

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1800 سعر حراري

الأسبوع الأول

الوجبة	الوصف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	خضار مقطع شرائح	ثمرتين	
	فول	4 معالق كبيرة	
	جبنة قريش	قطعتين بحجم مثلث النستو	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الإفطار 2	كورن فليكس	4 معالق كبيرة	
	قطع فاكهة	ثمرتين	
	جبنة قريش	قطعتين بحجم مثلث النستو	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء 1	أرز صيادية	8 معالق كبيرة	
	سمك مشوي	سمكة كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	أرز بالشعرية	8 معالق كبيرة	
الغداء 2	خضار مطبوخ	طبق متوسط	
	دجاج في الفرن	ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	عدس	طبق متوسط	
الغداء 3	جرجير	حزمة	
	بيض مسلوق	2 بيضة	
	عيش	رغيف متوسط	
	جبنة ابيض	قطعتين بحجم مثلث النستو	
العشاء 1	خيار	ثمرتين	
	جزر	ثمرة متوسطة	مقطع أصابع
	بيض مقلي او مسلوق	بيضتان	
	عيش	ربع رغيف متوسط	
العشاء 2	رانب	علبة صغيرة	
	زبادي	علبة	
	جبنة رومي او شيدر	شريحتين	
	بيض مقلي او مسلوق	بيضتان	
بين الوجبات وسناكس	توست	شريحة	
	طماطم	ثمرتين	
	فشار	طبق متوسط	
	ذرة مشوي	كوز	
	سلطة جبنة	قطعة + نص خس	
	فاكهة	6 ثمرات متوسطة	

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1800 سعر حراري

الأسبوع الثاني

الوجبة	الوصف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	جبنة بزيت الزيتون وحبّة البركة	ثلاث قطع بحجم مثلث النستو	
	كابوتشا	نص كابوتشا	
	جزر	ثمرة متوسطة	مقطع أصابع
	بيض مسلوق	بيضة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الإفطار 2	بيض مسلوق	بيضة واحدة	
	جبين رومي	شريحتين	
	فول بالليمون والطحينة	4 معالق كبيرة	مقطع أصابع
	جزر	ثمرة متوسطة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء 1	أرز بالكاري	8 معالق كبيرة	
	بانيه مشوي	شريحتين متوسطتين	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	أرز حبة وحبّة	8 معالق كبيرة	
	لحم بالكاري	2 قطعة متوسطة	
	سلطة خضراء	طبق وسط	
الغداء 3	بطاطس محشية باللحم	6 ثمرات صغيرة	
	بامية	طبق متوسط	
	عيش	نصف رغيف	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 1	جبنة بالفلل والزيتون والجزر	3 معالق كبيرة	
	زبادي مقطع عليه الفاكهة المفضلة	علبة صغيرة	
	عيش	نصف رغيف	
العشاء 2	أرز باللبن مقطع عليه الفاكهة المفضلة	طبق وسط	
	فشار	كوب	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب وسط	
	فاكهة	ثمرتان متوسطتان	

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1800 سعر حراري

الأسبوع الثالث

الوجبة	الوصف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	بيض مسلوق	2 بيضة	
	جبين بالخيار والطماطم	قطعتين بحجم مثلث النستو	
	جزر	ثمرة متوسطة	مقطع أصابع
	بطاطس مشوية في الفرن	ثمرة متوسطة	
الإفطار 2	بيض أو مليت	2 بيضة	
	طعمية	قطعة	
	فول اسكندراني	2 معالق كبيرة	
	جرجير	نصف حزمة متوسطة	
الغداء 1	عيش	نصف رغيف متوسط	
	عيش	رغيف متوسط	يفضل العيش السوري
	شاورما	8 معالق كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	مكرونات بالوايت صوص	8 معالق كبيرة	
	كفتة	6 أصابع صغار	تزين بالخضار
	خضار مشكل	طبق وسط	
	بيتزا بالفراخ أو اللحم	8 معالق كبيرة	
الغداء 3	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 1	سلطة زبادي بالخضار	طبق متوسط	
العشاء 2	كوب زبادي بالفاكهة	كوب وسط	
	كيسة	قطعة متوسطة	
	حمص	كوب	
	فاكهة	4 ثمرات متوسطة	
بين الوجبات وسناكس			

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1800 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	
	أرز بني	8 معالق كبيرة	
الغداء 1	شيش طاووق مع خضار مشوي	ما يعادل ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	أرز كبسة بالكبد	8 معالق كبيرة	
الغداء 2	طاجن دجاج مشوي	ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق وسط	
	كشري	طبق متوسط	
الغداء 3	بيض مسلوق	ثلاث بيضات	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	تونة	علبة تونة	مصفاة من الزيت
العشاء 1	زيت زيتون	معلقة صغيرة	
	ليمون	نصف ليمونة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	برجر	2 شريحة	
العشاء 2	شرائح من الخبز	ربع رغيف متوسط	
	شرائح من الخضراوات		
	صوص كاتشب أو شطة		
	بطاطا مشوية	ثمرة	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب	
	سلطة فاكهة	طبقتان متوسطتان	بدون سكر