

احمد جمال

قبل المدرسة

كوب لبن او زبادى او 2 ملعقة جبنة بالخيار ب رغيف
تورتيا بنى متوسط

في المدرسة :

بروتين - 3 أنواع (قطعة بانية مشوى - 3 ملاعق
جبنة او لبنة - 2 شريحة تركى مدخن)
نشويات - 2 رغيف تورتيا متوسط
خضار - شرائخ خيار

الغداء

بروتين - ربع فراخ او سمك او كبدة او لحوم او بروتين
نباتى
نشويات - 10 ملاعق ارز او مكرونة او ثمرة بطاطس
خضار - طبق سلطة او شرايح خيار مع طماطم

قبل التمرين ب نصف ساعة

7 تمرات

مشروب الهيمالايا نصف ملعقة على 600 مل مياة توزع
على مدار اليوم

الفاكهه باليوم 3 ثمرات اى نوع

العشاء

نصف الفطار او الغداء

او علبة زبادى يونانى + موزة + 10 حبات لوز