



Diet Plan: New Plan

General Notes: Note for plan 1

Version: [Version 1](#)

Notes: note for version 1

Meal: [Breakfast](#)

Notes: note for meal 1

Food Item	Unit	Qty	Cal	Prot	Carb	Fat
بطاطس (بعد الطهي)	جم	100.0	94.0	2.0	21.0	0.0
خيار	جم	100.0	15.0	1.0	4.0	0.0
Meal Totals:			109.0	3.0	25.0	0.0

Meal: [Lunch](#)

Food Item	Unit	Qty	Cal	Prot	Carb	Fat
جم لحم مفروم (متشفي بدون دهون)		100.0	153.0	26.0	0.0	5.0
Meal Totals:			153.0	26.0	0.0	5.0

Meal: [Dinner](#)

Food Item	Unit	Qty	Cal	Prot	Carb	Fat
بياض بيض	كبيرة الحجم	100.0	1700.0	360.0	20.0	10.0
خيار	جم	100.0	15.0	1.0	4.0	0.0
Meal Totals:			1715.0	361.0	24.0	10.0



Version: [Version 2](#)

Meal: [Breakfast](#)

Food Item	Unit	Qty	Cal	Prot	Carb	Fat
بياض بيض	كبيرة الحجم	100.0	1700.0	360.0	20.0	10.0
Meal Totals:			1700.0	360.0	20.0	10.0