

✓ الوصف:

.....

✓ المعطيات:

.....

✓ الحسابات:

1. حساب السعرات:

.....
.....

2. تقسيم السعرات على الوجبات:

السعرات الكلية	الإفطار	الغداء	و.خ	العشاء	و.خ

✓ تحديد المواد المرغوبة من الجداول:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

التخطيط لوجبة

✓ اختيار المواد:

.....
.....

✓ حساب النسب والسعر للعناصر:

(تحتوي الوجبة على.....سعر حراري)

العنصر الغذائي	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون
المدى المعقول			
السعر الحراري			

✓ العرض الأول, أو العرض الأول والنهائي

المادة	الوزن	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	
					مجموع الجرامات
					مجموع السعرات

✓ ميزان اليوم الكامل

العنصر الغذائي	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	المجموع
الوزن				
السعرات				
% المشاركة من السعرات				%

✓ إعداد القوائم

العشاء	
المادة	الكمية

الغداء	
المادة	الكمية

الإفطار	
المادة	الكمية

✓ معاملة الأفراد

المثال...	الوزن	النشاط	السعرات	العامل
1				
2				
3				
4				