

Ramadan - 2026

الاسم : موجيب
اللقب : ديلمي
الوزن : 134

الوجبة 1 : الفطور

- 3 تمرات + 200 مل حليب خالي الدسم
- 200 غ لحم أحمر + 100 غ أرز
- ميلتيفيتامين

الوجبة 2 : بعد الفطور ب:4 ساعات

- 200 غ ثدر دجاج
- 100 غ أرز
- 100 غ سلطة
- 1 مغنزيوم + 1 زنك

1- الماء 4 لتر في اليوم

الوجبة 3 :وجبة الصبحر

- 5 تمر + جرعة كازيين
- 10 غ لوز

