

خطوة ال Céréamine  
النشأء المفيد

سرامين	ادلقان	مكة	مارو	ازرع	قرته
55 Kg	20 Kg	20 Kg	10 Kg	10 Kg	5 Kg
50 Kg	17 Kg	17 Kg	8.5 Kg	8.5 Kg	4.25 Kg
45 Kg	15 Kg	15 Kg	7.5 Kg	7.5 Kg	3.75 Kg
40 Kg	14 Kg	14 Kg	7 Kg	7 Kg	3.5 Kg
35 Kg	12 Kg	12 Kg	6 Kg	6 Kg	3 Kg
30 Kg	10 Kg	10 Kg	5 Kg	5 Kg	2.5 Kg
25 Kg	9 Kg	9 Kg	4.5 Kg	4.5 Kg	2.25 Kg
20 Kg	7 Kg	7 Kg	3.5 Kg	3.5 Kg	1.75 Kg
15 Kg	5 Kg	5 Kg	2.5 Kg	2.5 Kg	1.25 Kg
12 Kg	4 Kg	4 Kg	2 Kg	2 Kg	1 Kg
9 Kg	3 Kg	3 Kg	1.5 Kg	1.5 Kg	0.75 Kg
6 Kg	2 Kg	2 Kg	1 Kg	1 Kg	0.5 Kg
3 Kg	1 Kg	1 Kg	0.5 Kg	0.5 Kg	0.25 Kg

ادلقان	مكة	مارو	ازرع	قرته	سرامين
1 Kg	1 Kg	0.5 Kg	0.5 Kg	0.25 Kg	2.75 Kg
2 Kg	2 Kg	1 Kg	1 Kg	0.5 Kg	5.75 Kg
3 Kg	3 Kg	1.5 Kg	1.5 Kg	0.75 Kg	8.75 Kg
4 Kg	4 Kg	2 Kg	2 Kg	1 Kg	11.75 Kg
5 Kg	5 Kg	2.5 Kg	2.5 Kg	1.25 Kg	14.75 Kg
6 Kg	6 Kg	3 Kg	3 Kg	1.5 Kg	17.75 Kg
7 Kg	7 Kg	3.5 Kg	3.5 Kg	1.75 Kg	20.75 Kg
8 Kg	8 Kg	4 Kg	4 Kg	2 Kg	23.75 Kg
9 Kg	9 Kg	4.5 Kg	4.5 Kg	2.25 Kg	26.75 Kg
10 Kg	10 Kg	5 Kg	5 Kg	2.5 Kg	29.75 Kg
11 Kg	11 Kg	5.5 Kg	5.5 Kg	2.75 Kg	32.75 Kg
12 Kg	12 Kg	6 Kg	6 Kg	3 Kg	35.75 Kg
13 Kg	13 Kg	6.5 Kg	6.5 Kg	3.25 Kg	38.75 Kg
14 Kg	14 Kg	7 Kg	7 Kg	3.5 Kg	41.5 Kg
15 Kg	15 Kg	7.5 Kg	7.5 Kg	3.75 Kg	44.5 Kg
16 Kg	16 Kg	8 Kg	8 Kg	4 Kg	47.5 Kg
17 Kg	17 Kg	8.5 Kg	8.5 Kg	4.25 Kg	50.5 Kg
18 Kg	18 Kg	9 Kg	9 Kg	4.5 Kg	53.5 Kg
19 Kg	19 Kg	9.5 Kg	9.5 Kg	4.75 Kg	56.5 Kg
20 Kg	20 Kg	10 Kg	10 Kg	5 Kg	59.5 Kg