

## قائمة طعام اليوم الخامس 2020/10/5

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	1	قطعة توست
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين فول سوداني
	خضار	1	شراخ طماطم و خيار
	نشويات	1	ثلاث ارباع كوب حبوب إفطار (غير محلى)
الغداء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	3	علبة تونا بالماء مطبوخة بالخضار
	خضار	1	كوب سلطة خضار ورقية
	دهون	1	ملعقتين شاي زيت زيتون
	حليب	0.5	نصف كوب روب خالي الدسم
العشاء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	كوب سلطة
	نشويات	1	+ نص كوب ذرة

السعرات الحرارية 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	2	قطعتين توست
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين فول سوداني
	خضار	1	شراخ طماطم و خيار
	نشويات	1	ثلاث ارباع كوب حبوب إفطار (غير محلى)
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
الغداء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	3	تونا بالماء +خضار
	خضار	1	كوب سلطة خضار ورقية
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
	حليب	0.5	نصف كوب روب خالي الدسم
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	1	شريحتين شاپوره
	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	كوب سلطة
	نشويات	1	+ نصف كوب ذرة

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطور	نشويات	2	قطعتين توست
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين فول سوداني
	خضار	1	شرايح طماطم و خيار
	دهون	3	ثلاث ارباع كوب حبوب إفطار (غير محلى)
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
الغداء	نشويات	3	قطعة خبز عربي
	بروتين	3	تونا بالماء + خضار
	حليب	1	كوب لبن قليل الدسم
	خضار	1	كوب سلطة خضار ورقية
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	1	شريحتين شاوره
	نشويات	3	قطعة خبز عربي
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	كوب سلطة
	نشويات	1	+ نصف كوب ذرة