

## قائمة طعام اليوم التاسع والعشرين 2020/10/29

السعرات الحرارية 1200

| الوجبة     | النوع             | عدد الحصص | البدائل  |
|------------|-------------------|-----------|--|
| الفتور     | بروتين            | 1         | بيضة مسلوقة  |
|            | نشويات            | 1         | 1/2 رغيف خبز عربي خفيف   |
|            | دهون              | 1         | 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون  |
|            | اضافات            | 1         | 1 ملعقة صغيرة زعتر   |
| وجبة خفيفة | خضراوات غير نشوية | 1         | 1 كوب خيار و طماطم مقطع  |
|            | فواكه             | 1         | موزة صغيرة احبة برتقال متوسطة                                      |
| الغداء     | خضراوات+دهون      | 1         | 1 كوب فاصوليا خضراء  |
|            | بروتين            | 3         | 90 غم لحم بدون دهن   |
|            | نشويات            | 3         | 1 كوب زر مطبوخ بدون زيت  |
|            | خضراوات+دهون      | 1         | 1 كوب سلطة (خيار، طماطم، فلفل حلو، خس، بصل+ ملعقة صغيرة زيت زيتون) |
| العشاء     | نشويات            | 2         | 1 كوب (طماطم مقلبة مع البطاطا)                                     |
|            | نشويات            | 1         | 1/2 رغيف خبز عربي خفيف   |
|            | حليب              | 1         | 1 كوب لبن خالي الدسم   |
|            | وجبة خفيفة        | 1         | 3 حبات تمر احبة فاكهة متوسطة                                       |

السعرات الحرارية 1500

| الوجبة     | النوع             | عدد الحصص | البدائل  |
|------------|-------------------|-----------|--|
| الفتور     | بروتين            | 1         | بيضة مسلوقة  |
|            | نشويات            | 2         | 1 رغيف خبز عربي خفيف   |
|            | دهون              | 2         | 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون  |
|            | اضافات            | 2         | 2 ملعقة صغيرة زعتر   |
| وجبة خفيفة | خضراوات غير نشوية | 1         | 1 كوب خيار و طماطم مقطع  |
|            | فواكه             | 1         | 3 حبات تمر احبة برتقال متوسطة                                      |
| الغداء     | دهون              | 1         | 6 حبات لوزا 4 حبات جوز   |
|            | خضراوات+دهون      | 1         | 1/2 1 كوب فاصوليا خضراء  |
|            | بروتين            | 3         | 90 غم لحم بدون دهن   |
|            | نشويات            | 4         | 1 1/2 كوب زر مطبوخ بدون زيت  |
| وجبة خفيفة | خضراوات+دهون      | 1         | 1 كوب سلطة (خيار، طماطم، فلفل حلو، خس، بصل+ ملعقة صغيرة زيت زيتون) |
|            | فواكه             | 1         | حبة موز صغيرة حبة فاكهة صغيرة او متوسطة                            |
| العشاء     | نشويات            | 2         | 1 كوب (طماطم مقلبة مع البطاطا)                                     |
|            | نشويات            | 2         | 1 رغيف خبز عربي خفيف   |
|            | حليب              | 1         | 1 كوب لبن خالي الدسم   |

| الوجبة     | النوع             | عدد الحصص | البدائل   |
|------------|-------------------|-----------|---|
| الفطور     | بروتين            | 1         | بيضة مسلوقة   |
|            | نشويات            | 2         | 1 رغيف خبز عربي خفيف  |
|            | دهون              | 2         | 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون   |
|            | اضافات            |           | 2 ملعقة صغيرة زعتر  |
| وجبة خفيفة | خضراوات غير نشوية | 1         | 1 كوب خيار و طماطم مقطع   |
|            | فواكه             | 1         | 3 حبات تمر احبة برتقال متوسطة   |
|            | دهون              | 1         | 6 حبات لوز 4 حبات جوز   |
| الغداء     | خضراوات+دهون      | 1         | 1 1/2 كوب فاصوليا خضراء   |
|            | بروتين            | 3         | 90 غم لحم بدون دهن  |
|            | نشويات            | 4         | 1 1/2 كوب زر مطبوخ بدون زيت   |
|            | خضراوات+دهون      | 1         | 1 كوب سلطة (خيار، طماطم، فلفل حلو، خس، بصل+<br>ملعقة صغيرة زيت زيتون) |
| وجبة خفيفة | فواكه             | 1         | حبة موز صغيرة   حبة فاكهة صغيرة او متوسطة                             |
| العشاء     | كربوهيدرات أخرى   | 2         | 1 كوب مهلبية اسحلب  |
|            | نشويات            | 2         | 1 كوب (طماطم مقلبة مع البطاطا)  |
|            | نشويات            | 2         | 1 رغيف خبز عربي خفيف  |
| وجبة خفيفة | حليب              | 1         | 1 كوب لبن خالي الدسم  |
|            | نشويات            | 1         | 3 كوب بوشار بدون اضافة زيت  |