



# رمضان و بركا

برنامج غذائي





# جدول المحتويات

01- معلومات عامة

02- فوائد المنتجات

03- طريقة استعمال المنتجات

04- البرنامج الغذائي

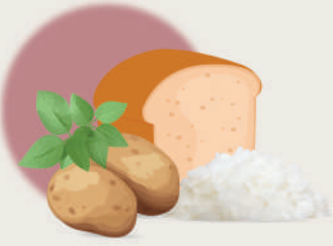
05- افكار سموذي



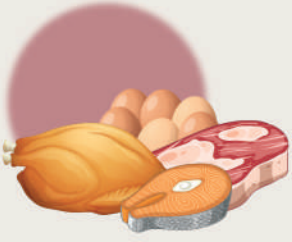
# معلومات عامة

# 01

- مصدر النشويات
- مصدر بروتينات
- مصدر دهون صحية



- مصدر نشويات : خبز, مكرونة بجميع الانواع  
روز, بطاطس ...



- مصدر بروتينات: دجاج, لحم, بيض, سمك ...



- مصدر دهون صحية: زيت الزيتون, فواكه  
جافة, افوكا ...



بهاوريا



# فوائد المنتجات

- MY ENERGY
- EXTRA GAINS
- ESTROGEN BALANCE
- MOODZEN

# 02

## • MY ENERGY

- تفتح الشهية
- تعالج فقر الدم
- تعالج القلوب العصبي
- تزيد فالوزن



## • EXTRA GAINS

- غني بالبروتينات
- غني بالكاربوهيدرات
- يزيد فالوزن
- يزيد فالصدر
- يزيد فالمنطق الأنثوية



## • ESTROGEN BALANCE

- يوازن الهرمونات
- يوازن هرمون الاستروجين
- يزيد فالجزء السفلي
- يوزع دهون الجسم
- ينظم الدورة الشهرية
- ينقص من دهون البطن
- يخفف من شعر الجسم



## • MOODZEN

- مضاد للتوتر
- مضاء للاكتئاب
- يحسن المزاج
- يرفع هرمون السعادة
- يزيد فالوزن



# طريقة استعمال المنتجات

-MY ENERGY      -ESTROGEN BALANCE  
-EXTRA GAINS      -MOODZEN

# 03

## MY ENERGY

ملعقتين فاليوم واحدة بعد الإفطار  
و واحدة قبل العشاء



## EXTRA GAINS

ملعقتين فاليوم في كاس حليب او ماء غير بارد  
بعد الافطار وبعد العشاء



## ESTROGEN BALANCE

ملعقتين فاليوم فسموذي (عصير)



## MOODZEN

ملعقتين فاليوم فياغورت او ماء او سموذي يمكن  
خلط الكل فسموذي واحد مثلا ملعقة الميزان وملعقة  
الإكس مع موز وحليب ملعقتين فاليوم



# البرنامج الغذائي

- وجبة الإفطار
- وجبة العشاء
- وجبة السحور

# 04

## وجبة الإفطار



كأس ماء و سبع تمرات



حريرة او حسوة او شوربة



بيض مسلوق ضروري



نشويات حسب المتوفر (خبز مثلا)



سلطة ضرورية خس مع ماطيشة او خضر

(للتفادي الامسك)



شهيوات الإفطار حسب المتوفر(ميني

بيتزا او كيش او بريوات او بطبوط معمر...)



وراء الإفطار ملعقة ماي إنرجي



كاس عصير مع الأكس والميزان



(حاليا ممكن استعمال البوستر والبروتين)



## وجبة العشاء

مكونة من مصدر بروتيني ومصدر نشويات ومصدر دهون صحية مثلا (طاجين الدجاج والخضر فيه زيت زيتون مصدر دهون صحية ودجاج مصدر بروتين وخضر مصدر اللياف وخبز مصدر نشويات).

### ◆ امثلة لوجبات العشاء



طاجين او اي كان المتوفر (للقسم الله)\_\_\_\_\_



ليباط بصوص طماطم والكفتة \_\_\_\_\_



إندومي بالدجاج \_\_\_\_\_



ليباط بصوص بيشاميل والجبن \_\_\_\_\_



سلطة البطاطس والجبن \_\_\_\_\_



طبق الطاجين \_\_\_\_\_



خبز مع الطون والجبن \_\_\_\_\_

## وجبة السحور

من المهم اي يكون مصدر نشويات.

### ◆ امثلة لوجبات السحور



شوفان منقوع مع الموز والتمر \_\_\_\_\_



خبز مع البيض والافوكادو والجبن \_\_\_\_\_



خبز مع الجبن والبيض \_\_\_\_\_



شهيوات المنزل أي كان المتوفر \_\_\_\_\_



□ افكار للسموذي للعشاء والسحور(ضروري ان يتكون من التمر والموز

والشوفان الفواكه حسب المتوفر)

□ سموذي الموز والتفاح مع الشوفان والفواكه الجافة

(كاوكاو،لوز،تمر)

□ سموذي الموز والفراولة مع التمر والشوفان

□ سموذي الموز والشوفان مع البرتقال مع تمر

□ سموذي الشوفان والموز مع المكسرات والمانغا مع تمر

