

مقترحات تغذية متوازنة

○ المشروبات :

- شرب كاس من الماء في الصباح الباكر (الفجر) و مع كل وقت صلاة .
- شرب الماء جعمة بجعمة على طول النهار .
- الشاي و لوزة و ما شابهها مرة واحدة في اليوم .
- الحليب المغلي مرة واحدة في النهار (الفطور أو وقت الضحى) كاس كبير
- العصير الذي يباع ممنوع .
- العصير المسموح به و الذي يستلزم تحضيره فالمنزل على هذه الكيفية :
 - الفكوس او الخيار + القليل عصير الحامض او الزعتر .
 - خيزو او الباربا + ماء الزهر + القليل القرفة .
 - عصير الليمون ممنوع

○ الحبوب :

- القمح الكامل بالنخالة بدون ان يخاط بالفورس او الفينو او السميدة على شكل "خيز / بطبوط / كسكس / حريرة" . + ايلان + هربل + الشوفان
- الفورس و الفينو و السميدة (رقيقة او غليطة) ممنوع . المزكور و الشعير ممنوع
- العجائن (ماكرونية، شعيرية، سباكييتي) طريقة الطهي "5 دقائق في ماء ساخن + الخضر .
- الروز يجب ان يكون مطهي جيدا .

○ الخضر :

جميع الخضر مسموح بها يجب ان تكون مغسولة و مقشرة جيدا لآكن الجلبنة . الشفلور . الفول . اللفت . المكور مسموح بنوع واحد مرة واحدة كل ثلاث اسابيع .

○ القطني :

- مفزكين 24 ساعة فالماء .
- مرة واحدة كل 3 اسابيع طريقة الطهي (القطني + كرة الثوم + عريش القزبور و المعدنوس) يستحب اتكالوا طابيين الا كانوا مزال قاصحين دوزهم فمكنينة اليد خد زلاقة صغيرة فقط .

○ الفواكه الطازجة :

يستحسن تخدمهم (فوقت العصر) و عدم الافراط يجب ان تكون مغسولة جيدا .

الليمون ممنوع

○ الفواكه اليابسة:

يستحسن تخدمهم (فوقت الضحى) تمر / زبيب / شريحة / برقوق / لوز طبيعي غير مملح / كركاع

○ اللحوم:

- البقري مرتين في الاسبوع.
- الدجاج مرتين في الاسبوع.
- الحوت الأبيض 3 مرات في الاسبوع.

○ كيفية الطياب:

- القلي - < لا.
- مفور / مسلوق / طاجين / فران --- < نعم..
- مشوي - < مرة مرة.
- التوابل - < عدم الافراط "متكثريش"

○ الزيوت:

- الزيت البلدية - < نعم.
- الرومية - < لا.

○ الحبوب و الاعشاب المنسمة : (مزينة بزاف) :

- الحبوب حفيئة صغيرة في الحريرة البيضة او الخبز مطحونة او لا الزنجلان ، النافع ، الكروية
- الاعشاب حفيئة صغيرة في نصف ايترو من الماء المغلي لمدة 5 دقائق يجب ازالة الاعشاب و شرب الماء المنسم. ما تغليش الماء فيه الاعشاب. الزعتر ، الزعيترة ، البابونج ، الازير