



1900
سعرة

البرنامج الأول



الفاكهة

450 كالوري

2 بيض + 3 بيض + شريحة خبز كامل
+ ياغورت طبيعي + نصف تفاحة

180 كالوري

سناك 1

تفاحة صغيرة + 10 لوز



الغداء

650 كالوري

150g صدر دجاج مشوي + 80-100g
أرز بني + خضار مطهوه + ملعقة
صغيرة زيت

200 كالوري

سناك 2

ياغورت طبيعي + خيار/جزر



العشاء

450 كالوري

100g تونة أو سمك + سلطة +
شريحة خبز كامل + ملعقة زيت

المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	119

البرنامج الثاني



400 كالوري

الفاطور

40g شوفان بالحليب + نصف
موزة + ياغورت

200 كالوري

سناك 1

قطعة خبز كاملة صغيرة + جبن
أبيض + قهوة



700 كالوري

الغداء

150g لحم بقري أو دجاج + 100g بطاطا أو
أرز + خضار + زيت

200 كالوري

سناك 2

مكسرات + فاكهة صغيرة



400 كالوري

العشاء

100g جبن طبيعي + شريحة خبز + خضار

المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	121

البرنامج الثالث



480 كالوري

الفاطور

2 بيض + شريحة خبز كامل
+ شوفان صغير + ياغورت

180 كالوري

سناك 1

تفاحة + 5 جوز



600 كالوري

الغداء

130g سمك أبيض مشوي + 70g أرز + خضار

140 كالوري

سناك 2

زيادة طبيعي + قليل شوفان



500 كالوري

العشاء

صدر دجاج أو لحمه بيضاء و120g + خضار
+ شريحة خبز + زيت

المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	122

البرنامج الرابع



420 كالوري

الفطور

شريحة خبز + زبدة فول سوداني
خفيفة + موزة

200 كالوري

سناك 1

زبادي + قطعة فاكهة



650 كالوري

الغداء

150g صدر دجاج + 80-100g أرز/بطاطا
+ خضار + زيت

160 كالوري

سناك 2

حفلة مكسرات أو فاكهة



470 كالوري

العشاء

100-120g جبن/تونة + سلطة +
شريحة خبز + زيت

المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	119

البرنامج الخامس



الفطور

450 كالوري

شوفان + حليب + عسل + ياغورت

170 كالوري

سناك 1

(تفاحة + لوز)



650 كالوري

الغداء

130g دجاج أو لحم أبيض + 80g-100g
بطاطا/أرز + خضار

130 كالوري

سناك 2

ياغورت طبيعي صغير أو قطعة فاكهة



500 كالوري

المساء

سمك/تونة 120g + سلطة + خبز +
زيت

المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	123

البرنامج السادس



430 كالوري

الطور

شريحة خبز + بيضة + جبن خفيف +
ياغورت

180 كالوري

سناك 1

تفاحة + جوز



660 كالوري

الغداء

150g-120 سمك أو دجاج + 80-100
نشويات + خضار

130 كالوري

سناك 2

زبادي طبيعي أو قطعة
فاكهة صغيرة



500 كالوري

العشاء

صدر دجاج 120g-100 + خضار +
خبز + زيت

المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	120

البرنامج السابع



400 كالوري

الفطور

شوفان أو خبز + بيض + ياغورت

200 كالوري

1 سناك

مكسرات + فاكهة



700 كالوري

الغداء

150g لحم أحمر قليل الدهن أو دجاج +
100g نشويات + خضار

100 كالوري

2 سناك

تمرّة + ياغورت صغير



المساء

500 كالوري

تونة أو جبن + سلطة + خبز + زيت



المجموع اليومي

الدهون	الكربوهيدرات	البروتين
63	214	120