

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 | البدائل |
|------------|--------|-----------|--------------------------------------|
| 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 |