https://balsamherbs.com/

تم انشاء هذا الجدول من قبل بلسم هيربس

# جدول شهري لصحة الشعر - 1650-1750 سعرة يوميًا

| اليوم | الفطور | سناك 1 | الغداء | سناك 2 | العشاء | الإجمالي اليومي |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 بيض (100g) + خبز أسمر (60g) + خضار (100g) + برتقالة (150g) | زبادي يوناني (170g) + شيا (10g) | دجاج مشوي (140g) + أرز بني (150g) + سلطة سبانخ (200g) | لوز (15g) + 2 تمر (16g) | شوربة عدس (250g) + سلطة (150g) | سعرة 1680 |
| 2 | شوفان (50g) + حليب قليل الدسم (200ml) + بذور يقطين (15g) + موز (120g) | تفاحة (150g) + زبدة فول سوداني (15g) | سمك (140g) + بطاطا حلوة (180g) + خضار (150g) | حمص (60g) + ليمون | تونة مصفاة (120g) + خبز أسمر (60g) + خيار (100g) | سعرة 1720 |
| 3 | لبنة خفيفة (60g) + خبز أسمر (60g) + خيار (80g) + طماطم (80g) | كمثرى (160g) + جوز (15g) | لحم أحمر خفيف (120g) + برغل مطبوخ (150g) + سلطة (200g) | زبادي (150g) + قرفة | بيضتان (100g) + خضار مطبوخة (180g) | سعرة 1650 |
| 4 | أومليت خضار: 2 بيض (100g) + خضار (100g) + توست أسمر (60g) | برتقال (150g) + كاجو (15g) | عدس مطبوخ (250g) + رز بني مطبوخ (120g) + سلطة (180g) | 2 تمر (16g) + لوز (10g) | جبن قريش (100g) + سلطة (150g) + خبز أسمر (40g) | سعرة 1620 |
| 5 | شوفان (45g) + حليب (200ml) + شيا (10g) + توت/موز (100g) | خيار (100g) + جزر (80g) + حمص (50g) | دجاج (140g) + بطاطا مشوية (180g) + سلطة جرجير (180g) | تفاحة (150g) + بذور يقطين (10g) | شوربة خضار (250g) + تونة (100g) | سعرة 1700 |
| 6 | 2 بيض (100g) + أفوكادو (40g) + توست أسمر (60g) | زبادي (170g) + فاكهة (100g) | سمك أو سلمون (140g) + رز بني (150g) + خضار (150g) | حفنة مكسرات (15g) | عدس أو فول مطبوخ (220g) + سلطة (150g) | سعرة 1750 |
| 7 | جبن قريش (100g) + خبز أسمر (60g) + خضار (100g) + فاكهة (100g) | موزة صغيرة (100g) | لحم خفيف أو دجاج (130g) + برغل مطبوخ (150g) + سلطة (180g) | تمر 2-3 (16-24g) + جوز (10g) | سلطة حمص (80g مطبوخ) + خضار (150g) + توست أسمر (40g) | سعرة 1690 |

**كرري الجدول ٤ مرات ليكون النظام لمدة ٣٠ يوم**

**نصائح لنتائج أسرع في 30 يوم**

- اشربي ليمون مع وجبات الحديد (يزيد الامتصاص 6 أضعاف)
- تناولي البروتين أولاً في كل وجبة
- وزني الكميات بالميزان أول أسبوع
- اشربي 2.5 لتر ماء يومياً

ملاحظة: استشيري طبيبك قبل البدء في أي نظام غذائي