

النظام الغذائي

عجز سعرات

الدهون 54 غم	الكارب 205 غم	البروتين 134 غم	السعرات 1813 سعرة
-----------------	------------------	--------------------	----------------------

توزيع الماكروز مقابل الأهداف

- البروتين 134 غم 29%
- الكارب 205 غم 44%
- الدهون 54 غم 26%



الفطور ٠ ≈ 471 سعرة 39 غم بروتين

الدهون	كارب	بروتين	سعرات	الكمية	الصف
1	9.2	26	150	1.5 علبة (255غم)	زبادي يوناني
2.1	30	7.7	175	2 شريحة (70غم)	خبز قمح كامل
9.3	13	5.1	146	2.5 ملعقة كبيرة (30غم)	بذور شيا

سناك · ≈ 285 سعرة · 22 غم بروتين

الصف	الكمية	سعرات	بروتين	كارب	دهون
زبادي يوناني	1 علبة (170غم)	100	17	6.1	0.7
تمر	3 حبة (24غم)	68	0.6	18	0.1
بذور شيا	2 ملعقة كبيرة (24غم)	117	4.1	10	7.4

الغداء · ≈ 617 سعرة · 46 غم بروتين

الصف	الكمية	سعرات	بروتين	كارب	دهون
سمك أبيض (فيليه)	1 فيليه (150غم)	158	35	0	1.5
بطاطس مسلوقة	2 حبة (300غم)	261	5.7	60	0.3
سلطة خضار مشكلة	0.5 صحن (75غم)	15	0.8	3	0.2
جوز	1 حفنة (28غم)	183	4.2	3.9	18

العشاء · ≈ 440 سعرة · 28 غم بروتين

الصف	الكمية	سعرات	بروتين	كارب	دهون
سمك أبيض (فيليه)	0.5 فيليه (75غم)	79	17	0	0.8
أرز أبيض مطبوخ	1 كوب (158غم)	205	4.3	44	0.5
سلطة خضار مشكلة	0.5 صحن (75غم)	15	0.8	3	0.2
زبدة فول سوداني	1.5 ملعقة كبيرة (24غم)	141	6	4.8	12

إرشادات مهمة

- اشربي 2-3 لتر ماء يومياً.
- التزمي بالكميات المكتوبة قدر الإمكان.
- يمدك تستبدلين أي صنف ببديله المناسب من نفس المجموعة.