



النشاط البدني المطلوب لحرق السعرات الحرارية لكل طبق

- سفرة قرية نجد (لشخصين أو ثلاثة) تتطلب ١,٥ إلى ٣,٥ ساعة من النشاط البدني
 - العصائر الطازجة: أفوكادو، مانجو، برتقال، عنب، وغيرها - ١٠ - ٣٠ دقيقة نشاط بدني
 - المشروبات الغازية: بيبسي، سفن، ميرندا - ٢ - ١٥ دقيقة
 - شوربة الجريش (٢٥ - ٣٥ دقيقة نشاط بدني)
 - شوربة لحم بالعظم (٥ - ١٠ دقائق)
 - مرق الخضار واللحم - تحتوي على ملح مرتفع (١٥ - ٢٠ دقيقة)
 - سلطة فلفل حار - ١٠ - ١٥ دقيقة
 - سلطة طماطم وبصل - ١٠ - ١٥ دقيقة
 - سلطة طحينة - ٥٠ - ٦٠ دقيقة
 - سلطة زبادي - ١٠ - ١٥ دقيقة
 - السلطة الخضراء - ١٠ - ١٥ دقيقة
 - أطباق الكبسة والباديه من الدجاج، النعيمي، الحاشي، الجمل، والروبيان - تتراوح بين ١٥ - ٢٥ دقيقة نشاط بدني
 - المهلبية، كريمة الكراميل، القشد، الحنيني، العفيس، الكيك بالدخن، وغيرها
- النشاط البدني المطلوب يتراوح بين ١٠ إلى ٦٠ دقيقة حسب الطبق