

## 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	بروتين	1	بيضة مسلوقة
	نشويات	1	1/2 رغيف خبز عربي خفيف
	دهون	1	1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
	اضافات	1	1 ملعقة صغيرة زعتر
وجبة خفيفة	خضراوات غير نشوية	1	1 كوب خيار و طماطم مقطع
	فواكه	1	موزة صغيرة احبة برتقال متوسطة
الغداء	خضراوات+دهون	1	1 كوب فاصوليا خضراء
	بروتين	3	90 غم لحم بدون دهن
	نشويات	3	1 كوب زر مطبوخ بدون زيت
	خضراوات+دهون	1	1 كوب سلطة (خيار، طماطم، فلفل حلو، خس، بصل+ ملعقة صغيرة زيت زيتون)
العشاء	نشويات	2	1 كوب (طماطم مقلبة مع البطاطا)
	نشويات	1	1/2 رغيف خبز عربي خفيف
	حليب	1	1 كوب لبن خالي الدسم
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر احبة فاكهة متوسطة

## 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	بروتين	1	بيضة مسلوقة
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	دهون	2	2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
	اضافات		2 ملعقة صغيرة زعتر
	خضراوات غير نشوية	1	1 كوب خيار و طماطم مقطع
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر احبة برتقال متوسطة
	دهون	1	6 حبات لوز 4 حبات جوز
الغداء	خضراوات+دهون	1	1 1/2 كوب فاصوليا خضراء
	بروتين	3	90 غم لحم بدون دهن
	نشويات	4	1 1/2 كوب زر مطبوخ بدون زيت
	خضراوات+دهون	1	1 كوب سلطة (خيار، طماطم، فلفل حلو، خس، بصل+ ملعقة صغيرة زيت زيتون)
	فواكه	1	حبة موز صغيرة\ حبة فاكهة صغيرة او متوسطة
العشاء	نشويات	2	1 كوب (طماطم مقلّبة مع البطاطا)
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	حليب	1	1 كوب لبن خالي الدسم

## 1800

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	بروتين	1	بيضة مسلوقة
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	دهون	2	2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
	اضافات		2 ملعقة صغيرة زعتر
وجبة خفيفة	خضراوات غير نشوية	1	1 كوب خيار و طماطم مقطع
	فواكه	1	3 حبات تمر احبة برتقال متوسطة
	دهون	1	6 حبات لوز\4 حبات جوز
الغداء	خضراوات+دهون	1	1 1/2 كوب فاصوليا خضراء
	بروتين	3	90 غم لحم بدون دهن
	نشويات	4	1 1/2 كوب زر مطبوخ بدون زيت
	خضراوات+دهون	1	1 كوب سلطة (خيار، طماطم، فلفل حلو، خس، بصل+ ملعقة صغيرة زيت زيتون)
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة موز صغيرة\حبة فاكهة صغيرة او متوسطة
	كربوهيدرات أخرى	2	1 كوب مهلبية\اسحلب
العشاء	نشويات	2	1 كوب (طماطم مقلبة مع البطاطا)
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	حليب	1	1 كوب لبن خالي الدسم
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 كوب بوشار بدون اضافة زيت