

النظام الغذائي ١٩٠٠ سرعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
 الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
 العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٩٠٠ سرعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١٠ حصص نشويات
٦ حصص بروتين
٣ حصة دهون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

النظام الغذائي

٢٠٠٠

سعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرد
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
 الفداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	١	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
 العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضان
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٠٠٠ سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٣ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٧ حصص بروتين
٢ حصة دهون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سرعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرد
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون + بروتين	١+	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الفداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سرعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٩ حصص بروتين
٣ حصة دهون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي