



Nutrition plan

c/ Amr marey



Amr marey



3mr_mar3y_

01032620110



Data client

Name	<i>Eng/abdelrahman ali</i>
Age	<i>24 years old</i>
Weight	<i>130 kg</i>
Hight	<i>191 cm</i>
Goal	<i>Lose fat&gain lean muscles &increase fitness level</i>

BMR	2380
Calories	3270 cal
Target calories	2600 cal
Macronutrients:	
Protein	:155 gm
Carbohydrates	:300 gm
Fats	:85 gm
Micronutrient	Multivitamin, omega3 ,zinc

Meals

First meal	خضار + طبق بيض او مليت ٣ بيضات ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة ١٠٠ جرام جبنه قريش بالخضار (طماطم، فلفل) معلقة زيت زيتون كبيره
Second meal	١٥٠ جرام ارز ابيض ١٨٠ جرام شاورما فراخ بدون زيت او ٢٠٠ جرام سمك مشوي او ١٥٠ جرام كبده او شريحتين لحم مشوي ١٥٠ جرام كل يوم نوع بروتين (او علبة تونه دايت



	(مختلف) طبق خضار مشوي (كوسه، جزر، بسلة) او طبق سلطة خضراء كبير معلقة زيت زيتون كبيرة
Snack (after workout)	موزه علبتين زبادي معلقتين بذور شيا ٥ جرام سوداني
Third meal (after workout)	٢٠٠ جرام جبنه قريش كريمي ٥ جرام بطاطس مسلوقة خياره كبيرة ٣٠ جرام فلفل معلقة زيت زيتون كبيرة

Notes

كل يوم بعد الفطار حبائية حبائية بعد الغذا	limitless man, octo zinc, Omega3 plus
ممنوع المقليات والسكريات والمخبوزات والسكر الأبيض واستبداله بالفاكهه ممنوع المشروبات الغازية والشيبسي	
يسمح ب ١٠٠ جرام فاكهه بعد الوجبة الثانية والثالثة (تفاح، برتقال، بطيخ، بنجر، بطيخ، رمان، فراولة، سفنجي)	
الاقل على ٤ لتر ماء يوميا	
الوزن المكتوب للأكل بعد الطهي وليس قبل وبالنسبة للزيت نستخدم زيت الزيتون او زيت الذره بكميات بسيطه	



٦ ساعات ليلاً: نوم من

