



MEALS

MEAL 1

2

MEAL 3

BEST WORKOUT

DIET PLAN

NUTRITION PLAN & SUPPLEMENTS

MEALS

Breakfast

- شوفان [70 جم]
- لبن [150 مل]
- موز [100 جم]
- زبدة فول سوداني [30 جم] - 20 جم عسل
- بيض كامل [3]

Meal 2

- أرز [250 جم]
- صدور دجاج [150 جم] - أو سمك أو كبدة فراخ
- فلفل ألوان [70 جم]

Meal 3

- بطاطس [300 جم]
- بيض كامل [3]

Calories 830
Protein 41
Carbs 86
Fats 37

Calories 573
Protein 54
Carbs 69
Fats 6

Calories 496
Protein 25
Carbs 64
Fats 14

بدائل الطعام



Pre Workout	Post Workout	Meal 5
<ul style="list-style-type: none"> ■ بطاطا [400 جم] ■ زبيب [30 جم] 	<ul style="list-style-type: none"> ■ أرز [250 جم] ■ سمك مشوي [150 جم] - أو فراخ أو لحمة ■ فلفل الوان [70 جم] 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جبنة قريش [200 جم] ■ توست أبيض [4 شريحة] ■ زبدة فول سوداني [50 جم]
Calories 433 Protein 7 Carbs 104 Fats 0	Calories 517 Protein 47 Carbs 69 Fats 5	Calories 778 Protein 45 Carbs 72 Fats 35

بدائل الطعام

SUPPLEMENT

Name	Daily dose	Comments
Vitamin V	1 capsule	بعد الفطار
Omega 3	1 capsule	بعد الوجبة الثانية
Magnesium	1 capsule	بعد العشاء
Zinc	1 capsule	قبل النوم

NOTES

- ✓ جميع المكملات تستخدم أيام الراحة أيضًا معا PRE-WORKOUT
- ✓ يفضل استخدام المكملات بالماء بدلًا من اللبن
- ✓ يمكنك شراء المكملات من IFIT لضمان سلامة المنتج
- ✓ و ممكن تستخدم كود HUSSEIN علشان تاخذ خصم 5%



الصوصات المسموح بيها في النظام بحد
اقصى 50 جرام في الوجبة تسب المذاق
المتناسب لك



SPRITZ
سبرتس



Elevate your cooking game

Shop all

متاح استخدام زيت وزبدة رش من سبرتس



Rewards

1



INSTRUCTIONS

- قيمة الإشتراك المدفوعة لا ترد من وقت استلام البرنامج
- الأكل يوزن بعد الطبخ
- الرجاء متابعة ستوري الواتساب يوميا للظروف الطارئة والتعليمات الجماعية
- الرجاء الالتزام بالبرنامج وفي حالة الخروج عن البرنامج برجاء الرجوع إلى الكوتش
- الالتزام بميزان الأكل عند كل وجبة
- عدم استعجال النتائج
- تجهيز INBODY وصورك في ميعاد الـ UPDATE
- متاح ضم الوجبات في الأيام المضغوطة
- معدل إستهلاك المياه اليومي 3-5 لتر
- متاح إستخدام ببسي دايت وسكر دايت " سويتال او ستيفيا "
- متاح التبادل بين الأسماك و صدور الفراخ واللحوم بنفس الكميات كمصدر بروتين
- متاح التبادل بين الرز والبطاطس والبطاطا بنفس الكميات كمصدر كارب
- الفري يبتحدد كل 15 يوم بعد الرجوع للـ INBODY و UPDATE ويكون عبارة عن وجبة واحدة فقط يتم تحديدها
- متاح المشروبات الساخنة والعشبية بشرط استخدام سكر دايت
- أقصى حد لاستخدام الملح 7 جرام
- الرجاء الالتزام بالتعليمات لضمان أسلوب حياة صحي وتغيير في النتائج



شكراً ليك

وفى النهاية حابب أشكرك على الفترة الللى قضيناها سوا
ولو حسيت إنك استفدت ياريت تعرف الللى حواليك ,
من المهتمين بالخدمة الللى بنقدمها
وبتمنالك كل التوفيق



+20 103 300 2493



@hussein.fit