

الإفطار

- 3 بيضات كاملة
 - 50 غرام سبانخ
 - 50 غرام فلفل أحمر
 - 50 غرام بصل
 - 10 غرام زيت زيتون
 - شريحة توست من الحبوب الكاملة (30 غرام)
- معلومات غذائية:**

- السعرات الحرارية: 442.2 - البروتين: 53.06
- غرام - الكربوهيدرات: 35.38 غرام - الدهون: 7.86 غرام

سناك مسائي

- تفاحة متوسطة الحجم (150 غرام)
 - ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الطبيعية (16 غرام)
- معلومات غذائية:**
- السعرات الحرارية: 176.88 - البروتين: 17.69
 - غرام - الكربوهيدرات: 17.69 غرام - الدهون: 3.93 غرام

سناك صباحي

- زبادي يوناني خالي الدسم (150 غرام)
 - حفنة من اللوز (15 غرام)
- معلومات غذائية:**

- السعرات الحرارية: 176.88 - البروتين: 17.69
- غرام - الكربوهيدرات: 17.69 غرام - الدهون: 3.93 غرام

الغداء

- صدر دجاج مشوي (150 غرام)
 - أرز بني مطهو (100 غرام)
 - بروكلي مطهو على البخار (100 غرام)
 - سلطة خضراء مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون والليمون
- معلومات غذائية:**

- السعرات الحرارية: 530.64 - البروتين: 44.22
- غرام - الكربوهيدرات: 61.91 غرام - الدهون: 9.83 غرام

العشاء

- سمك السلمون المشوي (120 غرام)
 - بطاطا حلوة مشوية (100 غرام)
 - هليون مشوي (100 غرام)
- معلومات غذائية:**

- السعرات الحرارية: 442.2 - البروتين: 44.22
- غرام - الكربوهيدرات: 44.22 غرام - الدهون: 13.76 غرام

