

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

2,200-1,200

سعة حرارية



يعرف الوزن الزائد والسمنة بأنهما نراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض عمر الفرد المأمول



احسب
احتياجك اليومي
من السعرات

من هنا



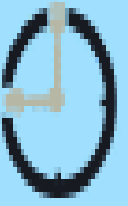
دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,200 سعرة حرارية

سعرة حرارية

البداية (النظام الغذائي 1200 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



اللفظ

وجبة خفيفة

شريحة توست 1	حبة خبز عربي (مفروود) 1/4	كوب بازلاء 1/2	كوب معكرونة (مطبوخة) 1/2	كوب أرز (مطبوخ) 1/3
حبة (صغيرة) بطاطس 1	كوب ذرة 1/2	كوب قرع 3/4	حبة صامولي 1/2	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) 1/3
حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى) 3	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون و الملح) 3	شريحة شابورة 2	كوب شوفان (غير مطبوخة) 1/4	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة) 3/4

2

نشويات

ملعقة طعام حليب مجفف 2	كوب زبادي 1	كوب لبن 1	كوب حليب 1
---------------------------	----------------	--------------	---------------

1

حليب

30 جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.	كوب سمك تونة معلبة بالما 1/2	بيضة واحدة 1	كوب جبنه بيضاء 30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) 1/3
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1				

1

بروتين

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات	كوب خضار مطبوخة 1/2	كوب خضار طازجة 1
--	------------------------	---------------------

1

خضار

مكسرات نيئة غير مملحة (6 حبات لوز أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)	ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس 1	حبة أفوكادو 1/8	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1
زيتون 5 حبات زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير			

1

دهون

كوب أناناس 3/4	كوب شمام 1	كوب بطيخ 1/4	حبة موز (متوسطة) 1/2	حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى 1
حبة مانجو 1/2	حبة كرز 12	حبة عنب 15	كوب فراولة 1/4	حبات تمر 3
كوب عصير فواكه 1/2	كوب توت 3/4	حبة رمان 1/2	حبة تين 2	

1

فاكهة

البدائل (النظام الغذائي 1200 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



الغذاء

وجبة خفيفة

كوب (مطبوخ) أرز $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخة) معكرونة $\frac{1}{2}$	كوب بازلاء $\frac{1}{2}$	حبة (مفرودة) خبز عربي $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخة) صامولي $\frac{1}{2}$	كوب قرق $\frac{3}{4}$	كوب ذرة $\frac{1}{2}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{3}$
كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{3}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) حب (صغيرة) $\frac{1}{4}$

2	نشويات
---	--------

كوب حليب $\frac{1}{1}$	كوب لبن $\frac{1}{1}$	كوب زبادي $\frac{1}{1}$	ملعقة طعام حليب مجفف $\frac{2}{1}$
------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------------------

1	لبن
---	-----

كوب (مطبوخ) سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$	كوب (مطبوخ) سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$
---	---	---	---

1	بروتين
---	--------

كوب خضار طازجة $\frac{1}{1}$	كوب خضار مطبوخة $\frac{1}{2}$
------------------------------	-------------------------------

2	خضار
---	------

كوب (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى $\frac{1}{1}$	كوب (متوسطة) موز $\frac{1}{2}$	كوب بطيخ $\frac{1}{4}$	كوب شمام $\frac{1}{1}$	كوب (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى $\frac{1}{1}$	كوب (متوسطة) موز $\frac{1}{2}$	كوب بطيخ $\frac{1}{4}$	كوب شمام $\frac{1}{1}$
كوب (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى $\frac{1}{1}$	كوب (متوسطة) موز $\frac{1}{2}$	كوب بطيخ $\frac{1}{4}$	كوب شمام $\frac{1}{1}$	كوب (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى $\frac{1}{1}$	كوب (متوسطة) موز $\frac{1}{2}$	كوب بطيخ $\frac{1}{4}$	كوب شمام $\frac{1}{1}$

1	فاكهة
---	-------

البداية (النظام الغذائي 1200 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



المشاة

2

نشويات

شريحة توست	1	حبة خبز عربي (مفروود)	$\frac{1}{4}$	كوب بازلاء	$\frac{1}{2}$	كوب معكرونة (مطبوخة)	$\frac{1}{2}$	كوب أرز (مطبوخ)	$\frac{1}{3}$
حبة (صغيرة) بطاطس	1	كوب ذرة	$\frac{1}{2}$	كوب قرع	$\frac{3}{4}$	حبة صامولي	$\frac{1}{2}$	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)	3	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	3	شريحة شابورة	2	كوب شوفان (غير مطبوخة)	$\frac{1}{4}$	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)	$\frac{3}{4}$

يستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات

كوب خضار مطبوخة	$\frac{1}{2}$	كوب خضار طازجة	1
--------------------	---------------	-------------------	---

1

خضار

30 جم لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



كوب سمك تونة معلبة بالماء	$\frac{1}{4}$	بيضة واحدة	1	جم جبنة بيضاء	30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	1						

1

بروتين



وزارة الصحة
Ministry of Health

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,300 سعرة حرارية

سعرة حرارية

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البداية (النظام الغذائي 1300 سعرة حرارية)

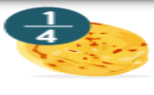


اللفظ الور

وجبة خفيفة

نشويات

2

كوب $\frac{1}{3}$
أرز (مطبوخ)كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة (مطبوخة)كوب $\frac{1}{2}$
بازلاءكوب $\frac{1}{4}$
خبز عربي (مفروود)شريحة 1
توستكوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)حبة $\frac{1}{2}$
صاموليكوب $\frac{3}{4}$
قرعكوب $\frac{1}{2}$
ذرةحبة (صغيرة) 1
بطاطسكوب $\frac{3}{4}$
حبوب إفطار (غير مطبوخة)كوب $\frac{1}{4}$
شوفان (غير مطبوخة)شريحة 2
شابورةكوب 3
فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)حبات (صغيرة) 3
بسكويت (غير محلى)

حليب

1

كوب 1
حليبكوب 1
لبنكوب 1
زباديملعقة طعام 2
حليب مجفف

بروتين

1

كوب 30
جبنه بيضاءكوب 1
بيضة واحدةكوب 1
سمك تونة معلية بالماءكوب 3
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)ملعقة طعام 1
زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)

خضار

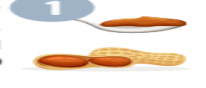
1

كوب 1
خضار طازجةكوب $\frac{1}{2}$
خضار مطبوخة

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

دهون

1

ملعقة طعام 1
السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)

يحتوي البديل على 45 سعرة حرارية و 5 جم دهون

كوب $\frac{1}{8}$
أفوكادوملعقة شاي 1
زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمسكوب 5
زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير

فاكهة

1

كوب 1
حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرىكوب $\frac{1}{2}$
موز (متوسطة)كوب $\frac{1}{4}$
بطيخكوب 1
شمامكوب $\frac{3}{4}$
أناناسحبات 3
تمركوب $\frac{1}{4}$
فراولةكوب 15
عنبكوب 12
كرزكوب $\frac{1}{2}$
مانجوكوب 2
تينكوب $\frac{1}{2}$
رمانكوب $\frac{3}{4}$
توتكوب $\frac{1}{2}$
عصير فواكه

البدائل (النظام الغذائي 1300 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



الغذاء

وجبة خفيفة

كوب أرز (مطبوخ) $\frac{1}{3}$	كوب معكرونة (مطبوخة) $\frac{1}{2}$	كوب بازلاء $\frac{1}{2}$	حبة خبز عربي (مفروود) $\frac{1}{4}$	شريحة توست 1
كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) $\frac{1}{3}$	حبة صامولي $\frac{1}{2}$	كوب قرع $\frac{3}{4}$	كوب ذرة $\frac{1}{2}$	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة) $\frac{3}{4}$	كوب شوفان (غير مطبوخة) $\frac{1}{4}$	شريحة شابورة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3

نشويات 3

كوب حليب 1	كوب لبن 1	كوب زبادي 1	ملعقة طعام حليب مجفف 2
--------------	-------------	---------------	--------------------------

لبن 1

كوب بروتين 1	كوب لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك 30	كوب بيضة واحدة 1	كوب سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$
كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) $\frac{1}{3}$	كوب جبنة بيضاء 30	كوب طعام زيده الفول (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1	ملعقة طعام زيده الفول (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1

بروتين 1

كوب خضار طازجة 1	كوب خضار مطبوخة $\frac{1}{2}$
--------------------	-------------------------------

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

خضار 1

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى 1	حبة موز (متوسطة) $\frac{1}{2}$	كوب بطيخ $\frac{1}{4}$	كوب شمام 1	كوب أناناس $\frac{3}{4}$
حبات تمر 3	كوب فراولة $\frac{1}{4}$	كوب عنب 15	كوب كرز 12	حبة مانجو $\frac{1}{2}$
حبة تين 2	حبة رمان $\frac{1}{2}$	كوب توت $\frac{3}{4}$	كوب عصير فواكه $\frac{1}{2}$	

فاكهة 1

البداية (النظام الغذائي 1300 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص

شريحة توست	1	حبة خبز عربي (مفروود)	$\frac{1}{4}$	كوب بازلاء	$\frac{1}{2}$	كوب معكرونة (مطبوخة)	$\frac{1}{2}$	كوب أرز (مطبوخ)	$\frac{1}{3}$
حبة (صغيرة) بطاطس	1	كوب ذرة	$\frac{1}{2}$	كوب قرع	$\frac{3}{4}$	حبة صامولي	$\frac{1}{2}$	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي)	3	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	3	شريحة شابورة	2	كوب شوفان (غير مطبوخة)	$\frac{1}{4}$	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)	$\frac{3}{4}$

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات	1	كوب خضار مطبوخة	$\frac{1}{2}$	كوب خضار طازجة	1
--	---	--------------------	---------------	-------------------	---

30 جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك	1	كوب سمك تونة معلبة بالماء	$\frac{1}{4}$	بيضة واحدة	1	30 جم جبنة بيضاء	30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	1	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$				



المشا



وزارة الصحة
Ministry of Health

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,400 سعرة حرارية

سعرة حرارية

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البداية (النظام الغذائي 1400 سعرة حرارية)



اللفظ الور

وجبة خفيفة

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة	كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة 2 شابورة	كوب 3 فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة 2 شابورة	كوب 3 فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)

2

نشويات

كوب 1 حليب	كوب 1 لبن	كوب 1 زبادي	ملعقة طعام 2 حليب مجفف	كوب 1 حليب	كوب 1 لبن	كوب 1 زبادي	ملعقة طعام 2 حليب مجفف
---------------	--------------	----------------	---------------------------	---------------	--------------	----------------	---------------------------

1

حليب

كوب 1 سمك تونة معلية بالماء	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 سمك تونة معلية بالماء	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 سمك تونة معلية بالماء
كوب 1 سمك تونة معلية بالماء	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 سمك تونة معلية بالماء	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 سمك تونة معلية بالماء

1

بروتين

كوب 1 خضار طازجة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب 1 خضار طازجة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب 1 خضار طازجة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب 1 خضار طازجة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة
---------------------	----------------------------------	---------------------	----------------------------------	---------------------	----------------------------------	---------------------	----------------------------------

1

خضار

كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب 1 زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير
---	---	---	---	---	---	---	---

1

دهون

كوب 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى (متوسطة)	كوب $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب 1 شمام	كوب 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى (متوسطة)	كوب $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب 1 شمام
كوب 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى (متوسطة)	كوب $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب 1 شمام	كوب 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى (متوسطة)	كوب $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب 1 شمام

1

فاكهة

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البدائل (النظام الغذائي 1400 سعرة حرارية)



الغذاء

وجبة خفيفة

نشويات

3

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)

لبن

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف	كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------	--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

1

كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

خضار

2

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة	كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------

دهون

1

كوب (1) دهون	كوب (1) دهون	كوب (1) دهون	كوب (1) دهون	كوب (1) دهون	كوب (1) دهون	كوب (1) دهون	كوب (1) دهون
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

فاكهة

1

كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)

البداية (النظام الغذائي 1400 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



المشاة

2

نشويات

شريحة توست	1	حبة خبز عربي (مفروود)	$\frac{1}{4}$	كوب بازلاء	$\frac{1}{2}$	كوب معكرونة (مطبوخة)	$\frac{1}{2}$	كوب أرز (مطبوخ)	$\frac{1}{3}$
حبة (صغيرة) بطاطس	1	كوب ذرة	$\frac{1}{2}$	كوب قرع	$\frac{3}{4}$	حبة صامولي	$\frac{1}{2}$	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)	3	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	3	شريحة شابورة	2	كوب شوفان (غير مطبوخة)	$\frac{1}{4}$	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)	$\frac{3}{4}$

يستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات

كوب خضار مطبوخة	$\frac{1}{2}$	كوب خضار طازجة	1
--------------------	---------------	-------------------	---

1

خضار

30 جم لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



كوب
سمك تونة
معلبة بالماء
 $\frac{1}{4}$ |

واحدة
بيضة
 1 |

30 جم
جبنة
بيضاء
 30 |

ملعقة
طعام زبدة الفول
السوداني
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)
 1 |

كوب
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)
 $\frac{1}{3}$ |

1

بروتين

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,500 سعرة حرارية

سعرة حرارية

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البداية (النظام الغذائي 1500 سعرة حرارية)



اللفظ الور

وجبة خفيفة

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	كوب $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	كوب $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة	كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ شبابورة	كوب $\frac{1}{2}$ خبز عربي (مفروود)	كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ شبابورة	كوب $\frac{1}{2}$ خبز عربي (مفروود)

2

نشويات

كوب $\frac{1}{2}$ زبادي	كوب $\frac{1}{2}$ لبن	كوب $\frac{1}{2}$ زبادي	كوب $\frac{1}{2}$ لبن	كوب $\frac{1}{2}$ زبادي	كوب $\frac{1}{2}$ لبن
----------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------

1

حليب

كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء
--	--	--	--	--	--

1

بروتين

كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

1

خضار

كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو	كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو	كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو	كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو	كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو	كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

1

دهون

كوب $\frac{3}{4}$ أناناس	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخة	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخة	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخة	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخة	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخة
-----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

1

فاكهة



نشويات

3

كوب (مطبوخ) أرز 1/3	كوب (مطبوخة) معكرونة 1/2	كوب بازلاء 1/2	حبة (مفروود) خبز عربي 1/4	كوب شريحة توست 1
كوب (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) فول أو عدس 1/3	حبة صامولي 1/2	كوب قرع 3/4	كوب ذرة 1/2	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب (غير مطبوخة) حبوب إفطار 3/4	كوب (غير مطبوخة) شوفان 1/4	كوب شبابورة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3

لبن

1

كوب حليب 1	كوب لبن 1	كوب زبادي 1	ملعقة طعام حليب مجفف 2
---------------	--------------	----------------	---------------------------

بروتين

2

كوب سمك تونة معلية بالماء 1/4	كوب بيضة واحدة 1	كوب جبنه بيضاء 30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) 1/3	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1
----------------------------------	---------------------	----------------------	---	--

خضار

1

كوب خضار طازجة 1	كوب خضار مطبوخة 1/2
---------------------	------------------------

دهون

1

ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1	كوب أفوكادو 1/8	ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس 1	كوب زيتون 5	كوب زيتون صغير أو 10
--	--------------------	--	----------------	-------------------------

فاكهة

1

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى 1	كوب فراولة 1/4	كوب عنب 15	كوب توت 3/4	كوب عصير فواكه 1/2
حبات تمر 3	كوب توت 3/4	كوب توت 3/4	كوب توت 3/4	كوب عصير فواكه 1/2

نشويات

1

كوب (مطبوخ) أرز 1/3	كوب (مطبوخة) معكرونة 1/2	كوب بازلاء 1/2	حبة (مفروود) خبز عربي 1/4	كوب شريحة توست 1
كوب (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) فول أو عدس 1/3	حبة صامولي 1/2	كوب قرع 3/4	كوب ذرة 1/2	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب (غير مطبوخة) حبوب إفطار 3/4	كوب (غير مطبوخة) شوفان 1/4	كوب شبابورة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3

البدائل (النظام الغذائي 1500 سعرة حرارية)

الوجبة	النوع	عدد الحصص
--------	-------	-----------



الغذاء

2

نشويات

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	شريحة 1 توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	حبة $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة	حبة (صغيرة) 1 بطاطس
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة 2 شابورة	كوب 3 فشار (مطبوخ خالي من الدهون و الملح)	حبات (صغيرة) 3 بسكويت (غير محلي)

1

خضار

كوب 1 خضار طازجة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة
---------------------	----------------------------------

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

1

بروتين

كوب 1 فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب 1 سمك تونة معلية بالماء	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 1 طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	30 جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.
---	--------------------------------	---------------------	---	--

1

فاكهة

حبة (متوسطة) 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب 1 شمام	كوب $\frac{3}{4}$ أناناس
حبات 3 تمر	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبة 15 عنب	حبة 12 كرز	حبة $\frac{1}{2}$ مانجو
حبة 2 تين	حبة $\frac{1}{2}$ رمان	كوب $\frac{3}{4}$ توت	كوب $\frac{1}{2}$ عصير فواكه	

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,600 سعرة حرارية

سعرة حرارية

نشويات

2

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)

حليب

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

1

كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين
----------------	----------------	----------------	----------------

خضار

1

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------

دهون

1

كوب (1) دهون	كوب (1) دهون
--------------	--------------

فاكهة

1

كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)



نشويات

3

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (1) حبة بطاطس (صغيرة)
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3) حبات بسكويت (غير محلي)	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3) حبات بسكويت (غير محلي)	كوب (3) حبات (صغيرة)

لبن

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

2

كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين
----------------	----------------	----------------	----------------

خضار

1

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------

دهون

1

كوب (1) دهون	كوب (1) دهون
--------------	--------------

فاكهة

1

كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (1) حبة بطاطس (صغيرة)
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3) حبات بسكويت (غير محلي)	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3) حبات بسكويت (غير محلي)	كوب (3) حبات (صغيرة)

البدائل (النظام الغذائي 1600 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



المكسبات

2

نشويات

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	شريحة توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	حبة $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة	حبة (صغيرة) بطاطس
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة شابورة	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي)

1

خضار

كوب خضار مطبوخة	كوب خضار طازجة
--------------------	-------------------

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

1

بروتين

كوب سمك تونة معلية بالماء	كوب بيضة واحدة	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	جم جبنه بيضاء	جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب جبنه بيضاء	كوب لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك

1

فاكهة

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب شمام	كوب $\frac{3}{4}$ أناناس
حبات تمر	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبة عنب	حبة كرز	حبة مانجو
حبة تين	حبة رمان	كوب $\frac{3}{4}$ توت	كوب عصير فواكه	كوب عصير فواكه

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,700 سعرة حرارية

سعرة حرارية

نشويات

2

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)

حليب

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

1

كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين
كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين

خضار

1

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------

دهون

1

ملعقة طعام (1) زيتون	كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون
كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون

فاكهة

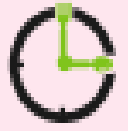
1

كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة
كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)



الغذاء

وجبة خفيفة

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البدائل (النظام الغذائي 1700 سعرة حرارية)

3

نشويات

1

لبن

3

بروتين

2

خضار

1

دهون

1

فاكهة

1

نشويات

كوب $\frac{1}{3}$
أرز (مطبوخ)



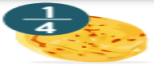
كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة (مطبوخة)



كوب $\frac{1}{2}$
بازلاء



حبة $\frac{1}{4}$
خبز عربي (مفروغ)



كوب
خبز عربي (مفروغ)



شريحة
توست



كوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



حبة $\frac{1}{2}$
صامولي (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



كوب $\frac{3}{4}$
قرع



كوب $\frac{1}{2}$
ذرة



كوب
ذرة



حبة (صغيرة)
بطاطس



كوب $\frac{3}{4}$
حبوب إفطار (غير مطبوخة)



كوب $\frac{1}{4}$
شوفان (غير مطبوخة)



2
شريحة
شابورة



كوب
فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)



3
حبات (صغيرة)
بسكويت (غير محلي)



كوب
فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)



كوب
حليب



كوب
لبن



كوب
زبادي



ملعقة طعام
حليب مجفف



30 جم لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك



كوب
بيضة



كوب
بيضة واحدة



كوب
سمك تونة معلية بالماء



كوب
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



ملعقة
طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)



كوب
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



كوب
سمك تونة معلية بالماء



كوب
خضار طازجة



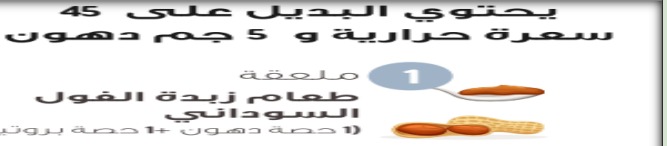
كوب $\frac{1}{2}$
خضار مطبوخة



كوب
خضار مطبوخة



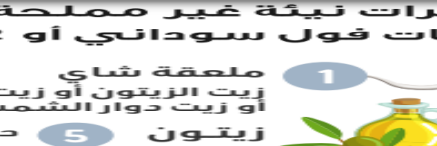
يحتوي البديل على 45 سعرة حرارية و 5 جم دهون
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)



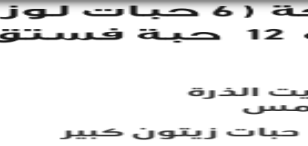
كوب
أفوكادو



ملعقة شاي
زيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون



كوب
زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير



كوب
تفاح أو برتقال أو كمثرى (متوسطة)



كوب $\frac{1}{2}$
موز (متوسطة)



كوب $\frac{1}{4}$
بطيخة



كوب
شمام



كوب
أناناس



3 حبات
تمر



كوب $\frac{1}{4}$
فراولة



كوب $\frac{1}{2}$
عنب



كوب
كرز



كوب
مانجو



كوب
تين



كوب $\frac{1}{2}$
رمان



كوب $\frac{3}{4}$
توت



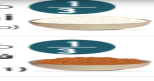
كوب
عصير فواكه



كوب
عصير فواكه



كوب
أرز (مطبوخ)



كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة (مطبوخة)



كوب $\frac{1}{2}$
بازلاء



حبة $\frac{1}{4}$
خبز عربي (مفروغ)



كوب
خبز عربي (مفروغ)



شريحة
توست



كوب
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



حبة $\frac{1}{2}$
صامولي (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)



كوب $\frac{3}{4}$
قرع



كوب $\frac{1}{2}$
ذرة



حبة (صغيرة)
بطاطس



كوب
فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)



البدائل (النظام الغذائي 1700 سعرة حرارية)

الوجبة النوع عدد الحصص



الغذاء

2

نشويات

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	شريحة 1 توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	حبة $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة	حبة (صغيرة) 1 بطاطس
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة 2 شابورة	كوب 3 فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	حبات (صغيرة) 3 بسكويت (غير محلي)

1

خضار

كوب 1 خضار طازجة	كوب $\frac{1}{2}$ خضار مطبوخة
---------------------	----------------------------------

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

1

بروتين

كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلية بالماء	كوب 1 بيضة واحدة	كوب 30 جبنه بيضاء	كوب $\frac{1}{4}$ طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب 1 فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	30 جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.
--	---------------------	----------------------	---	---	--

1

فاكهة

حبة (متوسطة) 1 تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	حبة $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب 1 شمام	كوب $\frac{3}{4}$ أناناس
حبات 3 تمر	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبة 15 عنب	حبة 12 كرز	حبة $\frac{1}{2}$ مانجو
حبة 2 تين	حبة $\frac{1}{2}$ رمان	كوب $\frac{3}{4}$ توت	كوب $\frac{1}{2}$ عصير فواكه	

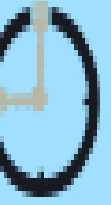


وزارة الصحة
Ministry of Health

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,800 سعرة حرارية

سعرة حرارية



نشويات

3

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي حبة	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (3/4) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي حبة	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)

حليب

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

1

كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين	كوب (1) بروتين
----------------	----------------	----------------	----------------

خضار

1

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------

دهون

1

ملعقة طعام (1) زيتون	كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون	كوب (1) زيتون
----------------------	---------------	---------------	---------------

فاكهة

1

كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة
---------------	---------------	---------------	---------------

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي حبة	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي حبة	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البدائل (النظام الغذائي 1800 سعرة حرارية)



الغذاء

وجبة خفيفة

نشويات

3

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)

لبن

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف	كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------	--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

3

كوب (1/4) سمك تونة معلية بالماء	كوب (1) بيضة واحدة	كوب (30) جبنه بيضاء	كوب (1) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/4) سمك تونة معلية بالماء	كوب (1) بيضة واحدة	كوب (30) جبنه بيضاء	كوب (1) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)
---------------------------------	--------------------	---------------------	--	---------------------------------	--------------------	---------------------	--

خضار

2

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة	كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------

دهون

1

ملعقة طعام (1) طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب (1) أفوكادو	ملعقة شاي (1) زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس	كوب (5) حبات زيتون كبير أو (10) حبات زيتون صغير	ملعقة طعام (1) طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب (1) أفوكادو	ملعقة شاي (1) زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس	كوب (5) حبات زيتون كبير أو (10) حبات زيتون صغير
---	-----------------	--	---	---	-----------------	--	---

فاكهة

1

كوب (1) حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى	كوب (1/2) موز (متوسطة)	كوب (1/4) بطيخة	كوب (1) شمام	كوب (1) حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى	كوب (1/2) موز (متوسطة)	كوب (1/4) بطيخة	كوب (1) شمام
--	------------------------	-----------------	--------------	--	------------------------	-----------------	--------------

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) حبة خبز عربي (مفروود)
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)



نشويات

2

كوب $\frac{1}{3}$
أرز
(مطبوخ)كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة
(مطبوخة)كوب $\frac{1}{2}$
بازلاءحبة $\frac{1}{4}$
خبز عربي
(مفروود)شريحة
توست 1كوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)حبة $\frac{1}{2}$
صاموليكوب $\frac{3}{4}$
قرعكوب $\frac{1}{2}$
ذرةحبة (صغيرة)
بطاطس 1كوب $\frac{3}{4}$
حبوب إفطار
(غير مطبوخة)كوب $\frac{1}{4}$
شوفان
(غير مطبوخة)شريحة 2
شابورةكوب 3
فشار
(مطبوخ خالي
من الدهون والملح)حبات (صغيرة)
بسكويت
(غير محلي) 3

خضار

1

كوب 1
خضار طازجةكوب $\frac{1}{2}$
خضار مطبوخةيستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات

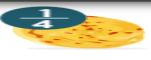
بروتين

1

جم 30
جينة
بيضاء1
بيضة
واحدةكوب $\frac{1}{4}$
سمك تونة
معلبة بالماكوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)ملعقة 1
طعام زبدة الفول
السوداني
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)

فاكهة

1

حبة (متوسطة)
تفاح أو برتقال
أو كمثرىكوب $\frac{1}{2}$
موز
(متوسطة)كوب $\frac{1}{4}$
بطيخةكوب 1
شمامكوب $\frac{3}{4}$
أناناس3 حبات
تمركوب $\frac{1}{4}$
قراولةحبة 15
عنبحبة 12
كرزحبة $\frac{1}{2}$
مانجوحبة 2
تينحبة $\frac{1}{2}$
رمانكوب $\frac{3}{4}$
توتكوب $\frac{1}{2}$
عصير فواكهكوب $\frac{1}{3}$
أرز
(مطبوخ)كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة
(مطبوخة)كوب $\frac{1}{2}$
بازلاءحبة $\frac{1}{4}$
خبز عربي
(مفروود)شريحة
توست 1كوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)حبة $\frac{1}{2}$
صاموليكوب $\frac{3}{4}$
قرعكوب $\frac{1}{2}$
ذرةحبة (صغيرة)
بطاطس 1كوب $\frac{3}{4}$
حبوب إفطار
(غير مطبوخة)كوب $\frac{1}{4}$
شوفان
(غير مطبوخة)شريحة 2
شابورةكوب 3
فشار
(مطبوخ خالي
من الدهون والملح)حبات (صغيرة)
بسكويت
(غير محلي) 3



وزارة الصحة
Ministry of Health

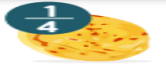
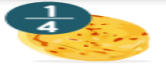
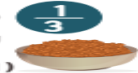
دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 1,900 سعرة حرارية

سعرة حرارية

نشويات

3

كوب (1/3)
أرز (مطبوخ)كوب (1/2)
معكرونة (مطبوخة)كوب (1/2)
بازلاءكوب (3/4)
قرعحبة (1/4)
خبز عربي (مفرد)كوب
ذرةشريحة
توستكوب (1/3)
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)حبة (1/2)
صاموليكوب (2)
شريحة
شابورةكوب (3)
فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)حبات (صغيرة)
بطاطسكوب (3/4)
حبوب إفطار (غير مطبوخة)كوب (1/4)
شوفان (غير مطبوخة)كوب (3)
فشارحبات (صغيرة)
بسكويت (غير محلي)

حليب

1



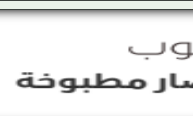
بروتين

2

30 جم
جبنه بيضاء1 بيضة
واحدةكوب (1/4)
سمك تونة معلية بالماء30 جم لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)كوب (1/3)
فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)كوب (1)
خضار مطبوخة

خضار

1

يستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات

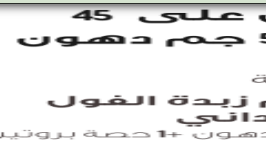
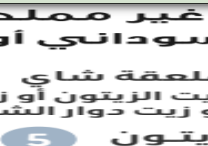
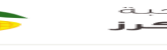
دهون

1

ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)



1 أفوكادو

كوب (1)
زيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون أو ملعقة شاي زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغيركوب (1)
شمامكوب (3/4)
أناناسحبة (متوسطة)
تفاح أو برتقال أو كمثرىكوب (1/2)
موز (متوسطة)كوب (1/4)
بطيخةكوب (12)
كرزكوب (15)
عنبكوب (1/2)
عصير فواكهحبات
تمركوب (1/2)
رمانكوب (3/4)
توتكوب (1)
شمامكوب (12)
كرزكوب (1/2)
عصير فواكه

فاكهة

1

نشويات

1

كوب (1/3)
أرز (مطبوخ)كوب (1/2)
معكرونة (مطبوخة)كوب (1/2)
بازلاءكوب (3/4)
قرعحبة (1/4)
خبز عربي (مفرد)كوب
ذرةشريحة
توستكوب (3/4)
حبوب إفطار (غير مطبوخة)كوب (1/4)
شوفان (غير مطبوخة)كوب (3)
فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)حبات (صغيرة)
بطاطس

الوجبة

النوع

عدد
الحصص

البدائل (النظام الغذائي 1900 سعرة حرارية)



الغذاء

وجبة خفيفة

نشويات

3

كوب (مطبوخ) أرز 1/3	كوب (مطبوخة) معكرونة 1/2	كوب بازلاء 1/2	حبة (مفرومة) خبز عربي 1/4	كوب توست 1	كوب حب (صغيرة) 1	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) 1/2	حبة صامولي 1/2	كوب قرع 3/4	كوب ذرة 1/2	كوب حب (صغيرة) 3	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة) 3/4	كوب (غير مطبوخة) شوفان 1/4	كوب (غير مطبوخة) شبابورة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	كوب بسكويت (غير محلي) 3
------------------------	-----------------------------	-------------------	------------------------------	---------------	---------------------	---	-------------------	----------------	----------------	---------------------	------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	----------------------------

لبن

1

كوب حليب 1	كوب لبن 1	كوب زبادي 1	ملعقة طعام حليب مجفف 2
---------------	--------------	----------------	---------------------------

بروتين

3

كوب سمك تونة معلية بالماء 1/4	كوب بيضة واحدة 1	كوب جبنه بيضاء 30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) 1/3	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1
----------------------------------	---------------------	----------------------	---	--

خضار

2

كوب خضار طازجة 1	كوب خضار مطبوخة 1/2
---------------------	------------------------

دهون

1

ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1	كوب أفوكادو 1/8	ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الذرة 1	كوب زيتون 5	كوب زيتون صغير أو 10 حبات زيتون كبير 10
--	--------------------	--	----------------	--

فاكهة

1

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى 1	كوب فراولة 1/4	كوب عنب 15	كوب توت 3/4	كوب عصير فواكه 1/2	كوب تفاح 1	كوب كزبرة 12	كوب عصير فواكه 1/2
--	-------------------	---------------	----------------	-----------------------	---------------	-----------------	-----------------------

نشويات

1

كوب (مطبوخ) أرز 1/3	كوب (مطبوخة) معكرونة 1/2	كوب بازلاء 1/2	حبة (مفرومة) خبز عربي 1/4	كوب توست 1	كوب حب (صغيرة) 1	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) 1/2	حبة صامولي 1/2	كوب قرع 3/4	كوب ذرة 1/2	كوب حب (صغيرة) 3	كوب (غير مطبوخة) شوفان 1/4	كوب (غير مطبوخة) شبابورة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	كوب بسكويت (غير محلي) 3
------------------------	-----------------------------	-------------------	------------------------------	---------------	---------------------	---	-------------------	----------------	----------------	---------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	----------------------------



نشويات

2

كوب $\frac{1}{3}$
أرز
(مطبوخ)كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة
(مطبوخة)كوب $\frac{1}{2}$
بازلاءحبة $\frac{1}{4}$
خبز عربي
(مفروود)شريحة
توست 1كوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)حبة $\frac{1}{2}$
صاموليكوب $\frac{3}{4}$
قرعكوب $\frac{1}{2}$
ذرةحبة (صغيرة)
بطاطس 1كوب $\frac{3}{4}$
حبوب إفطار
(غير مطبوخة)كوب $\frac{1}{4}$
شوفان
(غير مطبوخة)شريحة 2
شابورةكوب 3
فشار
(مطبوخ خالي
من الدهن و الملح)حبات (صغيرة)
بسكويت
(غير محلي) 3

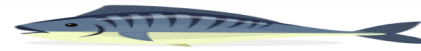
خضار

1

كوب 1
خضار طازجةكوب $\frac{1}{2}$
خضار مطبوخةيستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات

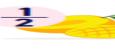
بروتين

1

جم 30
جينة
بيضاءبيضة 1
واحدةكوب $\frac{1}{4}$
سمك تونة
معلبة بالماءكوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)ملعقة 1
طعام زبدة الفول
السوداني
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)

فاكهة

1

حبة (متوسطة)
تفاح أو برتقال
أو كمثرى 1حبة $\frac{1}{2}$
موز
(متوسطة)كوب $\frac{1}{4}$
بطيخةكوب 1
شمامكوب $\frac{3}{4}$
أناناسحبات 3
تمركوب $\frac{1}{4}$
فراولةحبة 15
عنبحبة 12
كرزحبة $\frac{1}{2}$
مانجوحبة 2
تينحبة $\frac{1}{2}$
رمانكوب $\frac{3}{4}$
توتكوب $\frac{1}{2}$
عصير فواكهيحتوي البديل على 45
سعرة حرارية و 5 جم دهونملعقة 1
طعام زبدة الفول
السوداني
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)حبة $\frac{1}{8}$
أفوكادومكسرات نيئة غير مملحة (6 حبات لوز
أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)ملعقة شاي 1
زيت الزيتون أو زيت الذرة
أو زيت دوار الشمسزيتون 5
حبات زيتون كبير
أو 10
حبات زيتون صغير

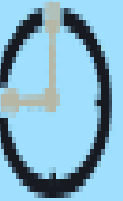


وزارة الصحة
Ministry of Health

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 2,000 سعرة حرارية

سعرة حرارية



نشويات

3

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1) شريحة توست
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1) حبة (صغيرة) بطاطس
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3) حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي)

حليب

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

2

كوب (1) بروتين	كوب (1) بيضة واحدة	كوب (1/4) سمك تونة معلية بالماء	كوب (30) لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1) طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب (1) حبة تونة معلية بالماء	كوب (1) حبة تونة معلية بالماء

خضار

1

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------

دهون

1

كوب (1) دهون	كوب (1) زيتون	كوب (1) أفوكادو	كوب (1) مكسرات نيئة غير مملحة (6 حبات لوز أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)
كوب (1) طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب (1) زيتون	كوب (1) أفوكادو	كوب (1) مكسرات نيئة غير مملحة (6 حبات لوز أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)

فاكهة

1

كوب (1) فاكهة	كوب (1/2) فاكهة	كوب (1/4) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة
كوب (1) فاكهة	كوب (1/2) فاكهة	كوب (1/4) فاكهة	كوب (1) فاكهة	كوب (1) فاكهة

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1) شريحة توست
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) حبة صامولي	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1) حبة (صغيرة) بطاطس
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شريحة شابورة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	كوب (3) حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي)



نشويات

3

كوب (مطبوخ) أرز $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخة) معكرونة $\frac{1}{2}$	كوب بازلاء $\frac{1}{2}$	حبة (مفرودة) خبز عربي $\frac{1}{4}$	كوب توست شريحة 1
كوب (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) فول أو عدس $\frac{1}{3}$	حبة صامولي $\frac{1}{2}$	كوب قرع $\frac{3}{4}$	كوب ذرة $\frac{1}{2}$	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب (غير مطبوخة) حبوب إفطار $\frac{3}{4}$	كوب (غير مطبوخة) شوفان $\frac{1}{4}$	كوب شاوربة شريحة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3

لبن

1

كوب حليب 1	كوب لبن 1	كوب زبادي 1	ملعقة طعام حليب مجفف 2
---------------	--------------	----------------	---------------------------

بروتين

3

كوب سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$	كوب بيضة واحدة 1	كوب جبنة بيضاء 30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) $\frac{1}{3}$	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1
--	---------------------	----------------------	---	--

خضار

1

كوب خضار طازجة 1	كوب خضار مطبوخة $\frac{1}{2}$
---------------------	----------------------------------

دهون

1

ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1	كوب أفوكادو $\frac{1}{8}$	ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس 1	كوب زيتون 5	كوب زيتون صغير أو 10 حبات زيتون كبير 10
--	------------------------------	--	----------------	--

فاكهة

1

كوب (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى 1	كوب (متوسطة) موز 1	كوب بطيخة $\frac{1}{4}$	كوب شمام 1	كوب أناناس $\frac{3}{4}$
حبات تمر 3	كوب فراولة 1	كوب عنب 15	كوب كرز 12	كوب مانجو $\frac{1}{2}$
حبة تين 2	كوب رمان $\frac{1}{2}$	كوب توت $\frac{3}{4}$	كوب عصير فواكه $\frac{1}{2}$	

نشويات

2

كوب (مطبوخ) أرز $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخة) معكرونة $\frac{1}{2}$	كوب بازلاء $\frac{1}{2}$	حبة (مفرودة) خبز عربي $\frac{1}{4}$	كوب توست شريحة 1
كوب (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) فول أو عدس $\frac{1}{3}$	حبة صامولي $\frac{1}{2}$	كوب قرع $\frac{3}{4}$	كوب ذرة $\frac{1}{2}$	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب (غير مطبوخة) حبوب إفطار $\frac{3}{4}$	كوب (غير مطبوخة) شوفان $\frac{1}{4}$	كوب شاوربة شريحة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3

البدائل (النظام الغذائي 2000 سعرة حرارية)

الوجبة	النوع	عدد الحصص
--------	-------	-----------



الغذاء

2

نشويات

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{2}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{2}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	شريحة توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	حبة $\frac{1}{2}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{2}$ ذرة	حبة (صغيرة) بطاطس
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة شابورة	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي)

1

خضار

كوب خضار مطبوخة	كوب خضار طازجة
--------------------	-------------------

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

2

بروتين

كوب سمك تونة معلبة بالماء	كوب بيضة واحدة	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	30 جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك	كوب جبنه بيضاء
ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)			

1

فاكهة

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب شمام	كوب $\frac{3}{4}$ أناناس
حبات تمر	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبة عنب	حبة كرز	حبة مانجو
حبة تين	حبة رمان	كوب $\frac{3}{4}$ توت	كوب عصير فواكه	

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن

النظام الغذائي 2,200 سعرة حرارية

سعرة حرارية

الوجبة

النوع

عدد
العصص

البدائل (النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية)



الغذاء

وجبة خفيفة

نشويات

3

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1) شريحة توست
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي حبة	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1) بطاطس (حبة صغيرة)
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	كوب (3) بسكويت (غير محلي)

حليب

1

كوب (1) حليب	كوب (1) لبن	كوب (1) زبادي	ملعقة طعام (2) حليب مجفف
--------------	-------------	---------------	--------------------------

بروتين

3

كوب (1) بيضة واحدة	كوب (30) لحم دجاج منزوع الجلد أو سمك (30 جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك)	كوب (1/4) سمك تونة معلية بالماء	كوب (1) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1) طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)
--------------------	--	---------------------------------	--	--

خضار

1

كوب (1) خضار طازجة	كوب (1/2) خضار مطبوخة
--------------------	-----------------------

دهون + بروتين

1+1

كوب (1) زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس	كوب (1) زيتون كبير أو 10 حبات زيتون صغير	كوب (1) مكسرات نيئة غير مملحة (6 حبات لوز أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)	كوب (1) أفوكادو	كوب (1) طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)
--	--	---	-----------------	--

فاكهة

1

كوب (1) حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى	كوب (1/2) موز (متوسطة)	كوب (1/4) بطيخة	كوب (1) شمام	كوب (3/4) أناناس
كوب (3) حبات تمر	كوب (1/4) فراولة	كوب (15) عنب	كوب (12) كرز	كوب (1/2) مانجو
كوب (2) حبة تين	كوب (1/2) حبة رمان	كوب (3/4) توت	كوب (1/2) عصير فواكه	كوب (1) شريحة توست

نشويات

1

كوب (1/3) أرز (مطبوخ)	كوب (1/2) معكرونة (مطبوخة)	كوب (1/2) بازلاء	كوب (1/4) حبة خبز عربي (مفروود)	كوب (1) شريحة توست
كوب (1/3) فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	كوب (1/2) صامولي حبة	كوب (3/4) قرع	كوب (1/2) ذرة	كوب (1) بطاطس (حبة صغيرة)
كوب (3/4) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (1/4) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (2) شايبة شايبة	كوب (3) فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	كوب (3) بسكويت (غير محلي)

الوجبة

النوع

عدد
العصص

البدائل (النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية)



الغذاء

وجبة خفيفة

نشويات

3

كوب (مطبوخ) أرز $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخة) معكرونة $\frac{1}{2}$	كوب بازلاء $\frac{1}{2}$	حبة (مفرودة) خبز عربي $\frac{1}{4}$	كوب توست شريحة 1
كوب (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) فول أو عدس $\frac{1}{3}$	حبة صامولي $\frac{1}{2}$	كوب قرع $\frac{3}{4}$	كوب ذرة $\frac{1}{2}$	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب (غير مطبوخة) حبوب إفطار $\frac{3}{4}$	كوب (غير مطبوخة) شوفان $\frac{1}{4}$	كوب شبابرة شريحة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3

لبن

1

كوب حليب 1	كوب لبن 1	كوب زبادي 1	ملعقة طعام حليب مجفف 2
---------------	--------------	----------------	---------------------------

بروتين

3

كوب سمك تونة معلية بالماء $\frac{1}{4}$	كوب بيضة واحدة 1	كوب جبنة بيضاء 30	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) $\frac{1}{3}$	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1
--	---------------------	----------------------	---	--

خضار

2

كوب خضار طازجة 1	كوب خضار مطبوخة $\frac{1}{2}$
---------------------	----------------------------------

دهون

1

ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (1 حصة دهون + 1 حصة بروتين) 1	كوب أفوكادو $\frac{1}{8}$	ملعقة شاي زيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون 1	كوب زيتون 5	كوب زيتون صغير 10
--	------------------------------	---	----------------	----------------------

فاكهة

1

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى 1	كوب فراولة 14	كوب عنب 15	كوب كزبرة 12	كوب عصير فواكه $\frac{1}{2}$
---	------------------	---------------	-----------------	---------------------------------

نشويات

2

كوب (مطبوخ) أرز $\frac{1}{3}$	كوب (مطبوخة) معكرونة $\frac{1}{2}$	كوب بازلاء $\frac{1}{2}$	حبة (مفرودة) خبز عربي $\frac{1}{4}$	كوب توست شريحة 1
كوب (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين) فول أو عدس $\frac{1}{3}$	حبة صامولي $\frac{1}{2}$	كوب قرع $\frac{3}{4}$	كوب ذرة $\frac{1}{2}$	حبة (صغيرة) بطاطس 1
كوب (غير مطبوخة) حبوب إفطار $\frac{3}{4}$	كوب (غير مطبوخة) شوفان $\frac{1}{4}$	كوب شبابرة شريحة 2	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح) 3	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلي) 3



2

نشويات

كوب $\frac{1}{3}$
أرز
(مطبوخ)كوب $\frac{1}{2}$
معكرونة
(مطبوخة)كوب $\frac{1}{2}$
بازلاءحبة $\frac{1}{4}$
خبز عربي
(مفروود)شريحة
توست 1كوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)حبة $\frac{1}{2}$
صاموليكوب $\frac{3}{4}$
قرعكوب $\frac{1}{2}$
ذرةحبة (صغيرة)
بطاطس 1كوب $\frac{3}{4}$
حبوب إفطار
(غير مطبوخة)كوب $\frac{1}{4}$
شوفان
(غير مطبوخة)شريحة 2
شابورةكوب 3
فشار
(مطبوخ خالي
من الدهن و الملح)حبات (صغيرة)
بسكويت
(غير محلي) 3

1

خضار

كوب 1
خضار طازجةكوب $\frac{1}{2}$
خضار مطبوخةيستثنى من الخضروات
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء
والجزر وتعامل معاملة النشويات

2

بروتين

كوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)بيضة 1
واحدةكوب $\frac{1}{4}$
سمك تونة
معلبة بالماءكوب $\frac{1}{3}$
فول أو عدس
(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)ملعقة 1
طعام زبدة الفول
السوداني
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)

1

فاكهة

حبة (متوسطة)
تفاح أو برتقال
أو كمثرى 1حبة $\frac{1}{2}$
موز
(متوسطة)كوب $\frac{1}{4}$
بطيخةكوب 1
شمامكوب $\frac{3}{4}$
أناناسحبات 3
تمركوب $\frac{1}{4}$
فراولةحبة 15
عنبحبة 12
كرزحبة $\frac{1}{2}$
مانجوحبة 2
تينحبة $\frac{1}{2}$
رمانكوب $\frac{3}{4}$
توتكوب $\frac{1}{2}$
عصير فواكهيحتوي البديل على 45
سعرة حرارية و 5 جم دهونحبة $\frac{1}{8}$
أفوكادوملعقة 1
طعام زبدة الفول
السوداني
(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)ملعقة شاي 1
زيت الزيتون أو زيت الذرة
أو زيت دوار الشمسزيتون 5
حبات زيتون كبير
أو 10
حبات زيتون صغيرمكسرات نيئة غير مملحة (6 حبات لوز
أو 10 حبات فول سوداني أو 12 حبة فستق)

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من 20 سعرة حرارية
في البديل الواحد



قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل،
ثوم، توابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرير و البقدونس و السبانخ

● يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

توصيات لنجاح حميتك

١. جهز وجباتك مسبقا فذلك يزيد من فرصة إلتزامك بالحمية

٢. احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكربوهيدرات المصنعة

٣. قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع ، بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت

من كل أسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان

٤. احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء

حذاء رياضي مناسب



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب

معايير
القياس



240 مل

=



كوب



ملعقة شاي

=



ملعقة طعام



15 مل

=



ملعقة طعام



مل / 5 جرام 5

=



ملعقة شاي



مل / 30 جرام 30

=



ملعقة طعام



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب

تجميع وتنسيق

الأستاذ/ خالد العروي

هنا تجد المزيد

