

خطة السبعة كيلو

174 سم · 37 سنة · من 87.5 إلى 80.5 كيلو في 8 إلى 10 أسابيع · متوسط 1830 سعر و180 جرام بروتين يومياً

180

جرام بروتين يومياً

1830

هدفك اليومي

±100 2600

الثبات مع الجيم

1780

حرق الراحة (BMR)

التوقع

الفترة	المتوقع
الأسبوع 1	2 إلى 3 كيلو. معظمها مية الملح والبطاطس، مش دهن.
الأسابيع 2 إلى 9	700 إلى 900 جرام في الأسبوع. ده أسرع نزول صحي لوزنك. أسرع من كده هتخسر عضل ويرجع الوزن.
الهدف	80.5 كيلو بعد 8 إلى 10 أسابيع مع الحفاظ على العضل.

الميزان اليومي بيتذبذب كيلو لفوق وتحت من المية. اللي يتحكم هو متوسط الأسبوع ومقاس الوسط بالمتري كل جمعة.

التمرين

- الحديد: Push / Pull / Legs مرتين في الأسبوع، الجمعة راحة. 45 إلى 60 دقيقة. الأوزان تزيد شوية كل أسبوع وإلا العضل هيروح مع الدهون.
- الكارديو بعد الحديد: 30 دقيقة تريدميل، سرعة 4.5، إنكلاين 10 إلى 12. لو تقيل ابدأ إنكلاين 8 وزود درجة كل 3 أيام.
- الخطوات: 10 آلاف يومياً برّه الجيم. الجمعة مشي 45 دقيقة في الشارع.
- الكرياتين: 5 جرام يومياً مستمر. أول كيلو ونص منه مية في العضل، مش دهن.
- «حول التمرين» يعني إيه: الوجبة اللي قبل الجيم أو بعده. البطاطس أو الموز قبل التمرين بساعة، والسكوب بعده مباشرة. أو الاثنين مع بعض بعد التمرين خلال ساعة.

القواعد

- الأوزان: الرز والمكرونه والفراخ واللحمة والسّمك بعد الطبخ. البطاطس نية.
- الطبخ: شوي أو فرن أو إير فراير أو سلق. صفر قلي. الزيت بالمعلقة ومحسوب.
- المشروبات: 3 لتر مية. شاي وقهوة من غير سكر. دايت صودا ماشي. ممنوع عصير ولبن كامل الدسم.
- الملح خفيف، خصوصاً أول أسبوعين. النوم 7 ساعات على الأقل.
- البروتين باودر: سكوبين في اليوم بحد أقصى. الباقي من أكل حقيقي.
- الميزان كل يوم الصبح بعد الحمام وقبل الأكل. سجّله في الجدول آخر الملف.
- التعديل: لو 3 أسابيع ورا بعض متوسط النزول أقل من 500 جرام أسبوعياً، شيل اللوز وخلي رز الجمعة 100 جرام. ممنوع تنزل تحت 1700 سعر مهما كان.

الفطار	2 توست + 30 جرام رومي + 100 جرام ديك رومي مدخن + خيار بديل: 2 توست + سكوب بروتين + خيار = 270 سعر و30 جرام بروتين.	355 سعر · 31 بروتين
الغدا	200 جرام رز مطبوخ + 200 جرام صدور فراخ مشوية + سلطة كبيرة	640 سعر · 70 بروتين
حول التمرين	1 سكوب بروتين على مية + 200 جرام بطاطس إير فراير (نية)	280 سعر · 29 بروتين
العشا	150 جرام سمك مشوي + سلطة كبيرة + 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون	365 سعر · 41 بروتين
آخر الليل	170 جرام زبادي يوناني لايت + 1 تينة	145 سعر · 17 بروتين

الكارديو: 30 دقيقة تريدميل إنكلاين 10 إلى 12 + 10 آلاف خطوة

الفطار	شيك: 1 سكوب بروتين + 200 مل لبن خالي الدسم + 30 جرام شوفان	300 سعر · 36 بروتين
الغدا	200 جرام مكرونة مطبوخة + 150 جرام لحمة كندوز مشوية + سلطة كبيرة	670 سعر · 60 بروتين
حول التمرين	200 جرام بطاطس إير فراير (نية) + 100 جرام صدور فراخ الفطار فيه سكوب النهارده، فحول التمرين فراخ بدل السكوب.	325 سعر · 35 بروتين
العشا	150 جرام صدور فراخ مشوية + سلطة + 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون	340 سعر · 48 بروتين
آخر الليل	170 جرام زبادي يوناني لايت + 1 تينة	145 سعر · 17 بروتين

الكارديو: 30 دقيقة تريدميل إنكلاين 10 إلى 12 + 10 آلاف خطوة

الأتين

Legs

1805 سعر · 181 بروتين

الفطار	100 جرام تونة في مية مصفاة (علبة) + 2 توست + خيار وطماطم + 1 ملعقة	300 سعر · 30 بروتين
الغدا	200 جرام رز مطبوخ + 200 جرام ورق فراخ مشوي بدون جلد + سلطة كبيرة	670 سعر · 57 بروتين
حول التمرين	1 سكوب بروتين على مية + 1 موز	210 سعر · 26 بروتين
العشا	200 جرام جمبري مشوي + 1 توست + سلطة + 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون	360 سعر · 47 بروتين
سناك	20 جرام لوز	120 سعر · 4 بروتين
آخر الليل	170 جرام زبادي يوناني لait + 1 تينة	145 سعر · 17 بروتين

الكارديو: 30 دقيقة تريدميل إنكلاين 10 إلى 12 + 10 آلاف خطوة

الثلاث

Push

1780 سعر · 174 بروتين

الفطار	2 توست + 30 جرام موتزاريلا لait + 100 جرام صدور فراخ	380 سعر · 44 بروتين
الغدا	150 جرام كبدة مشوية بالكمون + 300 جرام بطاطس مسلوقة (نية) + سلطة	490 سعر · 36 بروتين
حول التمرين	1 سكوب بروتين + 200 مل لبن خالي الدسم + 1 موز	280 سعر · 32 بروتين
العشا	150 جرام سمك مشوي + سلطة كبيرة + 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون	365 سعر · 41 بروتين
سناك	20 جرام لوز	120 سعر · 4 بروتين
آخر الليل	170 جرام زبادي يوناني لait + 1 تينة	145 سعر · 17 بروتين

الكارديو: 30 دقيقة تريدميل إنكلاين 10 إلى 12 + 10 آلاف خطوة

الفطار	200 جرام فول مدمس بليمون وكمون + 2 توست + 1 ملعقة صغيرة زيت	380 سعر 19 بروتين
زيتون بروتين الفطار أقل النهارده، الغدا والعشا بيعوّضوا.		
الغدا	200 جرام رز مطبوخ + 200 جرام صدور فراخ مشوية + سلطة كبيرة	640 سعر 70 بروتين
حول التمرين	1 سكوب بروتين على مية + 200 جرام بطاطس إير فراير (نية)	280 سعر 29 بروتين
العشا	150 جرام كفتة لحمة مشوية قليلة الدهن أو ستيك + سلطة + 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون	420 سعر 42 بروتين
آخر الليل	170 جرام زبادي يوناني لايت + 1 تينة	145 سعر 17 بروتين
الكارديو: 30 دقيقة تريميل إنكلاين 10 إلى 12 + 10 آلاف خطوة		

الفطار	250 جرام زبادي يوناني لايت + 40 جرام شوفان + 1 تينة	345 سعر 30 بروتين
الغدا	150 جرام مكرونة بصوص طماطم + 200 جرام صدور فراخ + سلطة	660 سعر 75 بروتين
حول التمرين	1 سكوب بروتين على مية + 1 موز	210 سعر 26 بروتين
العشا	150 جرام سالمون أو 200 جرام سمك أبيض مشوي + سلطة	350 سعر 35 بروتين
آخر الليل	200 مل لبن خالي الدسم + 20 جرام لوز الزبادي كان في الفطار، فأخر الليل لبن ولوز.	190 سعر 11 بروتين
الكارديو: 30 دقيقة تريميل إنكلاين 10 إلى 12 + 10 آلاف خطوة		

الغطار	2 توست + 30 جرام رومي + 100 جرام ديك رومي مدخن + خيار بديل: 2 توست + سكوب بروتين + خيار = 270 سعر.	355 سعر • 31 بروتين
الغدا	300 جرام بطاطس فرايز إير فراير ببخّة زيت (نية) + 200 جرام فراخ مشوية + سلطة يوم البطاطس. طبق كبير، إير فراير مش زيت. ده اللي بيمنع الانفجار في نص الأسبوع.	705 سعر • 68 بروتين
سناك	170 جرام زبادي يوناني لايت + 2 تين	190 سعر • 17 بروتين
العشا	150 جرام لحمة مشوية + 150 جرام رز مطبوخ + سلطة	575 سعر • 46 بروتين
آخر الليل	200 مل لبن خالي الدسم + 20 جرام لوز	190 سعر • 11 بروتين
النشاط: مشي 45 دقيقة في الشارع + 10 آلاف خطوة. مفيش حديد.		

البدائل

ده	يساوي
30 جرام رومي + 100 جرام ديك رومي	سكوب بروتين على مية (أوفر بـ 85 سعر، نفس البروتين)
سكوب بروتين	100 جرام صدور فراخ أو 100 جرام ديك رومي مدخن
150 جرام رز مطبوخ	150 جرام مكرونة مطبوخة أو 200 جرام بطاطس نية أو رغيف بلدي
200 جرام صدور فراخ	200 جرام سمك أو 200 جرام جمبري أو 150 جرام لحمة كندوز
170 جرام زبادي يوناني لايت	200 مل لبن خالي الدسم + 20 جرام لوز
تينة	نص موز أو 100 جرام فراولة

الجينة لكل 30 جرام

النوع	سعرات	بروتين
رومي	105	8
موتزاريلا لايت	75	8
شيدر أو شرائح	100	7
فيتا أو بيضاء لايت	75	5
كيري أو مثلثات	75	2

الكيري والمثلثات تقريباً بلا بروتين، احسبها دهون. الرومي والموتزاريلا أحسن اختيار.

اطبخ كيلو صدور فراخ مرة في الأسبوع وحطها في التلاجة، تقطع منها للفتار والغدا والعشا.

قائمة الشراء الأسبوعية

2 كيلو	صدور فراخ
250 جرام	ورك فراخ بدون جلد
600 جرام	لحمة كندوز أو كفتة قليلة الدهن
700 جرام	سمك (بلطي أو سالمون)
200 جرام	جمبري
150 جرام	كبدة
300 جرام	ديك رومي مدخن
علبة	تونة في مية
علبة	فول مدمس
8 علب	زبادي يوناني لايت
لتر	لبن خالي الدسم
200 جرام	رومي وموتزاريلا لايت
كيس	توست
حسب المخزون	رز ومكرونة وشوفان
2 كيلو	بطاطس
10 حبات	تين
3	موز
100 جرام	لوز
يومي	سلطة (خيار، طماطم، خس، جرجير، فلفل ألوان، ليمون)
زجاجة	زيت زيتون

سجل الوزن (10 أسابيع)

اوزن كل يوم الصبح بعد الحمام وقبل الأكل، واكتب الرقم. آخر الأسبوع احسب المتوسط ومقاس الوسط بالمتر. البداية: 87.5 كيلو. الهدف: 80.5.

الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المتوسط	الوسط سم
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

لو 3 أسابيع ورا بعض المتوسط نازل أقل من 500 جرام أسبوعياً: شيل اللوز وخلي رز الجمعة 100 جرام. ممنوع تنزل تحت 1700 سعر.

الأرقام تقديرية من جداول غذائية عامة ويمكن تختلف 5 إلى 10% حسب الماركة وطريقة الطبخ. ده كلام تغذية عام مش استشارة طبية. لو عندك مشكلة في الغدة أو بتأخذ أدوية بتأثر على الوزن، دكتور يشوف تحاليلك أولاً.