

مذكراتي الغذائية  
الأسبوعية

**mmn**  
myrenalnutrition-arabia.com

VitaFlo™

Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Societe des Produits Nestle SA  
©2021 All rights reserved. Societe des Produits Nestle SA

تتتمي هذه المذكرات إلى:

نصحني أخصائي التغذية/الطبيب باتباع ما يلي:  
النظام الغذائي \_\_\_\_\_

نصحني أخصائي التغذية/الطبيب بتناول:  
مل سائل كل يوم \_\_\_\_\_  
أطعمتي المفضلة هي:

الأطعمة التي يجب أن أحدها في نظامي الغذائي هي:





# الاثنين

هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات/اليسكوبت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الثلاثاء



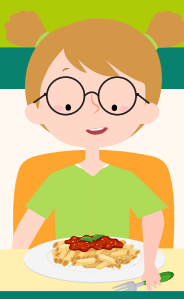
هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الأربعاء



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الخميس



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن تناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء



# الجمعة

هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات / البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# السبت



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء



# الأحد



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات/البيسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الاثنين



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء



# الثلاثاء

هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن تناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الأربعاء



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء



# الخميس

هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة، أو نصف وجبة، كل الوجبات السكوية	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الجمعة



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# السبت



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات/السكوت	ما يتعين أن اتناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء

# الأحد



هل يلزم إجراء أي تغييرات؟	ما الكمية التي تمكنت من تناولها 100 مل، أو 200 مل	ما يتعين أن أشربه	ما الكمية التي تمكنت من تناولها على سبيل المثال ربع وجبة أو نصف وجبة، كل الوجبات البسكويت	ما يتعين أن تناوله	الوقت من اليوم
					الإفطار
					الغداء
					بعد الظهر
					وجبة المساء
					فترة المساء



سينصحك أخصائي التغذية أو الطبيب بشأن نظامك الغذائي ومن المهم أن تتبع نصائحهم.



للمزيد من المعلومات قم بزيارة

**mn**  
myrenalnutrition.com



# ملاحظات

# ملاحظات





Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Societe des Produits Nestle SA  
©2023 All rights reserved. Societe des Produits Nestle SA

February 2022  
RFD-0222-V1