

بالفيديو: الأحمدى يكشف مفاجأة صادمة بشأن السعرات الحرارية في حبة "تميس" واحدة خلال رمضان

14 فبراير، 2026



كشف بروفيسور فسيولوجيا الجهد البدني، أ. د. محمد الأحمدى، عدد السعرات الحرارية في "التميس" العادي، مشيراً إلى أن الحبة الواحدة تحتوي على نحو 1456 سعرة حرارية.

وأوضح خلال ظهوره عبر قناة السعودية أن حرق تميس عادي واحد يتطلب قرابة 5 ساعات من المشي السريع، متسائلاً: ماذا لو أضيف إليه الجبن أو السمن؟ مؤكداً أن عدد السعرات سيرتفع بشكل أكبر.

وأضاف أن الإقبال على التميمس يزداد في رمضان، خاصة عند تناوله مع الفول أو العدس أو الحمص، ما يضاعف إجمالي السعرات الحرارية في الوجبة الواحدة.

<https://x.com/saudiatv/status/2022280159206805752>