

قائمة طعام اليوم السادس عشر 2020/10/16

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
الغداء	نشويات	1	كوب بطاطا مشويه
	دهون	2	ملعقتين زيت زيتون
	بروتين	3	90 غرام سمك هامور
	خضار	1	كوب سلطة ورقية
العشاء	نشويات	2	صمون
	بروتين	3	3 حبات تيركي
	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
وجبة خفيفة	فواكه	2	حبة موزة كبيرة
	دهون	1	ملعقة طعام زبدة فول سوداني
	حليب	1	كوب زبادي قليل الدسم
الغداء	نشويات	1	كوب بطاطا مشويه
	حليب	0.5	نصف كوب زبادي قليل الدسم
	بروتين	3	90 غرام سمك هامور
	خضار	1	كوب سلطة ورقية
العشاء	نشويات	2	صمون
	بروتين	3	3 حبات تيركي
	خضار	1	كوب سلطة خضراء

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	3	قطعة خبز عربي
	حليب	1	كوب حليب قليل الدسم
	بروتين	2	ثلث كوب فول
	خضار	1	شرائح طماطم و خيار
وجبة خفيفة	فواكه	2	حبة موزة كبيرة
	دهون	2	ملعقتين طعام زبدة فول سوداني
	حليب	1	كوب زبادي قليل الدسم
	نشويات	1	كوب بطاط مشويه
الغداء	حليب	1	كوب زبادي قليل الدسم
	بروتين	3	90 غرام سمك هامور
	خضار	1	كوب سلطة ورقية
	فواكه	1	حبة متوسطة تفاح
وجبة خفيفة	نشويات	2	صمون
	بروتين	3	3 حبات تيركي
	خضار	1	كوب سلطة خضراء