

## قائمة طعام اليوم العشرين 2020/10/20

السعرات الحرارية 1200

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	بروتين +نشويات	1+1	1/2 كوب فول مدمس
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	دهون	1	1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
	خضراوات غير نشوية	1	1 كوب خيار و طماطم مقطع
وجبة خفيفة	فواكه	1	موزة صغيرة احبة برتقال متوسطة
	خضراوات +دهون	1+1	1 كوب ملوخية
الغداء	بروتين	3	90 غم صدر دجاج بدون جلد
	نشويات	3	1 كوب زر مطبوخ بدون زيت
	خضراوات	2	1 كوب (فاصوليا خضراء مقلبة مع الطماطم)
	نشويات	1	1/2 رغيف خبز عربي خفيف
وجبة خفيفة	حليب	1	1 كوب لبن خالي الدسم
	فواكه	1	3 حبات تمر احبة فاكهة متوسطة

السعرات الحرارية 1500

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	بروتين +نشويات	1+1	1/2 كوب فول مدمس
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	دهون	2	2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
	خضراوات غير نشوية	1	1 كوب خيار و طماطم مقطع
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر احبة برتقال متوسطة
	دهون	1	6 حبات لوز 4 حبات جوز
الغداء	خضراوات +دهون	1+1.5	1 1/2 كوب ملوخية
	بروتين	3	90 غم صدر دجاج بدون جلد
	نشويات	4	1 1/2 كوب زر مطبوخ بدون زيت
	فواكه	1	حبة موز صغيرة أو حبة فواكه صغيرة أو متوسطة
العشاء	خضراوات	2	1 كوب (فاصوليا خضراء مقلبة مع الطماطم)
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	حليب	1	1 كوب لبن خالي الدسم
			1 كوب سلطة
وجبة خفيفة	خضراوات +دهون	1+1	(خيار+جزر+طماطم+خس+بصل+4 حبات جوز مقطع أو ملعقتين طعام أفوكادو مقطع)

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الفطور	بروتين+نشويات	1+1	1/2 كوب فول مدمس
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	دهون	2	2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
	خضراوات غير نشوية	1	1 كوب خيار و طماطم مقطع
وجبة خفيفة	فواكه	1	3 حبات تمر احبة برتقال متوسطة
	دهون	1	6 حبات لوز 4 حبات جوز
الغداء	خضراوات+دهون	1+1.5	1 1/2 كوب ملوخية
	بروتين	3	90 غم صدر دجاج بدون جلد
	نشويات	4	1 1/2 كوب زر مطبوخ بدون زيت
وجبة خفيفة	فواكه	1	حبة موز صغيرة أو أي حبة فواكه صغيرة أو متوسطة
	نشويات	1	3 أكواب بوشار بدون اضافة زيت
	كربوهيدرات أخرى	2	1 كوب مهلبية أو سحلب
العشاء	خضراوات	2	1 كوب (فاصوليا خضراء مقلبة مع الطماطم)
	نشويات	2	1 رغيف خبز عربي خفيف
	حليب	1	1 كوب لبن خالي الدسم
وجبة خفيفة	خضراوات+دهون	1+1	1 كوب سلطة
	خضراوات+دهون	1+1	(خيار+جزر+طماطم+خس+بصل+4 حبات جوز مقطع أو ملعقتين طعام أفوكادو مقطع)