

عيادة سمارة كارب لتحسين جودة الحياة

خطة برنامج غذائي يومي

لتخفيف الوزن

1600 CALORIES

WWW.SMARTCARB.NET



جميع الحقوق محفوظة لعيادة سمارة كارب لتحسين جودة الحياة





بسمارت كارب
هذفنا تمكين الفرد
من اتخاذ قرارات
غذائية صحيحة من
مصدر موثوق
لتحسين جودة
الحياة

مرحبا بك سعيدين بكونك جزء من الفريق !

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 تاثير 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 موثوقة
. نساعد المستخدم من اتخاذ قرارات واعية بدون تضليل
. نستخدم احدث التقنيات والذكاء الاصطناعي لتبسيط مفهوم الغذاء والصحة الغذائية وأسلوب الحياة



الهدف من هذه الحميه

- 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

- 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)



اين توجد الكربوهيدرات ؟

السكريات



الخضار النشويه



منتجات الالبان



الفواكه





نعم يوجد من القائمة

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

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

•



هل هناك اطعمة قليلة النشويات
و يمكن تناولها بحرية؟



هل هناك نصائح يفضل تطبيقها قبل البدء بالنظام الغذائي؟



التمارين البدنية



الصيام المتقطع

أيّش الخدمة اللي تحتاجها اليوم؟



معاك بالسوبرماركت



استشارات غذائية



منيو يومي من تصميمك



معاك بالمطبخ

تحميل تطبيق سمارت كارب



قياسات اخرى لضمان الخطه الغذائيه





”
يلا نبدء مع سمارت كارب !

فريقنا يتمنى لك كل التوفيق !



نظام غذائي لمدة يوم

العشاء

عدد خيارات الكرب

يفضل ان يكون العشاء بدون مصادر للكرب

الغداء

عدد خيارات الكرب

عدد 3 خيارت من الكرب

الفطور

عدد خيارات الكرب

عدد 2- خيارات من الكرب



كل صنف هنا يعتبر خيار واحد للكارب



الفواكه

توت احمر كوب و نص
توت اسود كوب
توت ازرق كوب
تفاح حبه صغيره
عنب 15 حبه
كمثرى 1/2 حبه
بطيخ او شمام كوب
موز صغير 1/2 حبه

مشتقات الحليب

كوب حليب
كوب زبادي 3/4
كوب لبن 3/4

الخضار النشويه

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

النشويات

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

الشوربه

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



الفطور

01 بيض 2 كامل و 2 بياض فقط
أي نوع اومليت مقلي

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

الدهون
ملعقة زيت زيتون / نصف افوكادو

كوب لبن زبادي / او حليب

خبز قليل الكارب من بذور الشيا

فطاير قليلة بالكارب



سناك

توت احمر او فراوله نصف كوب

لبن زيادي نصف كوب

أو

سناك خالي من السكر بروتين بار
بمعدل 15 غرام كارب للحصه كامله



الغداء

01

دجاج / سمك / لحم مشوي

01

ارز كوب

سلطة خضراء صحن كبير
خضروات مطبوخة كوب

كرات جبن المزارع



العشاء

سلطة خضراء صحن كبير

01 سمك سالمون او تونه 170 غرام

ملعقتين زيت زيتون او 10 حبات زيتون

خضار (بروكولي / جزر / كوسا)
كوب



بدائل البروتينات و الدهون بالوجبات

الدهون خيار واحد بالوجبه

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

البروتين الاساسي خيار واحد بالوجبه

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

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

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



شكرا لكم من مالك و مؤسس سمارت كارب لتحسين جودة الحياه



الدكتورة/ زينب الغامدي

دكتورة جامعة كليرمونت بفرنسا تخصص
استشارات أنظمة 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 محفوظة لعيادة سمارت كارب لتحسين جودة الحياه



نسعد باستقبال اقتراحاتكم و استئلتكم

نسعد باستقبال استفساراتكم و اقتراحاتكم خلال ساعات
الدوام المكتبية
من الأحد - الخميس
من الساعة العاشرة صباحا - الساعة 9 مساء



www.smartcarb.net

 info@smartcarb.net

 +966504303862

 Riyadh, Alauruba

