

قائمة طعام اليوم الرابع عشر 2020/10/14

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	ثلث كوب فول
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
الغداء	نشويات	1.5	نصف كوب معكرونة مطبوخة
	حليب	0.5	نصف كوب لبن
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	كوب خضار ورقية
	نشويات	1	نصف كوب بطاطا مطبوخة
العشاء	بروتين	3	90 غرام لحم
	خضار	1	كوب سلطة خضراء

السعرات الحرارية 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	ثلث كوب فول
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
وجبة خفيفة	فواكه	2	حبة موزة كبيرة
	دهون	1	ملعقة طعام زبدة فول سوداني
	حليب	1	كوب زبادي قليل الدسم
الغداء	نشويات	1.5	نصف كوب معكرونة مطبوخة
	حليب	0.5	نصف كوب لبن
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	كوب خضار ورقية
	نشويات	1	نصف كوب بطاطا مطبوخة
العشاء	بروتين	3	90 غرام لحم
	خضار	1	كوب سلطة خضراء

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	3	حبة خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	ثلثين كوب فول
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
وجبة خفيفة	فواكه	2	حبة موزة كبيرة
	دهون	1	ملعقة طعام زبدة فول سوداني
	حليب	1	كوب زبادي قليل الدسم
الغداء	نشويات	3	كوب معكرونة مطبوخة
	حليب	0.5	نصف كوب لبن
	بروتين	3	90 غرام دجاج مشوي
	خضار	1	كوب خضار ورقية
العشاء	نشويات	1	نصف كوب بطاطا مطبوخة
	بروتين	3	90 غرام لحم
	خضار	1	كوب سلطة خضراء