

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الأول

الوجبة	الصنف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	خضار مقطع شرائح	ثمرتان	
	فول	4 معالق	
	جبنة قريش	4 قطع بحجم مثلث النستو	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الإفطار 2	كورن فليكس	4 معالق	
	قطع فاكهة	ثمرة	
	جبنة قريش	4 قطع بحجم مثلث النستو	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء الأول 1	أرز صيادية	4 معالق	
	سمك مشوي	سمكة كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	سلطة الكينوا بالدجاج		
الغداء الثاني 1	كينوا	نصف كوب	
	صدر دجاج مشوي	صدر متوسط	
	ليمون	ثمرة	
	زيت زيتون	ملعقة صغيرة	
الغداء الأول 2	سلطة	طبق متوسط	
	أرز بالشعرية	4 معالق	
	خضار مطبوخ	طبق متوسط	
	دجاج في الفرن	ربع فرخة	
الغداء الثاني 2	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	أومليت بالخضار	بيضتان	
	خبز	نصف رغيف متوسط	
	عدس	طبق متوسط	
الغداء الأول 3	جرجير	حزمة	
	بيض مسلوق	2 بيضة	
	خبز	نصف رغيف متوسط	
	توست الأفوكادو والبيض		
الغداء الثاني 3	بيض مسلوق	بيضتان	
	أفوكادو مهروس	نصف ثمرة متوسطة	
	توست	4 شرائح	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الأول

	جبن ابيض	قطعتان بحجم مثلث النستو	
	خيار	ثمرتان	
العشاء 1	بيض مقلي او مسلوق	بيضتان	
	عيش	ربع رغيف متوسط	
	رايب	علبة صغيرة	
	زبادي	علبة	
	جبن رومي او شيدر	شريحتان	
العشاء 2	بيض مقلي او مسلوق	بيضتان	
	توست	شريحتان	
	طماطم	ثمرة	
	فشار	طبق متوسط	
	ذرة مشوي	كوز	
بين الوجبات وسناكس	سلطة جبنة قريش	قطعة + نص خس	
	فاكهة	4 ثمرات متوسطات	
قبل النوم	زبادي بالعسل	علبة زبادي + معلقة عسل صغيرة	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الثاني

الوجبة	الصنف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	جبنة بزييت الزيتون وحبّة البركة	ثلاث قطع بحجم مثلث النستو	
	كابوتشا	نص كابوتشا	
	بيض مسلوق	بيضتان	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الإفطار 2	بيض مسلوق	بيضتان	
	جبين رومي	شريحتين	
	فول بالليمون والطحينة	4 معالق كبيرة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء الأول 1	أرز بالكاري	4 معالق كبيرة	
	بانيه مشوي	شريحتين متوسطتين	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	ساندويتش التركي		
الغداء الثاني 1	خبز	نصف رغيف متوسط	
	شرائح لحم الديك الرومي المشوي	4 شرائح	
	أرز حبة وحبّة	4 معالق	
	لحم بالكاري	2 قطعة متوسطة	
الغداء الأول 2	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	سلطة تونة بالحمص		
	تونة	علبة	مصفاة من الزيت
	حمص	4 معالق كبيرة	
الغداء الثاني 2	خضار		
	صوص ليمون وزيت زيتون		
	بطاطس محشية باللحم بامية	6 ثمرات صغيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء الأول 3	سلطة الدجاج بالكزبرة والليمون		
	دجاج مشوي	صدر دجاج	
	حمص	نصف كوب	
	خضار		
الغداء الثاني 3	صوص الزبادي مع الكزبرة وعصير الليمون		

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الثاني

	3 معالق كبيرة	جبنة قريش بالفلفل والزيتون والجزر	العشاء 1
	علبة صغيرة	زبادي	
	نصف رغيف	عيش	
	طبق وسط	أرز باللبن	العشاء 2
	كوب	فشار	بين الوجبات وسناكس
	كوب وسط	حمص	
	ثمرتان متوسطتان	فاكهة	
	3 معالق كبيرة	جبنة قريش بالفلفل والزيتون والجزر	قبل النوم
	علبة زبادي + معلقة عسل صغيرة	زبادي بالعسل	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الثالث

الوجبة	الصنف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	بيض مسلوق	2 بيضة	
	جبين بالخيار والطماطم	قطعتين بحجم مثلث النستو	
	بطاطس مشوية في الفرن	ثمرة متوسطة	
الإفطار 2	بيض أو مليت	2 بيضة	
	طعمية	قطعة	
	جبين قريش	قطعتان بحجم النستو	
	فول اسكندراني	2 معالق كبيرة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء الأول 1	عيش	نصف رغيف متوسط	يفضل العيش السوري
	شاورما	8 معالق كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء الثاني 1	سلطة جبنة بالأفوكادو	شريحتين بحجم النستو	
	خبز	رغيف متوسط	
	مكرونات بالوايت صوص	8 معالق كبيرة	
الغداء الأول 2	كفتة	6 أصابع صغار	تزين بالخضار
	خضار مشكل	طبق وسط	
	سلطة الدجاج بالعدس		
الغداء الثاني 2	عدس بجبة	كوب	
	مكعبات دجاج	صدر متوسط	
	خضار	ثمرتين	الخضار المفضل
الغداء الأول 3	بيتزا بالفراخ أو اللحم	4 شرائح متوسطة	بدون حواف البيتزا
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	سمك مشوي	سمكة صغيرة	
الغداء الثاني 3	خبز	رغيف متوسط	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	سلطة زبادي بالخضار	طبق متوسط	
العشاء 1	كوب زبادي بالفاكهة	كوب وسط	
	كوكية	قطعة متوسطة	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب	
	فاكهة	ثمرتان متوسطتان	
	زبادي بالعسل	علبة زبادي + معلقة عسل صغيرة	
قبل النوم			

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الرابع

الوجبة	الصنف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
	عصير برتقال طازج	كوب	
الإفطار 1	زبادي بالشوفان والموز	كوب زبادي + نص كوب شوفان + ملعقتان بذور كينوا + موزة صغيرة + ملعقة عسل	(يفضل الزبادي اليوناني)
	فاكهة مقطعة	مقدار ثمرة ونصف	
الإفطار 2	فول بالطماطم والفلفل	4 ملاعق كبيرة	
	جبن قريش	قطعتين بحجم قطعة النسو	
	عيش	نصف رغيف متوسط	يفضل أسمر
	رائب	علبة	
الغداء الأول 1	أرز بني	4 معالق كبيرة	
	شيش طاووق	ما يعادل ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء الثاني 1	سندويتش جمبري		
	جمبري	4 حبات وسط	
	خبز	نصف رغيف	
الغداء الأول 2	أرز كبسة	4 معالق	
	طاجن دجاج مشوي	ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق وسط	
الغداء الثاني 2	مكرونات باللحم المفروم	8 معالق كبيرة	
	اللحم المفروم	4 معالق كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	كشري	طبق متوسط	
الغداء الأول 3	بيض مسلوق	بيضتان	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	أرز أبيض	8 معالق كبيرة	
الغداء الثاني 3	لحم مسلوق	قطعة وسط	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	تونة	علبة تونة	مصفاة من الزيت
العشاء 1	شرائح خبز	ما يعادل نصف رغيف متوسط	
	زيت زيتون	معلقة صغيرة	
	ليمون	نصف ليمونة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	عصير برتقال طازج	كوب	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 2200 سعر حراري

## الأسبوع الرابع

	2 شريحة	برجر	العشاء 2
	ربع رغيف متوسط	شرائح من الخبز	
		شرائح من الخضراوات	
		صوص كاتشب أو شطة	
	ثمرة	بطاطا مشوية	بين الوجبات وسناكس
	كوب	حمص	
	طبق متوسط	سلطة فاكهة	
	علبة زبادي + معلقة عسل صغيرة	زبادي بالعسل	قبل النوم