

قائمة طعام اليوم الثاني عشر 2020/10/12

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	60 غرام جبنة بيضاء
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
	إضافات	-	ملعقة طعام زعتر
الغداء	نشويات	1.5	نصف كوب أرز مطبوخ
	بروتين	3	90 غرام لحم
	خضار	1	كوب سلطة خضار ورقية
	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	1.5	نصف خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	60 غرام جبنة بيضاء
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
	دهون	2	ملعقتين شاي زيت زيتون
	إضافات	-	ملعقة طعام زعتر
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
الغداء	نشويات	1.5	نصف كوب أرز مطبوخ
	بروتين	3	90 غرام لحم
	حليب	1	كوب لبن قليل الدسم
	خضار	1	كوب سلطة خضار ورقية
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
	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
الفتور	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	60 غرام جبنة بيضاء
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
	دهون	3	ملعقة طعام زيت زيتون
	إضافات	-	ملعقة طعام زعتر
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
الغداء	نشويات	3	كوب أرز مطبوخ
	بروتين	3	90 غرام لحم
	حليب	1	كوب لبن قليل الدسم
	خضار	1	كوب سلطة خضار ورقية
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر
	نشويات	1	شريحتين شابوره
العشاء	نشويات	3	حبة خبز عربي
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	نصف كوب بروكلي و جزر مطبوخ