جدول التضخيم بأقل تكلفة

يوم أكل كامل بأكل موجود في أي بيت، بالسعرات والبروتين.

2,754	155 جم	+300 لـ 500
سعرة في اليوم	بروتين في اليوم	سعرة فوق احتياجك

يوم أكل تضخيم كامل

الوجبة	الأكل	السعرات	البروتين (جم)
الفطار	80 جم شوفان بكوب حليب كامل الدسم + موزة + ملعقتين زبدة فول سوداني	759	31
سناك	3 بيضات مسلوقة + رغيف خبز عربي	482	26
الغدا	صدر دجاج مشوي (150 جم) + طبق رز (300 جم) + سلطة من غير زيت	638	55
قبل التمرين	علبة زبادي يوناني + 5 تمرات	307	19
العشا	طبق فول مدمس بالزيت + رغيف خبز عربي	568	24
المجموع		2,754	155

اليوم ده يناسب واحد احتياجه اليومي حوالي 2,250-2,450 سعرة. لو احتياجك مختلف، زوّد أو قلّل الرز والخبز والشوفان وسيب البروتين زي ما هو.

قبل ما تبدأ

- **السعرات:** احسب احتياجك اليومي وزوّد عليه من 300 لـ 500 سعرة. الزيادة الأكبر بتزود دهون مش عضلات.
- **البروتين:** حوالي 1.6 جرام لكل كيلو من وزنك في اليوم. يعني لو وزنك 75 كيلو، حوالي 120 جرام.
- **المتابعة:** لو الميزان مزادش بعد أسبوعين من الالتزام، زوّد حوالي 200 سعرة كمان.
- **التمرين:** الأكل لوحده مش هيبني عضلات. لازم تمرين بتزوّد فيه الأوزان تدريجيًا.

أرخص أكل للسعرات والبروتين

الترتيب تقريبي، لأن الأسعار بتختلف من بلد للتاني.

الأكلة	الحصة	السعرات	البروتين (جم)
أرخص بروتين			
بيض مسلوق	بيضتين (100 جم)	156	12
عدس مطبوخ	طبق (300 جم)	348	27
فول مدمس بالزيت	طبق (200 جم)	320	16
حمص مسلوق	طبق (200 جم)	328	18
شوفان (جاف)	80 جم	311	13.5
حليب كامل الدسم	كوب (250 مل)	153	8
أرخص سعرات			
رز أبيض مسلوق	طبق (300 جم)	390	8.1
مكرونة مسلوقة	طبق (250 جم)	395	14.5
خبز عربي	رغيف (90 جم)	248	8.1
موز	حبة وسط (120 جم)	107	1.3
تمر	5 حبات (40 جم)	113	1
طحينة	ملعقتين كبار (30 جم)	179	5
زبدة الفول السوداني	ملعقتين كبار (32 جم)	188	8
بروتين أغلى بس قوي			
زبادي يوناني	علبة (200 جم)	194	18
تونة مصفاة	علبة (120 جم)	139	30.6
صدور دجاج مشوية	صدر (150 جم)	248	46.5
لحم مفروم مطبوخ	150 جم	375	39

بدائل للفطار والعشا

فطار: فول بالزيت + بيضتين + رغيف
724 سعرة · 36 جم بروتين

فطار: زبادي يوناني + 80 جم شوفان + 5 تمرات
618 سعرة · 32.5 جم بروتين

عشا: طبق عدس + رغيف خبز
596 سعرة · 35 جم بروتين

عشا: علبة تونة + طبق رز
529 سعرة · 39 جم بروتين