



## Nutrition plan c/ Amr marey



Amr marey



3mr\_mar3y\_



01032620110



## Data client

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

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

## Meals

<b>First meal</b>	<p>خضار +طبق بيض او مليت ٣ بيضات  ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة  ١٠٠ جرام جبنة قريش بالخضار  (طماطم، فلفل)  معلقة زيت زيتون كبيره</p>
<b>Second meal</b>	<p>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</p>





	مختلف طبق خضار مشوي (كوسه، جزر، بسلّة) او طبق سلطة خضراء كبير معلقة زيت زيتون كبيره
Snack (after workout)	موزه علبتين زبادي معلقتين بذور شيا ٥٠ جرام سوداني
Third meal (after workout)	٢٠٠ جرام جنبه قريش كريمي ٥٠ جرام بطاطس مسلوقة خيار كبيرة ٣٠ جرام فلفل معلقة زيت زيتون كبيره

## Notes

كل يو limitless man, octo zinc, Omega3 plus اكل يوم بعد الفطار حباية حباية بعد الغدا
ممنوع المقلبات 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، سفندي)
الاقل علي ٤ لتر ماء يوميا
الوزن المكتوب للاكل بعد الطهي وليس قبل وبالنسبة للزيت نستخدم زيت الزيتون او زيت الذره بكميات بسيطه



٦ ساعات ليلا: نوم من ٩

