نظام غذائي لمستخدمي GLP-1: خطة وجبات لـ7 أيام

بقلم فريق C for Calories · حُدّثت في 23 نوفمبر 2026

أدوية GLP-1 مثل Ozempic وWegovy وMounjaro وZepbound تُشعرك بالشبع أسرع، لذا يجب أن تكون كل وجبة مفيدة. تضع هذه الخطة البروتين أولًا وتُبقي الحصص صغيرة، ويمكنك طباعتها أو حفظها PDF مجانًا.

كيف تأكل مع أدوية GLP-1

- ✓ **البروتين أولًا.** كُل الجزء البروتيني من كل وجبة قبل الباقي، تحسبًا للشبع المبكر.
- ✓ **وجبات صغيرة.** ثلاث وجبات صغيرة ووجبة خفيفة أسهل غالبًا من الأطباق الكبيرة.
- ✓ **كُل ببطء وتوقف عند الشبع.** يأتي الشبع أسرع من ذي قبل.
- ✓ **الألياف والسوائل.** خضار وفواكه وبقوليات وماء على مدار اليوم.
- ✓ **خفّف من الأطعمة الدهنية والمقلية والحلوة جدًا**، التي يتحملها كثيرون بصعوبة.

> **هذه ليست نصيحة طبية.** اتبع أهداف السعرات والبروتين التي يحددها طبيبك أو أخصائي التغذية، خاصة إن كانت لديك أعراض جانبية.

خطة وجبات GLP-1 لـ7 أيام

اليوم	الفطور	الغداء	السناك	العشاء	المجموع
اليوم 1	زبادي يوناني بالفراولة والشوفان	دجاج وأرز بني وبروكلي	بيضة مسلوقة وتفاحة	سلمون وبطاطس مخبوزة وفاصوليا خضراء	1,330 سعرة · 93 غ بروتين
اليوم 2	بيض مخفوق على توست أسمر	سلطة التونة والحمص	جبن القريش وخوخة وبضع حبات لوز	صدر ديك رومي وبطاطا حلوة وهليون	1,280 سعرة · 97 غ بروتين
اليوم 3	جبن القريش مع التوت الأزرق والتوست	سلطة العدس والسبانخ مع الفيتا	إدامامي وموزة	سمك القد مع الكينوا والكوسا	1,240 سعرة · 88 غ بروتين

اليوم	الفطور	الغداء	السناك	العشاء	المجموع
اليوم 4	زبادي يوناني بالشوفان والتوت الأحمر	ساندويتش ديك رومي بخبز أسمر مع سلطة	حليب خالي الدسم وتفاحة وبضع حبات لوز	توفو مقلّب مع الفلفل والبروكلي والأرز	1,300 سعرة · 90 غ بروتين
اليوم 5	بيضتان مسلوقتان وتوست وبرتقالة	طبق دجاج وكينوا مع خيار وفيتا	زبادي يوناني	معكرونة بالجمبري والسبانخ	1,370 سعرة · 116 غ بروتين
اليوم 6	شوفان بالتوت الأزرق مع بياض البيض	دجاج وفاصوليا سوداء وأرز	جبن القريش وكمثرى	فيليه لحم الخنزير وبطاطس مخبوزة وفاصوليا خضراء	1,330 سعرة · 96 غ بروتين
اليوم 7	بيض مخفوق بالسبانخ على توست	سلمون وكينوا وخيار	إدامامي وتفاحة	معكرونة باللحم المفروم والطماطم	1,330 سعرة · 88 غ بروتين

يصل كل يوم إلى نحو 1,240–1,370 سعرة و88–116 غ بروتين. يتضمن الغداء والعشاء نحو ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون للطهي. القيم من بيانات USDA لحصص كل وجبة؛ راجع المجاميع في التطبيق أثناء التسجيل.

عدّلها لتناسبك

- **تحتاج سعرات أكثر؟** أضف وجبة خفيفة ثانية أو حصصًا أكبر من الأرز أو البطاطس أو الخبز.
- **لا تستطيع إنهاء وجبة؟** كُل البروتين أولًا واحتفظ بالباقي لوقت لاحق.
- **بدّل بحرية.** أي بروتين قليل الدهن يمكن أن يحل محل آخر: دجاج أو سمك أو بيض أو توفو أو زبادي يوناني.
- **اعرف هدفك.** حاسبة البروتين لـGLP-1 وحاسبة السعرات لـGLP-1 تعطيانك نقطة بداية لمناقشتها مع فريقك الطبي.