

المراجع

1.BMI classification (2017, December 27). Retrieved from http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

2.Changes to the Nutrition Facts Label. (2017, November 11). Retrieved from https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#highlights

3.Food Exchange Lists. (n.d.). Retrieved from https://dtc.ucsf.edu/pdfs/FoodLists.pdf

4.How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. (2017, October 2). Retrieved from https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm.

5. http://community.myfitnesspal.com/en/discussion/10090216/how-many-tbsp-are-in-one-cup-of-rice

6.Mahan, L.; Escott-Stump, S and Raymond, J. (n.d.). Krause's Food and the Nutrition Care Process (13th ed.).

7.The Diabetic Exchange List (Exchange Diet). (n.d.). Retrieved from American Diabetes Association http://glycemic.com/DiabeticExchange/The%20Diabetic%20Exchange%20List.pdf

8.Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation. (december,2008). Geneva. doi:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf

إعداد

د. شاكر بن عبد العزيز العُمري
استشاري طب الأسرة / مدير عام الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة
د. حصة بنت عبدالله الحسيني
استشاري تغذية علاجية / مديرة برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني
عبير بنت محمد العليان
أخصائية تغذية علاجية / برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني
منى بنت بركة الحوشان
أخصائية تغذية / برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني

مراجعة

رقية بنت سعود الدريويش
أخصائي أول تغذية علاجية / مستشفى الملك خالد الجامعي
ندى بنت عبدالله الزكري
أخصائية تغذية علاجية / مدينة الملك فهد الطبية
مشاعل بنت إبراهيم أبو شايع
أخصائي أول تغذية علاجية / مدينة الملك سعود الطبية
محمد بن فالح الحربي
أخصائي تغذية علاجية / مستشفى الإمام عبدالرحمن الفيصل
هوازن بنت سراج بكر
أخصائية تغذية / برنامج مكافحة السمنة
د. بشرى بن محمد البشير
استشاري تغذية علاجية / الإدارة العامة للتغذية
فيصل بن ذياب العنزي
فني صيدلة / برنامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني

	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٣	٣/٤ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون+بروتين	١ دهون + ١ بروتين	ملعقة واحدة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة ١	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة واحدة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)

الفهرس

مقدمة ١

قياس معدل السمنة ٢

البطاقة الغذائية ٤

توصيات لنجاح حميتك ٥

معاير القياس ٧

قائمة البدائل ٨

الطبق الصحي ١٥

الانظمة الغذائية للبالغين ١٦

النظام الغذائي ١٢٠٠ سعرة حرارية ١٧

النظام الغذائي ١٣٠٠ سعرة حرارية ١٩

النظام الغذائي ١٤٠٠ سعرة حرارية ٢١

النظام الغذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية ٢٣

النظام الغذائي ١٦٠٠ سعرة حرارية ٢٥

النظام الغذائي ١٧٠٠ سعرة حرارية ٢٧

النظام الغذائي ١٨٠٠ سعرة حرارية ٢٩

النظام الغذائي ١٩٠٠ سعرة حرارية ٣١

النظام الغذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية ٣٣

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعرة حرارية ٣٥

المراجع .....

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١١ حصة نشويات

٩ حصص بروتين

٣ حصص دهون

مقدمة

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

زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام ١٩٨٠ م , و وفقاً لنتائج المسح الوطني الذي أجرته وزارة الصحة لعام ٢٠١٣ م فإن معدل انتشار السمنة للأفراد فوق سن الخامسة عشر بلغ ٢٨,٧% ومعدل زيادة الوزن ٣٠% ويعزى سبب زيادة الوزن والسمنة لاختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها وذلك للأسباب التالية:

- زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون .
- زيادة الخمول البدني .

تعتبر زيادة مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر عن الحد الطبيعي من عوامل الخطر الرئيسية للأمراض الأيضية والإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية التي كانت السبب الرئيسي للوفاة .

ولا يمكن أن تحقق المسؤولية الفردية تأثيرها الكامل إلا عندما يتاح للناس الفرصة لإتباع أنماط حياة صحية , لذا فمن المهم على الصعيد المجتمعي توفر خيارات النشاط البدني المنتظم و النظام الغذائي الصحي بطريقة سهلة وميسرة لكل فرد .

وهذا الدليل سيقوم بمساعدتك لتغيير مفهومك عن الغذاء المتوازن والنشاط البدني وكذلك تحسين أسلوب الحياة اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن السمنة مشكلة يمكن الوقاية منها.

	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٣	٣/٤ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١	½كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبه واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	½ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

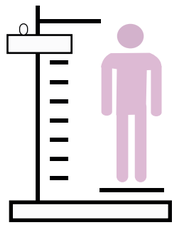
٣ حصص فواكه

١١ حصة نشويات

٧ حصص بروتين

٢ حصة دهون

قياس معدل السمنة



يتم قياس معدل السمنة بطريقتين

١) مؤشر كتلة الجسم:

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص و طوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنةً بالمعدل الطبيعي.

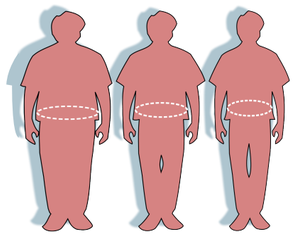
معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم= الوزن بالكجم / الطول بالمتر ٢

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
نقص الوزن	أقل من ١٨,٥
الوزن الطبيعي	١٨,٥ – ٢٤,٩
زيادة الوزن	٢٥ – ٢٩,٩
السمنة من الدرجة الأولى	٣٠ – ٣٤,٩
السمنة من الدرجة الثانية	٣٥ – ٣٩,٩
السمنة المفرطة	٤٠ أو أكثر

٢) محيط الخصر :

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي

الجنس	تزداد الخطورة	خطورة عالية
أنثى	٨٠ سم أو أكثر	٨٨ سم أو أكثر
ذكر	٩٤ سم أو أكثر	١٠٢ سم أو أكثر



	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٣	٣/٤ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبه واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	½ حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)

النظام الغذائي ١٩٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٩٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١٠ حصص نشويات

٦ حصص بروتين

٣ حصص دهون

البطاقة الغذائية
خمس خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية

تعلم طريقة سريعة لتقييم أي منتج تقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية

حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية و التي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالمل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل

قلل من

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)	
عدد الحصص في المنتج ٢	
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية ٢٥٠	
القيمة الغذائية اليومية	
الدهون الكلية ١٢ جم	١٨ %
دهون مشبعة ٣ غرام	١٥ %
دهون متحولة ٠ جم	
كوليسترول ٣٠ مل جم	١٠ %
صوديوم ٤٧٠ مل جم	٢٠ %
الكربوهيدرات ٣١ جم	١٠ %
الالياف الغذائية ٠ جم	٠ %
سكر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠ جم	٢٠ %
بروتين ٥ جم	
فيتامين أ	٤ %
فيتامين ج	٢ %
حديد	٢٠ %
كالسيوم	٤ %

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج: ٤٠ سعرة حرارية منخفضة، ١٠٠ سعرة حرارية متوسطة، ٤٠٠ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة

القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر ٥% أو أقل منخفض و ٢٠٪ أو أكثر مرتفع .

احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة .

توصيات لنجاح



نظم نومك و خذ القدر الكافي منه .



احرص على تناول الوجبات في أوقاتها .



احرص على شرب كمية وافرة من الماء .



استخدم الملاعق والأكواب المعيارية لتقليل كسب سعرات حرارية غير المحسوبة في النظام الغذائي .



جهز وجباتك مسبقاً فذلك يزيد من فرصة إلتزامك بالحمية.



تناول كمية كافية من الألياف تعزز الإحساس بالشبع و تقلل الكولسترول والإمساك .



تناول الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع .



احرص على الحصول على الكالسيوم حسب احتياجك من منتجات الألبان .

	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٣	٣/٤ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١	١/٢ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	١/٢ حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)

النظام الغذائي ١٨٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٨٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١٠ حصص نشويات

٥ حصص بروتين

٣ حصص دهون

حميتك



قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة و الكربوهيدرات المصنعة



قلل إضافة أي نوع من الصلصات الى وجباتك



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع , بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل اسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان



لإنقاص الوزن تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني

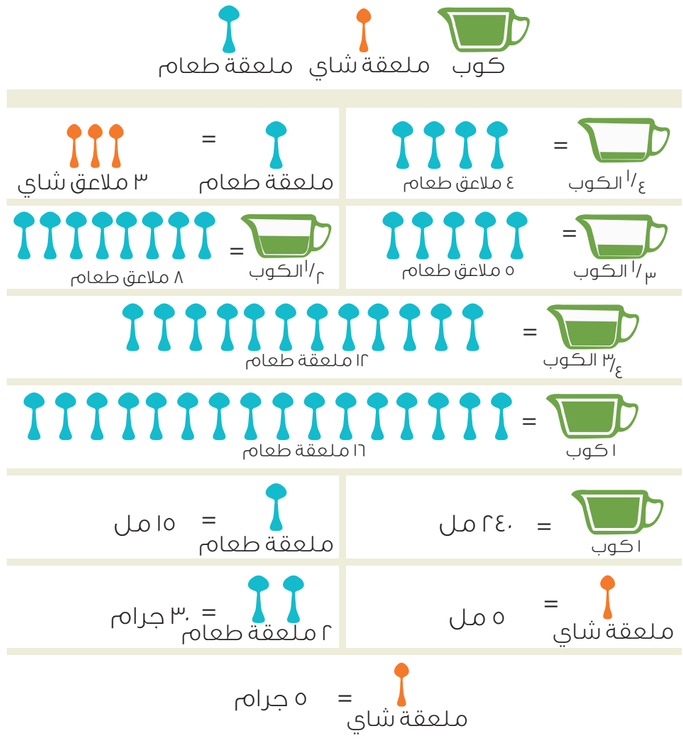


احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (٥-١٠) دقائق ← فترة النشاط البدني (٣٠-٦٠) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (٥-١٠) دقائق

معايير القياس



	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	½ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	حليب	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	½ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ١٧٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٣ حصص فواكه

٩ حصص نشويات

٥ حصص بروتين

٢ حصة دهون

قائمة البدائل

معرفة المجموعات الغذائية و بدائل الأطعمة مهم عند اتباع الحمية فهو يعطيك المرونة وحرية الاختيار وبالتالي يسهل عليك اتباع نظام متوازن بعيداً عن الملل والتكرار.

مجموعة الحليب
(قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على **١٢٠** سعرة حرارية و **١٢** جم كربوهيدرات و **٨** جم بروتين و **٥** جم دهون

حليب	كوب واحد
لبن	كوب واحد
زبادي	كوب واحد
حليب مجفف	٢ ملعقة طعام

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على **٨٠** سعرة حرارية و **١٥** جم كربوهيدرات و **٣** جم بروتين

أرز (مطبوخ)	⅓ كوب
معكرونة (مطبوخ)	½ كوب
خبز عربي مفرود	¼ حبة
توست	شريحة واحدة
صامولي	نص حبة
فول أو عدس (مطبوخ) (يعادل حصة واحدة من النشويات و حصة واحدة من البروتين)	⅓ كوب
حبوب إفطار (غير مطبوخة)	¾ كوب
حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	¼ كوب
بطاطس	حبة صغيرة
ذرة	½ كوب
قرع	¾ كوب
بازلاء	½ كوب
شابورة	شريحتين
فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	٣ أكواب
بسكويت غير محلى	٣ حبات صغيرة الحجم

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	½ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٢	٦٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١	½ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	½ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ١٦٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٦٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص فى اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

٩ حصص نشويات

٤ حصص بروتين

٢ حصة دهون

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على **٧٥** سعرة حرارية و **٧** جم بروتين و **٥** جم دهون	
لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك	٣٠ جم
سمك تونة معلبة بالماء	١/٤ كوب
بيض	بيضة واحدة
جبنة بيضاء	٣٠ جم
فول أو عدس (يعادل حصة واحدة من النشويات و حصة واحدة من البروتين)	١/٣ كوب
زبدة الفول السوداني (يعادل حصة واحدة من الدهون و حصة واحدة من البروتين)	ملعقة طعام واحدة

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على **٢٥** سعرة حرارية و **٥** جم كربوهيدرات و **٢** جم بروتين

خضار طازجة	كوب واحد
خضار مطبوخة	½ كوب

⚠ يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء وتعامل معاملة النشويات.

	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	½ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٢	٦٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١	½ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبه واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	½ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص فى اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

٨ حصص نشويات

٤ حصص بروتين

٢ حصة دهون

مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على **٦٠** سعرة حرارية و **١٥** جم كربوهيدرات

تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة واحدة متوسطة الحجم
موزة متوسطة الحجم	½ حبة
بطيخ	١¼ كوب
شمام	كوب واحد
أناناس	¾ كوب
تمر	٣ حبات
فراولة	١¼ كوب
عنب	١٥ حبة
كرز	١٢ حبة
مانجو	½ حبة
تين	حبتين
رمان	½ حبة
توت	¾ كوب
عصير فواكه	½ كوب

مجموعة الدهون

يحتوي البديل الواحد على **٤٥** سعرة حرارية و **٥** جم دهون	
مكسرات نيئة غير مملحة	٦ حبات لوز ١٠ حبات فول سوداني ١٢ حبة فستق
زبدة الفول السوداني (يعادل حصة واحدة من الدهون و حصة واحدة من البروتين)	ملعقة طعام واحدة
زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس	ملعقة شاي واحدة
زيتون	٥ حبات زيتون كبير ١٠ حبات زيتون صغير
أفوكادو	١/٨ حبة

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور		
نشويات	٢	١/٢ خبز عربي مفرود
حليب	١	واحد كوب حليب
بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١		
فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء		
نشويات	٣	واحد كوب أرز
لبن	١	واحد كوب لبن
بروتين	١	٣٠ جم دجاج
دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢		
نشويات	١	٣ أكواب فشار
فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء		
نشويات	٢	حبه واحدة صامولي
خضار	١	واحد كوب سلطة
بروتين	١	بيضة واحدة

النظام الغذائي ١٤٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٤٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٢ حصة فواكه

٨ حصص نشويات

٣ حصص بروتين

٢ حصة دهون

الاختيار الحر

يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات الحرارية المتناولة يوميا

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوه أو شاي (بدون حليب أو سكر)
خـــل
ليمون
خردل
أعشاب
نعناع
فلفل
ثـوم
توابل منوعة
الخضروات الورقية كالجرجير والبقدونس والسبانخ

الطبق الصحي



	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	½ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	١	٣٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١	½ كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبه واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة

الأنظمة الغذائية للبالغين

يختلف احتياج الجسم للسعرات الحرارية اليومية باختلاف العمر والطول والوزن وطبيعة العمل والنشاط البدني اليومي الذي يبذله الفرد فهذا الدليل يقدم أنظمة غذائية مختلفة لتتناسب مع كل شخص على حده.

النظام الغذائي ١٣٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٢ حصة فواكه

٧ حصص نشويات

٣ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النظام الغذائي ١٢٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة بحيث مجموعها يساوي ١٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٢ حصة فواكه

٦ حصص نشويات

٣ حصص بروتين

١ حصة دهون

	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	½ خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٢	⅔ كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	١	٣٠ جم دجاج
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبه واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة
	بروتين	١	بيضة واحدة