جدول حمية البحرالمتوسط pdf (خطة 7 أيام مفصلة)

إليك الجدول الشامل الذي صممناه خصيصاً لك. يمكنك نسخ هذا الجدول وتحويله بسهولة إلى **جدول حمية البحرالمتوسط pdf** عبر أي برنامج نصوص وطباعته ليكون دليلك اليومي.

اليوم	الإفطار (الطاقة الصباحية)	الغداء (تجديد النشاط)	العشاء (التعافي الليلي)	وجبات خفيفة (سناك)
اليوم الأول	وعاء من الشوفان الكامل مع حليب اللوز، توت طازج، ورشة قرفة، مع ملعقة بذور شيا.	سلطة يونانية كبيرة (طماطم، خيار، زيتون أسود، جبن فيتا، زيت زيتون) مع صدر دجاج مشوي.	شريحة سلمون مشوي بالفرن مع الهليون وزيت الزيتون، وربع كوب كينوا.	حفنة من اللوز النيء غير المحمص.
اليوم الثاني	أومليت من بيضتين مع سبانخ وطماطم ومشروم، مطهو بملعقة زيت زيتون.	حساء العدس الغني بالخضروات والتوابل، مع شريحة خبز من القمح الكامل.	سلطة تونة (معلبة بالماء أو زيت الزيتون) مع الخس وعصير الليمون وزيت الزيتون.	ثمرة تفاح مع ملعقة زبدة فول سوداني طبيعية.
اليوم الثالث	زبادي يوناني سادة مع شرائح الموز والجوز المبشور ورذاذ من العسل الطبيعي.	ساندويتش بخبز الحبوب الكاملة يحتوي على دجاج مشوي، أفوكادو، وحمص (Hummus).	طاجن خضروات مشوية (كوسا، باذنجان، فلفل ألوان) مع ربع دجاجة مشوية.	جزرتان مقطعتان مع ملعقتين من الحمص.
اليوم الرابع	شريحتا خبز أسمر مع أفوكادو مهروس، ورشة فلفل أسود وقطرات ليمون.	سلطة كينوا باردة مع مكعبات الطماطم، الخيار، البقدونس، وزيت الزيتون.	سمك بلطي مشوي مع بطاطا حلوة مشوية وسلطة خضراء بسيطة.	برتقالة أو شريحة بطيخ.
اليوم الخامس	بانكيك مصنوع من دقيق الشوفان والبيض، يقدم مع التوت الطازج.	مكرونة من القمح الكامل مع صلصة الطماطم الطبيعية (مارينارا) والخضروات وزيت الزيتون.	جبن قريش مخلوط بقطع الطماطم وزيت الزيتون والزعتر، مع شريحة خبز أسمر.	حفنة من الجوز المحمص قليلاً.

اليوم السادس	شكشوكة (بيض مطهو في صلصة طماطم وفلفل وبصل) بزيت الزيتون.	طبق من الفاصوليا البيضاء المطهوة مع الطماطم، يقدم بجانب سلطة خضراء كبيرة.	شاورما دجاج صحية (مطهوة بزيت الزيتون) ملفوفة في خبز أسمر مع سلطة طحينة.	زبادي يوناني سادة.
اليوم السابع	طبق من الفول المدمس بزيت الزيتون البكر والكمون والليمون، مع خبز أسمر.	سمك سردين مشوي مع سلطة فتوش (بدون خبز مقلي) مليئة بالخضروات الورقية.	شوربة خضار دافئة مع قطعة صغيرة من اللحم البقري الصافي المطهو ببطء.	كمشة من بذور اليقطين (اللب الأبيض).

مقارنة شاملة: حمية البحر المتوسط مقابل الكيتو دايت

لأنك تبحث دائماً عن الأفضل، قد تتساءل عن الفرق بين هذا النظام وبين حمية الكيتو الشائعة. إليك هذه المقارنة المبنية على الأدلة لتساعدك على اتخاذ القرار الصحيح:

وجه المقارنة	حمية البحر المتوسط (Mediterranean Diet)	الكيتو دايت (Keto Diet)
الاعتماد الأساسي	التوازن الكلي (الدهون الصحية، الكربوهيدرات المعقدة، البروتين).	الدهون العالية جداً، البروتين المعتدل، الكربوهيدرات شبه المعدومة.
الاستدامة	عالية جداً، يمكن الاستمرار عليها مدى الحياة كنمط حياة صحي.	منخفضة إلى متوسطة، يصعب الالتزام بها لفترات طويلة بسبب القيود الصارمة.
المرونة	تتيح تناول كافة المجموعات الغذائية الطبيعية وتناسب التجمعات العائلية.	صارمة جداً، أي خلل بسيط يخرج الجسم من الحالة الكيتوزية.
التأثير على القلب	مثبت علمياً قدرتها على تحسين صحة القلب وخفض الكوليسترول الضار.	قد ترفع مستويات الكوليسترول الضار (LDL) لدى بعض الأشخاص بسبب كثرة الدهون المشبعة.
المصادر الكربوهيدراتية	الحبوب الكاملة، البقوليات، الفواكه الطازجة.	ممنوعة تقريباً (تقتصر على بعض الخضروات الورقية).