



دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن ١٢٠٠ - ٢٢٠٠ سعرة حرارية

ج) وزارة الصحة . الإدارة العامة للبرامج الصحية و الأمراض المزمنة ١٤٣٩
الإدارة العامة للبرامج الصحية و الأمراض المزمنة

دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن / الإدارة العامة للبرامج الصحية و الأمراض

المزمنة - الرياض . ١٤٣٩ هـ

..ص: ..سم

ردمك : ٩ - ٣٤ - ٨٢٠٩ - ٦٠٣ - ٩٧٨

الحمية الأغذية الأدلة العنوان

ديوي ٦١٣.٢٥ ١٤٣٩/٥٥٥٠

رقم الإيداع : ١٤٣٩/٥٥٥٠

ردمك : ٩ - ٣٤ - ٨٢٠٩ - ٦٠٣ - ٩٧٨



إعداد

د. شاكر بن عبد العزيز العُمري

استشاري طب أسرة / مدير عام الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة

د. حصة بنت عبدالله الحسيني

استشاري تغذية علاجية / مديرة برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني

عبير بنت محمد العليان

أخصائية تغذية علاجية / برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني

منى بنت بركة الدوشان

أخصائية تغذية / برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني

مراجعة

رقية بنت سعود الدريويش

أخصائي أول تغذية علاجية / مستشفى الملك خالد الجامعي

ندى بنت عبدالله الزكري

أخصائية تغذية علاجية / مدينة الملك فهد الطبية

مشاعل بنت إبراهيم أبو شايع

أخصائي أول تغذية علاجية / مدينة الملك سعود الطبية

محمد بن فالح الحربي

أخصائي تغذية علاجية / مستشفى الإمام عبدالرحمن الفيصل

هوازن بنت سراج بكر

أخصائية تغذية / برنامج مكافحة السمنة

د. بشرى بن محمد البشير

استشاري تغذية علاجية / الإدارة العامة للتغذية

فيصل بن ذياب العنزي

فني صيدلة / برنامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني

الفهرس

١	 مقدمة
٢	 قياس معدل السمنة
٤	 البطاقة الغذائية
٥	 توصيات لنجاح حميتك
٧	 معايير القياس
٨	 قائمة البدائل
١٥	 الطبق الصحي
١٦	 الانظمة الغذائية للبالغين
١٧	 النظام الغذائي ١٢٠٠ سعرة حرارية
١٩	 النظام الغذائي ١٣٠٠ سعرة حرارية
٢١	 النظام الغذائي ١٤٠٠ سعرة حرارية
٢٣	 النظام الغذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية
٢٥	 النظام الغذائي ١٦٠٠ سعرة حرارية
٢٧	 النظام الغذائي ١٧٠٠ سعرة حرارية
٢٩	 النظام الغذائي ١٨٠٠ سعرة حرارية
٣١	 النظام الغذائي ١٩٠٠ سعرة حرارية
٣٣	 النظام الغذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية
٣٥	 النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعرة حرارية
	 المراجعو

مقدمة

يُعرّف 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 ١٩٨٠ م ، ووفقاً لنتائج المسح الوطني الذي أجرته وزارة الصحة لعام ٢٠١٣ فإن نسبة انتشار السمنة في الفئة العمرية من ١٥ سنة فما فوق بلغ ٢٨,٧ % و نسبة زيادة الوزن ٣٠,٧ % . ويعزى سبب زيادة الوزن و السمنة 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 .

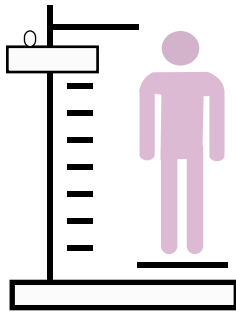
ولا يمكن أن تحقق المسؤولية الفردية تأثيرها الكامل إلا عندما يتاح للناس الفرصة لإتباع أنماط حياة صحية , لذا فمن المهم على الصعيد المجتمعي توفر خيارات النشاط البدني المنتظم و النظام الغذائي الصحي بطريقة سهلة وميسرة لكل فرد .

وهذا الدليل سيقوم بمساعدتك لتغيير مفهومك عن الغذاء المتوازن والنشاط البدني وكذلك تحسين أسلوب الحياة اليومي إلى أسلوب صحي حيث أن السمنة مشكلة يمكن الوقاية منها .

قياس معدل السمنة

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين

(١) مؤشر كتلة الجسم:



هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص و طوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنةً بالمعدل الطبيعي.

$$\text{معدلة حساب مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{الطول بالمتر}^2}$$

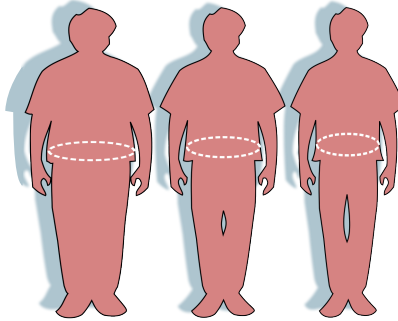
تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من ١٨,٥	نقص الوزن
١٨,٥ – ٢٤,٩	الوزن الطبيعي
٢٥ – ٢٩,٩	زيادة الوزن
٣٠ – ٣٤,٩	السمنة من الدرجة الأولى
٣٥ – ٣٩,٩	السمنة من الدرجة الثانية
٤٠ أو أكثر	السمنة المفرطة

(٢) 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



البطاقة الغذائية

خمس خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية

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

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)

عدد الحصص في المنتج ٢

الكمية لكل حصة غذائية

السعرات الحرارية ٢٥٠

القيمة الغذائية اليومية

الدهون الكلية ١٢ جم ١٨ %

دهون مشبعة ٣ غرام ١٥ %

دهون متحولة ٣٠ جم

كوليسترول ٣٠ مل جم ١٠ %

صوديوم ٤٧٠ مل جم ٢٠ %

الكربوهيدرات ٣١ جم ١٠ %

الالياف الغذائية ٠ جم ٠ %

سكر ٥ جم

السكر المضاف ١٠ جم ٢٠ %

بروتين ٥ جم

فيتامين أ ٤ %

فيتامين ج ٢ %

حديد ٢٠ %

كالسيوم ٤ %

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية
تحدد كمية العناصر الغذائية في
الحصة الواحدة من مجموع احتياجك
اليومي و ٢٥٠ سعرة حرارية في اليوم
تستخدم عامة للنصائح الغذائية

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

القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية
التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من
العناصر الغذائية في الحصة الواحدة
بحيث يعتبر ٥٠٪ أو أقل منخفض و ٢٠٪
أو أكثر مرتفع .

احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه
العناصر الغذائية لتحسين الصحة .

حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية و التي 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

قلل من

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

توصيات لنجاح



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 و خذ القدر
الكافي منه .



احرص على الحصول على
الكالسيوم حسب احتياجاتك
من منتجات الألبان .



تناول الخضروات الورقية في
حال الإحساس بالجوع .



تناول كمية كافية
من الألياف لتعزيز
الإحساس بالشبع و
تقلل الكوليسترول
والإمساك .



جهز وجباتك مسبقاً
فذلك يزيد من فرصة
إلتزامك بالحمية .

حميتك



قلل إضافة أي نوع من الصلصات الى وجباتك



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة و الكربوهيدرات المصنعة



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



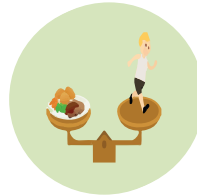
قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (١٠-٥) دقائق — فترة النشاط البدني (٣٠-٦٠) دقيقة — نهاية فترة التهدئة (١٠-٥) 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 اسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان

معايير القياس

 ملعقة طعام
 ملعقة شاي
 كوب

 ٣ ملاعق شاي =  ملعقة طعام	 ٤ ملاعق طعام =  ١/٤ الكوب
 ٨ ملاعق طعام =  ١/٢ الكوب	 ٥ ملاعق طعام =  ١/٣ الكوب
 ١٢ ملاعق طعام =  ٣/٤ الكوب	
 ١٦ ملاعق طعام =  ١ كوب	
 ١ ملعقة طعام = ١٥ مل	 ١ كوب = ٢٤٠ مل
 ٢ ملاعق طعام = ٣٠ جرام	 ١ ملعقة شاي = ٥ مل
 ١ ملعقة شاي = ٥ جرام	

قائمة البدائل



معرفة المجموعات الغذائية و بدائل الأطعمة مهمة عند اتباع الحمية فهو يعطيك المرونة وحرية الاختيار وبالتالي يسهل عليك اتباع نظام متوازن بعيداً عن الملل والتكرار.

مجموعة الحليب (قليل الدسم)



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

كوب واحد	حليب	
كوب واحد	لبن	
كوب واحد	زبادي	
٢ ملعقة طعام	حليب مجفف	

مجموعة النشويات



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

أرز (مطبوخ)	١/٣ كوب	
معكرونة (مطبوخ)	١/٢ كوب	
خبز عربي مفروود	١/٤ حبة	
توست	شريحة واحدة	
صامولي	نص حبة	
فول أو عدس (مطبوخ) (يعادل حصة واحدة من النشويات و حصة واحدة من البروتين)	١/٣ كوب	
حبوب إفطار (غير مطبوخة)	٣/٤ كوب	
حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	١/٤ كوب	
بطاطس	حبة صغيرة	
ذرة	١/٢ كوب	
قرع	٣/٤ كوب	
بازلاء	١/٢ كوب	
شابورة	شريحتين	
فشار (مطبوخ خالي من الدهون و الملح)	٣ أكواب	
بسكويت غير محلى	٣ حبات صغيرة الحجم	

مجموعة البروتين



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

٣٠ جم

لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك



١/٤ كوب

سمك تونة معلبة بالماء



بيضة واحدة

بيض



٣٠ جم

جبنة بيضاء



١/٣ كوب

فول أو عدس
(يعادل حصة واحدة من النشويات و حصة واحدة من البروتين)



ملعقة طعام واحدة

زبدة الفول السوداني
(يعادل حصة واحدة من الدهون و حصة واحدة من البروتين)



مجموعة الخضروات



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

كوب واحد

خضار طازجة



١/٢ كوب

خضار مطبوخة



⚠ يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء وتعامل معاملة النشويات.

مجموعة الفواكه



يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة واحدة متوسطة الحجم	
موزة متوسطة الحجم	١/٢ حبة	
بطيخ	١/٤ كوب	
شمام	كوب واحد	
أناناس	٣/٤ كوب	
تمر	٣ حبات	
فراولة	١/٤ كوب	
عنب	١٥ حبة	
كرز	١٢ حبة	
مانجو	١/٢ حبة	
تين	حبتين	
رمان	١/٢ حبة	
توت	٣/٤ كوب	
عصير فواكه	١/٢ كوب	

مجموعة الدهون



يحتوي البديل الواحد على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

٦ حبات لوز
١٠ حبات فول سوداني
١٢ حبة فستق

مكسرات نيئة غير مملحة



ملعقة طعام واحدة

زبدة الفول السوداني

(يعادل حصة واحدة من الدهون و حصة واحدة من البروتين)



ملعقة شاي واحدة

زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس



٥ حبات زيتون كبير
١٠ حبات زيتون صغير

زيتون



$\frac{1}{8}$ حبة

أفوكادو



الاختيار الحر

يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع الأسعار الحرارية المتناولة يوميا

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	
الخضروات الورقية كالجرير والبقدونس والسبانخ	

الطبق الصحي



الأنظمة الغذائية للبالغين

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

النظام الغذائي ١٢٠٠ سعرة حرارية



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

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة.

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٢ حصة فواكه

٦ حصص نشويات

٣ حصص بروتين

١ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	٢	١/٢ خبز عربي مفروود
	١	واحد كوب حليب
	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	١	طماطم أو خيار أو جزر
	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	١	حبة تفاح
الغداء	٢	١/٣ كوب أرز
	١	واحد كوب لبن
	١	٣٠ جم دجاج
	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	١	٣ حبات تمر
العشاء	٢	حبه واحدة صامولي
	١	واحد كوب سلطة
	١	بيضة واحدة

النظام الغذائي ١٣٠٠ سعرة حرارية



لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم .
⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٢ حصة فواكه

٧ حصص نشويات

٣ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	٢	١/٢ خبز عربي مفروود
	١	واحد كوب حليب
	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	١	طماطم أو خيار أو جزر
	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	١	فاكهة حبة تفاح
الغداء	٣	واحد كوب أرز
	١	واحد كوب لبن
	١	٣٠ جم دجاج
	١	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	١	١/٢ كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	١	فاكهة ٣ حبات تمر
العشاء	٢	نشويات حبه واحدة صامولي
	١	خضار واحد كوب سلطة
	١	بروتين بيضة واحدة

النظام الغذائي ١٤٠٠ سعرة حرارية



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

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٢ حصة فواكه

٨ حصص نشويات

٣ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	٢ ١/٢ خبز عربي مفروود
	حليب	واحد كوب حليب
	بروتين	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	فاكهة	١ حبة تفاح
الغداء	نشويات	واحد كوب أرز
	لبن	واحد كوب لبن
	بروتين	٣٠ جم دجاج
	دهون	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٣ أكواب فشار
	فاكهة	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢ حبة واحدة صامولي
	خضار	واحد كوب سلطة
	بروتين	بيضة واحدة

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 .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة دليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

٨ حصص نشويات

٤ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	١/٢ خبز عربي مفروود
	حليب	واحد كوب حليب
	بروتين	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	فاكهة	حبة تفاح
الغداء	نشويات	واحد كوب أرز
	لبن	واحد كوب لبن
	بروتين	٦٠ جم دجاج
	دهون	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١/٢ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٣ أكواب فشار
	فاكهة	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	حبه واحدة صامولي
	خضار	واحد كوب سلطة
	بروتين	بيضة واحدة
	فاكهة	١/٢ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ١٦٠٠ سعرة حرارية



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

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

٩ حصص نشويات

٤ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	٢ ١/٢ 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 ١	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 ١/٢ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١ ٣ أكواب فشار
	فاكهة	١ ٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢ حبة واحدة صامولي
	خضار	١ واحد كوب سلطة
	بروتين	١ بيضة واحدة
	فاكهة	١ ١/٢ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ١٧٠٠ سعرة حرارية



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

يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون
عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة دليب

٤ حصص خضار

٣ حصص فواكه

٩ حصص نشويات

٥ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	٢ ١/٢ 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 ١	نشويات	١ شريحتين شابورة
	فاكهة	١ حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣ واحد كوب أرز
	حليب	١ واحد كوب لبن
	بروتين	٣ ٩٠ جم دجاج
	دهون	١ ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	٢ واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة ٢	نشويات	١ ٣ أكواب فشار
	فاكهة	١ ٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢ حبة واحدة صامولي
	خضار	١ واحد كوب سلطة
	بروتين	١ بيضة واحدة
	فاكهة	١ ١/٢ حبة موزة متوسطة

النظام الغذائي ١٨٠٠ سعرة حرارية



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

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١٠ حصص نشويات

٥ حصص بروتين

٣ حصص دهون

النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	٣ ٣/٤ خبز عربي مفرد
	حليب	واحد كوب حليب
	بروتين	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	شريحتين شابورة
	فاكهة	حبة تفاح
الغداء	نشويات	واحد كوب أرز
	لبن	واحد كوب لبن
	بروتين	٩٠ جم دجاج
	دهون	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	١/٢ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٣ أكواب فشار
	فاكهة	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	حبة واحدة صامولي
	خضار	واحد كوب سلطة
	بروتين	بيضة واحدة
	فاكهة	١/٢ حبة موزة متوسطة
	دهون	ملعقة شاي (زيت زيتون)

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 .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة حليب

٤ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١٠ حصص نشويات

٦ حصص بروتين

٣ حصص دهون

النوع	عدد الحصص	البداثل
الفتور	نشويات	٣ ٤ خبز عربي مفرد
	حليب	واحد كوب حليب
	بروتين	١٠٠ جم جبنه بيضاء
	خضار	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	نشويات	شريحتين شابورة
	فاكهة	حبة تفاح
الغداء	نشويات	واحد كوب أرز
	لبن	واحد كوب لبن
	بروتين	٩٠ جم دجاج
	دهون	ملعقة شاي (زيت زيتون)
	خضار	واحد كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٣ أكواب فشار
	فاكهة	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	حبه واحدة صامولي
	خضار	واحد كوب سلطة
	بروتين	بيضة واحدة
	فاكهة	١ حبة موزة متوسطة
	دهون	ملعقة شاي (زيت زيتون)

النظام الغذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية



لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم .

⚠ يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل وحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة دليب

٣ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١١ حصة نشويات

٧ حصص بروتين

٢ حصة دهون

النوع	عدد الحصص	البدايل
الفتور	نشويات	٣ ٣/٤ خبز عربي مفرد
	حليب	واحد كوب حليب
	بروتين	٢ ٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١ طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١ ٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة ١	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 ١/٢ كوب خضار مطبوخة
وجبة خفيفة ٢	نشويات	٢ ٦ أكواب فشار
	فاكهة	١ ٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢ حبه واحدة صامولي
	خضار	١ واحد كوب سلطة
	بروتين	٢ بيضتان
	فاكهة	١ ١/٢ حبة موزة متوسطة

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 .

يمكنك استبدال الحصص من جدول البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة .

عدد الحصص في اليوم:

٢ حصة دليب

٤ حصص خضار

٣ حصص فواكه

١١ حصة نشويات

٩ حصص بروتين

٣ حصص دهون

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

المراجع

1. BMI classification (2017, December 27). Retrieved from http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html
2. Changes to the Nutrition Facts Label. (2017, November 11). 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, October 2). 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 and Raymond, J. (n.d.). Krause's Food and the Nutrition Care Process (13th ed.).
7. Memish ZA, El Bcheraoui C, Tuffaha M, Robinson M, Daoud F, Jaber S, Mikhitarian S, Al Saeedi M, AlMazroa MA, Mokdad AH, Al Rabeeah AA. Obesity and associated factors--Kingdom of Saudi Arabia, 2013. Prev Chronic Dis. 2014 Oct 9;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. (december, 2008). Geneva. doi:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf

