نصائح

**١ - مهم اوى تعرف السعرات اللى فى أكلك وتحسبها علشان تعرف تظبط وزنك وتوازن بين السعرات اللى بتدخلها لجسمك وبين اللى بتحرقها.**

**وده السعرات اللى موجودة فى كل ١٠٠ جرام من**

**1**

**الفاكهة:**

**التين: 227 سعرا حراريا**

**التمر: 227 سعرا حراريا**

**البلح: 144 سعرا حراريا**

**قراصية: 148 سعرا حراريا**

**الافوكادو: 196 سعرا حراريا**

**المانجو: 60 سعرا حراريا**

**الجريب فروت: 36 سعرا حراريا**

**الجوافة: 60 سعرا حراريا**

**البرقوق: 32 سعرا حراريا**

**الكرز: 40 سعرا حراريا**

**الموز: 96 سعرا حراريا**

**المشمش الجاف: 53 سعرا حراريا**

**المشمش الطازج: 32 سعرا حراريا**

**التفاح : 48 سعرا حراريا**

**الشمام: 32 سعرا حراريا**

**البطيخ: 32 سعرا حراريا**

**البرتقال: 28 سعرا حراريا**

**الخوخ: 34 سعرا حراريا**

**الكمثرى: 40 سعرا حراريا**

**الأناناس: 40 سعرا حراريا**

**اليوسفى: 44 سعرا حراريا**

**الفراولة: 28 سعرا حراريا**

**توت: 24 سعرا حراريا**

**العنب: 70 سعرا حراريا**

**الكيوى: 49 سعرا حراريا**

**الليمون الطازج: 16 سعرا حراريا**

**الطماطم: 56 سعرا حراريا**

**2**

**الخضراوات والدرنيات**

**الخيار: 12 سعرا حراريا**

**الجزر: 24 سعرا حراريا**

**الخس: 12 سعرا حراريا**

**الجرجير: 21 سعرا حراريا**

**الفجل: 12 سعرا حراريا**

**الكرات: 20 سعرا حراريا**

**الكرفس: 8 سعر حرارى**

**الفلفل الأخضر: 16 سعرا حراريا**

**الفلفل الأحمر: 28 سعرا حراريا**

**البنجر: 48 سعرا حراريا**

**الباذنجان: 32 سعرا حراريا**

**كرنب: 12 سعرا حراريا**

**بامية: 33 سعرا حراريا**

**السبانخ: 29 سعرا حراريا**

**البسلة: 81 سعرا حراريا**

**البصل: 81 سعرا حراريا**

**الفاصوليا الخضراء: 28 سعرا حراريا**

**عيش الغراب: 13 سعرا حراريا**

**البطاطس: 84 سعرا حراريا**

**البطاطا: 129 سعرا حراريا**

**الفول المدمس: 109 سعر حرارى**

**الفول الصويا: 442 سعرا حراريا**

**الفاصوليا البيضاء: 169 سعرا حراريا**

**اللوبيا: 361 سعرا حراريا**

**العدس: 109 سعر حرارى**

**الثوم: 101 سعر حرارى**

**3**

**الألبان:**

**الزبدة: 738 سعرا حراريا**

**القشدة: 339 سعرا حراريا**

**الجبن الموتزريلا: 329 سعرا حراريا**

**الجبن الفيتا: 248 سعرا حراريا**

**الجبن الركفور: 383 سعرا حراريا**

**الجبن الرومى: 374 سعرا حراريا**

**الجبن الجودة: 375 سعرا حراريا**

**الجبن الشيدر: 406 سعر حرارى**

**الزبادى: 113 سعرا حراريا**

**الحليب مجفف كامل الدسم: 512 سعرا حراريا**

**حليب نصف الدسم: 46 سعرا حراريا**

**حليب منزوع الدسم: 32 سعرا حراريا**

**حليب كامل الدسم: 68 سعرا حراريا**

**4**

**اللحوم ومنتجاتها:**

**البسطرمة: 282 سعرا حراريا**

**لانشون: 293 سعرا حراريا**

**الكرشة: 173 سعرا حراريا**

**الكلى: 140 سعرا حراريا**

**القلب: 108 سعرا حراريا**

**اللسان: 159 سعرا حراريا**

**لحم البتلو: 188 سعرا حراريا**

**لحك الكندوز: 274 سعرا حراريا**

**لحم الضانى: 234 سعرا حراريا**

**لحم الماعز: 166 سعرا حراريا**

**الكبد: 141 سعرا حراريا**

**السجق: 244 سعرا حراريا**

**المخ: 116 سعرا حراريا**

**5**

**الأسماك والمأكولات البحرية:**

**الكافيار: 243 سعرا حراريا**

**سرطان البحر: 125 سعرا حراريا**

**الجمبرى الكبير: 115 سعرا حراريا**

**الانشوجة: 280 سعرا حراريا**

**السالمون: 180 سعرا حراريا**

**السردين: 214 سعرا حراريا**

**سمك موسى: 90 سعرا حراريا**

**سمك بورى: 158 سعرا حراريا**

**سمك مكرونة: 182 سعرا حراريا**

**سمك ماكريل: 220 سعرا حراريا**

**سمك القد: 76 سعرا حراريا**

**الرنجة: 239 سعرا حراريا**

**التونة المعلبة بدون زيت: 96 سعرا حراريا**

**6**

**٢- مهم اوى انك تراقب وزنك وتهتم بإنه ميزدش عن حد معين علشان تحمى نفسك من السمنه المفرطة واضرارها على صحتك وشكلك.**

**- وده شوية انظمة غذائية هتساعدك فى انقاص وزنك وقت ما تحب ده :**

**١- الكيتو دايت : يعد نظام الكيتو دايت من أشهر أنواع أنظمة التخسيس التي تعتمد بشكل أساسي على تقليل كمية الكربوهيدرات في الجسم والاكثار من تناول الدهون ليكون عوضا عن نقص الكربوهيدرات في الجسم.**

**واكثر الأشخاص استخداما لنظام "الكيتو" هم الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة حيث يساعد هذا النظام على إنقاص الوزن حسب العديد من الدراسات التي اقيمت حوله، كما يقوم بخفض الشهية، مما يؤدي إلى انخفاض في تناول السعرات الحرارية ويقلل من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.**

**الجانب السلبي لنظام الكيتو : لكل نظام غذائي فوائد وسلبيات رغم فوائد تلك النظام إلا أنه لا يناسب الجميع خصوصًا لأصحاب الأمراض المزمنة ف…**