

	458				1995	
	4254				50	
	3127				124	
	1384				15	

الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز
الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز	الخبز
					1 1/2								1
									1				2/3
					1/2								2
				1									1
									1	شريحة أو ثمن رطبة مطبوخة			1
					1 1/2					شاي			1 1/2
				1									90
				1									1
									1/2	ورق كعك			2
									1/2	شرايح			2
				1						مطبوخة شاي			1
									2	كوب			1
					1					مربوطة			1
									1 1/2	كوب			4/3
									2	كوب			1
				1						ملائق طعام			4
									1	كوب			1/2
									1	كوب			1
									1/4	كوب			1/4
									1/4	مطبوخة طعام			2
										مطبوخة طعام			2
										مربوطة			1
										كوب			1/2
					1 1/2					كوب			1
					1 1/2					كعك			1
0	3 1/2	0	1	3 1/2	6	4 3/4	7 1/4						

	456				2055	
	4404				50	
	2579				180	
	1076				17	

الحلويات	الدهون	المكسرات	الحبوب	الألبان	الفاكهة	الخضار	الجوب		
					1				3/4
							1		1/2
							1	شريحة أو لبن أو زباد	1
	1							ملطخة شاي	1
				1					1
					1			موسمجة	1
			4/3						60
							1 1/2	كوب	1 1/2
						2			1
				1				كوب	1
						1 1/2		كوب	1 1/2
	1/3							ملطخة شاي	2
					1 1/2			كوب	1
				1				غم	90
							1	كوب	1/2
						1 1/2		كوب	1 1/2
	2/3							ملطخة شاي	4
							1	موسمجة	1
	1					1		ملطخة شاي	1
					1		1/4	كوب	1/2
					1			موسمجة	1
					1			كوب	1/4
0	3	1	1 4/3	2	5 1/2	6	5 1/2		

131

	1987				469	
	53				4857	
	153				2921	
	13				1372	

130

الحلويات	الدون	المكسرات	الحوم	الآبان	الفاكهة	الخضار	الجوب		
					1 1/2				1
							1		4/3
							1	شريحة أو لبن أو زباد	1
	1							ملحقة شاي	1
				1					1
			4/3						60
				1			كوب		1
							2	كوب	1
						1		كوب	1
					1			موسمجة	1
	1/2		1			1	2	كوب	1 1/2
						1		كوب	1/2
						1		موسمجة	1
					2			كوب	1
				1				كوب	1
					1 1/2			كوب	1/3
		1						كوب	1/3
					1 1/2			كوب	1
0	1 1/2	1	1 4/3	3	7 1/2	3	7		

	2007				506	
	47				4243	
	108				2074	
	11				1391	

			الحبوب	الخضار	الفاكهة	الالبان	اللحوم	المسرات	الدون	الحلويات
	1				1 1/2					
		ربع خبز	2							
	2	منطقة شاي								2
	1	منطقة شاي							1	
	1					1				
							1/2			
	2	شرايح لوزج و غيب	2							
	1/2			1/2						
	1/4	كوب		1/4						
	1	منطقة طعام								1
	4	عبدان		1/4					1/3	
	2/3	كوب		1 1/2						
	3/4	كوب				3/4				
	1/2	كوب			3/4					
	90	نم				1				
	1	كوب	2							
	1/2	كوب		1						
	1/2	كوب		1						
	1/2	كوب		3/4						
	1	موسطة	1							
	1	منطقة شاي								1
	1	كوب	1/4				1			
	3/4	كوب						3/4		
	1/2	كوب			1 1/2					
	3/4	كوب	1							
	1	متوسط			1					
			8	4 1/4	5 3/4	2 3/4	1 1/2	3/4	3	2

	2028				575
	51				5265
	115				2411
	9				1364

الحلويات	الدور	ت المسرا	اللحوم	الآكيان	الفاكه	ر الخضار	ب الحبوب		
					1 1/2				
	1						كوب		1
	2					2			
	1								1
	1	صغير			1/2				
	90								1
	2	شرايح أو ربع القطر		2					
	1/2				1/2				
	1/4	كوب			1/4				
	1	معلقة طعام							1
	7	عقدان			1/4				
	1	معلقة			1				
	90	غم							1
	1	كوب		2					3/4
	1	كوب			2				
	1/2	كوب			1				
	1	معلقة		1					
	2	معلقة شاي							2
	1	كوب			2				
	1/2	كوب						1/2	
	1/4	كوب							3/4
	1/2	كوب			1 1/2				
				7	4	6 1/2	2 1/2	2	3/4
								3 3/4	0

	2072				508
	55				4540
	161				1602
	12				1320

			الحبوب	الفاكهة	الفاكهة	اللحوم	المكسرات	الدहन	الحلويات
	1				1 1/2				
	2/3	كوب	1						
	1	شريحة أو ثمن أو طقط	1						
	1							1	
	1				1				
	1	صغير			1/2				
	3/4					1			2
	1/2	كوب		1/2					
	1	صغير	1						
	1	متوسطة			1				
	90	غم				1			
	1	كبيرة	1 1/2						
	1	متوسطة		2					
	1	منطقة شاي		1 1/2					
	3/4	كوب							1
	1/2	كوب			1				
	1	كوب				1			
	1/3	كوب						1	
	1	كوب			1				
	1/2	كوب		3/4					

	1976				506	
	47				4290	
	52				1911	
	10				1248	

			الحلويات							
			الخبز	الكعك	الفاكهة	اللبان	اللحوم	المكسرات	الدون	الحلويات
	1				1 1/2					
	3/4	كوب	1							
	1	متوسطة			1					
	1	شريحة أو ثمن رطيف	1							
	1	منطقة شاي							1	
	1					1				
	90						1			
	2	شريحة رطيف أو ثمن	2							
	1/4	كوب		3/4						
	2	منطقة شاي							2/3	
	3/4	كوب			1					
	1	متوسطة			1					
	2	كوب	3	1		1				
	2 1/2	كوب		2 1/4						
	4	منطقة شاي				1/4				
	2	منطقة شاي							2	
	1	منطقة شاي								
	1	شريحة أو ثمن رطيف	1							
	1	منطقة شاي							1	
	2	منطقة طعام						1/2		
	1/3	كوب			1 1/2					
	1	كوب				1				
			8	4	6	4 1/2	1	1/2	4 2/3	0

141

[3]

:

[4]

:

[5]

-:

140

	10			1248	

الحصول على صحة ممتازة مع حمية الداشر (Dash) :-

[1]

:

[2]

:

.

.

: [6

. ()

ملاحظة : قبل البدء بهذه الحمية ننصك بالآتي :

.

.

.