

قائمة طعام اليوم الخامس عشر 2020/10/15

السعرات الحرارية 1200

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