

## النظام الغذائي لـ "2000" سعرة حرارية، مقدم لكم من قادة الرياضيين (أثليد)

ما هي الفوائد المضافة من هذا الملف؟

يمكن الرياضي من تكوين أفكار لوجبات صحية مناسبة لأهدافه، سواء كانت بناء عضل، خسارة دهون، أو الرفع من الأداء البدني

يقوم بتوفير عينات من الوجبات التي بإمكان الرياضي استخدامها بالنظام الغذائي الخاص به

يعلم كيفية متابعة الرياضي لتغذيته اليومية بطريقة سهلة وفعالة



ملحوظة: لا تستخدم هذا الملف كنظام غذائي خاص بك! لم يصمم هذا الملف من أجل الوصول لأهدافك الشخصية! بل الهدف من الملف هو أن يقدم لك أمثلة ومختارات غذائية متنوعة، بالإضافة إلى توضيح السعرات والعناصر الغذائية المكونة لكل وجبة معروضة

الوجبة	اسم الغذاء	كمية الغذاء	السعرات (سعرة = kcal)	البروتين (جرام = g)	الكاربوهيدرات (جرام = g)	الدهون (جرام = g)
وجبة رقم 1	بيض	5 بيضات	360 kcal	30g	3g	25g
	توست بر (أسمر)	4 ترائخ	260 kcal	8g	54g	1.2g
	<b>الإجمالي</b>		<b>620 kcal</b>	<b>38g</b>	<b>57g</b>	<b>26.2g</b>
وجبة صغير (سناك)	موزة	1 موزة حجم متوسط	105kcal	1.3g	27g	0.4g
	مكمل بروتين (Whey) (بور تين شيك)	حصة واحدة (Serving) (سكوب واحد)	120kcal	24g	3g	1g
	<b>الإجمالي</b>		<b>225kcal</b>	<b>25.3g</b>	<b>30g</b>	<b>1.4g</b>
وجبة رقم 2	صدر نجاج	200g	322kcal	50g	0g	14.4g
	رز أبيض (قبل الطبخ)	300g	387kcal	8g	84g	0.8g
	سلطة مشكاة	200g	34kcal	3g	6.4g	0.5g
<b>الإجمالي</b>		<b>743kcal</b>	<b>61g</b>	<b>90.4g</b>	<b>15.7g</b>	
وجبة رقم 3	تونة فوندي (Goody Tuna)	علبة واحدة (100g)	133kcal	14g	1.7g	7.6g
	بطاطس (قبل الطبخ)	1 بطاطس حجم وسط (213g)	163kcal	4.3g	37g	0.2g
	<b>الإجمالي</b>		<b>296kcal</b>	<b>18.3g</b>	<b>38.7g</b>	<b>7.8g</b>
<b>إجمالي اليوم</b>			<b>1900-2000kcal</b>	<b>143g</b>	<b>216g</b>	<b>51g</b>

(القيم المعروضة تأخذ بعين الاعتبار هامش الخطأ في معلومات القيم الغذائية من الشركات)