

## قائمة طعام اليوم الثامن عشر 2020/10/18

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	2	نصف كوب شوفان
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين فول سوداني
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
الغداء	نشويات	1	نصف كوب معكرونة
	دهون	2	12 حبة لوز
	بروتين	3	90 غرام صدر دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي مطبوخة
العشاء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	بروتين	2	2 بيض عيون أو اومليت
	خضار	1	كوب سلطة جرجير

السعرات الحرارية 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	4	كوب شوفان
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين فول سوداني
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
وجبة خفيفة	فاكهة	2	حبة موز كبيرة
الغداء	نشويات	2	كوب معكرونة
	دهون	2	12 حبة لوز
	بروتين	3	90 غرام صدر دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي مطبوخة
وجبة خفيفة	فاكهة	2	حبة مانجو
العشاء	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	دهون	1	ملعقة زيت زيتون
	بروتين	2	2 بيض عيون أو اومليت
	خضار	1	كوب سلطة جرجير

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	4	كوب شوفان
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين فول سوداني
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
وجبة خفيفة	فاكهة	2	حبة موز كبيرة
	حليب	1	كوب زبادي قليل الدسم
	بروتين	2	ملعقتين زبدة الفول السوداني
	نشويات	2	كوب معكرونة
الغداء	دهون	2	12 حبة لوز
	بروتين	3	90 غرام صدر دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي مطبوخة
	فاكهة	2	حبة مانجو
وجبة خفيفة	النشويات	2	3 حبات بسكويت متوسطة (غير محلي)
	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
العشاء	دهون	1	ملعقة زيت زيتون
	بروتين	2	2 بيض عيون أو اومليت
	خضار	1	كوب سلطة جرجير