

جدول غذائي للتنشيف كامل النظام الأول

الوجبة الأولى 4 : بيضات مسلوقة أو أومليت , تحتوي على 288 سعرة منها 25.2 غرام بروتين و 4.8 غرام دهون.
الثانية 100 : غرام ارز غير مطبوخ (أو 300 غرام مطبوخ) + 150 غرام صدر دجاج مطبوخ.
وجبة خفيفة : موزة (أي 100 غرام), 20 غرام فول سوداني أو أي [فواكه حافة عالية البروتين](#).
الثالثة : بيضتين على شكل أومليت, 100 غرام صدر دجاج مطبوخ, 500 مل حليب, 25 غرام فول سوداني أو لوز.
القيمة الغذائية 1,791 : سعرة حرارية, 157.2 غ بروتين, 45.6 دهون, 132.8 غرام كربوهيدرات.

النظام الثاني

الوجبة الأولى 500 : مل حليب بالإضافة الى موزة و بيضة أو اومليت.
الوجبة الثانية 70 : غرام باستا مع 150 غرام لحم مفروم (يمكنك وضع القليل من الصلصة).
وجبة خفيفة : يمكنك تناول 30 غرام من [المكسرات](#) المفضلة لديك, يمكنك اختيار اللوز كوجبة لنظام غذائي للتنشيف.
الأخيرة 200 : غرام من سمك التونا, 70 غرام ارز (غير مطبوخ), حبة بطاطا مسلوقة (170غ)
القيمة الغذائية 2004 : سعرة حرارية, 124.4 غرام بروتين, 225.4 غرام كربوهيدرات, 38.2 غرام دهون.

النظام الثالث

الوجبة الأولى : قم بخلط 40 غرام شوفان و 200 مل حليب بالإضافة الى موزة أو القليل من الفواكه الجافة.
الوجبة الثانية 150 : غرام صدر دجاج مشوي أو محمص بالزبدة مع 100 غرام ارز مطبوخين مع الطماطم البصل و الفلفل.
سناك 30 : غرام فول سوداني محمص أو لوز, 170 غرام زبادي يوناني.
الرابعة 4 : بيضات مسلوقة مع 100 غرام بطاطا مسلوقة ومحمصه في الزبدة و 50 غرام عجين (خبز, باستا, رز).
القيمة الغذائية:

النظام الرابع

الوجبة الأولى 50 : غرام شوفان, 300 مل حليب بالإضافة الى 30 غرام فواكه جافة.

الوجبة الثانية 4 : بيضات كاملة على شكل اومليت مع 100غ (دجاج أو تونة أو لحم) و 50 غرام عجين (خبز).

سناك : يمكنك تناول موزة واحدة أو 118 غرام.

الرابعة 100 : غرام أرز (300غ مطبوخة) مقدمة مع 150 غرام من صدر الدجاج المطبوخ.

القيمة الغذائية 1,939 : سعرة حرارية منها 138.8 غرام بروتين، 186.4 غرام كربوهيدرات، 56,7 غرام دهون.

النظام الخامس

الوجبة الأولى : بيضتين مسلوقتين، 30 غرام مكسرات بالإضافة الى فاكهة من اختيارك (برتقال أو تفاح 100غ).

الوجبة الثانية : خبز برجر (100غرام)، 150 غرام لحم مفروم مع شريحة جبن أمريكية (28 غرام).

سناك : موزة مع ملعقتين طعام زبدة فول سوداني (32 غرام).

وجبة العشاء 200 : غرام من صدر الدجاج المطبوخ في الزبدة مع سلطة خضراء و 100 غرام من الخبز.

القيمة الغذائية : تحتوي هذه الوجبة على 1821 سعرة حرارية و 139.7غ بروتين و 174.3 كاربوهيدرات و 64.4غ دهون .