

NUTRITION PROGRAM

Ramadan - 2026

الاسم : رحمني
اللقب : ديلمي
الوزن : 92

الوجبة 1 : الفطور

- 3 تمرات + 10 غ لوز
- 30 واي + 200 مل حليب
- ميلتيفيتامين

الوجبة 2 : بعد الفطور ب:4 ساعات

- 200 غ لحم احمر + 20 غ جبن
- 200 غ بطاطا
- 100 غ سلطة
- ملعقة زيت زيتون
- 1 ميلاتونين + 1 مغنزيوم + 1 زنك

1- الماء 4 لتر في اليوم

الوجبة 3 : وجبة الصحور 12:30

- 5 تمر + جرعة كازيين أو 2 علب جبن طازج
- 10 غ لوز

مكتبة
احمد