**Meal Plan for -……….**

**بالإمكان تغيير ترتيب الوجبات باستثناء وجبة قبل وبعد التمرين**

**كارديو يوميا لمدة 30 دقيقة على الاقل صباحا على معدة فاضية او بعد التمرين**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FOOD NAME****اسم الوجبة** | **QUANTITY****الكمية** | **DESCRIPTION****الوصف** | **CALORIES****السعرات** |  |
| **Meal 1****الوجبة 1**  |  |
| توست اسمر سلايس | 3 | قطع | 202 | ممكن استبدال التوست |
| بياض بيض | 5 |  | 95 | ب 120 غرام بطاطا |
| بيضة كاملة | 1 |  | 89 | الوزن بعد الطبخ |
|  |  | ممكن قلي البيض بزيت البخاخ او مقلاة الهواء  |  |  |
| **Meal Totals:****مجموع الوجبة** | 386 |  |
| **Meal 2****الوجبة 2**  |  |
| رز او برغل او باستا سمراء | 120 | غرام بعد الطبخ | 133 | بالامكان تناول كبة  |
| صدور دجاج او أي نوع لحم من غير جلد(ممكن لحم مفروم) | 160 | غرام بعد الطبخ | 254 | برغل مسلوق باللحم المفروم |
| سلطة خضروات | 100 | غرام تقريبي حسب وزن الخضروات | 33 |  |
| **Meal Totals:****مجموع الوجبة** | 420 |  |
| **Meal 3****الوجبة 3**  |  |
| رز او بطاطا  | 120 | غرام بعد الطبخ | 133 | بالامكان استبدال |
| صدور دجاج او أي نوع لحم من غير جلد | 160 | غرام بعد الطبخ | 254 | الوجبة بأي وجبة |
| سلطة خضروات | 100 | غرام تقريبي حسب وزن الخضروات | 33 | بنفس السعرات الحرارية |
| **Meal Totals:****مجموع الوجبة** | 420 |  |
| **Meal 4****الوجبة 4 قبل التمرين** |  |
| موزة كبيرة او تفاحة حمراء  | 5 |  | 95 |  |
| سكوب بروتين ايزو | 30 | غرام | 105 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **Meal total:****مجموع الوجبة**  | 200 |  |
| وجبة بعد التمرين  |  |
| ايزو بروتين | 30 | غرام | 105 |  |
| **Meal Totals:****مجموع الوجبة** | 105 |  |
| **Meal 5****الوجبة 5** |  |
| صدور دجاج او أي نوع لحم من غير جلد | 160 | غرام بعد الطبخ | 254 |  |
| سلطة خضروات | 200 | أي نوع خضروات مشكل | 66 |  |
| **Meal Totals:****مجموع الوجبة** | 320 |  |
| **Water Intake throughout the day** |  |
| شرب الماء | 4 | لتر |  |  |
| **Meal Totals:****مجموع الوجبة** | 1900 |  |

**المكملات الغذائية : ممكن اضافة حوارق دهون حسب الوضع المادي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | صباحا بعد الفطور 30 دقيقة | **قبل التمرين** | **بعد التمرين** | **قبل النوم** |
| **سبت** | ملتي فيتامين + اوميغا 3 + فيتامين دي 3000 | أي مكمل طاقة يحتوي بيتا الانين |  اوميغا3 + 5 غ كلوتامين +فيتامين سي 1000 | 2 حبة زت ام اي + 5 غ كلوتامين |
| **احد** | ملتي فيتامين + اوميغا 3 + فيتامين دي 3000 | أي مكمل طاقة يحتوي بيتا الانين |  اوميغا3 + 5 غ كلوتامين +فيتامين سي 1000 | 2 حبة زت ام اي + 5 غ كلوتامين |
| **اثنين** | ملتي فيتامين + اوميغا 3 + فيتامين دي 3000 | أي مكمل طاقة يحتوي بيتا الانين |  اوميغا3 + 5 غ كلوتامين +فيتامين سي 1000 | 2 حبة زت ام اي + 5 غ كلوتامين |
| **ثلاثاء** | ملتي فيتامين + اوميغا 3 + فيتامين دي 3000 | أي مكمل طاقة يحتوي بيتا الانين |  اوميغا3 + 5 غ كلوتامين +فيتامين سي 1000 | 2 حبة زت ام اي + 5 غ كلوتامين |
| **اربعاء** | ملتي فيتامين + اوميغا 3 + فيتامين دي 3000 | أي مكمل طاقة يحتوي بيتا الانين |  اوميغا3 + 5 غ كلوتامين +فيتامين سي 1000 | 2 حبة زت ام اي + 5 غ كلوتامين |
| **خميس** | ملتي فيتامين + اوميغا 3 + فيتامين دي 3000 | أي مكمل طاقة يحتوي بيتا الانين |  اوميغا3 + 5 غ كلوتامين +فيتامين سي 1000 | 2 حبة زت ام اي + 5 غ كلوتامين |
| **جمعة** |  |  |  |  |

ملاحظات :

1- تناول الكرياتين مع وجبة قبل وبعد التمرين

2- وجبة مفتوحة مرة في الاسبوع بعد تمرين الارجل

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

4- بالامكان اضافة أي حارق دهون للخطة قبل التمرين مثل الكرنتين او انمال كت او هيدروكسيكت المهم يكون منتج اصلي

5- بالامكان اضافة لبن زبادي خالي الدسم الى الوجبات و بامكانك اضافة قهوة سادة وتفاحة اخضر الى الوجبات

6- السهر هو عدو الجسم .

مع تمنياتي لك في الوصول لهدفك باسرع وقت ممكن

اخوك احمد النقيب