

دليل مجاني

الدليل الشامل للتغذية الصحية

من علم التغذية الحديث إلى الوصفات العملية — كل ما تحتاج معرفته لبناء نمط حياة صحي مستدام.

The Complete Guide to Healthy Nutrition

محتويات الكتاب

04	01	أساسيات علم التغذية الحديث
08	02	الماكروز: بروتين، كارب، دهون
13	03	الميكروز: فيتامينات ومعادن أساسية
17	04	قراءة الملصق الغذائي بذكاء
21	05	التخطيط الأسبوعي للوجبات
25	06	التغذية للرياضيين، الحوامل، والأطفال
30	07	20 وصفة متوازنة سهلة
36	08	أدوات NutriLabs ومصادر إضافية

لماذا هذا الكتاب؟

في عصر تُغرقنا فيه المعلومات الغذائية المتضاربة، أعدّ فريق NutriLabs هذا الدليل ليكون مرجعاً موثقاً ومبسّطاً في آن واحد، جمعنا فيه خلاصة علم التغذية الحديث وممارسات الأخصائيين المعتمدين، وقدّمناها بلغة يفهمها الجميع.

لمن هذا الكتاب

الأفراد الراغبين ببناء عادات صحية، الأخصائيون في بداياتهم، وأصحاب العيادات والمراكز الرياضية الذين يريدون مادة تثقيفية جاهزة لعملائهم.

كيف تستفيد منه؟

- اقرأ الفصول بالترتيب لبناء أساس متكامل، أو انتقل مباشرة لما يهمك.
- استخدم الجداول والحاسبات المرفقة كمرجع سريع.
- جرّب الوصفات في الفصل السابع خلال أسبوعك الأول.
- استكشف أدوات NutriLabs المجانية في الفصل الأخير.

أساسيات علم التغذية الحديث

Fundamentals of Modern Nutrition

علم التغذية هو دراسة كيف تؤثر الأطعمة على أجسامنا — من الخلية إلى النظام كاملاً. في هذا الفصل نبني معك المفاهيم الأساسية التي ستكون قاعدة كل قرار غذائي تتخذه لاحقاً.

الطاقة والسعرات الحرارية

السعرة الحرارية هي وحدة قياس الطاقة التي يستخلصها جسمك من الطعام. جسمك يستهلك الطاقة على ثلاثة محاور رئيسية:

10%

الهضم (TEF)

15-30%

النشاط البدني

60-70%

الأيض الأساسي

المعادلة الذهبية

الطاقة الداخلة = الطاقة الخارجة ← حفاظ على الوزن

الطاقة الداخلة > الخارجة ← فقدان وزن

الطاقة الداخلة < الخارجة ← زيادة وزن

نصيحة

لا تركز على السعرات فقط، جودة الطعام (كثافته الغذائية) لا تقل أهمية عن الكمية.

الجهاز الهضمي وكيف يعمل

يبدأ الهضم في الفم بالمضغ واللعب، ويستمر في المعدة ثم الأمعاء الدقيقة حيث يتم امتصاص معظم العناصر الغذائية. الأمعاء الغليظة تستكمل امتصاص الماء وتحتضن التريليونات من البكتيريا النافعة (الميكروبيوم).

الميكروبيوم — الأمعاء الثانية

يؤثر توازن بكتيريا الأمعاء على المناعة، المزاج، ومقاومة الأنسولين. لتعزيزه:

- تناول الألياف المتنوعة (25-38 غم يومياً)
- أضف مصادر البروبيوتيك: زبادي، كفير، مخللات طبيعية
- قلّل السكر المكرر والأطعمة فائقة المعالجة
- اشرب كمية كافية من الماء

أعداء الهضم الصامتون

- الأكل السريع بدون مضغ كافٍ
- الإجهاد المستمر (يقلل إفراز الإنزيمات)
- قلة النوم
- الإفراط في المسكنات ومضادات الحموضة

مبادئ التغذية الأساسية

1. التنوع

لا يوجد طعام كامل يمنحك كل ما تحتاج. التنوع بين الفئات الغذائية يضمن تغطية كل احتياجاتك.

2. الاعتدال

لا حرمان ولا إفراط. حتى الأطعمة "غير المثالية" مقبولة باعتدال ضمن نظامك الأسبوعي.

3. التوازن

كل وجبة رئيسية يجب أن تحتوي على: مصدر بروتين + مصدر كارب معقد + دهون صحية + خضار.

4. التوقيت

3 وجبات رئيسية + 1-2 سناك خلال اليوم تحافظ على استقرار سكر الدم والطاقة.

5. الاستدامة

أفضل نظام غذائي هو الذي يمكنك الالتزام به لسنوات، لا لأسابيع.

قاعدة 80/20

التزم بالخيارات الصحية 80% من الوقت، ومنح نفسك 20% مرونة. هذا يجعل الالتزام ممكناً على المدى الطويل.

الماكروز: بروتين، كارب، دهون

Macronutrients: Protein, Carbs, Fats

العناصر الغذائية الكبرى (الماكروز) هي المصادر الرئيسية للطاقة والبناء في جسمك. فهم كل واحد منها ودوره سيمُكنك من بناء وجبات متوازنة بحسّ علمي.

البروتين — لبنة البناء

البروتين مسؤول عن بناء العضلات، إصلاح الأنسجة، إنتاج الإنزيمات والهرمونات، ودعم المناعة. يتكوّن من أحماض أمينية، منها 9 أساسية يجب الحصول عليها من الغذاء.

20-30%

من السعرات

0.8-2.2

غم/كغ يومياً

4

سعرة/غرام

أفضل مصادر البروتين

المصدر	بروتين (غم/100غم)
صدر دجاج مشوي	31
لحم بقر خالي الدهن	26
سمك سلمون	25
عدس مطبوخ	9
بيض (بيضة كبيرة)	6
لبنة قليلة الدسم	10
حمص مطبوخ	8

الكربوهيدرات — وقود الجسم

الكارب هو المصدر المفضّل للطاقة، خصوصاً للدماغ والعضلات أثناء التمرين. ليس عدواً كما يُشاع، لكن نوعه ومصدره هما الفارق.

كارب معقد vs بسيط

معقد (مفضّل)	بسيط (باعتدال)
الشوفان	الفواكه الطازجة
الأرز الأسمر	العسل الطبيعي
الكينوا	الحليب
البطاطا الحلوة	الفواكه المجففة
البقوليات	—
الخبز الأسمر الكامل	—

تجنّب

الكارب المكرر: خبز أبيض، معجنات، عصائر محلاة، حلويات صناعية، رقائق البطاطا.

مؤشر السكر الجلايسيمي (GI)

الأطعمة ذات GI منخفض (> 55) ترفع سكر الدم ببطء وتمنحك طاقة مستدامة. البقوليات، الخضروات، والحبوب الكاملة أمثلة ممتازة.

الدهون — ضرورة لا رفاهية

الدهون ضرورية لامتصاص الفيتامينات (A, D, E, K)، إنتاج الهرمونات، وصحة الدماغ. المطلوب اختيار الأنواع الصحيحة.

>10%

مشبعة فقط

25-35%

من السعرات

9

سعة/غرام

أنواع الدهون

غير مشبعة أحادية: زيت زيتون، أفوكادو، مكسرات — الأفضل صحياً.

غير مشبعة متعددة (أوميغا 3): سلمون، سردين، بذور الكتان، الجوز — مضادة للالتهابات.

مشبعة: لحوم دهنية، ألبان كاملة الدسم — باعتدال.

متحولة (Trans): السمن الصناعي، المخبوزات الجاهزة — **تجنبها تماماً**.

تذكر

الدهون الصحية لا تسبب زيادة الوزن بذاتها — الفائض من السعرات (من أي مصدر) هو المسبب.

كيف توزّع الماكروز؟

لا يوجد توزيع "واحد يناسب الجميع" — يعتمد على هدفك ونشاطك. إليك القوالب الأكثر استخداماً:

حفاظ على الوزن (متوازن)



فقدان دهون



زيادة كتلة عضلية



أداة NUTRILABS

احسب سعراتك وتوزيعك بدقة عبر حاسبة السعرات اليومية على

nutrilabsjo.com/tools/calories

الميكروز: فيتامينات ومعادن

Micronutrients: Vitamins & Minerals

الفيتامينات والمعادن مطلوبة بكميات صغيرة لكن نقصها يسبب مشاكل كبيرة. في هذا الفصل نستعرض أهمها ومصادرها الطبيعية.

الفيتامينات الأساسية

الفيتامين	الوظيفة	المصدر
A	الرؤية والمناعة	جزر، سبانخ، كبد
C	مضاد أكسدة، امتصاص الحديد	حمضيات، فليفلة، برو كولي
D	صحة العظام والمناعة	شمس، سلمون، صفار البيض
E	حماية الخلايا	مكسرات، بذور، زيوت نباتية
K	تخثر الدم وصحة العظام	خضار ورقية داكنة
B12	خلايا الدم والأعصاب	لحوم، أسماك، ألبان
حمض الفوليك	انقسام الخلايا (حيوي للحوامل)	عدس، سبانخ، هليون

نقص شائع في المنطقة

فيتامين D — تعرّض للشمس 15-20 دقيقة يومياً أو ناقش مع طبيبك حاجتك لمكمل.

المعادن الأساسية

المعدن	الوظيفة	المصدر
الكالسيوم	العظام والأسنان	ألبان، سردين، سمسم
الحديد	نقل الأكسجين	لحوم حمراء، عدس، سبانخ
المغنيسيوم	الأعصاب والعضلات	مكسرات، أفوكادو، شوكولاتة داكنة
البوتاسيوم	ضغط الدم والقلب	موز، بطاطا، طماطم
الزنك	المناعة والشفاء	لحوم، بذور، بقوليات
اليود	الغدة الدرقية	ملح مَيُود، أسماك

الصوديوم — الحد المطلوب

أقل من 2300 مليغم يومياً (≈ ملعقة صغيرة ملح). الإفراط يرفع ضغط الدم ويّتعّب الكلى.

الألياف والماء

الألياف — البطلة المنسيّة

الألياف تحسّن الهضم، تخفض الكوليسترول، تنظّم سكر الدم، وتشعرك بالشبع لفترة أطول. الهدف: 25 غم للنساء و 38 غم للرجال يومياً.

- ألياف قابلة للذوبان: شوفان، تفاح، بقوليات
- ألياف غير قابلة للذوبان: خبز أسمر، خضار، مكسرات

الماء — المذيب العالمي

يمثّل 60% من وزن جسمك، وضروري لكل عملية حيوية. القاعدة العملية:

قاعدة سريعة

35 مل × وزنك بالكغ = احتياجك اليومي (مثال: 70 كغ → 2.45 لتر)

زد الكمية في الصيف، أثناء التمرين، أو عند الإرضاع. تجنّب المشروبات المحلاة كبديل عن الماء.

قراءة الملصق الغذائي

Reading Nutrition Labels

الملصق الغذائي هو "بطاقة الهوية" لأي منتج. تعلّم قراءته يوفّر عليك ساعات من الحيرة في السوبرماركت.

خطوات القراءة الذكية

1. حصة التقديم (Serving Size)

كل الأرقام على البطاقة تُحسب لحصة واحدة. إذا كانت العبوة تحتوي على 3 حصص وأكلتها كلها، اضرب كل الأرقام في 3.

2. السعرات (Calories)

ابدأ هنا. قارن بين المنتجات المتشابهة بنفس الحصة.

3. الماكروز

- **الدهون:** ركّز على "المشبعة" و "المتحوّلة" — كلما قلّت، كان أفضل.
- **الكارب:** انظر إلى "السكريات المضافة" و "الألياف". الألياف < 3 غم = خيار جيد.
- **البروتين:** كلما زاد كان أفضل (خاصة للسناكات).

4. الصوديوم

> 140 مغم/حصة = منخفض < 400 مغم = مرتفع.

5. قائمة المكونات

مرتبة تنازلياً حسب الوزن. إذا كان السكر من أول 3 مكونات → تجنّب. كلما قلّ عدد المكونات وكانت أسمائها مألوفاً، كان المنتج أفضل.

لا تخدعك العبارات

ما هو مكتوب	ما يعنيه فعلياً
"طبيعي 100%"	لا معنى قانوني — قد يحتوي سكر مضاف
"خالي من السكر"	قد يحتوي مضافات صناعية أو كحول سكري
"قليل الدهون"	غالباً يعوّض بسكر أكثر
"يحتوي على حبوب كاملة"	قد تكون النسبة ضئيلة — تحقق من القائمة
"عضوي"	لا يعني بالضرورة صحي أو منخفض السعرات
"غني بالبروتين"	الحد الأدنى قد يكون منخفضاً — احسب بنفسك

قاعدة ذهبية

الأطعمة الحقيقية لا تحتاج ملصقات. الفواكه، الخضار، اللحوم الطازجة، البيض — لا تكذب.

معايير البطاقة الغذائية

البطاقات الغذائية في الأسواق العالمية تخضع لمعايير صارمة:

- **FDA (أمريكا):** شكل موحد + إبراز السكريات المضافة منذ 2016
- **EU (أوروبا):** إلزام تحديد المسببات للحساسية
- **Codex Alimentarius:** المرجعية الدولية المشتركة
- **الخليج (GSO 9):** إلزام العربية + معلومات إضافية للأطعمة الخاصة
- **الأردن (JS 1653):** متوافق مع المواصفة الخليجية

حل NUTRILABS

منصة **NutriCard Creator** تُنتج بطاقات معتمدة بكل هذه المعايير في ثوانٍ. تعرّف عليها في

nutrilabsjo.com/products/nutricard

التخطيط الأسبوعي للوجبات

Weekly Meal Planning

التخطيط هو الفرق بين النجاح والفوضى في أي نظام غذائي. في هذا الفصل خطة عملية جاهزة للتطبيق فوراً.

خطوات التخطيط في 30 دقيقة

الخطوة 1: احسب سعراتك

استخدم حاسبة NutriLabs لتحديد سعراتك اليومية بناءً على هدفك.

الخطوة 2: قسّم الوجبات

3 وجبات رئيسية (30% + 40% + 25%) + وجبة خفيفة (5%). اضبط حسب جدولك.

الخطوة 3: اختر 3 خيارات لكل وجبة

لا تحتاج تنوعاً كبيراً كل يوم. 3 خيارات فطور × 3 غداء × 3 عشاء = 27 توليفة أسبوعية.

الخطوة 4: قائمة تسوق واحدة

اكتب كل ما تحتاج قبل الذهاب للسوبرماركت. تجنّب التسوق وأنت جائع.

الخطوة 5: تحضير مسبق (Meal Prep)

خصّص 2-3 ساعات يوم الأحد لتحضير: بروتين مسلوق، أرز مطبوخ، خضار مقطّعة. سيوفّر عليك ساعات خلال الأسبوع.

نصيحة عملية

ابدأ بتغيير وجبة واحدة أسبوعياً بدلاً من تغيير النظام كله دفعة واحدة.

نموذج جدول أسبوعي (2000 سعرة)

اليوم	فطور	غداء	عشاء
السبت	شوفان + موز + مكسرات	دجاج مشوي + أرز أسمر + سلطة	سمك + خضار مطبوخة
الأحد	بيض + خبز أسمر + أفوكادو	عدس + خبز أسمر + خضار	لبنة + خيار + زيت زيتون
الاثنين	زبادي + فواكه + شيا	لحم مشوي + بطاطا + سلطة	شورية عدس + سلطة
الثلاثاء	ساندويش لبنة + زيتون	دجاج + كينوا + خضار	سمك + سلطة + أرز
الأربعاء	شوفان + توت	حمص بطحينة + خبز	لحم مفروم + خضار
الخميس	بيض عيون + طماطم	مقلوبة دجاج	سلطة كبيرة + جبنة
الجمعة	بان كيك بروتين	مندي دجاج + أرز	سناك + فواكه

*سناكات مقترحة: تفاحة + لوز + تمر + جوز + زبادي + عسل + كوب حمص محمص

قائمة تسوق أسبوعية ذكية

البروتينات

- دجاج طازج · لحم أحمر خالي الدهن · سمك · بيض · لبننة · جبنة قليلة الملح · بقوليات

الكارب المعقد

- شوفان · أرز أسمر · كينوا · بطاطا حلوة · خبز أسمر كامل · بقوليات

الدهون الصحية

- زيت زيتون بكر · أفوكادو · مكسرات نيئة · بذور (شيا، كتان، دوار الشمس) · زيتون

الخضار (الأولوية للطازج)

- سبانخ · بروكلي · خيار · طماطم · فليفلة · جزر · بصل · ثوم · بقدونس · كوسا

الفواكه

- موز · تفاح · توت · فراولة · حمضيات · تمر (باعتدال)

مكملات وأساسيات

- ملح قليل الصوديوم · بهارات طبيعية · خل تفاح · ليمون · عسل طبيعي

06

تغذية خاصة

Specialized Nutrition

لكل مرحلة عمرية وحالة فسيولوجية احتياجاتها. في هذا الفصل نستعرض أهم الفئات.

التغذية للرياضيين

احتياجات الرياضيين أعلى من البروتين والكارب والماء بسبب زيادة استهلاك الطاقة وحاجة العضلات للتعافي.

500+

مل ماء/ساعة تمرين

5-7

غم كارب/كغ

1.6-2.2

غم بروتين/كغ

وجبة ما قبل التمرين (1-2 ساعة قبل)

- موز + ملعقة زبدة فول سوداني
- شوفان + توت
- خبز أسمر + بيض

وجبة ما بعد التمرين (خلال ساعة)

- مصدر بروتين سريع (شيك واي، بيض، دجاج) + كارب سريع (أرز، بطاطا، فواكه)

مكملات مفيدة

استشر مختصاً قبل البدء. — D فيتامين · Whey Protein · Creatine Monohydrate · Omega-3

التغذية أثناء الحمل والإرضاع

احتياجات المرأة تزيد بشكل ملحوظ خلال الحمل والإرضاع لدعم نمو الجنين وإنتاج الحليب.

عناصر أساسية

- **حمض الفوليك:** 600 ميكروغرام يومياً — عدس، سبانخ، هليون
- **الحديد:** 27 مغم يومياً — لحوم حمراء، بقوليات + فيتامين C لامتصاص أفضل
- **الكالسيوم:** 1000 مغم — ألبان، سردين، سمسم
- **DHA (أوميغا 3):** سلمون، سردين، بذور الكتان — لتطور دماغ الجنين
- **البروتين:** +25 غم إضافية يومياً
- **الماء:** +300 مل يومياً (حمل)، +700 مل (إرضاع)

تجنّي

الأسماك عالية الزئبق (تونا كبيرة، سمك السيف) · اللحوم النيئة · الأجبان غير المبسترة · الكافيين المفرط (> 200 مغم/يوم).

التغذية للأطفال (2-12 سنة)

مرحلة النمو الحرجة، الأولوية للأطعمة الطبيعية والابتعاد عن السكريات والمعالجات.

نصائح عملية

- 3 وجبات + 2 سناك خلال اليوم
- حليب أو بديل غني بالكالسيوم يومياً
- فواكه وخضار بألوان متنوعة
- بروتين نظيف: بيض، دجاج، سمك، بقوليات
- الحد الأدنى من السكريات المضافة والعصائر الصناعية
- الماء بديل المشروبات الغازية

حلّ الطفل قليل الأكل

- لا تفرض — قدّم الخيارات وأتركه يقرّر الكمية
- اجعل الطعام جميل الشكل ومتنوع الألوان
- اشركه في التحضير
- لا تكافئ بالحلويات — الكفاءة تُعزز عادات سيئة

كبار السن (60+)

احتياج بروتين أعلى (1.2 غم/كغ) للحفاظ على العضلات · فيتامين D و B12 · ألياف كافية · ماء بانتظام حتى بدون شعور بالعطش.

التغذية والحالات الصحية

مرض السكري

- مراقبة الكارب بدقة (طريقة "لوحة الأكل": ½ خضار، ¼ بروتين، ¼ كارب معقد)
- تجنّب السكريات المكرّرة
- وجبات منتظمة بمواعيد ثابتة
- الألياف والبروتين مع كل وجبة لتثبيت السكر

ارتفاع ضغط الدم

- حمية DASH: خضار وفواكه وحبوب كاملة
- الحد الأقصى من الصوديوم: 1500-2300 مغم يومياً
- البوتاسيوم: موز، بطاطا، طماطم — يوازن الصوديوم

ارتفاع الكوليسترول

- ألياف قابلة للذوبان: شوفان، تفاح، بقوليات
- أوميغا 3: سلمون، سردين، بذور الكتان
- تقليل الدهون المتحوّلة والمشبعة
- مكسرات نيئة يومياً (30 غم)

تنبيه هام

هذا الكتاب تشيقي وليس بديلاً عن الاستشارة الطبية. راجع طبيبك أو أخصائي تغذية معتمد لخطتك الخاصة.

07

20 وصفة متوازنة

Balanced Recipes 20

وصفات مختارة سهلة التحضير، ذات قيمة غذائية عالية، ومناسبة لجميع أفراد العائلة.

وصفات الفطور (5)

1. أوفرنايت أوتس بالتوت

شوفان 50 غم + حليب لوز 200 مل + توت أزرق + شيا 320 · سعرة

2. عجّة السبانخ والفطر

3 بيضات + سبانخ + فطر + فليفلة · 280 سعرة · 22 غم بروتين

3. توست أفوكادو وبيض مسلوق

خبز أسمر + ½ أفوكادو + بيضة مسلوقة + طماطم · 350 سعرة

4. سموذي الموز واللوز

موزة + زبدة لوز + حليب + شيا + قرفة · 290 سعرة

5. لبنّة بالزيتون والزعر

لبنّة 150 غم + زيت زيتون + زعر + خبز أسمر · 310 سعرة

وصفات الغذاء (5)

6. صحن بوذا بالكينوا والدجاج

كينوا + دجاج مشوي + حمص + خضار + طحينة · 520 سعرة

7. سلطة تبولة بروتين

برغل + بقدونس + طماطم + عدس مسلوق + ليمون · 380 سعرة

8. سمك سلمون بالخضار

سلمون مشوي + بطاطا حلوة + بروكلي · 480 سعرة · 35 غم بروتين

9. عدس أصفر بالكاري

عدس + كاري + بصل + طماطم + أرز أسمر · 450 سعرة

10. برجر ديك رومي محلي

لحم ديك رومي + خبز أسمر + خس + طماطم + بطاطا مشوية · 510 سعرة

وصفات العشاء (5)

11. شوربة عدس أحمر

عدس + جزر + بصل + كمّون · 290 سعرة · 18 غم بروتين

12. سلطة يونانية بالتونا

خيار + طماطم + زيتون + جبنة فيتا + تونا · 340 سعرة

13. لفائف دجاج بالخس

شرائح دجاج مشوي + خس روماني + صلصة زبادي · 280 سعرة

14. طبق مقبّلات لبنانية

حمص + متبل + سلطة + خبز أسمر · 380 سعرة

15. أومليت الخضار

3 بيضات + كوسا + فليفلة + جبنة قليلة الدسم · 310 سعرة

سناكات صحية (5)

16. تفاحة + زبدة فول سوداني

حصة متوازنة كارب + دهون + بروتين · 200 سعرة

17. حمص محمص بالبهارات

حمص مطبوخ + بهارات + زيت زيتون · 180 سعرة

18. زبادي يوناني + عسل + جوز

200 غم زبادي + ملعقة عسل + 20 غم جوز · 220 سعرة

19. كرات الطاقة (تمر + لوز + كاكاو)

3 قطع · 210 سعرة · بدون سكر مضاف

20. جزر + خيار مع الحمص

خضار مقطعة + حمص بطحينة · 190 سعرة

نصيحة

حضر السناكات مسبقاً بكميات صغيرة لتتجنب اللجوء للخيارات غير الصحية عند الجوع.

مبادئ الطبخ الصحي

- اطبخ بالبخار أو الشوي أو السلق بدلاً من القلي.
- استخدم زيت زيتون بارد للسلطات، وزيت الكانولا أو الأفوكادو للطبخ على حرارة عالية.
- قلّل الملح تدريجياً — استبدله بالليمون، الثوم، والأعشاب الطازجة.
- احتفظ بلون الخضار بطبخها لفترة قصيرة (تحافظ على الفيتامينات).
- لا تعيد تسخين الزيت — يُنتج مركبات ضارة.
- اقرأ ملصقات التوابل الجاهزة — غالباً تحتوي صوديوم وسكر مخفي.

قاعدة الطبق

½ الطبق خضار · ¼ بروتين نظيف · ¼ كارب معقد · ملعقة دهون صحية على الجانب.

08

أدوات NutriLabs ومصادر

NutriLabs Tools & Resources

وصلت للفصل الأخير. الآن لديك المعرفة — تبقى فقط الأدوات المناسبة لتطبيقها.

أدوات مجانية للأفراد

على موقع nutrilabsjo.com/tools ستجد:



حاسبة السعرات



حاسبة BMR



حاسبة BMI



مدونة أسبوعية



كتب مجانية



حاسبة الماء

NutriCommunity — مجتمعنا

مجتمع رقمي يجمع أخصائي التغذية، الرياضيين، والمهتمين بنمط حياة صحي. نقاشات، تحديات أسبوعية، وموارد تعليمية.

منظومة NutriLabs المتكاملة

NutriTech

منصة متكاملة للعيادات وأخصائيي التغذية: ملفات العملاء، خطط غذائية، جدولة، وتحليل تقدم.

NutriCard Creator

إنتاج بطاقات حقائق غذائية معتمدة (FDA, EU, Codex, Gulf) في ثوانٍ.

NutriLink

سوق ذكي يربط العميل بأفضل أخصائي مناسب لحالته وموقعه.

Nutrition Excellence

أكاديمية متخصصة بشهادات معتمدة لأخصائيي التغذية والصيادلة.

NutriAI

ذكاء اصطناعي متخصص لتوصيات غذائية مخصصة وتحليل الوصفات.

NutriData

لوحات تحليل بيانات ومؤشرات أداء لمصانع الأغذية والمؤسسات الصحية.

NutriCommunity

مجتمع مهني لأخصائيي التغذية في المنطقة.

لمتابعة التعلم

مصادر عربية

- وزارات الصحة في دول الخليج والأردن — أدلة التغذية الوطنية
- الاتحاد العربي للتغذية
- مدوّنة NutriLabs الأسبوعية: nutrilabsjo.com/blog

مصادر عالمية

- WHO — World Health Organization Nutrition Guidelines
- Harvard T.H. Chan School of Public Health — Nutrition Source
- Academy of Nutrition and Dietetics (eatright.org)
- USDA MyPlate — myplate.gov

كتب موصى بها

- How Not to Die — Dr. Michael Greger
- The Blue Zones — Dan Buettner
- In Defense of Food — Michael Pollan

NUTRILABS

شكراً لقراءتك

هذا الكتاب هو بداية رحلتك مع التغذية الواعية. النجاح لا يأتي من قرار كبير واحد، بل من عادات صغيرة يومية.

لأي استفسار أو تعاون:

info@nutrilabsjo.com

nutrilabsjo.com

[استكشف منظومة NutriLabs](#)