

النظام الغذائي

٦٠

سرعة حرارية

لكي تحصل على نتائج
عند التزامك بالحمية
عليك تناول الحصص
اليومية المعطاة بدون
زيادة ليصبح مجموعها
يساوي ٦٠ سعرة
حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٣ حصص فواكه
- ٩ حصص نشويات
- ٤ حصص بروتين
- ٢ حصص دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفروم
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
	نشويات	١	شرائحتين شابورة
وجبة خفيفة	فاكهه	١	حبة تفاح
	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٢	٦٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	١	نصف كوب خضار مطبوخ
ال梵دام	نشويات	٣	٣ أكواب فشار
	فاكهه	١	٣ حبات تمر
	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهه	١	نصف حبة موزة متوسطة
العشاء	نشويات	٩	
	فاكهه	٤	
	بروتين	٤	

يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة

