

مخطط وجبات  
10 أيام في رمضان





# اليوم الأول

## الإفطار

## السحور

سمبوسة مع الجبن

تمرات

10 جرام

كربوهيدرات



3 جرام

كربوهيدرات



2×

3×

بيض مخفوق

3 جرام

كربوهيدرات



200 جرام

طحينة حمص

كباب / كفتة

9 جرام

كربوهيدرات



3 جرام

كربوهيدرات



200 جرام

200 جرام

خبز

35 جرام

كربوهيدرات



60 جرام

أرز بلو عربي

أوراق العنب

40 جرام

كربوهيدرات



20 جرام

كربوهيدرات



100 جرام

135 جرام

لبن

7 جرام

كربوهيدرات



250 مل

خوخ مع القشدة

10 جرام

كربوهيدرات



100 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم



# اليوم الثاني

الإفطار

السحور

تمرات

15 جرام

كربوهيدرات



3x

سلطة تبولة / أوراق العنب  
والأرز

كبة

28 جرام

كربوهيدرات



12 جرام

كربوهيدرات



135 جرام / 150 جرام

75 جرام

خبز

تشرية

35 جرام

كربوهيدرات



8 جرام

كربوهيدرات



60 جرام

200 جرام

بودينج أم علي

30 جرام

كربوهيدرات



100 جرام

خبز

بيض مسلوق

35 جرام

كربوهيدرات



؟؟ جرام

كربوهيدرات



60 جرام

2x

زبادي يوناني / فراولة / توت بري / توت العليق

2,5 جرام

كربوهيدرات



6 جرام

كربوهيدرات

2 جرام

كربوهيدرات

4 جرام

كربوهيدرات

126 جرام / 40 جرام / 40 جرام / 40 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم



# اليوم الثالث

الإفطار

السحور

تمرات

15 جرام

كربوهيدرات



3x

بيض مع أفوكادو

3 جرام

كربوهيدرات



250 جرام

مرقوق

32 جرام

كربوهيدرات



250 جرام

خبز

35 جرام

كربوهيدرات



60 جرام

أرز بلو عربي

40 جرام

كربوهيدرات



100 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم

سلطة فتوش

17 جرام

كربوهيدرات



200 جرام



# اليوم الرابع

الإفطار

السحور

تمرات

15 جرام

كربوهيدرات



3×

جريش

40 جرام

كربوهيدرات



250 جرام

فلافل / تزا تزيكي (جاجيك)

7 جرام

كربوهيدرات

22 جرام

كربوهيدرات



90 جرام / 200 جرام

خبز

35 جرام

كربوهيدرات



60 جرام

شوربة عدس

30 جرام

كربوهيدرات



230 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم



# اليوم الخامس

الإفطار

السحور

تمرات

15 جرام

كربوهيدرات



3x

سلمون مع بيض وجبن فينا

3 جرام

كربوهيدرات



250 جرام

كبة برغل

25 جرام

كربوهيدرات



80 جرام

خبز

25 جرام

كربوهيدرات



50 جرام

خبز

شوربة عدس

25 جرام

كربوهيدرات

30 جرام

كربوهيدرات



50 جرام

200 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم

لقيمات

18 جرام

كربوهيدرات



2x



# اليوم السادس

## الإفطار

## السحور

سمبوسة مع الجبن

تمرات

10 جرام

كربوهيدرات



3 جرام

كربوهيدرات



2x

3x

بان كيك مع زبدة فول

24 جرام

كربوهيدرات



20 جرام

كربوهيدرات



65 جرام

100 جرام

سمك مشوي / أرز

32 جرام

كربوهيدرات

0 جرام

كربوهيدرات



350 جرام / 100 جرام

أرز بلو عربي

40 جرام

كربوهيدرات



100 جرام

زبادي يوناني / فراولة / توت بري / توت العليق

2,5 جرام

كربوهيدرات

6 جرام

كربوهيدرات

2 جرام

كربوهيدرات

4 جرام

كربوهيدرات



126 جرام / 40 جرام / 40 جرام / 40 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم

درايبل

زيتون

15 جرام

كربوهيدرات



3 جرام

كربوهيدرات



??

50 جرام



# اليوم السابع

## الإفطار

## السحور

تمرات

15 جرام  
كربوهيدرات



3×

بيض شكشوكة

6 جرام  
كربوهيدرات



200 جرام

مرقوق مع لحم الضأن

38 جرام  
كربوهيدرات



200 جرام

خبز

كيمر

35 جرام  
كربوهيدرات

3 جرام  
كربوهيدرات



60 جرام

60 جرام

خضروات مطبوخة

8 جرام  
كربوهيدرات



300 جرام

لبن

7 جرام  
كربوهيدرات



250 مل

حصة من الفاكهة

لبن

10 جرام  
كربوهيدرات

7 جرام  
كربوهيدرات



100 جرام

250 مل

ماء / سوائل

0 جرام  
كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم



# اليوم الثامن

الإفطار

السحور

تمرات

15 جرام

كربوهيدرات



3×

أومليت وخضروات

5 جرام

كربوهيدرات



بيضتان

كينوا

بامية

16 جرام

كربوهيدرات

8 جرام

كربوهيدرات



85 جرام

250 جرام

خبز

35 جرام

كربوهيدرات



60 جرام

شوربة عدس

30 جرام

كربوهيدرات



200 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم

مهلبية

20 جرام

كربوهيدرات



60 جرام



# اليوم التاسع

الإفطار

السحور

تمرات

15 جرام  
كربوهيدرات



3x

هريس

25 جرام  
كربوهيدرات



240 جرام

شوربة عدس

30 جرام  
كربوهيدرات



200 جرام

زبادي يوناني / فراولة / توت بري / توت العليق

2,5 جرام  
كربوهيدرات

6 جرام  
كربوهيدرات

2 جرام  
كربوهيدرات

4 جرام  
كربوهيدرات



126 جرام / 40 جرام / 40 جرام / 40 جرام

خبز

35 جرام  
كربوهيدرات



60 جرام

ماء / سوائل

0 جرام  
كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم

سلطة الزبادي والخيار والرمان

10 جرام  
كربوهيدرات



200 جرام



# اليوم العاشر

## الإفطار

## السحور

تمرات

15 جرام

كربوهيدرات



3x

جبين حلوم مع باننجان محشو

3 جرام

كربوهيدرات



150 جرام

كاري الدجاج / أرز

37 جرام

كربوهيدرات



150 جرام / 100 جرام

خبز

35 جرام

كربوهيدرات



60 جرام

سلطة فتوش

18 جرام

كربوهيدرات



200 جرام

ثمرات فاكهة

10 جرام

كربوهيدرات

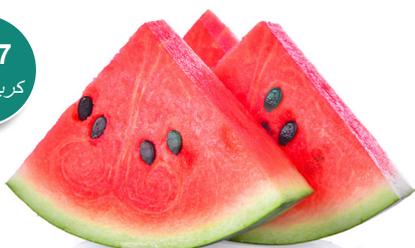


100 جرام

حصص من فاكهة البطيخ

7 جرام

كربوهيدرات



150 جرام

ماء / سوائل

0 جرام

كربوهيدرات



4-6 أكواب في اليوم