

النظام الغذائي ١٦٠٠ سرعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرد
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ 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	٢	٦٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	١	نصف 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

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٦٠٠ سرعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٣ حصص خضار
٣ حصة فواكه
٩ حصص نشويات
٤ 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 ١٧٠٠ سرعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرد
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ 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	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

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٧٠٠ سرعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
٩ حصص نشويات
٥ 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 ١٨٠٠ سرعة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٨٠٠ سرعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٣ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١٠ حصص نشويات
٥ حصص بروتين
٣ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ 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	١	نصف 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

• 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