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

Summarized by © lakhasly.com