



Captain
Maged
Changing Mindsets

CAPTAIN MAGED'S

NUTRITION PLAN

NUTRITION PLAN

- التغذية عميقة جدا و حساباتها كثير لانها مش مجرد حسبة سعرات

- كل شئ فى الدايت تم حسابه بناء على احتياجك و هدفك و مستواك الرياضى و شكل الجسم الحالى



Captain
Maged
CHANGING MINDSETS

: High carb day

السعرات الحرارية
2822 كالوري

بروتين
174 جرام

كربوهيدرات
391 جرام

دهون صحية
61 جرام

المغذيات الصغرى

فيتامين B5 10.7 ملليجرام	فيتامين B3 25.7 ملليجرام	فيتامين B2 3.2 ملليجرام	فيتامين B1 2.4 ملليجرام}
فيتامين B12 6.2 ميكروجرام	حمض الفوليك 439.2 ميكروجرام	فيتامين B7 21.6 ميكروجرام	فيتامين B6 6.1 ملليجرام
فيتامين K 27.9 ميكروجرام	فيتامين A 3744.2 وحدة دولية	الكولين 640.5 ملليجرام	فيتامين C 290.5 ملليجرام
مغنيسيوم 523.7 جرام	كالسيوم 569.7 جرام	فيتامين D 131.2 وحدة دولية	فيتامين E 9.7 وحدة دولية
بوتاسيوم 5449.7 ملليجرام	فسفور 1741.1 ملليجرام	كلوريد 2284.7 ملليجرام	صوديوم 436.0 ملليجرام
سيلينيوم 115.3 ميكروجرام	يود 46.3 ميكروجرام	زنك 20.7 ملليجرام	حديد 13.6 ملليجرام
الموليبدنوم 116.2 ميكروجرام	منجنيز 4.1 ملليجرام	نحاس 2.7 ملليجرام	الكروم 20.7 ميكروجرام
	فلورايد 1.0 ملليجرام		



أداة بدائل
الطعام



شرح استخدام
الأداة





الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

26 جم بروتين

481 كالوري

15 جم دهون

55 جم كربوهيدرات



الوجبة الاولى :

- بيض كامل [3 كبيرة الحجم] - ممكن تعمله omelette بمسحه زيت
- بطاطس (بعد الطهي) [300 جم]
- فلفل أحمر بارد [140 جم]
- مالتى فيتامين [1 قرص]
- أوميغا-3 [1 كبسول]



الوجبة الثانية :

- زبادي لايت (جوهينة) [170 جم]
- موز [300 جم]
- بلح (تمر) [40 جم]
- قهوة [1 كوب]
- تفاح [200 جم]
- شوفان (كامل الحبة) [100 جم]

ملاحظات

قبل التمرين ب ساعتين

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

22 جم بروتين

949 كالوري

10 جم دهون

198 جم كربوهيدرات



الوجبة الثالثة :

- صدور دجاج (بعد الطهي) [250 جم] - 293.56 جم لحمة مفرومة (متشفية من غير دهون) أو 295.80 جم سمك بلطي (بعد الطهي) أو 266.32 جم كبدة بقري (بعد الطهي)
- أرز (بعد الطهي) [250 جم]
- فلفل أحمر بارد [100 جم]
- زيت زيتون [14 جم]

ملاحظات

يمكن استبدال 70 gm صدور فراخ ب scop whey protein بعد التمرين

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

85 جم بروتين

869 كالوري

24 جم دهون

71 جم كربوهيدرات





الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

39 جم بروتين

521 كالوري

11 جم دهون

66 جم كربوهيدرات

الوجبة الرابعة :

- تونة لايت (صن شاين) [130 جم]
- عيش بلدي [100 جم]
- فلفل أحمر بارد [150 جم] - او اي نوع خضار
- Osteocare 400 mg [1 كبسول]
- زيت زيتون [10 جم]

Mod carb day

السعرات
2599 كالوري

بروتين
178 جرام

كربوهيدرات
339 جرام

دهون صحية
60 جرام

المغذيات الصغرى

فيتامين B5 10.2 ملليجرام	فيتامين B3 9.6 ملليجرام	فيتامين B2 4.0 ملليجرام	فيتامين B1 2.5 ملليجرام
فيتامين B12 2.3 ميكروجرام	حمض الفوليك 562.0 ميكروجرام	فيتامين B7 27.0 ميكروجرام	فيتامين B6 5.2 ملليجرام
فيتامين K 40.4 ميكروجرام	فيتامين A 5556.0 وحدة دولية	الكولين 784.8 ملليجرام	فيتامين C 475.5 ملليجرام
مغنيسيوم 515.5 جرام	كالسيوم 680.7 جرام	فيتامين D 174.0 وحدة دولية	فيتامين E 13.1 وحدة دولية
بوتاسيوم 5015.7 ملليجرام	فسفور 1445.0 ملليجرام	كلوريد 2390.2 ملليجرام	صوديوم 451.7 ملليجرام
سيلينيوم 66.8 ميكروجرام	يود 114.8 ميكروجرام	زنك 13.1 ملليجرام	حديد 17.0 ملليجرام
الموليبدنوم 131.2 ميكروجرام	منجنيز 3.2 ملليجرام	نحاس 2.0 ملليجرام	الكروم 25.7 ميكروجرام
	فلورايد 0.3 ملليجرام		



الوجبة الاولى :

- بيض كامل [4 كبيرة الحجم]
- بطاطس (بعد الطهي) [300 جم]
- فلفل أحمر بارد [140 جم]
- مالتى فيتامين [1 قرص]
- أوميغا-3 [1 كبسول]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

32 جم بروتين

553 كالوري

19 جم دهون

56 جم كربوهيدرات

الوجبة الثانية :

- زبادي لايت (جهينة) [170 جم]
- فراولة [150 جم]
- بلح (تمر) [60 جم]
- قهوة [1 كوب]
- تفاح [200 جم]
- شوفان (كامل الحبة) [100 جم]

ملاحظات

قبل التمرين ب ساعتين

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

22 جم بروتين

786 كالوري

10 جم دهون

160 جم كربوهيدرات



الوجبة الثالثة :

- سمك بلطي (بعد الطهي) [300 جم] - 253.55 جم صدور
- دجاج (بعد الطهي) أو 297.73 جم لحمة مفرومة (متشفية من غير دهون) أو 393.00 جم شرائح دجاج نباتي (Not Fried)
- أرز (بعد الطهي) [300 جم]
- فلفل أحمر بارد [100 جم]
- زيت زيتون [20 جم]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

88 جم بروتين

955 كالوري

29 جم دهون

84 جم كربوهيدرات

الوجبة الرابعة :

- تونة لايت (صن شاين) [130 جم]
- [150]
- فلفل أحمر بارد [1 جم]
- عيش بلدي [50 جم]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

35 جم بروتين

302 كالوري

0 جم دهون

38 جم كربوهيدرات

: Low carb day

السعرات

2405 سعرة

بروتين

174 جرام

كربوهيدرات

290 جرام

دهون صحية

58 جرام

المغذيات الصغرى

فيتامين B5 11.4 ملليجرام	فيتامين B3 32.8 ملليجرام	فيتامين B2 3.8 ملليجرام	فيتامين B1 2.7 ملليجرام
فيتامين B12 5.8 ميكروجرام	حمض الفوليك 528.5 ميكروجرام	فيتامين B7 23.0 ميكروجرام	فيتامين B6 5.9 ملليجرام
فيتامين K 23.7 ميكروجرام	فيتامين A 4182.9 وحدة دولية	الكولين 677.8 ملليجرام	فيتامين C 285.7 ملليجرام
مغنيسيوم 777.1 جرام	كالسيوم 1335.6 جرام	فيتامين D 230.5 وحدة دولية	فيتامين E 12.0 وحدة دولية
بوتاسيوم 5113.6 ملليجرام	فسفور 2188.1 ملليجرام	كلوريد 1849.4 ملليجرام	صوديوم 525.4 ملليجرام
سيلينيوم 118.5 ميكروجرام	يود 114.5 ميكروجرام	زنك 28.7 ملليجرام	حديد 15.0 ملليجرام
الموليبدنوم 101.3 ميكروجرام	منجنيز 6.9 ملليجرام	نحاس 2.7 ملليجرام	الكروم 11.1 ميكروجرام
	فلورايد 0.2 ملليجرام		



الوجبة الاولى :

- بيض كامل [3 كبيرة الحجم]
- بطاطس (بعد الطهي) [100 جم]
- فلفل أحمر بارد [140 جم]
- مالتى فيتامين [1 قرص]
- أوميغا-3 [1 كبسول]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

22 جم بروتين

327 كالوري

14 جم دهون

24 جم كربوهيدرات

الوجبة الثانية سناك

- زبادي لايت (جهينة) [170 جم]
- موز [300 جم]
- بلح (تمر) [40 جم]
- قهوة [1 كوب]
- شوفان (كامل الحبة) [30 جم]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

12 جم بروتين

580 كالوري

5 جم دهون

122 جم كربوهيدرات



الوجبة الثالثة :

- صدور دجاج (بعد الطهي) [270 جم] - 317.05 جم لحمة مفرومة (متشفية من غير دهون) أو 319.47 جم سمك بلطي (بعد الطهي) أو 287.63 جم كبدة بقري (بعد الطهي)
- زيت زيتون [14 جم]
- مكرونة (بعد الطهي) [250 جم]
- صلصة طماطم [100 مل]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

99 جم بروتين

970 كالوري

28 جم دهون

70 جم كربوهيدرات

الوجبة الرابعة :

- جبنة قريش [250 جم]
- عيش بلدي [100 جم]
- فلفل أحمر بارد [150 جم]
- Osteocare 400 mg [1 كبسول]

الحقائق الغذائية لهذه الوجبة

39 جم بروتين

526 كالوري

10 جم دهون

72 جم كربوهيدرات



بالدج الدايت التنكري

لو حابب تطلب وصفات صحية
تقدر تطلبها من هنا



CMAGED10

كل اللى عليك انك تبعتلهم الدايت بتاعتك وهما هيبعتوك
وجبات محسوبة السعرات المناسبة ليك
"وصفات لذيذة ومتنوعة"

- HEALTHY FOOD&PRODUCTS
- MONTHLY&WEEKLY PACKAGES

+201124559909

- Delivery to all off Egypt

"وكمان تقدر تاخد خصم لو استخدمت
كود (CMaged10)"



تشير
برجر



Free Meal Not Free Day

Best option	Normal	Try to avoid
Sea Food	Burger	Pizza
Grilled	Broasted chicken	Crepe
Chicken	Rizo	Pastries & Pasta
		

 Protien
 Carb
 Fats

أفضل اختيار : مأكولات البحرية - المشويات - الفراه
حل وسط : برجر - فراخ بوسند - ريزو
حاول تتجنب : بيتزا - كريب - معجنات - مكرونات

✓ Free Day every 14 Days



«تقدر تستخدم الصوصات دى تحطها على البيض او على الفراخ عشان تستمتع بالدايت الصوصات دى سعراتها الحرارية قليلة جدا والصوديوم الي فيها قليل اوى ولكن سعرها غالى شوية بس هيخلي الدايت فى حنة تانية»



Captain
Maged
Changing Mindsets