

# دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

2,200-1,200

سعرة حرارية



## دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

2,200-1,200

سعرة حرارية

يُمْدِّد

## الفهرس

3	مقدمة
4	قياس معدل السمنة
5	البطاقة الغذائية
6	توصيات لنجاح حميتك
8	معايير القياس
9	قائمة البديل
10	الطبق الصحي
12	النظام الغذائي 1,200 - 2,200 سعرة حرارية
22	الملحقات
23	المراجع

## مقدمة

تعتبر زيادة مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر عن الحد الطبيعي من عوامل الخطر الرئيسية للأمراض الأيضية والإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية التي كانت السبب الرئيسي للوفاة.

ولديمكن أن تتحقق المسؤلية الفردية تأثيرها الكامل إلا عندما يتاح للناس الفرصة لاتباع أنماط حياة صحية. لذا فمن المهم على الصعيد المجتمعي توفر خيارات النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي الصحي بطريقة سهلة وميسرة لكل فرد. وهذا الدليل سيقوم بمساعدتك لتغيير مفهومك عن الغذاء المتوازن والنشاط البدني وكذلك تحسين أسلوب الحياة اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن السمنة مشكلة يمكن الوقاية منها.

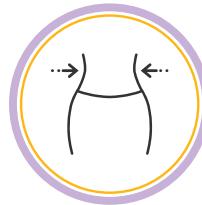
يعرف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض عمر الفرد المأمول.

زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980م، ويعزى سبب زيادة الوزن والسمنة لخلخل توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها وذلك للأسباب التالية:

- زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون
- زيادة الخمول البدني

## قياس معدل السمنة

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين



### محيط الخصر

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون  
قياسات محيط الخصر كالتالي

خطورة عالية	تزايد الخطورة	الجنس
88 سم أو أكثر	80 سم أو أكثر	أنثى
102 سم أو أكثر	94 سم أو أكثر	ذكر



### مؤشر كتلة الجسم

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله لتصنيف  
زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من 18,5	نقص الوزن
24,9 - 18,5	الوزن الطبيعي
29,9 - 25	زيادة الوزن
34,9 - 30	السمنة من الدرجة الأولى
39,9 - 35	السمنة من الدرجة الثانية
40 أو أكثر	السمنة المفرطة

معادلة قياس مؤشر كتلة الجسم:  
الوزن (كجم) / الطول (متر)<sup>2</sup>

لقياس مؤشر كتلة الجسم

اضغط هنا

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية كوب (228 جم)	
عدد الحصص في المنتج (2)	
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية (250)	
القيمة الغذائية اليومية	
% 18	الدهون الكلية 12 جم
% 15	دهون مشبعة 3 جم
	دهون متعدلة 30 جم
% 10	كوليستروول 30 ملجم
% 20	صوديوم 470 ملجم
% 10	الكريبوهيدرات 31 جم
% 0	الألياف الغذائية 0 جم
	سكر 5 جم
% 20	السكر المضاف 10 جم
	بروتين 5 جم
% 4	فيتامين (أ)
% 2	فيتامين (ج)
% 20	حديد
% 4	كالسيوم

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و 2000 سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية تعلم طريقة سريعة لتقدير أي منتج تقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية

5

## البطاقة الغذائية

### حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالملجرام فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تناول أكثر أو أقل.

### السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج 40 سعرة حرارية منخفضة. 100 سعرة حرارية متوسطة. 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

### قلل من

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

### احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

### القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر 5% أو أقل منخفض و 20% أو أكثر مرتفع

طابق الألوان مع الجدول

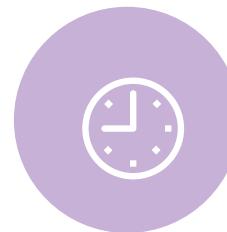
## توصيات لنجاح حميتك



استخدم الملاعق والأكواب المعيارية  
لتقليل كسب السعرات الحرارية غير  
محسوبة في النظام الغذائي



احرص على شرب كمية  
وافرة من الماء



احرص على تناول الوجبات  
في أوقاتها



نظم نومك وخذ القدر  
الكافي منه



احرص على الحصول على  
الكالسيوم حسب احتياجك من  
منتجات الألبان



تناول الخضروات الورقية في  
حال الإحساس بالجوع



تناول كمية كافية من الألياف  
تعزز الإحساس بالشبع وتقلل  
الكوليسترول والإمساك



جهز وجباتك مسبقاً فذلك  
يزيد من فرصة إلتزامك  
بالحمية

## توصيات لنجاح حميتك



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكريوهيدرات المصنعة



قلل إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



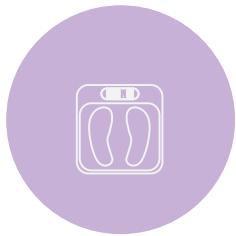
تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (5 - 10) دقائق فترة النشاط البدني (30 - 60) دقيقة ونهاية فترة التهدئة (5-10) دقائق



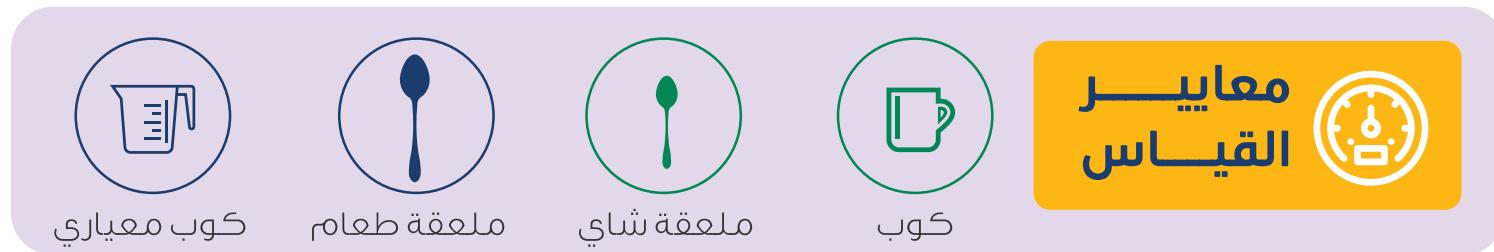
احرص على ممارسة النشاط البدني 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



إنفاس الوزن تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع ، بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل أسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان



	=	
240 مل		كوب
 x3	=	
ملعقة شاي		ملعقة طعام
	=	
15 مل		ملعقة طعام
	=	
5 مل / 5 جرام		ملعقة شاي
	=	 x2
30 مل / 30 جرام		ملعقة طعام
 x4	=	 رباع
ملعقة طعام		كوب
 x5	=	 ثلث
ملعقة طعام		كوب
 x8	=	 نصف
ملعقة طعام		كوب
 x12	=	 ثلاثة أرباع
ملعقة طعام		كوب
 x16	=	
ملعقة طعام		كوب

## قائمة البدائل

# مجموعة النشويات

**يحتوي البديل الواحد على 80 سعرة حرارية و 15 جم كربوهيدرات و 3 جم بروتين**

شريحة  
توست



1

حبة  
خبز عربي  
(مفروم)



$\frac{1}{4}$

كوب  
بازلاء



$\frac{1}{2}$

كوب  
معكرونة  
(مطبوخة)



$\frac{1}{2}$

كوب  
أرز  
(مطبوخ)



$\frac{1}{3}$

حبة (صفيرة)  
بطاطس



1

كوب  
ذرة



$\frac{1}{2}$

كوب  
قرع



$\frac{3}{4}$

حبة  
سامولي



$\frac{1}{2}$

كوب  
فول أو عدس



$\frac{1}{3}$

(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)

حبات (صفيرية)  
بسكويت  
(غير محلوي)



3

كوب  
فشار  
(مطبوخ خالي  
من الدهن والملح)



3

شريحة  
شابورة



2

كوب  
شوفان  
(غير مطبوخة)



$\frac{1}{4}$

كوب  
حبوب إفطار  
(غير مطبوخة)



$\frac{3}{4}$

## قائمة البدائل

### مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على 120 سعرة حرارية 12 جم كربوهيدرات و 8 جم بروتين و 5 جم دهون

ملعقة طعام  
حليب مجفف



كوب زبادي



كوب لبن



كوب حليب



### مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على 25 سعرة حرارية 5 جم كربوهيدرات و 2 جم بروتين  
يستثنى من الخضروات  
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء  
والجزر وتعامل معاملة النشويات

كوب خضار مطبوخة



كوب خضار طازجة



## قائمة البدائل

### مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على 60 سعرة حرارية و 15 جم كربوهيدرات



## قائمة البدائل

# مجموعة البروتين

**يحتوي البديل الواحد على 75 سعرة حرارية 7 جم بروتين و 5 جم دهون**

30 جم لحم خالي من الدهون  
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



كوب  $\frac{1}{4}$   
سمك تونة  
معلبة بالماء



1 بيضة  
واحدة



30 جم  
جبنه  
بيضاء



ملعقة 1  
طعام زبدة الفول  
السوداني  
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)



كوب  $\frac{1}{3}$   
فول أو عدس  
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



## قائمة البدائل

### مجموعة الدهون

مكسرات نية غير مملحة (6 حبات لوز  
أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)



يحتوي البديل على 45 سعرة حرارية و 5 جم دهون

- ملعقة شاي**  
زيت الزيتون أو زيت الذرة  
أو زيت دوار الشمس
- زيتون**  
5 حبات زيتون كبير  
أو 10 حبات زيتون صغير
- أفوكادو**



- ملعقة**  
**طعم زبدة الفول السوداني**  
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)
- 1**
- أفوكادو**
- طعام زبدة الفول السوداني**



### القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من 20 سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوة أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل متنوعة، الخضروات الورقية كالجرجير و البقدونس و السبانخ



- يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

## الطبق الصحي

• 20%  
فواكه

• 30%  
خضار

حليب

• 25%  
حبوب

• 25%  
بروتينات





## الأنظمة الغذائية للبالغين

يختلف احتياج الجسم للسعيرات الحرارية اليومية باختلاف الجنس و العمر والطول والوزن وطبيعة العمل والنشاط البدني اليومي الذي يبذله الفرد فهذا الدليل يقدم أنظمة غذائية مختلفة لتناسب مع كل شخص على حده.



لكي تحصل على نتائج التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاء بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1200 سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة حليب
4 حصص خضار
2 حصة فواكه
6 حصص نشويات
3 حصص بروتين
1 حصة دهون

# يمدّيك

النظام الغذائي		سعرة حرارية	1,200
الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفروم أو شريحتين توست
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	2	ثلثين كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	1	30 جم دجاج
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
الفداء	فاكهه	1	3 حبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
العشاء			

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي **1300** سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة طليب
3 حصص خضار
2 حصة فواكه
7 حصص نشويات
3 حصص بروتين
2 حصة دهون

النظام الغذائي	سعرة حرارية		1,300
الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفروم
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 جبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	3	ثلاثين كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	1	30 جم دجاج
	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخة
الغداء	فاكهه	1	3 جبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
العشاء			

لكي تحصل على نتائج عند التزامك  
بالحمية عليك تناول الحصص  
اليومية المعطاة بدون زيادة  
يصبح مجموعها يساوي 1400  
سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة حليب
4 حصص خضار
2 حصة فواكه
8 حصص نشويات
3 حصص بروتين
2 حصة دهون

# يمْدِيك

## سعرة حرارية

1,400

## النظام الغذائي

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفروم أو شريحتين توست
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	1	30 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
ال梵	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهه	1	3 حبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
العشاء	بروتين	1	بيضة واحدة

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي **1500** سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة حليب
3 حصص خضار
3 حصص فواكه
8 حصص نشويات
4 حصص بروتين
2 حصص دهون

# يمدّيك

النظام الغذائي		سعرة حرارية	1,500
الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفروم
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 جبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	2	30 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
الغداء	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخة
	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهه	1	3 جبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
العشاء	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهه	1	نصف حبة موز متوسطة

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي **1600** سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة طليب
3 حصص خضار
3 حصة فواكه
9 حصص نشويات
4 حصص بروتين
2 حصة دهون

# يمْدِيك

النظام الغذائي		سعرة حرارية	1,600
الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	2	نصف رغيف خبز عربي مفروم
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	1	30 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 جبات زيتون كبير
	نشويات	1	شريحتين شابورة
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	2	60 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	1	واحد كوب خضار مطبوخة
الغداء	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهه	1	3 جبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهه	1	نصف حبة موز متوسطة
العشاء	نشويات	1	
	خضار	1	
	فاكهه	1	

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي **1700** سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة طليب
4 حصص خضار
3 حصة فواكه
9 حصص نشويات
5 حصص بروتين
2 حصة دهون

# يمْدِيك

سعرة حرارية

1,700

النظام الغذائي

البدائل	عدد الحصص	النوع	الوجبة
نصف رغيف خبز عربي مفروم	2	نشويات	الفطور
واحد كوب حليب	1	حليب	
30 جم جبنة بيضاء	1	بروتين	
طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار	
5 جبات زيتون كبير	1	دهون	
شريحتين شابورة	1	نشويات	وجبة خفيفة
حبة تفاح	1	فاكهه	
واحد كوب أرز	3	نشويات	
واحد كوب لبن	1	لبن	
90 جم دجاج	3	بروتين	
ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون	الغداء
واحد كوب خضار مطبوخة	2	خضار	
3 أكواب فشار	1	نشويات	
3 جبات تمر	1	فاكهه	
حبة واحدة صامولي	2	نشويات	
واحد كوب سلطة خضراء	1	خضار	عشاء
بيضة واحدة	1	بروتين	
نصف حبة موز متوسطة	1	فاكهه	

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي 1800 سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة حليب
3 حصص خضار
3 حصة فواكه
10 حصص نشويات
5 حصص بروتين
3 حصة دهون

# يمْدِيك

## سعرة حرارية

1,800

## النظام الغذائي

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	3	ثلث أربع رغيف خبز عربي مفروم أو ثلث شرائح توست واحد كوب حليب
	حليب	1	30 جم جبنة بيضاء
	بروتين	1	طماطم أو خيار أو جزر
	خضار	1	5 جبات زيتون كبير
	دهون	1	شرتيتين شابورة
	فاكهه	1	حبة تفاح
وجبة خفيفة	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
	نشويات	1	3 أكواب فشار
ال梵داء	فاكهه	1	3 جبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهه	1	نصف حبة موز متوسطة
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
العشاء	نشويات	2	
	خضار	1	
	بروتين	1	
	فاكهه	1	
	دهون	1	

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 

لكي تحصل على نتائج عند التزامك  
بالحمية عليك تناول الحصص  
اليومية المعطاة بدون زيادة  
ليصبح مجموعها يساوي 1900  
سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة حليب
4 حصص خضار
3 حصص فواكه
10 حصص نشويات
6 حصص بروتين
3 حصص دهون

# يمْدِيك

النظام الغذائي		سعرة حرارية	1,900
الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	3	ثلث أربع رغيف خبز عربي مفروم
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	2	60 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	1	5 حبات زيتون كبير
	نشويات	1	شرحتين شابورة
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخ
الغداء	نشويات	1	3 أكواب فشار
	فاكهه	1	3 جبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	1	بيضة واحدة
	فاكهه	1	نصف حبة موز متوسطة
العشاء	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون

يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة

- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة **2000** ليصبح مجموعها يساوي **2000** سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
2 حصة طليب
3 حصص خضار
3 حصة فواكه
11 حصص نشويات
7 حصص بروتين
2 حصص دهون

# يمدّيك

النظام الغذائي		سعرة حرارية	2,000
الوجبة	البدائل	عدد الحصص	النوع
الفطور	ثلاث أرباع رغيف خبز عربي مفروم	3	نشويات
	واحد كوب حليب	1	حليب
	60 جم جبنة بيضاء	2	بروتين
	طماطم أو خيار أو جزر	1	خضار
	5 جبات زيتون كبير	1	دهون
	شرحتين شابورة	1	نشويات
وجبة خفيفة	حبة تفاح	1	فاكهه
	واحد كوب أرز	3	نشويات
	واحد كوب لبن	1	لبن
	90 جم دجاج	3	بروتين
	ملعقة شاي زيت زيتون	1	دهون
	واحد كوب خضار مطبوخ	1	خضار
الغداء	3 أكواب فشار	2	نشويات
	3 جبات تمر	1	فاكهه
	حبة واحدة صامولي	2	نشويات
	واحد كوب سلطة خضراء	1	خضار
	بيضتان	2	بروتين
	نصف حبة موز متوسطة	1	فاكهه
العشاء			

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 

لكي تحصل على نتائج عند التزامك  
بالحمية عليك تناول الحصص  
اليومية المعطاة بدون زيادة  
ليصبح مجموعها يساوي 2200  
سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

2 حصة حليب
4 حصص خضار
3 حصة فواكه
11 حصص نشويات
9 حصص بروتين
3 حصة دهون

# يمدّيك

النظام الغذائي		سعرة حرارية	2,200
الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	3	ثلث أربع رغيف خبز عربي مفروم
	حليب	1	واحد كوب حليب
	بروتين	3	90 جم جبنة بيضاء
	خضار	1	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون+بروتين	1+1	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
	نشويات	1	شرحتين شابورة
وجبة خفيفة	فاكهه	1	حبة تفاح
	نشويات	3	واحد كوب أرز
	لبن	1	واحد كوب لبن
	بروتين	3	90 جم دجاج
	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	2	واحد كوب خضار مطبوخة
الغداء	نشويات	2	6 أكواب فشار
	فاكهه	1	3 جبات تمر
	نشويات	2	حبة واحدة صامولي
	خضار	1	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	2	بيضتان
	فاكهه	1	نصف حبة موز متوسطة
العشاء	دهون	1	ملعقة شاي زيت زيتون

يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وادرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة  
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي 



## تغذية الرياضيين



وصفة تبني  
نمط حياة صحي  
لمرضى السكري



وصفة تبني نمط  
حياة صحي لمرضى  
ارتفاع ضغط الدم

للإطلاع على المزيد انقر أعلاه

احسب  
احتياجك اليومي  
من السعرات

من هنا

يمدّيك



# هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH