

# عصائر و مشروبات

لإنقاص الوزن و حرق الدهون

د. إيمان بشير أبوكبدة

# عصائر و مشروبات

لإنقاص الوزن و حرق الدهون

د. إيمان. بشير أبوكبدة



# العصائر

1.	ماء الخيار بالزنجبيل
2.	عصير الكرفس و الليمون
3.	عصير الكرفس
4.	عصير الخيار و الفجل
5.	عصير البقدونس و القرقة
6.	عصير الأناناس و الخل
7.	عصير الربيع
8.	عصير الملفوف
9.	عصير الخيار و الكيوي
10.	عصير الإجاص
11.	عصير الصاروخ
12.	عصير البطيخ و النعناع
13.	عصير التفاح و الزنجبيل
14.	عصير الرمان
15.	عصير الموز
16.	عصير الكزبرة

# ماء الخيار بالزنجبيل



## المكونات

شرائح حبة الخيار

شرائح حبتان الليمون

ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المبشور

نصف كوب من أوراق النعناع

8 أكواب من الماء

## الطريقة

توضع جميع المكونات في إناء زجاجي

يغطي طوال الليل بثلاجة

في اليوم التالي يشرب كوب من الماء على مدار اليوم

# عصير الكرفس و الليمون



## المكونات

50غ من الكرفس

عصير حبة الليمون

كوب من الماء

## الطريقة

تخلط المكونات في الخلاط

يشرب كوب قبل كل وجبة لمدة 5 أيام، ثم أخذ راحة 5 أيام

يكرر شرب العصير حتى وصول إلى الوزن المطلوب

# عصير الكرفس



## المكونات

حبة الخيار

عودين من الكرفس

ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المبشور

عصير حبة الليمون

كوب من أوراق البقدونس

## الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط

يشرب كوب مرة في اليوم

# عصير الخيار و الفجل



## المكونات

حبة الخيار

حبتان الفجل

30 ورقة البقدونس

عصير حبة الليمون

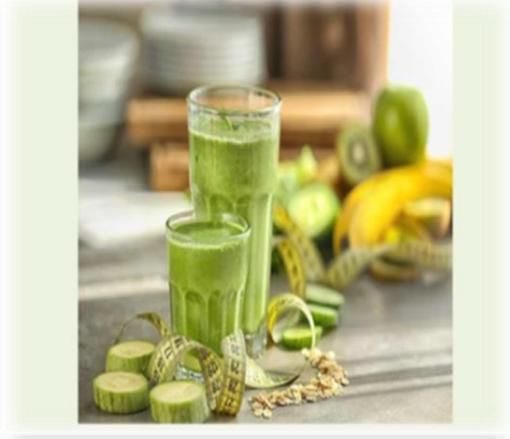
كوب من الماء

## الطريقة

تخلط المكونات في الخلاط

يشرب كأس قبل وجبة الغذاء و حبة العشاء بربع ساعة

# عصير البقدونس و القرفة



## المكونات

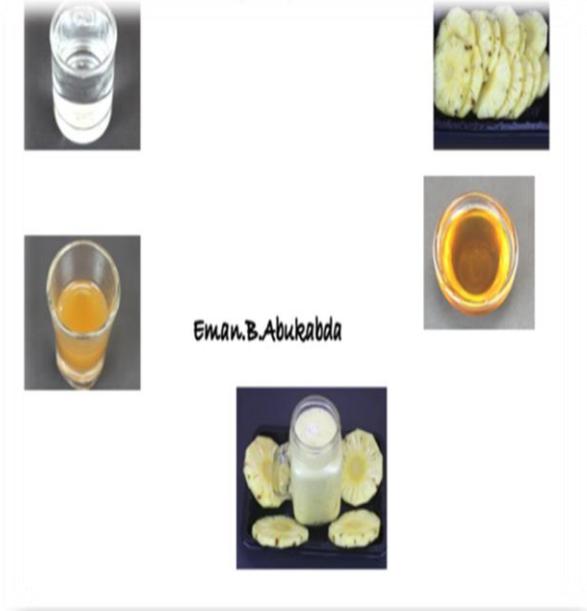
عصير نصف حبة الليمون  
ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم  
ملعقة صغيرة من مطحون القرفة  
كوب من خل التفاح

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون (اختياري)

## الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط  
يشرب كوب يوميا قبل النوم بساعة

# عصير الأناناس و الخل



## المكونات

ملعقتان كبيرتان من خل التفاح

كوب من شرائح الأناناس

ملعقة كبيرة من العسل

كوب من الماء

## الطريقة

المكونات في الخلاط

يشرب كأس قبل وجبة الفطور يوميا

# عصير الربيع



## المكونات

كأس من الماء

6 أوراق القرنبيط

3 أوراق النعناع

شرائح حبة الخيار بالقشر

عصير حبة الليمون

6 حبات البامية

ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور

## الطريقة

تخفق المكونات في الخلاط

يشرب كأس كل صباح على الريق

# عصير الملفوف



## المكونات

كوب من أوراق الملفوف المفرومه  
كوب من الخيار المفروم  
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون  
عصير نصف حبة الليمون  
قليل من الماء

## الطريقة

تخلط المكونات في الخلاط للحصول على العصير  
يشرب كأس بعد كل وجبة

# عصير الخيار و الكيوي



## المكونات

10 أعواد من البقدونس

حبتان الخيار

ورقتان من النعناع

حبتان الكيوي

عصير حبة الليمون

## الطريقة

المكونات في الخلاط

يشرب كأس يوميا 3 مرات بعد الوجبات

# عصير الإجاص



## المكونات

حبتان من الإجاص الأخضر

عود الكرفس

باقة البقدونس

باقة النعناع

حبتان التفاح الأخضر

4 أوراق الخس

شرائح حبة الليمون

لترين من الماء

## الطريقة

تغلي المكونات على النار لمدة 15 دقيقة

بعد ذلك يخلط في الخلاط

يشرب كوب قبل كل وجبة بربع ساعة

# عصير الصاروخ

## المكونات

كوب من مغلي البقدونس

كوب من عصير الليمون

## الطريقة

تخفق جميع المكونات في الخلاط

يشرب كوب بعد أو قبل كل وجبة



# عصير البطيخ و النعناع



## المكونات

¼ كوب من عصير الليمون

كوب قطع البطيخ

ملعقة صغيرة من أوراق النعناع

## الطريقة

تخفق جميع المكونات في الخلاط

يصفى العصير

يسكب في كأس و يشرب بارد مع الوجبات

# عصير التفاح و الزنجبيل



## المكونات

7 حبات الجزر

حبتان التفاح

عصير حبة الليمون

قطعة صغيرة من الزنجبيل

## الطريقة

تعصر كل المكونات في عصارة الفواكه

يصب العصير في كأس و يشرب قبل أو بعد وجبة الطعام

# عصير الرمان



## المكونات

كوب من الرمان  
ملعقة صغيرة من قشر الرمان المجفف  
عصير نصف حبة الليمون  
ملعقة صغيرة من العسل  
1/2 كوب من الماء

## الطريقة

تخفق كل المواد في الخلاط  
يشرب كوب على الريق قبل الإفطار بربع ساعة  
\* فائدة هذا العصير إذابة دهون البطن

# عصير الموز

## المكونات

حبة البرتقال

حبة الموز

ملعقة صغيرة من بذور الكتان

كأس من الماء

## الطريقة

تخفق كل المكونات في الخلاط

يشرب كوب قبل كل وجبة

\* فائدة هذا العصير إذابة دهون البطن و سد الشهية



# عصير الكزبرة



## المكونات

15 ورقة الكزبرة

نصف كأس من الماء

ملعقة كبيرة من عصير الليمون

## الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط

يشرب كأس من عصير يوميا قبل وجبة الفطور بربع ساعة

\* لتخفيف الخصر



1.	شراب الليمون والزنجبيل
2.	شاي الأخضر و الكمون
3.	شراب الخل بالقرفة
4.	شراب القهوة بالقرفة
5.	شاي الأخضر و الفلفل
6.	شاي الكتان بالزنجبيل
7.	شاي البرتقال
8.	شاي البابونج بالبرتقال
9.	شراب السمسم
10.	شراب الكمون بالقرفة
11.	شراب الليمون الحار
12.	شاي الكمون بالزنجبيل
13.	شاي الأعشاب
14.	شاي البقدونس و الثوم
15.	شاي قشر الرمان و الليمون
16.	شاي الأسود والشمر

# شرب الليمون والزنجبيل



## المكونات

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

عصير نصف حبة الليمون

كوب من الماء

## الطريقة

تخلط المكونات معا

يشرب كوب قبل أو بعد كل وجبة

\* غير مناسب لمصابين بقرحة في المعدة

# شاي الأخضر و الكمون



## المكونات

كيس من شاي الأخضر أو ملعقة كبيرة  
ملعقة صغيرة من الكمون  
ملعقة كبيرة من عصير الليمون  
كوبين من الماء

## الطريقة

يغلي الشاي و الكمون في الماء مدة 3 دقائق  
يضاف عصير الليمون  
بعد 5 دقائق يصفى الشاي  
يشرب قبل كل وجبة أو بعد برقع ساعة

# شاي الخيار



## المكونات

نصف شرائح حبة الخيار بالقشر  
نصف شرائح حبة الليمون بالقشر  
كوب من الماء المغلي

## الطريقة

تنقع شرائح الخيار و الليمون في الماء المغلي ويغطي لمدة 5 دقائق  
يشرب الشاي مع تناول شرائح الخيار الدافئ كل صباح على الريق

# شراب الخل بالقرفة



## المكونات

ملعقتان كبيرتان من خل التفاح  
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون  
ملعقة كبيرة من العسل (اختياري)  
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة  
كأس من الماء الدافئ

## الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها  
يشرب كأس مرتين في اليوم

# شرب القهوة بالقرفة



## المكونات

ملعقة صغيرة من بن القهوة أى نوع

كوب من الماء المغلي

نصف ملعقة صغيرة من مطحون القرفة

## الطريقة

إضافة القرفة و بن القهوة إلى كوب الماء المغلي

يشرب كوب مرتين في اليوم

# شاي الأخضر و الفلفل



## المكونات

نصف ملعقة صغيرة من مطحون الفلفل الأسود  
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون  
كيس من الشاي الأخضر  
كوب من الماء

## الطريقة

يغلي في الماء مدة 3 دقائق  
تضاف باقي المكونات و يترك 5 دقائق  
يصفى و يشرب كوب بعد كل وجبة  
\* غير مناسب للمصابين بقرحة المعدة و ضغط المنخفض  
\* مناسب للمصابين بمرض السكري و ضغط المرتفع

# شاي الكتان بالزنجبيل



## المكونات

5 ملاعق كبيرة من بذور الكتان المطحونة

ملعقة كبيرة من بذور الكمون المطحونة

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

نصف ملعقة كبيرة من قشر الليمون المجفف و المطحون

كوب من الماء المغلي

## الطريقة

يخلط قشر الليمون مع الزنجبيل و الكمون و الكتان في إناء زجاجي

تنقع نصف ملعقة صغيرة من الخليط في كوب من الماء الدافئ مدة

15 دقيقة

يشرب كوب قبل كل وجبة بربع ساعة

# شاي البرتقال



## المكونات

قشور 3 حبات البرتقال

4 أكواب من الماء

## الطريقة

تغلي القشور في الماء مدة 20 دقيقة

يصفي ماء القشور

يشرب كوب بعد كل وجبة

# شاي البابونج بالبرتقال



## المكونات

قشر حبات البرتقال

قشر حبات الليمون

ملعقة صغيرة من البابونج

5 أكواب من الماء

## الطريقة

يغلي قشر البرتقال و الليمون في 5 أكواب من الماء على نار هادئة

حتى تصبح كمية الماء كوب واحد

يصفى ماء القشور و يضاف البابونج و يغطي لمدة 10 دقائق

يصفى و يشرب نصف كوب مرة قبل وجبة الفطور و مرة قبل وجبة

العشاء يوميا لمدة شهرين على الأقل

# شرب السمسم

## المكونات

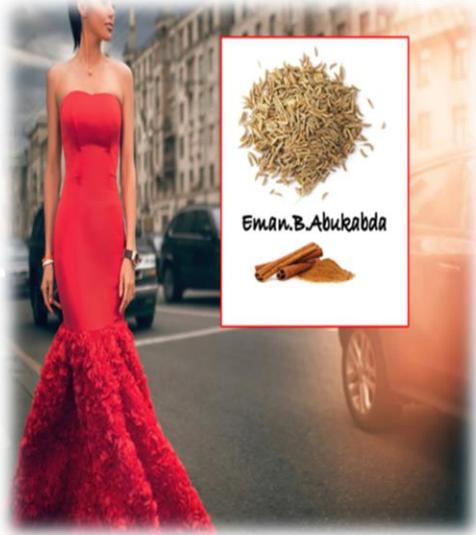
- ملعقة كبيرة من بذور السمسم المحمص و المطحونة
- ملعقة كبيرة من بذور حبة البركة المطحونة
- ملعقة كبيرة من بذور الحلبة المطحونة
- ملعقة كبيرة من مطحون القرفة
- كأس من عصير البرتقال أو الماء

## الطريقة

- يخلط السمسم مع حبة البركة و الحلبة و القرفة
- تضاف ملعقة صغيرة من خليط إلى كأس العصير
- يشرب كأس قبل وجبة الفطور و كأس قبل وجبة العشاء



# شرب الكمون بالقرفة



## المكونات

كوب من الماء المغلي  
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون  
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

## الطريقة

ينقع الكمون و القرفة في الماء المغلي مدة 10 دقائق  
يصفى و يشرب كوب كل صباح على الريق

# شرب الليمون الحار



## المكونات

كوب من عصير الليمون  
ملعقة صغيرة من العسل  
ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار

## الطريقة

تمزج المكونات معا  
يشرب كوب بعد كل وجبة  
\* غير مناسب للمصابين بقرحة المعدة

# شاي الكمون بالزنجبيل



## المكونات

- كوبين من الماء
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- كيس من الشاي الأخضر
- عصير حبة الليمون
- حفنة من أوراق النعناع
- كوبين من الماء

## الطريقة

- يغلي الكمون و الزنجبيل و أوراق النعناع في الماء لمدة 10 دقائق
- يضاف كيس الشاي و عصير الليمون
- يصفى و يشرب كوب بعد وجبة الغذاء و العشاء يوميا

# شاي الأعشاب



## المكونات

ملعقة صغيرة من البردقوش  
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل  
ملعقة صغيرة من الشمر  
ملعقة صغيرة من الكمون  
كوب من الماء المغلي

## الطريقة

تنقع الأعشاب في كوب من الماء المغلي لمدة ربع ساعة  
يصفى و يشرب 3 مرات في اليوم قبل الأكل

# شاي البقدونس و الثوم



## المكونات

¼ حزمة من البقدونس

3 فصوص من الثوم

4 أكواب من الماء

## الطريقة

يغلي البقدونس مع الثوم في الماء لمدة 20 دقيقة

يبعد عن النار و يترك لمدة 10 دقائق

يصفى و يشرب كوب قبل وجبات الطعام بربع ساعة

# شاي قشر الرمان و الليمون



## المكونات

ملعقة صغيرة من قشر الرمان المجفف و المطحون

نصف حبة الليمون بالقشر

ملعقة صغيرة من العسل

كوب من الماء

## الطريقة

يغلي قشر الرمان مع الليمون في الماء لمدة 5 دقائق

يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل قبل الإفطار بربع ساعة

# شاي الأسود والشمر



## المكونات

ملعقة كبيرة من بذور الشمر  
نصف ملعقة كبيرة من الشاي الأسود  
عود القرفة  
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون  
كوب من الماء

## الطريقة

يغلي الشاي مع الشمر و عود القرفة في الماء مدة 5 دقائق  
تبعد عن النار و يضاف عصير الليمون  
يصفى و يشرب كوب كل صباح على الريق قبل ربع ساعة من  
تناول وجبة الفطور

\* لسد الشهية





- الإقلال من تناول من النشويات كالأرز والمكرونه والخبز الأبيض
- التقليل من أكل الحلويات والدهون و المكسرات قدر الإمكان
- تجنب المشروبات الغازية
- الإبتعاد عن أكل الزبدة والقشدة والسمن سواء الحيواني والنباتي
- الإكثار من تناول الخضار و الفواكه
- تجنب الوجبات السريعة الغنية بالدهن واللحوم الدسمة
- ممارسة الرياضة لتخفيف الوزن وخاصة المشي لكبار السن
- تناول الفجل الأبيض و الكوسا
- الإكثار من شرب الماء على مدار اليوم
- يشرب عصير البصل ويمكن إضافته إلى عصير الفواكه الطازجة يوميا
- تسف ملعقة صغيرة من مطحون بذور الكتان مع شرب كأس من الماء بعد كل وجبة

