوع الكاذب

أجسادنا في حاجة دائمة للتغذية للعمل بشكل صحيح، و لكننا أحياناً نشعر بالرغبة في الأكل بدون الشعور بالجوع نتيجة لمشاعر مختلفة كالغضب، الضغط النفسي، الوحدة، التوتر و الملل و احياناً حتى السعادة، هذا ما يسمى ب (الأكل العاطفي).

إدراك سبب الرغبة في الأكل مهم جداً، يطلق عليه (الوعي بالأكل) التأكد من إحساسك بالجوع مهم جداً لضمان حفاظك على العملية. يجب أن ندرك أن الإحساس بالجوع الحقيقي يأتي من المعدة وليس من عقلك الباطن. الجوع القادم من عقلك جوع كاذب سببه عادات خاطئة كنا نتبعها قبل العملية و غير قادرين على التوقف عنها.

للتغلب على الجوع الكاذب:

- ٪ تخطيط الوجبات بالمواعيد.
- ٪ الأكل ببطء مع المضغ جيداً جداً.

سناكس صحية و مشبعة بيها بروتين لإنقاص الوزن

- كوب لبن خالى الدسم مع كاكاو خام و سكر دايت
- كريم كرامل باستخدام سكر دايت
- سلطة الزبادى كوب زبادى مع ثمرة خضار أو فاكهة
- ثلث كوب مكسرات مع كوب فشار
- سلطة سى فود ملعقة ذرة و خس و ملعقتين تونة أو سلمون أو رنجة
- سلطة بيض
- زبدة فول سودانى بيتى مع شرائح تفاح
- سلطة حمص بالخيار ٢ ملعقة حمص مطبوخ مع ملعقة زبادى و ملعقة صغيرة طحينة
- نصف كوب فول حراتى
- سلطة بقول خضار مشكل مع ٢ ملعقة فاصولياء أحمر
- سموزى بيتى نصف كوب لبن رايب مع ٢ فراولة أو أى فاكهة



أكل قد إيه؟

معدتك صغيرة و مش هتقدر على تحمل أكل كثير في البداية فمممكن نبدأ ب ٢ - ٣ ملاعق صغيرة من الطعام في المرة الواحدة و التوقف عن الأكل عند الشعور بالشبع دون الامتلاء، من الضروري في هذه المرحلة تناول وجبات صغيرة متعددة (٥ - ٧) أثناء اليوم غنية بالبروتين عشان نحافظ على الكتلة العضلية.

تدريجياً الكميات بتزيد مع الوقت و بنوصل لمرحلة أن حجم الوجبة بتكون في حجم بولة الشورية (٢٥٠ مل) مع الاكتفاء في هذه المرحلة ب ٣ وجبات رئيسية مع ١ أو ٢ سناك في اليوم كافي جداً للحفاظ على معدل نزول جيد و لكن لا تصل إلى مرحلة الامتلاء.

اعرف إزاي إذا حصل امتلاء؟

عند الشعور بالزغطة، القيء، الميل للقيء أو ألم بالمعدة

قاعدة د. أحمد المصري الذهبية للحفاظ على العملية

تثبيت كميات الأكل بحيث إننا ناكل حتى الشبع و ليس (قدر المستطاع).
نسبة الأكل الصحي تكون ٨٠٪ من إجمالي النظام الغذائي اليومي .

الرياضة

الرياضة بعد عمليات السمنة مهمة بنفس أهمية التغذية، فإنها تساعدك على خسارة الوزن و تنشيط الدورة الدموية، تستطيع ممارسة تمارين بسيطة مريحة و تزداد تدريجياً من أجل المساعدة على حرق الدهون و الحفاظ على الكتلة العضلية.

إمتى أبدأ رياضة؟؟

بعد أسبوعين من العملية ممكن البدء في تمارينات خفيفة مثل المشى الخفيف، يجب زيارة المدرب بالعيادة لمعرفة التمرين المناسبة حسب الحالة.



دكتور أحمد المصري

Dumping syndrome

متلازمة الإغراق

متلازمة الإغراق عبارة عن مجموعة أعراضها بتحصل أحياناً بعد عمليات السمنة. عادةً لا تستمر أكثر من ١٢ - ١٨ شهر بعد العملية.

الأسباب

- السكريات البسيطة (العسل و العصير المركز و الحلويات) حتى بكميات صغيرة.
- تناول المشروبات بعد وقت قصير من تناول الطعام.
- تناول الأطعمة الدهنية.
- شرب الكحوليات.

يمكن أن تحدث متلازمة الإغراق بعد ١٠ إلى ٣٠ دقيقة من تناول الطعام و أعراضه ألأم في البطن، انتفاخات، الغثيان، التقيؤ، الإسهال، الصداع، التعب، وانخفاض ضغط الدم.

و يمكن حدوثه بعد ٣ - ساعات من الأكل وأعراضها العرق، الضعف، الارتباك والجوع.

التعامل مع الأعراض:

- تجنب الكربوهيدرات البسيطة لتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم مثل السكر الأبيض، العسل، المربي و الحلويات - العصائر والفواكة ذات معدل سكري عالي - الأرز الأبيض والمعكرونة - منتجات الدقيق الأبيض .
- زيادة كمية الألياف (مثل الخضروات الطازجة)
- زيادة البروتين في الوجبات التي بها كربوهيدرات مثل: منتجات الألبان قليلة الدسم - اللحوم الحيوانية - الخضروات الطازجة.
- تناول وجبات صغيرة متعددة أثناء اليوم (6-7) بدل من ٣ وجبات كبيرة مع المضغ جيداً وتناول الطعام ببطء.
- الفصل بين الوجبات والمشروبات (المشروبات ١0-٣٠ دقيقة قبل الوجبات وتأخيرها حتى ٣٠-٩٠ دقيقة بعد الوجبات)
- الاستلقاء بمجرد الانتهاء من تناول الطعام، هذا يقلل من أعراض متلازمة الإغراق عن طريق إبطاء إفراغ الطعام من المعدة.
- في حالة حدوث أعراض هبوط يجب تناول ملعقة صغيرة عسل أو مربي أو نصف كوب عصير وانتظار.
- ١0-٣٠ دقيقة ثم تناول وجبة صغيرة بيها خضروات و بروتين مثل:
 - كوب زبادي صغير به خيار مبشور.
 - ٢ ملعقة جبنه قريش مع جرجير أو خص مقطع.
 - شريحة توست بنى و ٢ ملعقة تونة.



الحمل بعد عمليات السمنة

بعد عمليات السمنة بتزايد نسبة الخصوبة و الإنجاب لذلك يجب استخدام وسيلة منع حمل عدا الوسيلة الهرمونية، مع الملاحظة أن الأطباء ينصحوا بتجنب الحمل سنة كاملة بعد عمليات السمنة.

التدخين

من الوارد حدوث قرح في جدار المعدة بسبب التدخين لذلك ينصح الأطباء بتقلل التدخين

بعض الأعراض الوارد حدوثها بعد جراحات السمنة و كيفية التعامل معها



الإمساك

السبب الشائعة لحدوث الإمساك هي قلة الحركة، نقص السوائل و الألياف، من الوارد حدوثه في الفترة الأولى بعد العملية، يمكن تجنبه عن طريق الإكثار من الحركة بعمل تمرينات بسيطة و شرب السوائل (١,٥-٢ لتر) و تناول الخضروات الطازجة.



الإسهال

من الأسباب الشائعة للإسهال هي وجود بكتيريا ما أو زيادة السكريات أو الدهون في الأكل لذا يجب تجنبهم و تعويض السوائل المفقودة من الإسهال.



الجفاف

يعد الجفاف من أشهر الأعراض حدوثاً بعد العملية، من علامات الجفاف لون البول الغامق، جفاف الجلد المسبب للترهلات و والتجاعيد، يمكن تفاديها عن طريق المداومة على تناول الكمية الكافية من السوائل الشفافة بين كل وجبة مع تقليل المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل القهوة، الشاي و الشاي الأخضر لأنهم مدرين للبول .



القيء

سبب القيء بعد العملية يكون عادة عدم المضغ الجيد أو زيادة في حجم الوجبة، لذا من الأفضل أخذ قطمات صغيرة مع التركيز في المضغ جيداً، تحديد كميات الطعام من الوارد حدوث قيء مع البعض بسبب مشكلة تسمى ب Intolerance وهي صعوبة الهضم لأنواع معينة من الطعام مثل الفراخ، اللحم، الأرز و المأكولات الدهنية في الفترة الأولى بعد العملية، في حالة حدوث هذه المشكلة يُرجى تجنب هذه الأطعمة مؤقتاً.





تساقط الشعر

ظاهرة تساقط الشعر تحدث مع عدد كبير جداً من الحالات بعد عمليات السمنة و يعود ذلك لسوء التغذية، لتفادي هذه المشكلة يُرجى الالتزام بالفيتامينات و الواى بروتين. في حالة زيادة التساقط ننصح بزيارة طبيبة الجلدية الموجودة بالعيادة.

الحموضة و الارتجاع

- شرب الماء بين الوجبات و ليس أثناء الوجبة.
- عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام بساعة و عدم النوم إلا بعد الأكل بساعتين.
- رفع المخذة قليلاً أثناء النوم.
- تجنب الأطعمة المالحة، المخللات، المقلبات، الأطعمة الحريفة، المشروبات الغازية، الحمضيات، القهوة و الشاي.
- التقليل من الدهون المضافة الى الطعام.
- يجب لبس ملابس فضفاضة.



ثبات الوزن

ظاهرة طبيعية واردة الحدوث تُسمى بالثبات الفسيولوجي، و هي عبارة عن ثبات في الوزن لمدة أقل من ٦ أسابيع و لكنه يعاود النزول مرة أخرى.

لكن لو حدث ثبات في الوزن لأكثر من ٦ أسابيع، في هذه الحالة ننصح بعمل مذكرة طعام و حجز استشارة مع طبيب التغذية.

٦	٥	٤	٣	٢	١	اليوم
						الإفطار الموعد وصف الوجبة
						وجبات بينية الموعد وصف الوجبة
						الغداء الموعد وصف الوجبة
						العشاء الموعد وصف الوجبة
						الماء كمية بالكوب
						المشروبات نوعها كمية السكر

						الرياضة الموعد المدة ونوعها
						الواى بروتين

استمتع بحياتك بعد جراحات السمنة



- مؤشر جودة الحياة يتحسن **لدى % ٩٥ من الحالات.**
- الاكتئاب يختفي **بنسبة % ٥٥**
- انقطاع التنفس اثناء النوم يختفي **بنسبة % ٧٤ الى % ٩٨**
- حساسية الصدر او تختفي **بنسبة % ٨٠ او تختفي**
- أمراض القلب و الأوعية يقل معدل الإصابة **بنسبة % ٨٢**
- ارتفاع ضغط الدم يتحسن **بنسبة % ٥٢ الى % ٩٢**
- ارتجاع حمض المعدة يقل **بنسبة % ٧٢ الى % ٩٨**
- السلس البولوي يتحسن **بنسبة % ٤٤ الى % ٨٨**
- تأكل المفاصل يتحسن **بنسبة % ٤١ الى % ٧٦**
- مرض النقرس يختفي **بنسبة % ٧٧**
- ركود الدم فى أوردة القدمين يتحسن **بنسبة % ٩٥**
- اضطرابات الدورة الشهرية تنتظم وتختفى **المشكلة بنسبة % ١٠٠**
- مرض السكري يتحسن **بنسبة % ٨٣**
- اضطرابات التمثيل الغذائي تقل **بنسبة % ٨٠**
- اضطرابات الكبد تقل الدهون على الكبد **بنسبة % ٩٠** والالتهابات
- **بنسبة % ٣٧** والتليف **بنسبة % ٢٠**
- ارتفاع معدل الكوليسترول يقل **بنسبة % ٦٣**

التحاليل المطلوبة بعد ٣ شهور، ٦ شهور و سنة

CBC
Serum iron & transform
Serum Ca (Total & Ionized)
Serum urea & creatinine
Mg & Zn
Serum Vitamin B12
Serum D
Albumin
PTH & R.B.S. & SGPT

دكتور احمد المصري



أَحْنَا مَعَاك

لأننا نؤمن أن الوصول للوزن المثالى بصحة دى رحلة طويلة و لازم تلاقى حواليك اللى يدعموك فيها، قررنا ندعمك بطريقة مختلفة.. بكتاب جديد فيه كل الوصفات الصحية و النصائح اللى ممكن تحتاجها بعد عمليات السمنة.. علشان متكونش لوحدك فى رحلتك.. احنا معاك

دكتور أحمد المصرى

دكتوراه الجراحة العامة
استشارى جراحة المناظير و السمنة
زميل كلية الجراحين الملكية بانجلترا
عضو الجمعية الأوروبية و المصرية لجراحة السمنة
مؤسس مركز POUR TOI للخدمات الطبية التجميلية
حاصل على شهادة الإمتياز العالمية فى جراحات السمنة

دكتورة هاجر سعيد

استشارى التغذية العلاجية

LIFE COACH

