



## ° الوجبة الأولى (370 سعرة حرارية)<sup>١</sup>

- 70 جرام شوفان أو 2 توست متوسط من الخبز الكامل
- 3 بيضات
- ملعقة متوسطة من زبدة الفول لسوداني

## ° بديل الوجبة الأولى (370) سعرة حرارية)<sup>١</sup>

- 130 جرام الأرز مع الذرة
- 25 جرام فول سوداني
- 100 جرام نقائق اللحم خالية من الدسم

## ° الوجبة الثانية (540 سعرة حرارية)<sup>١</sup>

- 140 جرام معكرونة بنية أو 70 جرام خبز القمح
- 200 جرام صدر دجاج مطبوخ في الماء
- صحن سلطة الخضار
- ملعقة زيت زيتون



COACH MIRA ALI





الوجبة الثالثة ^ (وجبة قبل التمرين)^  
(310 سعرة حرارية)

100 جرام أرز  
• 150 جرام سمك التونة  
موزة من الحجم المتوسط 80 جرام

الوجبة الرابعة (وجبة بعد التمرين)  
(230 سعرة حرارية)

• 100 جرام بطاطس مسلوقة أو  
بطاطس حلوة  
• 100 جرام ديك رومي

COACH MIRA ALI



## الوجبة الخامسة (280 سعر حرارية)

- 150 جرام زبادي يوناني خالي من الدسم.
- 30 جرام جوز عين الجمل

بديل الوجبة الخامسة  
(280 سعرة حرارية)

- 120 جرام جبنة القريش
- 35 جرام لوز

**COACH MIRA ALI**

☎ 01050668839  
01117991627



## ٨ توصيات كوتش أميرة 🌸

• خضروات خضراء غير محدودة  
- بروكلي ، خيار ، خس ، أوراق مختلفة ، ملفوف  
، قرنبيط ، كوسة كرنب >>

٨٨ يوصى بإدراج الطماطم والليمون في الوجبات.


• تناول ما لا يقل عن 2 فاكهة يوميا  
ويفضل  
{ الموز / التفاح / التمر / الأفوكادو }

• يُسمح بالتوابل المختلفة

- الكركم يُنصح بالخلط قدر الإمكان والفلفل الأسود  
والقرفة ▼  
(يُنصح بالخلط قدر الإمكان) والفلفل الحلو.



## تعليمات من كوتش أميرة

1. من لحظة استيقاظك ،  
• تناول الوجبة الأولى في نفس الوقت  
من لحظة استيقاظك ومن تلك اللحظة تناول الطعام  
كل 12 ساعات حتى لا تمر 3 ساعات بدون طعام.
2. يمكنك نقل الوجبات ، يمكنك دمجها  
يمكنك نقل المنتجات من وجبة إلى أخرى ،  
المهم هو أنه في نهاية كل يوم نضع كل  
شيء في الجسد فالمجموع هو المهم<sup>٨٨</sup>
3. يجب أن تشرب ما لا يقل عن 15 لتر من الماء  
في يوم عادي ويوم التدريب <  
>لتر إضافي أثناء التدريب.>>
4. احتفظ بأكبر وجبة بعد التمرين وتأكد من تناول  
كمية معقولة من الكربوهيدرات قبل التمرين 



كن صبوراً.

العملية أبطأ لكنها أكثر دقة >>>

•• دأيت بصحه جيده وعافيه

ليكم يا حلوين ♥