



وزارة الصحة
Ministry of Health

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن



١٢٠ - ٢٤٠

سعرة حرارية

وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية
والأمراض المزمنة، ٤٣٩هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة
دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن. / الإدارة
العامة للبرامج
الصحية والأمراض المزمنة. - الرياض ، ٤٣٩هـ
ص ٤.. سم
ردمك: ٩ - ٣٤ - ٨٢٠٩ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١- الحمية ٢- الأغذية ٣- الأدلة أ.العنوان
ديوي ٦١٣,٢٥
١٤٣٩/٥٥٥.

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن (١٢٠٠ - ٢٢٠٠) سعرة حرارية



الفهرس

٣	مقدمة
٤	قياس معدل السمنة
٥	البطاقة الغذائية
٦	توصيات لنجاح حميتك
٨	معايير القياس
٩	قائمة البدائل
١٠	الطبق الصحي
١٢	الأنظمة الغذائية للبالغين
١٤	النظام الغذائي ١٢٠٠ سرعة حرارية
١٥	النظام الغذائي ١٣٠٠ سرعة حرارية
١٦	النظام الغذائي ١٤٠٠ سرعة حرارية
١٧	النظام الغذائي ١٥٠٠ سرعة حرارية
١٨	النظام الغذائي ١٦٠٠ سرعة حرارية
١٩	النظام الغذائي ١٧٠٠ سرعة حرارية
٢٠	النظام الغذائي ١٨٠٠ سرعة حرارية
٢١	النظام الغذائي ١٩٠٠ سرعة حرارية
٢٢	النظام الغذائي ٢٠٠٠ سرعة حرارية
٢٣	النظام الغذائي ٢٢٠٠ سرعة حرارية
٢٤	المراجع

مقدمة

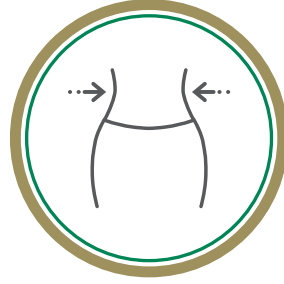
يُعرف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض عمر الفرد المأمول. زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام ١٩٨٠م، ووفقاً لنتائج المسح الوطني الذي أجرته وزارة الصحة لعام ٢٠١٣م فإن معدل انتشار السمنة في الفئة العمرية من ١٥ سنة فما فوق بلغ ٢٨,٧% ونسبة زيادة الوزن ٣٠,٧% 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 لاتباع أنماط حياة صحية. لذا فمن المهم على الصعيد المجتمعي توفر خيارات النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي الصحي بطريقة سهلة وميسرة لكل فرد. وهذا الدليل سيقوم بمساعدتك لتغيير مفهومك عن الغذاء المتوازن و النشاط البدني وكذلك تحسين أسلوب الحياة اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن السمنة مشكلة يمكن الوقاية منها

قياس معدل السمنة

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين



محيط الخصر

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي

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



مؤشر كتلة الجسم

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.

الوزن بالكجم الطول بالمتراً

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

البطاقة الغذائية



خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية

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

1 حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي 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.

2 القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر 5% أو أقل منخفض و 20% أو أكثر مرتفع

3 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.

4 قلل من

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

5 احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في المنتج (٢)

الكمية لكل حصة غذائية
السعرات الحرارية (٢٥٠)

القيمة الغذائية اليومية

١٨ %	الدهون الكلية ١٢ جم
١٥ %	دهون مشبعة ٣ جم
	دهون متحولة ٣٠ جم
١٠ %	كوليسترول ٣٠ ملجم
٢٠ %	صوديوم ٤٧٠ ملجم
١٠ %	الكربوهيدرات ٣١ جم
٠ %	الألياف الغذائية ٠ جم
	سكر ٥ جم
٢٠ %	السكر المضاف ١٠ جم
	بروتين ٥ جم
٤ %	فيتامين (أ)
٢ %	فيتامين (ج)
٢٠ %	حديد
٤ %	كالسيوم

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

طابق الألوان مع الجدول

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن



توصيات لنجاح حميتك



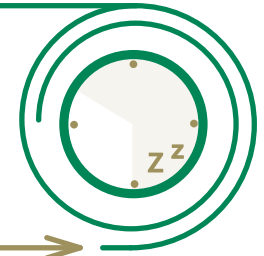
استخدم الملاعق والأكواب المعيارية لتقليل كسب سعرات حرارية غير محسوبة في النظام الغذائي



احرص على شرب كمية وافرة من الماء



احرص على تناول الوجبات في أوقاتها



نظم نومك وخذ القدر الكافي منه.



احرص على الحصول على الكالسيوم حسب احتياجك من منتجات الألبان



تناول الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع



تناول كمية كافية من الألياف تعزز الإحساس بالشبع وتقلل الكوليسترول والإمساك



جهز وجباتك مسبقاً فذلك يزيد من فرصة التزامك بالحمية

توصيات لنجاح حميتك



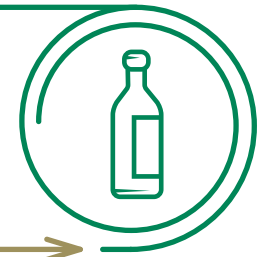
قلل إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكربوهيدرات المصنعة



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



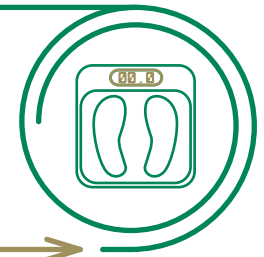
تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (٥ - ١٠) دقائق ← فترة النشاط البدني (٣٠ - ٦٠) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (٥ - ١٠) دقائق



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



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



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



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب

معايير القياس



٢٤٠ مل

=



كوب



ملعقة شاي

=



ملعقة طعام



١٥ مل

=



ملعقة طعام



٥ مل / ٥ جرام

=



ملعقة شاي



٣٠ مل / ٣٠ جرام

=



ملعقة طعام



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



قائمة البدائل

مجموعة النشويات

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

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{3}$ معكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{3}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفروود)	شريحة توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (احصنة نشويات + احصنة بروتين)	حبة $\frac{1}{3}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{3}$ ذرة	حبة (صغيرة) بطاطس
كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة شابورة	كوب $\frac{3}{4}$ فشار (مطبوخ خالي من الدهون والملح)	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية و ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (احصنة نشويات + احصنة بروتين)	كوب $\frac{1}{3}$ جبنه بيضاء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلبة بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ بيضة واحدة	كوب $\frac{3}{4}$ لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس (احصنة دهون + احصنة بروتين)	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلبة بالماء	كوب $\frac{1}{4}$ بيضة واحدة	كوب $\frac{1}{4}$ بيضة واحدة	كوب $\frac{3}{4}$ لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.

مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون
مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)

ملعقة زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس	كوب $\frac{1}{8}$ أفوكادو	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (احصنة دهون + احصنة بروتين)
ملعقة شاي	كوب $\frac{1}{4}$ زيتون	ملعقة زيتون



مجموعة الحليب (قليل الدسم)

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

ملعقة طعام حليب مجفف	كوب زبادي	كوب لبن	كوب حليب
-------------------------	--------------	------------	-------------

مجموعة الخضروات

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

كوب خضار مطبوخ	كوب خضار طازج
-------------------	------------------

مجموعة الفواكة

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

كوب $\frac{3}{4}$ أناناس	كوب شمام	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	حبة $\frac{1}{3}$ موز (متوسطة)	حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى
حبة $\frac{1}{3}$ مانجو	حبة $\frac{1}{2}$ كرز	حبة $\frac{1}{5}$ عنب	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبات تمر
كوب $\frac{1}{3}$ عصير فواكه	كوب $\frac{3}{4}$ توت	حبة $\frac{1}{3}$ رمان	حبة تين	

القائمة الحرة

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

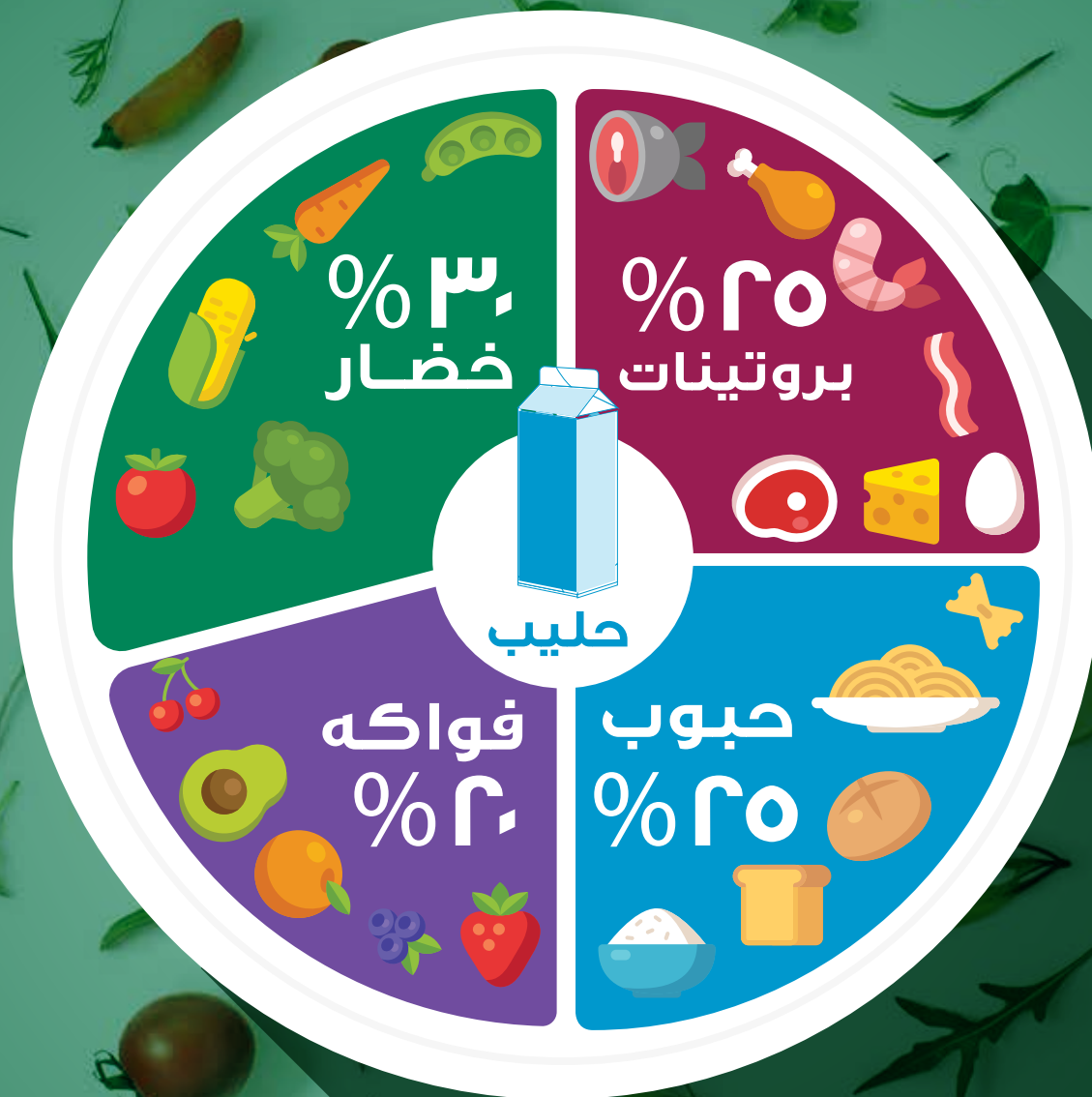
قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرير و البقدونس و السبانخ



يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً


الطابق الصحي





الأنظمة
الغذائية
للبالغين





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

النظام الغذائي ١٢٠٠ سرعة حرارية

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

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٢ حصة فواكه
٦ حصص نشويات
٣ حصص بروتين
١ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطهور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنه بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٢	ثلثين كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	١	٣٠ جم دجاج
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



سعة حرارية

١٣٠٠

النظام الغذائي

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

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٣ حصص خضار
٢ حصة فواكه
٧ حصص نشويات
٣ حصص بروتين
٢ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطغور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنه بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	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	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



النظام الغذائي ١٤٠٠ سرعة حرارية

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

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٢ حصة فواكه
٨ حصص نشويات
٣ حصص بروتين
٢ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطهور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفروود
	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	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	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



النظام الغذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية

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

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ٨ حصص نشويات
- ٤ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرد
	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	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	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

سعة حرارية

١٦٠٠

النظام الغذائي

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

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ٩ حصص نشويات
- ٤ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرد
	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	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	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



سعة حرارية

١٧٠٠

النظام الغذائي

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

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٤ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ٩ حصص نشويات
- ٥ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرد
	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	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٤	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٤	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



سعة حرارية

١٨٠٠

النظام الغذائي

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

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ١٠ حصص نشويات
- ٥ حصص بروتين
- ٣ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	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	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	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



النظام الغذائي ١٩٠٠ سعرة حرارية

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

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١٠ حصص نشويات
٦ حصص بروتين
٣ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	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	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 مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



النظام الغذائي

٢٠٠

سعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	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	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الفداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	١	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضان
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٠٠ سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٣ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٧ حصص بروتين
٢ حصة دهون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



النظام الغذائي ٢٢٠٠ سرعة حرارية

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

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٩ حصص بروتين
٣ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرد
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون + بروتين	١+	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة	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 مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



المراجع

1. BMI classification . (2017). Retrieved from http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html
2. Changes to the Nutrition Facts Label. (2017). Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#highlights>
3. Food Exchange Lists. (n.d.). Retrieved from <https://drc.ucsf.edu/pdfs/FoodLists.pdf>
4. How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. (2017). 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., & Raymond, J. (n.d.). Krause's Food and the Nutrition Care Process (13th ed.).
7. Memish ZA, El Bchwraoui C, Tuffaha M, Robinson M, Daoud F, Jaber S, Mikitarian S, Al Saeedi M, AlMazroa MA, Mokdad AH, Al Rabeeah AA. Obesity and associated factors—Kingdom of Saudi Arabia, 2013. *Prev Chronic Dis.* 2014;11:E174. Doi: 10.5888/pcd11.140236. PubMed PMID: 25299980; PubMed Central PMCID: PMC4193060
8. The Diabetic Exchange List (Exchange Diet). (n.d.). Retrieved from American Diabetes Association <http://glycemic.com/DiabeticExchange/The%20Diabetic%20Exchange%20List.pdf>
9. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation. (2008). Geneva. doi:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf

رقم الإبداع: ١٤٣٩/٥٥٥٠ ردمك: ٩ - ٣٤ - ٨٢٠٩ - ٦٠٣ - ٩٧٨

