

جدول دايت بدون حرمان لإنقاص الوزن بسرعة 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
pdf برنامج غذائي لتخفيف الوزن والكرش
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](https://wasafatik.com)

اليوم	سناك	العشاء	الغداء	الإفطار
السبت	حفنة مكسرات	سلطة التونة بالخبس والذرة	باستا التونة بالخضار	بان كيك الشوفان بالموز
الأحد	زبادي لايت	شورية العدس الصحية	كفتة الدجاج بالشوفان + سلطة خضراء	زبادي بالشوفان والتفاح
الاثنين	شرائح خيار وجزر	بيض بالخضار	صينية بطاطا بالدجاج والجبن	سموزي الشوفان بالفراولة
الثلاثاء	تفاحة	تونة مع بيض مسلوق وخضار	رز بني مع الدجاج والخضار	لبنة لايت مع خبز الشوفان
الأربعاء	حفنة لوز	شورية خضار بالشوفان	بيتزا دايت بخبز الشوفان	فطيرة التونة بالشوفان
الخميس	تمرتان	سلطة زبادي بالخيار	دجاج مشوي مع خضار سوتيه	توست شوفان + بيض + أفوكادو
الجمعة	زبادي يوناني	بيض مسلوق + لبنة + خضار	كاري دجاج خفيف مع أرز بني	ميني بان كيك دايت