



<https://balsamherbs.com/>  
تم انشاء هذا الجدول من قبل بلسم هيربس

## جدول اقتصادي لصحة الشعر - 1520-1580 سعرة يومياً

اليوم	الفطور	سناك 1	الغداء	سناك 2	العشاء	الإجمالي اليومي
1	بيضتان مسلوقتان (100g) + خبز أسمر (40g) + خيار+طماطم (100g)	تفاحة (120g)	دجاج مسلوق (100g) + أرز أبيض (100g) + سلطة (150g)	1 ثمرة + 5 حبات لوز (10g)	شورية عدس (200g) + خبز (30g)	1520 سعرة
2	شوفان (40g) + حليب قليل الدسم (150ml) + برتقالة (120g)	جزر+خيار (100g)	بطاطا مسلوقة (150g) + عدس (150g) + سلطة	زبادي (100g)	بيضتان أومليت + خضار (150g)	1550 سعرة
3	لبنة (40g) + خبز أسمر (40g) + خضار (100g)	موزة صغيرة (100g)	دجاج (100g) + برغل (100g) + سلطة جرجير	حمص مطبوخ (50g)	سلطة تونة (80g تونة) + خبز (30g)	1540 سعرة
4	بيضة واحدة (50g) + شوفان (30g) + خضار (80g)	برتقالة (120g)	حمص مطبوخ (150g) + أرز (80g) + سلطة	1 ثمرة	شورية خضار (200g) + خبز (40g)	1500 سعرة
5	خبز أسمر (40g) + جبن قريش (60g) + طماطم (80g)	تفاحة (120g)	بطاطا حلوة (120g) + عدس (120g) + سلطة	زبادي (100g)	بيضة + خضار مطبوخة (150g) + خبز (30g)	1530 سعرة
6	شوفان (35g) + حليب (150ml) + موز (80g)	خيار (100g)	دجاج (100g) + أرز (100g) + خضار	حفنة بذور يقطين (10g)	فول مدمس (120g) + سلطة (100g)	1560 سعرة
7	بيضة مسلوقة (50g) + خبز أسمر (40g) + خضار (100g)	برتقالة (120g)	برغل (100g) + حمص (100g) + سلطة	1 ثمرة + 3 حبات جوز (8g)	شورية عدس (180g)	1520 سعرة

كرري الجدول ٤ مرات ليكون النظام لمدة ٣٠ يوم

نصائح لنتائج أسرع في 30 يوم

1. اشربي ليمون مع وجبات الحديد (يزيد الامتصاص 6 أضعاف)
2. تناول البروتين أولاً في كل وجبة
3. وزني الكميات بالميزان أول أسبوع
4. اشربي 2.5 لتر ماء يومياً

ملاحظة: استشير طبيبك قبل البدء في أي نظام غذائي