

خيار لوجبات صحية ..
الخيار لكم !



وجبة الفطور
BREAKFAST
وجبة الفطور
وجبة الفطور
BREAKFAST
وجبة الفطور

وجبة الفطور

الخيار الثالث

1 زبادي بدون إضافات
أناناس 100 غ
وبذور دوار الشمس (ملعقتي طعام)

254 كيلو كالوري

كربوهيدرات	23 غ
دهون	12 غ
بروتين	9 غ
صوديوم	1 ملغ

الخيار الثاني

ثمرة مانجا، قطعتي خبز
وبيضة مسلوقة

338 كيلو كالوري

كربوهيدرات	29 غ
دهون	6 غ
بروتين	12 غ
صوديوم	282 ملغ

الخيار الأول

قطعتي خبز مع ملعقة من العسل

220 كيلو كالوري

كربوهيدرات	45 غ
دهون	2.6 غ
بروتين	8.1 غ
صوديوم	1.1 ملغ

الخيار الخامس

حبوب بدون إضافات 40 غ
موسلي، رقائق الذرة
فراولة 25 غ، وتفاحة

248 كيلو كالوري

كربوهيدرات	45 غ
دهون	4 غ
بروتين	7 غ
صوديوم	0 ملغ

الخيار الرابع

محلي 200 غ

300 كيلو كالوري

كربوهيدرات	60 غ
دهون	5 غ
بروتين	6 غ
صوديوم	556 ملغ

خيار لوجبات صحية ..
الخيار لكم !



وجبة خفيفة بعد الظهر

AFTERNOON SNACK

وجبة خفيفة بعد الظهر

وجبة خفيفة بعد الظهر

وجبة خفيفة بعد الظهر

AFTERNOON SNACK

وجبة خفيفة بعد الظهر



الخيار الثالث

سلطة فواكه من التوت
المشكّل كوب واحد، بذور
دوار الشمس (ملعقتي طعام)

173 كيلو كالوري

كربوهيدرات	19 غ
دهون	10 غ
بروتين	6 غ
صوديوم	3 ملغ



الخيار الثاني

مخفوق طيب مع الموز
والتفاح صناعة بيتية
100 مل

193 كيلو كالوري

كربوهيدرات	40 غ
دهون	3 غ
بروتين	5 غ
صوديوم	52 ملغ



الخيار الأول

1 زبادي قليل الدسم بدون
إضافات، سلطة تفاح واجاص
مع اللوز كوب واحد

282 كيلو كالوري

كربوهيدرات	37 غ
دهون	12 غ
بروتين	11 غ
صوديوم	419 ملغ



الخيار الخامس

عنب أحمر كوب واحد،
150 غ، 1 زبادي بدون
إضافات (حليب منزوع الدسم)

174 كيلو كالوري

كربوهيدرات	37 غ
دهون	0 غ
بروتين	8 غ
صوديوم	99 ملغ



الخيار الرابع

قطعة خبز، مقطعتي جبنة
مثلثة 35 غ

176 كيلو كالوري

كربوهيدرات	2 غ
دهون	6 غ
بروتين	5 غ
صوديوم	208 ملغ



خيار لوجبات صحية ..
الخيار لكم !



وجبة الفطور
LUNCH وجبة الغداء
وجبة الغداء
وجبة الغداء
LUNCH وجبة الغداء



الخيار الثالث

كبسة 250 غ

355 كيلو كالوري

كربوهيدرات	72 غ
دهون	4.25 غ
بروتين	7 غ
صوديوم	95 ملغ



الخيار الثاني

أرز بخاري مع الدجاج
150 غ

249 كيلو كالوري

كربوهيدرات	100 غ
دهون	22 غ
بروتين	14 غ
صوديوم	400 ملغ



الخيار الأول

يخنة السبانخ مع اللحم
300 غ

167 كيلو كالوري

كربوهيدرات	45 غ
دهون	2.6 غ
بروتين	8.1 غ
صوديوم	1.1 ملغ



الخيار الخامس

فول مدّمس 200 غ

387 كيلو كالوري

كربوهيدرات	52.5 غ
دهون	9.6 غ
بروتين	23.88 غ
صوديوم	54 ملغ



الخيار الرابع

القرمان 300 غ

440 كيلو كالوري

كربوهيدرات	42.5 غ
دهون	3.5 غ
بروتين	12 غ
صوديوم	266 ملغ



خيار لوجبات صحية ..
الخيار لكم !



وجبة خفيفة للمساء
EVENING SNACK
وجبة خفيفة للمساء
وجبة خفيفة للمساء
EVENING SNACK
وجبة خفيفة للمساء

وجبة خفيفة للمساء



الخيار الثالث

بطاطا مشوية
100 غ

65 كيلو كالوري

كربوهيدرات	17 غ
دهون	0 غ
بروتين	0 غ
صوديوم	1 ملغ



الخيار الثاني

خوخ مقطع كوب واحد
حليب كوب واحد

186 كيلو كالوري

كربوهيدرات	38 غ
دهون	4 غ
بروتين	3 غ
صوديوم	120 ملغ



الخيار الأول

فطائر سبانخ
100 غ

200 كيلو كالوري

كربوهيدرات	40.5 غ
دهون	2.84 غ
بروتين	2 غ
صوديوم	173 ملغ



الخيار الخامس

حنيني 100 غ

325 كيلو كالوري

كربوهيدرات	54 غ
دهون	4.91 غ
بروتين	16.19 غ
صوديوم	167 ملغ



الخيار الرابع

1 جبنة مثلثة
وقطعتي خبز

133 كيلو كالوري

كربوهيدرات	11.3 غ
دهون	5.95 غ
بروتين	8.48 غ
صوديوم	175 ملغ



خيار لوجبات صحية ..
الخيار لكم !



العشاء العشاء DINNER

العشاء

العشاء DINNER



الخيار الثالث
مرق بامية (300 غ)

300 كيلو كالوري

كربوهيدرات	13 غ
دهون	1 غ
بروتين	6.3 غ
صوديوم	299 ملغ



الخيار الثاني
كشري (200 غ)

320 كيلو كالوري

كربوهيدرات	55 غ
دهون	9 غ
بروتين	4.5 غ
صوديوم	73 ملغ



الخيار الأول
باستا بالقمح الكامل مع
الثوم، طماطم مجففة
بالشمس، سبانخ وفطر
كوبين، 8 روبان مسلوقة

415 كيلو كالوري

كربوهيدرات	67 غ
دهون	8 غ
بروتين	24 غ
صوديوم	336 ملغ



الخيار الخامس
أرز كابي (200 غ)

620 كيلو كالوري

كربوهيدرات	150 غ
دهون	30 غ
بروتين	20 غ
صوديوم	1188 ملغ



الخيار الرابع
شريحة لحم بقري مشوية
100 غ، بطاطا مخبوزة
بالفرن (133 غ)، نصف كوب بامية

434 كيلو كالوري

كربوهيدرات	40 غ
دهون	14 غ
بروتين	36 غ
صوديوم	86 ملغ

