

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1200 سعر حراري

الأسبوع الأول

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

بين الوجبات وسناكس

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1200 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	
	جبين رومي	شريحتين	
	فول بالليمون والطحينة	4 معالق كبيرة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء 1	أرز بالكاري	معلقتين كبيرتين	
	بانيه مشوي	شريحة متوسطة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	أرز حبة وحبّة	معلقتين كبيرتين	
	لحم بالكاري	قطعة متوسطة	
	سلطة خضراء	طبق وسط	
الغداء 3	بطاطس محشية باللحم	3 ثمرات صغيرة	
	بامية	طبق متوسط	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
العشاء 1	جبنة قريش بالفلفل والزيتون والجزر	3 معالق كبيرة	
	زبادي	علبة صغيرة	
	عيش	نصف رغيف	
العشاء 2	أرز باللبن	طبق وسط	
	فشار	كوب	
بين الوجبات وسناكس	حمص	كوب وسط	
	فاكهة	ثمرة متوسطة	

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1200 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 أوملت	2 بيضة	
	طعمية	قطعة	
	فول اسكندراني	2 معالق كبيرة	
	عيش	نصف رغيف متوسط	
الغداء 1	عيش	نصف رغيف متوسط	يفضل العيش السوري
	شاورما	4 معالق كبيرة	
	سلطة خضراء	طبق متوسط	
الغداء 2	مكرونات بالوايت صوص	معلقتين كبيرتين	
	كفتة	4 أصابع	تزين بالخضار
	خضار مشكل	طبق وسط	
الغداء 3	بيتزا بالفراخ أو اللحم	3 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	ثمرة متوسطة	

الوجبات المقترحة التي تحتوي على 1200 سعر حراري

الأسبوع الرابع

الوجبة	الصنف	الكمية	ملاحظات
عند الاستيقاظ	حليب	كوب	
	عصير برتقال طازج	كوب	
الإفطار 1	زبادي بالشوفان والموز	كوب زبادي + ربع كوب شوفان + موزة صغيرة + نصف ملعقة عسل	(يفضل الزبادي اليوناني)
	فاكهة مقطعة	مقدار ثمرة ونصف	
الإفطار 2	فول بالطماطم والفلفل	معلقتين كبيرتين	
	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 صغير	