عيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

خطة برنامج غذائي يومي

لتخفيف الوزن

1400 CALORIES

WWW.SMARTCARB.NET

Download on the App Store

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

بسمارت كارب
هدفنا تمكين الفرد
من اتخاذ قرارت
غذائيه صحيحه من
مصدر موثوق
لتحسين جودة
الحياه

مرحبا بك سعيدين بكونك جزء من الفريق !

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

عن سمارت كارب نيوترايتكس

الرؤية

ان نكون المنصة الرقمية الرائدة في تمكين المجتمع من اتخاذ قرارات غذائية ذكية عبر تقنيات مبتكرة تعزز الصحة الوقائية وجودة الحياة . متماشيه مع اهداف ورؤية المملكة 2030.

الأهداف

. ان نصبح المرجع الأول للغذاء الذكي بالمملكة
. تمكين الافراد من معرفة تا ثير الغذاء على صحتهم
تعزيز تبني أسلوب حياة صحي مستدام يساهم في تحسين جودة الحياة والحد من الامراض المرتبطة بالغذاء وأسلوب الحياة

الرسالة

. نقدم معلومات غذائية دقيقة وواضحة من مصادر موثوقه
. نساعد المستخدم من اتخاذ قرارات واعية بدون تضليل
. نستخدم احدث التقنيات والذكاء الاصطناعي لتبسيط مفهوم الغذاء والصحة الغذائية وأسلوب الحياة

الهدف من هذه الحميه

- استشفاء السكري النوع الثاني
- استشفاء مقاومة الانسولين
- زيادة الكتلة العضليه
- التخلص من دهون الجسم الزائده
- تحقيق مستوى طبيعي للسكر بالدم خلال اليوم
- تحقيق نتائج ايجابيه لتحاليل الدم (الدهون و السكر التراكمي و غيرها)

- الوصول للوزن المثالي
- زيادة سرعة الايض
- تغيير نمط الحياة لاسلوب سهل يتماشى مع اهدافك باستدامة دائمة
- الحصول على نظام غذائي متوازن
- الشعور بالشبع و الرضى خلال اليوم

s

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

اين توجد الكاربوهيدرات ؟

الفواكه

منتجات الالبان

الخضار النشويه

السكريات

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

نعم يوجد من القائمة

هذه افضل مصادر قليلة النشويات يمكن تناولها بحريه او بين الوجبات بعد ان يحدد لك الاستشاري الكميه المناسبه لك

1. الزيوت الصحية
2. الزيتون
3. الاجبان
4. الخضار الغير نشويه
5. البروتين
6. المكسرات
7. البيض
8. زبدة المكسرات

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

هل هناك نصائح يفضل اطبقها قبل البدء بالنظام الغذائي؟

تحميل تطبيق سمارت كارب

الصيام المتقطع

التمارين البدنيه

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

قياسات اخرى لضمان الخطه الغذائيه

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

يلا نبدء مع سمارت كارب !

فريقنا يتمنى لك كل التوفيق !

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

نظام غذائي لمدة يوم

الفطور

عدد خيارات الكارب

عدد -2 خيارات من الكارب

الغداء

عدد خيارات الكارب

عدد 2 خيارت من الكارب

العشاء

عدد خيارات الكارب

يفضل ان يكون العشاء بدون مصادر للكارب

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

كل صنف هنا يعتبر خيار واحد للكارب

مشتقات الحليب

كوب حليب
كوب زبادي ¾
كوب لبن ¾

الفواكه

تفاح حبه صغيره
عنب 15 حبه
كمثرى ½ حبه
بطيخ او شمام كوب
موز صغير ½ حبه

توت احمر كوب و نص
توت اسود كوب
توت ازرق كوب

النشويات

ارز او كينوا ، 5ملاعق
جرانولا 3 ملاعق
خبز عربي صغير ربع رغيف
توست حبه و احده
صامولي ثلث حبه
كينوا ثلث كوب

الخضار النشويه

بطاطا حبه صغيره
قرع 4 ملاعق
بطاطا مهروسه نص كوب
ذرة نص كوب
فول او عدس ثلث كوب

الشوربه

شوربة بقول نص كوب
شوربه شوفان نص كوب
شوربه ذره نص كوب
شوربه خضار كوب ونص

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

الفطور

01

بيض 2 كامل و 2 بياض فقط
اي نوع اومليت مقلي

جرانولا بدون سكر 3 ملاعق اكل (يمكن تبديلها بخيارات كارب اخرى)

الدهون
ملعقة زيت زيتون/ نصف افوكادو

كوب لبن زبادي / او حليب

خبز قليل الكارب من بذور الشيا

فطاير قليله بالكارب

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

سناك

توت احمر او فراوله ربع كوب

أو

سناك خالي من السكر بروتين بار
بمعدل 8 غرام كارب للحصه كامله

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

الغداء

01 ارز كوب

01 دجاج /سمك/لحم مشوي

سلطه خضراء صحن كبير
خضروات مطبوخه كوب

كرات جبن المزاريلا

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

العشاء

01 سمك سالمون او تونه 170 غرام

سلطه خضراء صحن كبير

خضار (بروكولي/جزر/كوسا) كوب

ملعقتين زيت زيتون او 10 حبات زيتون

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

بدائل البروتينات و الدهون بالوجبات

البروتين الأساسي خيار واحد بالوجبه

لحم 80 - 100 غرام
سمك / تونا80 - 100 غرام
دجاج 80 - 100 غرام
بيض كامل 2-3 حبه
بياض بيض 4 حبات
جبن حلوم 150 غرام

البروتين منخفض القيمه و ممكن يضاف للبروتين الاساسي بالوجبات بهذا الحد المذكور

لبنه 3-5 ملاعق
جبن قريش ⅓ كوب
كوتاج او ريكوتا ⅓ كوب
فول / عدس 4 ملاعق
حمص 4 ملاعق

الدهون خيار واحد بالوجبه

زيت زيتون 2 ملعقه
زيتون 10 حبات
اوفوكادو ½ حبه
زبده 1 ملعقه

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

شكرا لكم من مالك و مؤسس
سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

الدكتورة/ زينب الغامدي

دكتوراة جامعة كليرمونت بفرنسا تخصص
استشارات انظمة الكيتو و السكري و
حلول صعوبات التحكم بالوزن

اتمنى لكم كل التوفيق
و أود ان اشكركم على ثقتكم بنا
و اختياركم لسمارت كارب ليساهم بتغيير
اسلوب حياتكم
للأفضل

جميع الحقوق محفوظه لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه

نسعد باسقبال اقتراحاتكم و اسئلتكم

نسعد باستقبال استفساراتكم و اقتراحاتكم خلال ساعات الدوام المكتبيه
من الاحد - الخميس
من الساعه العاشره صباحا - الساعه 9 مساء

www.smartcarb.net
info@smartcarb.net
+966504303862
Riyadh, Alauruba