**نموذج نظام غذائي**

|  |  |
| --- | --- |
| المغذيات الرئيسية | السعرات الحرارية |
| البروتين: غرام |  |
| الدهون: غرام |
| الكربوهيدرات: غرام |

الوجبة 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المكونات | الكمية | المغذيات الرئيسية | السعرات الحرارية الكلية |
|  |  | البروتين: |  |
|  |  | الدهون: |
|  |  | الكربوهيدرات: |

الوجبة 2:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المكونات | الكمية | المغذيات الرئيسية | السعرات الحرارية الكلية |
|  |  | البروتين: |  |
|  |  | الدهون: |
|  |  | الكربوهيدرات: |

الوجبة 3:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المكونات | الكمية | المغذيات الرئيسية | السعرات الحرارية الكلية |
|  |  | البروتين: |  |
|  |  | الدهون: |
|  |  | الكربوهيدرات: |

الوجبة 4:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المكونات | الكمية | المغذيات الرئيسية | السعرات الحرارية الكلية |
|  |  | البروتين: |  |
|  |  | الدهون: |
|  |  | الكربوهيدرات: |

تابعني على الانستجرام:

<https://www.instagram.com/majdghidhan/?hl=en>