

قائمة طعام اليوم الثالث عشر 2020/10/13

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	2	حبتين توست أسمر
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	ملعقتين لبنة قليلة الدسم
	خضار	1	سلطة خضار ورقية
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
الغداء	نشويات	1.5	نصف كوب معكرونة مطبوخة
	بروتين	3	90 غرام لحم
	خضار	1	سلطة خضار مشكلة
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
العشاء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي و جزر مطبوخ

السعرات الحرارية 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	2	حبتين توست أسمر
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	ملعقتين لبنة قليلة الدسم
	خضار	1	سلطة خضار ورقية
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
الغداء	نشويات	1.5	نصف كوب باستا مطبوخة
	بروتين	3	90 غرام لحم
	حليب	1	كوب لبن قليل الدسم
	خضار	1	سلطة خضار مشكلة
وجبة خفيفة	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	فواكه	1	3 حبات تمر
	نشويات	1	شريحتين شابوره
العشاء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي و جزر مطبوخ

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	2	حبتين توست أسمر
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	ملعقتين لبنه قليلة الدسم
	خضار	1	سلطة خضار ورقية
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
	نشويات	3	كوب باستا مطبوخه
الغداء	بروتين	3	90 غرام لحم
	حليب	1	كوب لبن قليل الدسم
	خضار	1	سلطة خضار مشكله
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	فواكه	1	3 حبات تمر
وجبة خفيفة	نشويات	1	شريحتين شابوره
	نشويات	3	حبة خبز عربي
العشاء	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي و جزر مطبوخ