**Meal Plan for …….**

**كارديو يوميا لمدة 30 دقيقة على الاقل قبل الفطور**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FOOD NAME**  **اسم الوجبة** | **QUANTITY**  **الكمية** | **DESCRIPTION**  **الوصف** | **CALORIES**  **السعرات** | | **الملاحضات** |
| **Meal 1**  **الوجبة 1 ( الافطار )** | | | | |  |
| شوربة أي نوع(اول شيء قبل الطعام ضروري) | 200 |  | 149 | | شرب الماء مهم جدا |
| تمر | 3 |  | 60 | | والابتعاد عن العصير |
| رز او بطاطا او برغل | 200 |  | 221 | | ممكن تناول أي وجبة منزلية ضمن نفس مقدار |
| أي نوع لحوم من غير جلد | 170 |  | 275 | | السعرات الحرارية |
| **Meal Totals:**  **مجموع الوجبة** | | | 705 | |  |
| **Meal 2**  **الوجبة 2 قبل التمرين** | | | | |  |
| شوفان او سيريلاك القمح | 50 | غرام قبل الطبخ | 191 | | ممكن استبداله بالماء اوحليب خالي الدسم |
| ايزو بروتين | 40 |  | 142 | |  |
| موزة او 3 تمرات | 1 |  | 89 | |  |
|  |  |  | 422 | |  |
| وجبة بعد التمرين | | | | |  |
| ايزو بروتين | 40 | غرام | 142 | | ممكن استبداله بحليب |
| سيريلاك القمح او كورن فلكس | 40 |  | 168 | | خالي الدسم |
|  |  |  |  | |  |
| **Meal Totals:**  **مجموع الوجبة** | | | 310 | |  |
| **Meal 3**  **الوجبة 3 ( السحور )** | | | | |  |
| مكسرات | 40 | غرام | | 180 |  |
| صدور دجاج او أي نوع لحم من غير جلد ممكن تونة | 170 | غرام بعد الطبخ | | 275 | ممكن استيدال اللحوم بالبيض او الجبن |
| سلطة خضروات | 200 | أي نوع خضروات مشكل | | 66 | ممكن استبدال اللحوم |
| كازيين | 50 | غرام | | 178 |  |
| **Meal Totals:**  **مجموع الوجبة** | | | | 699 |  |
| **Water Intake throughout the day** | | | | |  |
| شرب الماء | 4 | لتر | |  |  |
| **Meal Totals:**  **مجموع الوجبة** | | | | 2140 |  |

المكملات الغذائية :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | بعد الفطور ب 30 دقيقة | **قبل التمرين** | **اثناء التمرين** | **بعد التمرين** | **قبل النوم** |
| **سبت** | ملتي فيتامين حبة + اوميغا3 حبة | 5 غ كرياتين(مع عصير طبيعي) | شرب الماء بكثرة | ملتي فيتامين + اوميغا3 | 2 حبة زت ام اي + كالسيوم |
| **احد** | ملتي فيتامين حبة + اوميغا3 حبة | 5 غ كرياتين(مع عصير طبيعي) | شرب الماء بكثرة | ملتي فيتامين + اوميغا3 | 2 حبة زت ام اي + كالسيوم |
| **اثنين** | ملتي فيتامين حبة + اوميغا3 حبة | 5 غ كرياتين(مع عصير طبيعي) | شرب الماء بكثرة | ملتي فيتامين + اوميغا3 | 2 حبة زت ام اي + كالسيوم |
| **ثلاثاء** | ملتي فيتامين حبة + اوميغا3 حبة | 5 غ كرياتين(مع عصير طبيعي) | شرب الماء بكثرة | ملتي فيتامين + اوميغا3 | 2 حبة زت ام اي + كالسيوم |
| **اربعاء** | ملتي فيتامين حبة + اوميغا3 حبة | 5 غ كرياتين(مع عصير طبيعي) | شرب الماء بكثرة | ملتي فيتامين + اوميغا3 | 2 حبة زت ام اي + كالسيوم |
| **خميس** | ملتي فيتامين حبة + اوميغا3 حبة | 5 غ كرياتين(مع عصير طبيعي) | شرب الماء بكثرة | ملتي فيتامين + اوميغا3 | 2 حبة زت ام اي + كالسيوم |
| **جمعة** |  |  |  |  |  |

ملاحظات :

1- تناول طعامك ببطيء

2- الابتعاد عن الحلويات نهائي في الاسبوع الاول تحديدا

3- بالامكان طهي الطعام بالطريقة الي تناسبك( زيت البخاخ مثلا)

4- الماء مهم جدا جدا

5- بالامكان اضافة لبن زبادي خالي الدسم الى الوجبات.

6- عند الجوع اضافة وجبة بروتين وسلطة