

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1400 سعر حراري

الأسبوع الأول

ملاحظات	الكمية	الصنف	الوجبة عند الاستيقاظ
	كوب	حليب	الإفطار 1
	ثمرتين	خضار مقطع شرائح	
	4 معالق	فول	
	قطعتين بحجم مثلث النستو	جبنة قريش	
	نصف رغيف متوسط	عيش	
	4 معالق	كورن فليكس	الإفطار 2
	ثمرة	قطع فاكهة	
	قطعتين بحجم مثلث النستو	جبنة قريش	
	نصف رغيف متوسط	عيش	
	4 معالق	أرز صيادية	
	سمكة كبيرة	سمك مشوي	الغداء 1
	طبق متوسط	سلطة خضراء	
	4 معالق	أرز بالشعرية	
	طبق متوسط	خضار مطبوخ	
	ربع فرخة	دجاج في الفرن	
	طبق متوسط	سلطة خضراء	الغداء 2
	طبق متوسط	عدس	
	حزمة	جرجير	
	2 بيضة	بيض مسلوق	
	نصف رغيف متوسط	عيش	
	قطعتين بحجم مثلث النستو	جبنة ابيض	الغداء 3
	ثمرتين	خيار	
	بيضتان	بيض مقلي او مسلوق	
	ربع رغيف متوسط	عيش	
	علبة صغيرة	رايب	
	علبة	زبادي	العشاء 1
	شريحتين	جبنة رومي او شيدر	
	بيضتان	بيض مقلي او مسلوق	
	شريحة	توست	
	ثمرة	طماطم	
	طبق متوسط	فشار	العشاء 2
	كوز	ذرة مشوي	
	قطعة + نص خس	سلطة جبنة قريش	
	ثمرتان متوسطتان	فاكهة	

بين الوجبات وسناكس

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1400 سعر حراري

الأسبوع الثاني

ملاحظات	الكمية	الصنف	الوجبة عند الاستيقاظ
	كوب	حليب	الإفطار 1
	ثلاث قطع بحجم مثلث النستو	جبنة بزيت الزيتون وحبّة البركة	
	نص كابوتشا	كابوتشا	
	بيضة	بيض مسلوق	
	نصف رغيف متوسط	عيش	الإفطار 2
	بيضة واحدة	بيض مسلوق	
	شريحتين	جبين رومي	
	4 معالق كبيرة	فول بالليمون والطحينة	
	نصف رغيف متوسط	عيش	الغداء 1
	4 معالق كبيرة	أرز بالكاري	
	شريحتين متوسطتين	بانيه مشوي	
	طبق متوسط	سلطة خضراء	
	4 معالق	أرز حبة وحبّة	الغداء 2
	2 قطعة متوسطة	لحم بالكاري	
	طبق وسط	سلطة خضراء	
	6 ثمرات صغيرة	بطاطس محشية باللحم	
	طبق متوسط	بامية	الغداء 3
	طبق متوسط	سلطة خضراء	
	3 معالق كبيرة	جبنة قريش بالفلفل والزيتون والجزر	
	علبة صغيرة	زبادي	
	نصف رغيف	عيش	العشاء 1
	طبق وسط	أرز باللبن	
	كوب	فشار	
	كوب وسط	حمص	
	ثمرتان متوسطتان	فاكهة	بين الوجبات وسناكس

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1400 سعر حراري

الأسبوع الثالث

الوجبة	الصف	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	
	فول اسكندراني	2 معالق كبيرة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء 1	عيش	نصف رغيف متوسط	يفضل العيش السوري
	شاورما	8 معالق كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	مكرونات بالوايت صوص	4 معالق كبيرة	
	كفتة	6 أصابع صغار	تزين بالخضار
	خضار مشكل	طبق وسط	
الغداء 3	بيتزا بالفراخ أو اللحم	4 شرائح متوسطة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 1	سلطة زبادي بالخضار	طبق متوسط	
العشاء 2	كوب زبادي بالفاكهة	كوب وسط	
	كيكة	قطعة متوسطة	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب	
	فاكهة	ثمرتان متوسطتان	

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1400 سعر حراري

الأسبوع الرابع

الوجبة	الوصف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
	عصير برتقال طازج	كوب	
الإفطار 1	زبادي بالشوفان والموز	كوب زبادي + نص كوب شوفان + 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 1	أرز بني	4 معالق كبيرة	
	شيش طاووق	ما يعادل ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	أرز كبسة	4 معالق	
	طاجن دجاج مشوي	ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق وسط	
	كشري	طبق متوسط	
الغداء 3	بيض مسلوق	بيضتان	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	تونة	علبة تونة	مصفاة من الزيت
العشاء 1	زيت زيتون	معلقة صغيرة	
	ليمون	نصف ليمونة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 2	برجر	2 شريحة	
	شرائح من الخبز	ربع رغيف متوسط	
	شرائح من الخضراوات		
	صوص كاتشب أو شطة		
	بطاطا مشوية	ثمرة	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب	
	سلطة فاكهة	طبق متوسط	