

جدول دايت بدون حرمان لإنقاص الوزن

بسريعة مع الوصفات من Wasafatik

جدول دايت بدون حرمان لإنقاص الوزن بسرعة
جدول رجيم صحي لإنقاص الوزن في شهر
نظام غذائي لإنقاص 5 كيلو في أسبوع
جدول رجيم صحي لإنقاص الوزن للنساء
جدول رجيم صحي لإنقاص الوزن في 15 يوم
برنامج غذائي لتخفييف الوزن والكرش pdf
جدول رجيم للمبتدئين
نظام غذائي لإنقاص الوزن 5 كيلو في شهر
رجيم بدون حرمان وينقص 10 كيلو (عن تجربة)

كل الوصفات التي بالجدول تجدها في <https://wasafatik.com>

اليوم	السبت	ال الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الإفطار	الغداء	العشاء	سناك	العشاء	الغداء	الإفطار
بان كيك الشوفان بالموز	باستا التونة بالخضار	سلطنة التونة بالخس والذرة	حفنة مكسرات	سلطة التونة بالخس والذرة	باستا التونة بالخضار	بان كيك الشوفان بالموز
زيادي بالشوفان والتفاح	كفتة الدجاج بالشوفان + سلطة خضراء	شوربة العدس الصحية	زيادي لايت	شوربة العدس الصحية	كفتة الدجاج بالشوفان + سلطة خضراء	زيادي بالشوفان والتفاح
سمودي الشوفان بالفراولة	صينية بطاطا بالدجاج والجبن	بيض بالخضار	شرائح خيار وجزر	بيض بالخضار	صينية بطاطا بالدجاج والجبن	سمودي الشوفان بالفراولة
لبنة لايت مع خبز الشوفان	رزبني مع الدجاج والخضار	تونة مع بيض مسلوق وخضار	تفاحة	تونة مع بيض مسلوق وخضار	رزبني مع الدجاج والخضار	لبنة لايت مع خبز الشوفان
فطيرة التونة بالشوفان	بيتزا دايت بخبز الشوفان	شوربة خضار بالشوفان	حفنة لوز	شوربة خضار بالشوفان	بيتزا دايت بخبز الشوفان	فطيرة التونة بالشوفان
توست شوفان + بيض + أفوكادو	دجاج مشوي مع خضار سوتيه	سلطنة زبادي بال الخيار	تمرتان	سلطنة زبادي بال الخيار	دجاج مشوي مع خضار سوتيه	توست شوفان + بيض + أفوكادو
ميني بان كيك دايت	كاردي دجاج خفيف مع أرز بني	بيض مسلوق + لبنة + خضار	زبادي يوناني	بيض مسلوق + لبنة + خضار	كاردي دجاج خفيف مع أرز بني	ميني بان كيك دايت