

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1600 سعر حراري

## الأسبوع الأول

الوجبة	الوصف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
الإفطار 1	خضار مقطّع 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	ثمرة	
	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	نصف رغيف متوسط	
	جبنة ابيض	قطعتين بحجم مثلث النستو	
العشاء 1	خيار	ثمرتين	
	بيض مقلي او مسلوق	بيضتان	
	عيش	ربع رغيف متوسط	
	رائب	علبة صغيرة	
العشاء 2	زبادي	علبة	
	جبنة رومي او شيدر	شريحتين	
	بيض مقلي او مسلوق	بيضتان	
	توست	شريحة	
بين الوجبات وسناكس	طماطم	ثمرة	
	فشار	طبق متوسط	
	ذرة مشوي	كوز	
	سلطة جبنة قريش	قطعة + نص خس	
	فاكهة	4 ثمرات متوسطات	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1600 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	
	بيض مسلوق	بيضة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الإفطار 2	بيض مسلوق	بيضة واحدة	
	جبن رومي	شريحتين	
	فول بالليمون والطحينة	4 معالق كبيرة	
	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 محشوة باللحم	6 ثمرات صغيرة	
	بامية	طبق متوسط	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
العشاء 1	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	جبنة قريش بالفلفل والزيتون والجزر	3 معالق كبيرة	
	زبادي	علبة صغيرة	
العشاء 2	عيش	نصف رغيف	
	أرز باللبن	طبق وسط	
	فشار	كوب	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب وسط	
	فاكهة	ثمرتان متوسطتان	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1600 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	
	بطاطس مشوية في الفرن	ثمرة متوسطة	
الإفطار 2	بيض أو مليت	2 بيضة	
	طعمية	قطعة	
	فول اسكندراني	2 معالق كبيرة	
الغداء 1	عيش	نصف رغيف متوسط	
	عيش	رغيف متوسط	يفضل العيش السوري
	شاورما	8 معالق كبيرة	
الغداء 2	سلطة خضراء	طبق متوسط	
	مكرونه بالوايت صوص	8 معالق كبيرة	
	كفتة	6 أصابع صغار	تزين بالخضار
الغداء 3	خضار مشكل	طبق وسط	
	بيتزا بالفراخ أو اللحم	6 شرائح متوسطة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 1	سلطة زبادي بالخضار	طبق متوسط	
العشاء 2	كوب زبادي بالفاكهة	كوب وسط	
	كيكة	قطعة متوسطة	
	حمص	كوب	
بين الوجبات وسناكس	فاكهة	ثمرتان متوسطتان	

# الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1600 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	8 معالق كبيرة	
	شيش طاووق	ما يعادل ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	أرز كبسة	8 معالق كبيرة	
	طاجن دجاج مشوي	ربع فرخة	
	سلطة خضراء	طبق وسط	
الغداء 3	كشري	طبق متوسط	
	بيض مسلوق	بيضتان	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 1	تونة	علبة تونة	مصفاة من الزيت
	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		
بين الوجبات وسناكس	بطاطا مشوية	ثمرة	
	حمص	كوب	
	سلطة فاكهة	طبق متوسط	