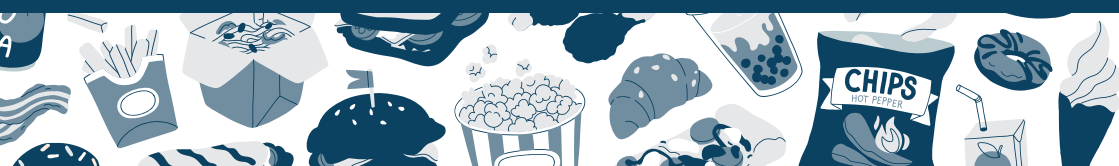


معدل الدقائق المطلوبة لحرق السعرات الحرارية في بعض الأطعمة بالرياضة



إدارة الخدمات الطبية
سنة النشر ٢٠٢٦
وحدة التغذية العلاجية



النشاط البدني ضروري لحرق السعرات الحرارية. فاجعله جزءا من الروتين اليومي واختر الأطعمة المغذية التي تشعرك بالشبع مع سعرات أقل. ركز على جودة الطعام ومجموع السعرات اليومية وتناول الطعام الحقيقي الكامل الطبيعي غير المعالج قدر الإمكان.

الجدول التالي يقدم أرقام تقديرية لمعدل الدقائق التي تحتاجها لحرق سعرات بعض الأطعمة بالأنشطة البدنية المختلفة. مع العلم بان معدل الحرق يختلف حسب العمر والكتلة العضلية واللياقة.

الفواكه



الدراجة



السباحة



الهرولة



المشي



السعرات

10

5

7

10

65

حبة تفاح صغيرة الحجم

10

5

7

10

65

حبة برتقال كبيرة الحجم

15

10

10

20

120

حبة موز متوسطة الحجم

الحلويات



الدراجة



السباحة



الهرولة



المشي



السعرات

30

20

25

45

235

65 جرام من قطعة كيك

7

5

5

10

50

حبة صغيرة بسكويت ويفر

7

5

5

10

60

30 جرام فطيرة بأنكيك

15

10

15

25

125

30 جرام دونات

35

25

30

50

280

كوب آيس كريم

45

30

35

65

350

140 جرام من فطيرة التفاح

35

25

30

55

300

كوب بلاييط

15

10

15

25

125

3 حبات لقيمات

أطعمة مختلفة



الدراجة



السباحة



الهرولة



المشي



السعرات

15	10	10	20	115
25	20	20	40	200
10	10	10	15	80
35	25	30	55	300
40	30	35	65	340
35	25	30	55	280
60	45	50	90	445
35	25	30	55	270
20	15	15	30	150
30	25	25	45	250
15	10	15	27	140
25	20	25	45	225
65	50	55	100	535
50	35	40	75	405

20 جرام رقائق بطاطا

60 جرام بطاطا مقلية

100 جرام بطاطا مشوية

سندويش متوسط الحجم بيرغر و جبن

134 جرام سندويش شاورما لحم أو دجاج

134 جرام سندويش فلافل

2 حبة سمبوسة مقلية (100 جرام)

2 حبة سمبوسة مشوية (100 جرام)

100 جرام دجاج مشوي دون جلد

100 جرام دجاج مقلي مع الجلد

100 جرام سمك مشوي

100 جرام سمك مقلي

كوب مكبوس دجاج

كوب برياني دجاج او سمك

المشروبات والحليب



الدراجة



السباحة



الهرولة



المشي



السعرات

20	15	15	30	150
10	10	10	15	90
50	40	40	80	400
15	10	10	20	105
0	0	0	0	1

240 مل حليب كامل الدسم

240 مل حليب منزوع الدسم

كوب كوكتيل حليب و فواكه

240 مل مشروبات غازية

240 مل مشروبات غازية دايت