

## جدول رجيم النقاط pdf

Name نوع الطعام	Amount الكمية	WW Points النقاط
Apple تفاح	1 small (4 oz.)	1
Banana موز	1 medium (6 oz.)	2
Mango مانجو	1 (8 oz.)	2
Orange برتقال	1 (4 oz.)	1
Pear كشمري	1 (5 oz.)	1
Peach خوخ	1 (6 oz.)	1
Watermelon بطيخ	1 cup	1
Beef, regular, cooked بيف عادي أو مطبوخ	1 slice (2 oz.)	4
Chicken, cooked فراخ مطهوه	1 slice (2 oz.)	2
Egg بيض	1 (2 oz.)	2
Fish, Catfish, cooked سمك مطبوخ	1 fillet (6 oz.)	6
Shrimp, cooked جمبري مطبوخ	1/2 cup (2 oz.)	1
Bread, regular خبز عادي	1 slice (1 oz.)	2
Butter زبدة	1 tea spoon	1
Caesar salad سلطة سيرر	3 cups	7
Cheeseburger برجر بالجبنه تشيز برجر	1 (McDonald Medium)	8
Chocolate شوكولاتة	1 oz.	3
Cucumber خيار	1 cup	0
Hamburger هامبورجر	1 (McDonald Medium)	6
Pizza بيتزا	1 slice (5 oz.)	6 - 10
Potato (uncooked) بطاس غير مطبوخة	1 cup (8 oz.)	3
Rice, cooked أرز مطبوخ	1 cup	4
Sandwich شطيرة أو سندوتش	1	8 - 16
Tomato طماطم	1 cup	0
Apple Cider / Juice خل تفاح أو عصير	1 cup	2
Beer, regular	1 can or bottle	3
Coca-Cola Classic مشروب كواكولا	1 cup	3
Diet Coke كولا دايت	1 cup	0
Milk, low-fat (1%) %حليب دهون قليلة 1	1 cup	2
Milk, low-fat (2%) %حليب دهون قليلة 2	1 cup	3
Milk, whole حليب كامل الدسم	1 cup	4
Orange Juice عصير برتقال	1 cup	3
Sprite مشروب سبرايت	1 cup	3
Yogurt زبادي	1 cup	4

4 نقاط	علبة صغيرة	جبنة كرافت
2 نقطة	1 ملعقة كبيرة	لحم مفروم
4 نقاط	1 قطعة	بيتزا
2 نقطة	1 شريحة	مرتديلا
2 نقطة	4 ملعقة كبيرة	أرز كبسة
3.5 نقطة	35 جرام	كيك شوكولاتة
5.5 نقطة	50 جرام	أي نوع كيك
8 نقاط	1 قطعة	تشيز كيك
2 نقطة	15 جرام	شوكولاتة
5 نقاط	1 قطعة	بسبوسة
1 نقطة	10 جرام	توفي
0.5 نقطة	1 مكعب	ماجي
3 نقاط	1 كوب	بيبسي
1.5 نقطة	1 كوب	بوشار بالزبدة
1 نقطة	1 حبة	نقانق
1 نقطة	3 ملعقة كبيرة	فول
1 نقطة	3 ملعقة كبيرة	سليق
2 نقطة	30 جرام	شوفان
3 نقاط	1 حبة	صامولي أبيض
2 نقطة	1 حبة	صامولي بر
1 نقطة	1 شريحة	توست أسمر

زعتري مجفف	أي كمية	صفر
مخلل ملفوف قليل الملح	أي كمية	صفر
ذرة مطبوخة	100 جرام	1.5 نقطة
زيادي	150 ملل	1 نقطة
تين مجفف	100 جرام أو 2 حبة	1 نقطة
زبيب	10 جرام	0.5 نقطة
للازانيا لحم	قطعة واحدة	6 نقاط
جوز هند	15 جرام	2.5 نقطة
كاتشب	ربع كوب	1 نقطة
كشري	4 ملعقة كبيرة	2 نقطة
فراولة	12 حبة	نقطة
بطاطس مقلية	100 جرام	8.5 نقطة
فاصولياء حمراء	علبة كبيرة	3 نقاط
دونات	57 جرام أو حبة	5.5 نقطة
دجاج صدر أو ورك مع الجلد	ربع دجاجة	5.5 نقطة
دجاج صدر أو ورك بدون جلد	ربع دجاجة	4 نقاط
شرائح دجاج	100 جرام	2 نقطة
دجاج مفروم	100 جرام	4 نقاط
مرق دجاج	250 ملل	2 نقطة
لحم بقر ولحم مدخن	100 جرام	1 نقطة
مرق لحم	250 ملل	3 نقاط

- 1 كمثرى ( أجااص ) = 1 نقطة .
- 1 كيوي = 1 نقطة .
- 3 تين عادي ( حماط ) = 1 نقطة .
- 2 تين شوكي ( برشومي ) = 1 نقطة .
- 3 حبات بخارى ( كبير ) = 1 نقطة .
- 4 مشمش = 1 نقطة .
- 5 حبات خووخ ( صغير ) = 1 نقطة .
- 1 خووخ ( كبير ) = 1 نقطة .
- 2 كاكا = 1 نقطة .
- 1 موز ( صغير ) = 1 نقطة .
- 1 موز ( كبير ) = 2 نقطة .
- 1 مانجو = 2 نقطة .
- 1 رمان = 2 نقطة .
- 1 أفوكادو ( كبير ) = 4 نقاط .
- 1 أفوكادو ( صغير ) = 3 نقاط .
- 1 جوافه = 1 نقطة .
- 1 شمام ( خربز ) = 6 نقاط .
- 1 بطيخه حمراء = 10 نقاط .
- 3 شرائح أناناس = 1 نقطة .
- 6 عناب ( نبق حجم التمر ) = 1 نقطة .
- 10 عناب ( نبق أصغر ) = 1 نقطة .
- 15 حبة كرز ( 100 غرام ) = 1 نقطة .
- 15 حبة عنب ( 100 غرام ) = 1 نقطة .
- 10 حبات فراولة = 1 نقطة .
- نصف كوب توت أحمر أو أسود = 1 نقطة .
- نصف كوب زبيب = 4 نقاط .

- نصف كوب عدس ( مطبوخ بدون زيت ) = 1 نقطة .
- نصف كوب حمص حب = 2 نقطة .
- نصف كوب فول حب ( مطبوخ بدون زيت ) = 1 نقطة .
- نصف كوب فاصوليا بيضاء ( مطبوخة بدون زيت ) = 1 نقطة .
- فاصولياء بيضاء معلبة ( حجم صغير ) = 2 نقطة .
- فاصوليا بيضاء معلبة ( حجم كبير ) = 4 نقاط .
- فاصوليا حمراء معلبة ( حجم كبير ) = 4 نقاط .
- كوب ذرة ( من السوق بالزبدة و الملح ) = 3 نقاط .
- 4 م / ك ذرة مسلوقة ( بدون زيت أو زبدة ) = 1 نقطة .
- 10 حبات زيتون ( صغار ) ، أو 6 حبات ( كبار ) = 1 نقطة .
- 2 م / ك حمص أو متبل أو بابا غنوج ( مليونه ) = 1 نقطة .
- 4 م / ك فول أو قلابه أو عدس ( مليونه ) = 1 نقطة .
- حمص 100 جرام = نقطتين .
- عدس جاف 30 جرام = نقطتين .
- فول مجفف خام 30 جرام = 105 نقطة .
- فاصوليا بيضاء مطبوخة 120 جرام = نقطتين
- علبة كبيرة فاصوليا حمرا = 3 نقاط

لحم بالعجين 4 نقاط  
كروسان باللحم المفروم 8 نقاط  
ساندوتش شاورما 9 نقاط  
سبرنغ روول باللحم حبه 5  
بالدجاج او الجمبري 4  
عدد 4 قطع ورق عنب 5 نقاط  
ساندويش بالسّمك المقلّي والجبن 13

تشيكّن نودلز كوب 3  
شوربة هوت اند سوور كوب 2  
شوربة البصل كوب 0  
شوربه العدس 250 ملل فيها 3.5 نقطه  
الملوخية ما فيها نقاط لو بدون اي اضافات  
اندومي (شعيريه مقلّيه) الكيس الواحد 6 نقاط

حبة سينبون مع الكريمة أو النستلة  
( حجم كبير ) = 8 نقاط .

حبة سينبون مع الكريمة أو النستلة  
( حجم وسط ) = 6 نقاط .

حبة سينبون مع الكريمة أو النستلة  
( حجم صغير ) = 4 نقاط .

حبة سنبون بدون أي إضافات  
( حجم كبير ) = 4 نقاط .

حبة سينبون بدون أي إضافات  
( حجم وسط ) = 3 نقاط .

حبة سينبون بدون أي إضافات  
( حجم صغير ) = 2 نقطة .

حبة خلية السينبون ( بحجم كرة  
التنس ) = 3 نقاط .