

قائمة طعام اليوم السابع عشر 17/10/2020

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	1	30 غرام جبنة بيضاء
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار او جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	1	حبة موز متوسطة
الغداء	نشويات	2	ثلثين كوب أرز
	دهون	2	ملعقة زيت زيتون
	بروتين	2	60 غرام صدر دجاج مطبوخ
	خضار	2	كوب سلطة ورقية
	نشويات	2	حبتين توست
العشاء	بروتين	1	بيضة واحدة
	خضار	1	كوب سلطة خضراء

السعرات الحرارية 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	1.5	نصف خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	3	90 غرام جبنة بيضاء
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار او جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	1	حبة موز متوسطة
الغداء	نشويات	2	ثلثين كوب أرز
	دهون	2	ملعقة زيت زيتون
	بروتين	3	90 غرام صدر دجاج مطبوخ
	خضار	2	كوب سلطة ورقية
	فاكهة	2	كوب عصير فواكه
العشاء	نشويات	2	حبتين توست
	بروتين	1	بيضة واحدة
	خضار	1	كوب سلطة خضراء

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	3	قطعة خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	3	90 غرام جبنة بيضاء
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار او جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	2	حبة موز كبيرة
	بروتين	2	ملعقتين زبدة فول سوداني
	نشويات	3	كوب أرز
الغداء	دهون	2	ملعقة زيت زيتون
	بروتين	3	90 غرام صدر دجاج مطبوخ
	خضار	2	كوب سلطة ورقية
وجبة خفيفة	فاكهة	2	كوب عصير فواكه
	نشويات	2	حبتين توست
العشاء	بروتين	2	بيضتين
	خضار	1	كوب سلطة خضراء