دليل مجاني

دليل الأكل خارج البيت في دبي

كيف تطلب أكلاتك المفضلة في دبي وتخسر الدهون في نفس الوقت

> لا تحتاج أن تتخلى عن الشاورما أو الكرك أو البرانش لتصل إلى جسم أفضل. عملاؤنا ما زالوا يأكلون كل هذا. الفرق هو **طريقة الطلب**. هذا الدليل يوضح لك تغييرات بسيطة توفر مئات السعرات بدون أن تخسر الطعم.

من المدربين طارق وكلوي · Mr & Mrs Lifestyle

7 قواعد للأكل خارج البيت في دبي

1. **الصلصات على الجانب.** الثومية والمايونيز والصوصات معظمها زيت. ملعقتان قد تضيفان 150 سعرة أو أكثر.

2. **استبدل البطاطا واحتفظ بالوجبة.** البطاطا تضيف 250 إلى 350 سعرة. اطلب سلطة أو خضار مشوية بدلها.

3. **ابنِ صحنك حول البروتين.** الدجاج المشوي والسمك والطاووق والبيض تشبعك لفترة أطول من الخبز والرز.

4. **انتبه لقهوتك.** السبانش لاتيه أو الفرابيه قد تصل إلى 300 أو 400 سعرة، مثل وجبة كاملة. اطلب نصف السكر أو نصف الحليب المكثف.

5. **شارك الرز والحلى.** نصف الرز يوفر حوالي 200 سعرة. ونصف الكنافة ما زال طعمه كنافة.

6. **الخبز إضافة وليس الأساس.** نصف رغيف خبز عربي مع المقبلات يكفي. املأ باقي الصحن بالسلطة.

7. **خطط ليومك ولا تترك الوجبات.** اعرف عدد سعراتك اليومية، واستمتع بوجبتك المفضلة، واجعل باقي اليوم أخف.

لا تعرف كم سعرة تحتاج يوميًا؟ استخدم الحاسبة المجانية: **mrandmrslifestyle.com/calculator.html**

اطلب هذا بدل ذاك

حصص مطاعم دبي المعتادة، مع الطريقة الأخف لطلب كل أكلة.

الفطور والقهوة

الأكلة	عادةً	اطلبها هكذا
مناقيش جبنة	600 سعرة	اطلبها نص جبنة ونص زعتر مع طماطم وخيار: حوالي 500 سعرة.
براتا بالبيض	420 سعرة	اطلب البيض بالخبز العربي بدلاً منها: حوالي 330 سعرة.
شاي كرك	140 سعرة	اطلبه بنصف سكر: حوالي 90 سعرة للكوب.
سبانش لاتيه	280 سعرة	اطلبه بنصف الحليب المكثف، أو اختر لاتيه عادي: حوالي 190 سعرة.
آيس سبانش لاتيه	300 سعرة	اطلبه بنصف الحليب المكثف، أو اختر آيس لاتيه عادي: حوالي 150 سعرة.
كراميل فرابيه	400 سعرة	اطلب حجم صغير بدون كريمة وكراميل خفيف: حوالي 200 سعرة. أو اختر آيس لاتيه.

أكل الشارع

الأكلة	عادةً	اطلبها هكذا
شاورما دجاج	550 سعرة	اطلبها بدون بطاطا والثومية على الجانب: حوالي 400 سعرة.
شاورما لحم	600 سعرة	اطلب سلطة إضافية والطحينة على الجانب: حوالي 480 سعرة.
صحن شاورما دجاج	950 سعرة	استبدل البطاطا بسلطة واستغنِ عن الخبز: حوالي 600 سعرة.
ساندويش فلافل	500 سعرة	اطلب سلطة إضافية والطحينة على الجانب: حوالي 400 سعرة.
رول دجاج بالبراتا	520 سعرة	اطلبه بالخبز العربي بدل البراتا: حوالي 400 سعرة.

أكلات إماراتية ومطاعم

الأكلة	عادةً	اطلبها هكذا
مجبوس دجاج	700 سعرة	نصف كمية الرز مع سلطة جانبية: حوالي 500 سعرة.
برياني لحم	850 سعرة	اختر برياني الدجاج أو شارك الرز: حوالي 550 سعرة.
دجاج بالزبدة مع خبز نان	1,000 سعرة	استبدله بتكا دجاج مع خبز روتي سادة: حوالي 550 سعرة.
مشاوي مشكلة	850 سعرة	استغنِ عن الخبز واستبدل البطاطا بسلطة: حوالي 600 سعرة.
صحن شيش طاووق	800 سعرة	اطلب خضار مشوية بدل البطاطا والثومية على الجانب: حوالي 500 سعرة.
هامور مشوي مع رز	600 سعرة	من أفضل الخيارات في المطاعم. اطلب سلطة مع نصف الرز: حوالي 450 سعرة.

برجر وبيتزا وباستا

الأكلة	عادةً	اطلبها هكذا
وجبة تشيز برجر	1,100 سعرة	احتفظ بالبرجر واستبدل البطاطا بسلطة والمشروب بزيرو: حوالي 550 سعرة.
دبل سماش برجر	850 سعرة	اطلبه بقطعة لحم واحدة والصلصة على الجانب وسلطة بدل البطاطا: حوالي 550 سعرة.
كلوب ساندويش مع بطاطا	900 سعرة	اطلب سلطة بدل البطاطا وبدون مايونيز: حوالي 550 سعرة.
بيتزا ميت لوفرز (لحوم مشكلة)	700 سعرة	اختر بيتزا دجاج باربكيو أو تكا: أقل بحوالي 150 سعرة لكل شريحتين.
باستا كاربونارا	900 سعرة	شاركها كمقبلات، أو اختر باستا بصلصة الطماطم: أقل بحوالي 400 سعرة.
باستا ألفريدو بالدجاج	1,100 سعرة	اطلب نصف الصلصة ودجاج إضافي، أو شارك الصحن: حوالي 650 سعرة.

الحلويات

الأكلة	عادةً	اطلبها هكذا
كنافة	550 سعرة	شارك الحصة مع أحد: نصف السعرات ونفس الطعم.
لقيمات	300 سعرة	اكتفِ بحبتين أو ثلاث وخفف الدبس: حوالي 150 سعرة.
أم علي	550 سعرة	كُل بضع ملاعق وشارك الباقي: حوالي 250 سعرة.
بقلاوة	330 سعرة	قطعة واحدة مع قهوة عربية تكفي: حوالي 110 سعرة.
عصير أفوكادو (كوكتيل)	600 سعرة	اطلبه وسط بدون عسل أو قشطة: حوالي 300 سعرة.
كيندر بوينو	245 سعرة	القطعة الواحدة حوالي 120 سعرة. كُلها مع قهوة واكتفِ بها.

السعرات تقديرية لحصة مطعم عادية في دبي، بناءً على بيانات غذائية منشورة ووصفات معتادة. الحصص تختلف بين المطاعم.

MR & MRS LIFESTYLE

تريد خطة مبنية حول الأكل الذي تحبه؟

نبني لك خطة التمرين والتغذية حول ما تأكله فعلًا في دبي، ونتابع معك كل أسبوع.

تدريب شخصي 1 لـ 1

مع طارق في نادي Nogs في القوز. للرجال والسيدات. من 275 درهم للجلسة.

بيلاتس خاص للسيدات فقط

مع كلوي في ذا بيلاتس روم في ميدان. بيلاتس ريفورمر وتمارين قوة.

التدريب أونلاين

خطتك في تطبيقنا مع متابعة منتظمة، أينما كنت. من 299 درهم شهريًا.

احجز استشارة مجانية: واتساب +971 50 787 1515