# نظام غذائي يومي (2400 سعر حراري تقريبًا)

## الوجبة الأولى (الفطار):

3 بيضات مسلوقة (150 جم)

50 جم جبنة فيتا لايت

2 شريحة توست أسمر (60 جم)

100 جم خيار وطماطم (سلطة)

## الوجبة الثانية (سناك خفيف):

1 موزة متوسطة (120 جم)

1 تفاحة متوسطة (150 جم)

15 جم مكسرات (عين جمل/لوز)

## الوجبة الثالثة (الغداء):

200 جم صدر دجاج مشوي

250 جم أرز بني أو أبيض مسلوق

200 جم خضار مشوي (بروكلي/كوسة/فاصوليا)

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (10 جم)

## الوجبة الرابعة (العشاء):

200 جم تونة بدون زيت

1 شريحة توست أسمر (30 جم)

150 جم خس وخيار (سلطة)

1 ملعقة صغيرة زيت زيتون (5 جم)

## الوجبة الخامسة (اختياري – سناك ليلي):

1 برتقالة متوسطة (130 جم)

15 جم زبدة فول سوداني طبيعية

150 جم زبادي يوناني خالي الدسم