

الوجبة / الوقت	البدايل الغذائية (عدد الحصص)	مقترح الوجبة
الفطور 7.00-8.00	- نشويات (2) - بروتين (2) - خضار (1) - دهون (1) - حليب (1)	2 خبز سلايس كامل الحبوب أو 2 خبز لبناني صغير أو 1 تشابتي طحين البر (مقاس 6 انش) 1 بيض مقلي في 1 م.ص زيت نباتي أو 1 بيض مغلي مع 2 م.ك أفوكادو شرائح طماطم مع خيار (بمقدار كوب) أو نصف كوب خضار مطبوخ 2 م.ك لبنة أو كوب جبن فيتا\ موزريلا قليل الدسم أو 30 جرام جبنة حلوم أو 2 شرائح جبن سلايس 1 كوب حليب أو شاي بالحليب (مع محلي حسب الرغبة)
وجبة خفيفة 11.00-10.00	- فاكهة (2) - دهون (2)	برتقال + 3 حبات تمر 12 حبات لوز أو كاجو + 20 حبة فول سوداني
الغداء 12.30-2.00	- نشويات (4) - خضار (2) - بروتين (4) - دهون (1)	1 كوب و ثلث أرز 2 كوب سلطة مع الليمون 120 جرام دجاج أو سمك أو لحم بحجم كف اليد (مطبوخ حسب الرغبة) الزيت المستخدم في الطبخ (1 م.ص زيت نباتي)
وجبة خفيفة 5.00-4.00	- فاكهة (1) - حليب (1)	1 برتقال أو نصف موزة كبيرة أو 1 صغيرة 1 كوب لبن أو حليب قليل الدسم أو ثلثين كوب روب سادة قليل الدسم
العشاء 7.00-9.00	- بروتين (4) - خضار (3) - حليب (1) - دهون (2)	120 جرام بروتين مشوي, (4-6 عصي) مشكاك أي نوع أو صدر دجاج مشوي 2 كوب سلطة مع 6-8 حبات زيتون + 2\1 كوب خضار مطبوخة مثل صالونة باميا الزيت المستخدم في الطبخ (1 م.ص زيت نباتي) 1 كوب روب (صلصة الروب بالأعشاب = 3/2 كوب روب سادة + ثلث كوب ماء)
ملاحظات	* الاختصارات: م.ك: ملعقة طعام كبيرة 15 مل م.ص: ملعقة شاي 5 مل 1 كوب: 250 مل 30 جرام = 2 ملعقة كبيرة = حجم علبة كبريت صغيرة	