

نظام غذائي 1600 سعره حرارية

الساعة	الوجبة	الكمية	المكونات	سعره حرارية	جم كبروهيدرات
--------	--------	--------	----------	-------------	---------------

7ص	الإفطار	حبة	بيض	70	0
		شريحة	جبين	70	0
		3 شرائح	بريد بر	210	45
		1كوب	حليب(قليل الدسم)	105	12
		شرائح	طماطم وخيار	0	0

10ص	وجبة خفيفة	حبة	فاكهة	60	15
-----	------------	-----	-------	----	----

1ظ	الغداء	1 كوب	سلطة	20	5
		1 كوب	رز أو مكرونة أو هريس أو جريش	210	60-50
		90جرام	سمك أو لحم أو دجاج أو خمس حبات ربيان	210	0
		1كوب	خضار مطبوخة أو 1/2 كوب جزر	80	10

4م	وجبة خفيفة	حبة	فاكهة	60	15
----	------------	-----	-------	----	----

8م	العشاء	1 كوب	سلطة	20	5
		90جرام	سمك أو لحم أو دجاج	210	0
		1/2 رغيف	خبز عربي بر أو 1/2 كوب(هريس او مكرونة او جريش)	105	27
		1 كوب	خضار مطبوخة	80	10

10م	وجبة خفيفة	1 كوب	زبادي أو لبن(قليل الدسم) أو فاكهة	60-110	15-12
-----	------------	-------	-----------------------------------	--------	-------

كوب=240جم	كاس=200مل	ملعقة=15	فاكهة=140جم
-----------	-----------	----------	-------------