



RESULTS
NOT
PROMISES

NUTRITION
PLAN

النمط الأول

وجبة رقم 1

٥ توست بني
٥٠ جرام تركي
٣ بيضه مقليه

وجبة رقم 2

٤٠٠ جرام بطيخ
كوب قهوه

وجبة رقم 3

٢٠٠ جرام ارز مسلوق
١٨٠ جرام صدور فراخ
٤٠٠ جرام سلطه

وجبة رقم 4

كوب قهوه ساده
موزه

Post workout وجبة رقم 5

١٠٠ جرام تورتيلا
٢٠٠ جرام شاورما فراخ
٢٠٠ جرام سلطه

وجبة رقم

6

كوب زبادي
٥٠ جرام قریش
١ توست بني

النمط الثاني

وجبة رقم 1

٤٠٠ جرام بطاطس مسلوقه
٣ بيضه مسلوقه
٥٠ جرام قریش
رغيف عيش بلدي

وجبة رقم 2

٢٠٠ جرام تفاح
كوب قهوة

وجبة رقم 3

٢٠٠ جرام مكرونه
٢٠٠ جرام لحمه مسلوقه او مشويه
٤٠٠ جرام سلطه

وجبة رقم 4 (قبل التمرين)

٣٠٠ جرام بطاطا

وجبة رقم 5 (بعد التمرين)

سكوب بروتين
كوب لبن

٢٠٠ جرام موز

وجبة رقم 6

٨٠ جرام صدور فراخ
نصف رغيف عيش بلدي
٣٠٠ جرام سلطه

NOTES

- توزيع الوجبات على مدار اليوم مع مراعاة الفاصل ٣-٤ ساعات بين الوجبات
- في الايام **المضغوطة** متاح ضم الوجبات
- الالتزام بجميع الوجبات و **عدم الاستغناء** عن اي وجبه
- الالتزام بالكميات **المحدده**
- اوزان (النشويات) الارز والمكرونه والشوفان والبطاطس **قبل الطهي**
- اوزان (البروتينات) فراخ ، لحمه ، سمك ... **بعد الطهي**
- متاح استخدام زيت الزيتون فالتطهي بمعدل **معلقه صغيره** للوجبه
- معدل استهلاك المياه ٣-٥ لتر
- معدل استهلاك الملح ٥-٧ جرام
- النوم من ٧-٩ ساعات متواصل
- متاح الاختيار بين النمط الاول والثاني والثالث واللي هتبدأ بيه اليوم **تكمل بيه** لنهايه اليوم
- يتم تحديد وجبه الفري بناء علي نتيجته الانبودي والصور كل ١٤ يوم

THANK YOU

YOU

