

# دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

2,200-1,200

سعة حرارية



## دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

2,200-1,200

سعة حرارية

## الفهرس

3	مقدمة
4	قياس معدل السمنة
5	البطاقة الغذائية
6	توصيات لنجاح حميتك
8	معايير القياس
9	قائمة البدائل
10	الطبق الصحي
12	النظام الغذائي 1,200 - 2,200 سعرة حرارية
22	الملحقات
23	المراجع

## مقدمة

تعتبر زيادة مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر عن الحد الطبيعي من عوامل الخطر الرئيسية للأمراض الأيضية والإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية التي كانت السبب الرئيسي للوفاة. ولا يمكن أن تحقق المسؤولية الفردية تأثيرها الكامل إلا عندما يتاح للناس الفرصة لاتباع أنماط حياة صحية. لذا فمن المهم على الصعيد المجتمعي توفر خيارات النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي الصحي بطريقة سهلة وميسرة لكل فرد. وهذا الدليل سيقوم بمساعدتك لتغيير مفهومك عن الغذاء المتوازن و النشاط البدني وكذلك تحسين أسلوب الحياة اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن السمنة مشكلة يمكن الوقاية منها.

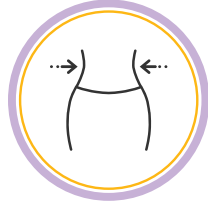
يعرف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض عمر الفرد المأمول.

زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980م، ويعزى سبب زيادة الوزن والسمنة لاختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها وذلك للأسباب التالية:

- زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون
- زيادة الخمول البدني



## قياس معدل السمنة

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين



### محيط الخصر

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي

خطورة عالية	تزداد الخطورة	الجنس
88 سم أو أكثر	80 سم أو أكثر	أنثى 
102 سم أو أكثر	94 سم أو أكثر	ذكر 



### مؤشر كتلة الجسم

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من 18,5	نقص الوزن
18,5 - 24,9	الوزن الطبيعي
25 - 29,9	زيادة الوزن
30 - 34,9	السمنة من الدرجة الأولى
35 - 39,9	السمنة من الدرجة الثانية
40 أو أكثر	السمنة المفرطة

معادلة قياس مؤشر كتلة الجسم:  
الوزن (كجم) / الطول ( متر )<sup>2</sup>

لقياس مؤشر كتلة الجسم

اضغط هنا

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية كوب (228 جم) عدد الحصص في المنتج (2)	
الكمية لكل حصة غذائية السعرات الحرارية (250) القيمة الغذائية اليومية	
18 %	الدهون الكلية 12 جم
15 %	دهون مشبعة 3 جم
	دهون متحولة 30 جم
10 %	كوليسترول 30 ملجم
20 %	صوديوم 470 ملجم
10 %	الكربوهيدرات 31 جم
0 %	الألياف الغذائية 0 جم
	سكر 5 جم
20 %	السكر المضاف 10 جم
	بروتين 5 جم
4 %	فيتامين (أ)
2 %	فيتامين (ج)
20 %	حديد
4 %	كالسيوم

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و2000 سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية تعلم طريقة سريعة لتقييم أي منتج تقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية

5

## البطاقة الغذائية



### 1 حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالملجرام فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل.

### 2 القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر 5% أو أقل منخفض و 20% أو أكثر مرتفع

طابق الألوان مع الجدول

### 3 السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج 40 سعرة حرارية منخفضة. 100 سعرة حرارية متوسطة. 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

### 4 قلل من

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

### 5 احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

## توصيات لنجاح حميتك



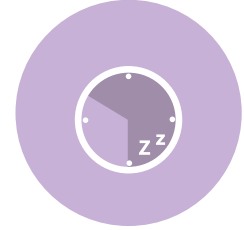
استخدم الملاعق والأكواب المعيارية  
لتقليل كسب السعرات الحرارية غير  
محسوبة في النظام الغذائي



احرص على شرب كمية  
وافرة من الماء



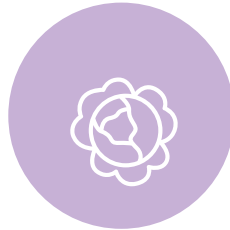
احرص على تناول الوجبات  
في أوقاتها



نظم نومك وخذ القدر  
الكافي منه



احرص على الحصول على  
الكالسيوم حسب احتياجك من  
منتجات الألبان



تناول الخضروات الورقية في  
حال الإحساس بالجوع



تناول كمية كافية من الألياف  
تعزز الإحساس بالشبع وتقلل  
الكوليسترول والإمساك



جهز وجباتك مسبقاً فذلك  
يزيد من فرصة إلتزامك  
بالحمية

## توصيات لنجاح حميتك



احرص على الابتعاد عن  
السكريات المضافة  
والكربوهيدرات المصنعة



قلل إضافة أي نوع من  
الصلصات إلى وجباتك



احرص على تقليل الملح  
واستبداله بالليمون والبهارات



قلل من استخدام الزيوت  
والدهون المشبعة عند  
الطبخ



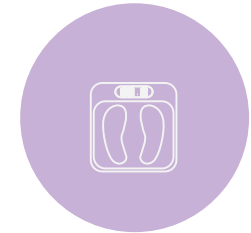
تدرج في وقت النشاط البدني بحيث  
تكون فترة الإحماء من (5 - 10) دقائق  
فترة النشاط البدني (30 - 60) دقيقة  
و نهاية فترة التهدئة (5-10) دقائق



احرص على ممارسة النشاط  
البدني 150 دقيقة على الأقل  
في الأسبوع مع الحرص على  
ارتداء حذاء رياضي مناسب



لإنقاص الوزن تكون كمية  
الطاقة المأخوذة من الطعام  
أقل من الطاقة المبذولة في  
النشاط البدني



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع ، بعد  
الاستيقاظ من النوم على أن يكون في  
نفس اليوم والوقت من كل أسبوع  
وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان





كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب

## معايير القياس



240 مل

=



كوب



ملعقة شاي x3

=



ملعقة طعام



15 مل

=



ملعقة طعام



5 مل / 5 جرام

=



ملعقة شاي



30 مل / 30 جرام

=



ملعقة طعام x2



ملعقة طعام x4

=



كوب ربع



ملعقة طعام x5

=



كوب ثلث



ملعقة طعام x8

=



كوب نصف



ملعقة طعام x12

=



كوب ثلاثة أرباع



ملعقة طعام x16

=



كوب

قائمة البدائل

## مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على 80 سعرة حرارية و 15 جم كربوهيدرات و 3 جم بروتين

شريحة توست	1	حبة خبز عربي (مفروود)	$\frac{1}{4}$	كوب بازلاء	$\frac{1}{2}$	كوب معكرونة (مطبوخة)	$\frac{1}{2}$	كوب أرز (مطبوخ)	$\frac{1}{3}$
حبة (صغيرة) بطاطس	1	كوب ذرة	$\frac{1}{2}$	كوب قرع	$\frac{3}{4}$	حبة صامولي	$\frac{1}{2}$	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)	3	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	3	شريحة شابورة	2	كوب شوفان (غير مطبوخة)	$\frac{1}{4}$	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)	$\frac{3}{4}$

## قائمة البدائل

### مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على 120 سعرة حرارية 12 جم كربوهيدرات و 8 جم بروتين و 5 جم دهون

ملعقة طعام  
حليب مجفف



كوب  
زبادي



كوب  
لبن



كوب  
حليب



### مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على 25 سعرة حرارية 5 جم كربوهيدرات و 2 جم بروتين

يستثنى من الخضروات  
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء  
والجزر وتعامل معاملة النشويات

كوب  $\frac{1}{2}$   
نضار مطبوخة



كوب  
نضار طازجة



قائمة البدائل

## مجموعة الفواكة

يحتوي البديل الواحد على 60 سعرة حرارية و 15 جم كربوهيدرات

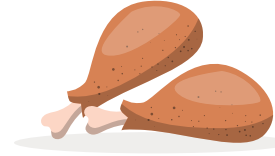
كوب $\frac{3}{4}$ أناناس	كوب 1 شمام	كوب $1\frac{1}{4}$ بطيخ	حبة $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	حبة (متوسطة) 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى
حبة $\frac{1}{2}$ مانجو	حبة 12 كرز	حبة 15 عنب	كوب $1\frac{1}{4}$ فراولة	حبات 3 تمر
كوب $\frac{1}{2}$ عصير فواكه	كوب $\frac{3}{4}$ توت	حبة $\frac{1}{2}$ رمان	حبة 2 تين	

قائمة البدائل

## مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على 75 سعرة حرارية 7 جم بروتين و 5 جم دهون

30 جم لحم خالي من الدهون  
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



كوب  $\frac{1}{4}$   
سمك تونة  
معلبة بالماء



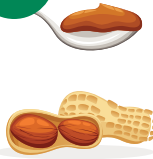
1  
بيضة  
واحدة



30 جم  
جبنة  
بيضاء



ملعقة 1  
طعام زبدة الفول  
السوداني  
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)



كوب  $\frac{1}{3}$   
فول أو عدس  
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



## قائمة البدائل

## مجموعة الدهون

يحتوي البديل على 45 سعرة حرارية و 5 جم دهون

مكسرات نيئة غير مملحة ( 6 حبات لوز أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)



ملعقة شاي  
زيت الزيتون أو زيت الذرة  
أو زيت دوار الشمس

1



زيتون 5 حبات زيتون كبير

أو 10 حبات زيتون صغير

حبة  $\frac{1}{8}$   
أفوكادو



ملعقة  
طعام زبدة الفول  
السوداني

1



(1 حصة دهون +1 حصة بروتين)

## القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من 20 سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل،  
ثوم، ثوابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرير و البقدونس و السبانخ



يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

## الطبق الصحي

20%  
فواكه

25%  
حبوب

30%  
خضار

25%  
بروتينات

حليب



## الأنظمة الغذائية للبالغين

يختلف احتياج الجسم لسعرات الحرارية اليومية باختلاف الجنس و العمر والطول والوزن وطبيعة العمل والنشاط البدني اليومي الذي يبذله الفرد فهذا الدليل يقدم أنظمة غذائية مختلفة لتناسب مع كل شخص على حده.



## النظام الغذائي 1,200 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1200 سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 4 حصص خضار
- 2 حصة فواكه
- 6 حصص نشويات
- 3 حصص بروتين
- 1 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطغور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفرد أو شريحتين توست
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	1	حبة تفاح
الغداء	نشويات	2	ثلثين كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	1	30 جم دجاج
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• ⚠️ البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

## سعة حرارية

1,300

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1300 سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 3 حصص خضار
- 2 حصة فواكه
- 7 حصص نشويات
- 3 حصص بروتين
- 2 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الفطور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفرد
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	1	حبة تفاح
 الغداء	نشويات	3	ثلثين كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	1	30 جم دجاج
	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	فاكهة	1	3 حبات تمر
 العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



## النظام الغذائي 1,400 سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1400 سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 4 حصص خضار
- 2 حصة فواكه
- 8 حصص نشويات
- 3 حصص بروتين
- 2 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الغـطـور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفرد أو شريحتين توست
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	1	حبة تفاح
الغـداء	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	1	30 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



## سعة حرارية

1,500

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1500 سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 3 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 8 حصص نشويات
- 4 حصص بروتين
- 2 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطـور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفرد
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	1	حبة تفاح
الغـداء	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	2	30 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العـشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

## سعة حرارية

1,600

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1600 سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 3 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 9 حصص نشويات
- 4 حصص بروتين
- 2 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الغـطـور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفرد
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
وجبة خفيفة	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
	نشويات	1	شريحتين شابورة
الغـدا	فاكهة	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	2	60 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

## سعة حرارية

1,700

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1700 سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 4 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 9 حصص نشويات
- 5 حصص بروتين
- 2 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الغـطـور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفرد
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	1	شريحتين شابورة
	فاكهة	1	حبة تفاح
الغـدا	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

## سعة حرارية

1,800

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي **1800** سعة حرارية في اليوم

## عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة حليب
- 3 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 10 حصص نشويات
- 5 حصص بروتين
- 3 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطغور	نشويات	3	ثلاث أرباع رغيف خبز عربي مفروود أو ثلاث شرائح توست
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
وجبة خفيفة	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
	نشويات	1	شريحتين شابورة
الغداء	فاكهة	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

## سعة حرارية

1,900

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1900 سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 4 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 10 حصص نشويات
- 6 حصص بروتين
- 3 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الغـطـور	نشويات	3	ثلاث أرباع رغيف خبز عربي مفروود
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	2	60 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	1	شرحتين شابورة
	فاكهة	1	حبة تفاح
الغـدا	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• ⚠️ البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



## سعة حرارية

2,000

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 2000 سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 3 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 11 حصص نشويات
- 7 حصص بروتين
- 2 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الغـطـور	نشويات	3	ثلاث أرباع رغيف خبز عربي مفروود
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	2	60 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	1	شرحتين شابورة
	فاكهة	1	حبة تفاح
الغـدا	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	2	3 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	2	بيضان
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

## سعة حرارية

2,200

## النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 2200 سعة حرارية في اليوم

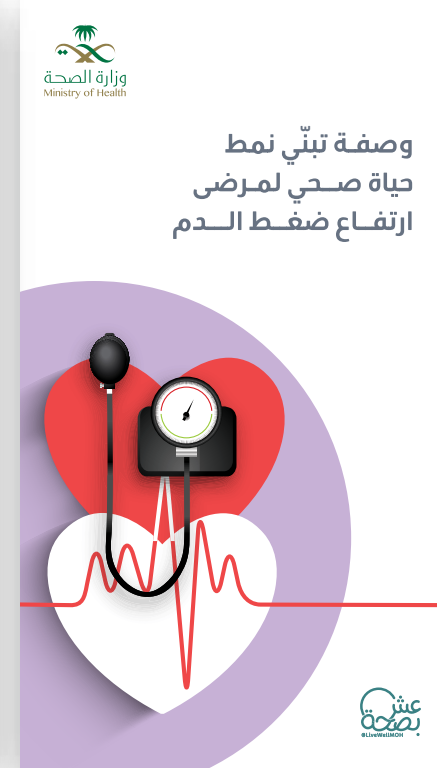
عدد الحصص في اليوم

- 2 حصة طيب
- 4 حصص خضار
- 3 حصة فواكه
- 11 حصص نشويات
- 9 حصص بروتين
- 3 حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الغـطـور	نشويات	3	ثلاث أرباع رغيف خبز عربي مفروود
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	3	90 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون+بروتين	1+1	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة	نشويات	1	شريحتين شابورة
	فاكهة	1	حبة تفاح
الغـفـداء	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة	نشويات	2	6 أكواب فشار
	فاكهة	1	3 حبات تمر
العشاء	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	2	بيضان
	فاكهة	1	نصف حبة موز متوسطة
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي





للإطلاع على المزيد انقر أعلاه



احسب  
**احتياجك اليومي**  
من السعرات

من هنا

**يَمْدِيكَ**

# هل أعجبك هذا الملف؟

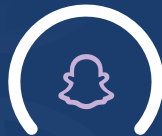
هنا تجد المزيد



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH