يبلغ متوسط المدخول الغذائي الموصى به للطاقة، البروتينات: مدخول قدره 1 جم لكل كجم من وزن الجسم (50% من مصدر حيواني و50% من مصدر نباتي)، الدهون: مدخول يتراوح بين 35 إلى 40% من إجمالي الطاقة (1/3 من مصدر حيواني و2/3 من مصدر نباتي). تتوزع الحصة الغذائية المتوسطة بشكل عام كما يلي: كما يمكن تحقيق التوازن الغذائي على مدار الأسبوع بدلاً من يوم واحد فقط.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي