

مختصر الغذاء المتوازن في رمضان

يوم غذائي صحي للصائم من الإفطار إلى السحور

دليل عملي لمواجهة السمنة والحفاظ على الصحة في رمضان

3 وجبة خفيفة



وجبة خفيفة مكسرات لبن/زبادي

سعرة 150-200

2 الإفطار المتوازن



كوب ماء دجاج أو مشوي شوربة خفيفة سلطة أرز/خبز فواكه

سعرة 550-650

1 كسر الصيام (10-0 سعرة حرارية)



شوربة خفيفة كوب ماء 2 تمرات

سعرة 120-150

6 فوائد هذا النظام

- ✓ يحارب السمنة
- ✓ يمنح الشعور بالشبع
- ✓ سهل التطبيق

5 السحور المثالي



بيض جبن قريش خبز حبوب كاملة مكسرات ماء خضروات

سعرة 400-500

4 النشاط البدني



30 دقيقة مشي



صلاة التراويح

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾

المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية
www.theislamicorganization.org



أولاً: الإفطار (على مرحلتين):

- كسر الصيام (عند الأذان : 3 تمرات + كوب ماء (أو كوب لبن/زبادي) .الهدف: رفع السكر تدريجياً وتعويض السوائل .
- وجبة الإفطار الرئيسية (بعد الصلاة):

- طبق الشوربة :شوربة عدس أو خضار.
- طبق السلطة :طبق كبير من الخضروات المتنوعة (خس، خيار، طماطم، جرجير) مع عصير ليمون .
- طبق البروتي : 200 جم دجاج مشوي، أو سمك مشوي، أو لحوم او بروتين نباتي.
- طبق النشويات :نصف كوب مطبوخ من الأرز البني، أو المكرونة السمراء، أو رغيف بلدي صغير.

ثانياً: ما بين الإفطار والسحور:

- الترطيب: 2.5- 3 لترات ماء موزعة على الفترة.
- ممكن وجبة خفيفة (اختيارية) :كوب زبادي أو ثمرة فاكهة.
- الحركة :صلاة التراويح + مشي لمدة 30-45 دقيقة.

ثالثاً: السحور (وجبة صمام الأمان):

- البروتين :بيضة مسلوقة + ¼ كوب جبن قريش أو زبادي.
- النشويات البطيئة :نصف كوب شوفان أو رغيف بلدي صغير.
- الخضروات :خيار، خس، وشرائح جزر.
- السوائل 2.5 - 3 لتر ماء (يبدأ بشربه من بعد الإفطار وحتى السحور).

رحلة السعرات اليومية للغذاء الصحي في رمضان

المكونات الرئيسية	السعرات التقريبية	الوجبة
3 تمرات + ماء	120	كسر الصيام
شوربة + سلطة + بروتين + نشويات	730-830	وجبة الإفطار
زبادي + نصف ثمرة	200	وجبة خفيفة
بيض + جبن قريش + شوفان + خضار	550-650	وجبة السحور
	1600 - 1800	المجموع الكلي

خلاصة ذهبية تذكرها يومياً:

- الحركة بركة ويجب ان تصاحب الغذاء المتوازن
- قاعدة الطبق: نصف خضار، ربع بروتين، ربع نشويات.
- صديقك: الماء، التمر، الخضار، البروتين الخالي من الدهون.
- عدوك: العصائر المحلاة، المقلبات، الحلويات الثقيلة، الإسراف.
- سر النجاح: التدرج في الإفطار، وأهمية سحور غني بالبروتين، والحركة بعد الإفطار.