



برنامج "صحة غير"

جدول الأسبوع الأول

الوجبة	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
المعجنات	سمبوسك اللحمة	سمبوسك الخضار	فطائر السبانخ	بيتزا باينز	سمبوسك الجبنة	سمبوسك اللحمة	سمبوسك الخضار
الشورية	الخضار الموسمية	العدس بالكاري	الكويكر بالخضار	الطماطم بالريحان	القرع	الدجاج بالفطر	الحب
طبق الإفطار	فتة الحمص	الفاصوليا	فتة دجاج الفاهيتا	الحمص مع اللحم المفروم	فتة الفلافل	الفاصوليا	فتة دجاج الشاورما
السلطة	السيزر	التبولة بالكيناوا	الفاهيتا	التايلاندية	العدس بالكسكس	الخضرة الموسمية	اليونانية
طبق العشاء/السحور	طبق باسنا الدجاج المارينارا	ساندويتش راب شاورما الدجاج	ساندويتش التيركي المدخن بالببيستو	إسباغيتي بولونيز باللحم المفروم	ساندويتش راب دجاج التبولة	طبق دجاج الفاهيتا مع الخضار والأرز	ساندويتش راب التانجي بيف
سناك (١)	المهلبية	كيكة التمر بالكاسترد	بودنج القرع	كيكة شوكولاتة الفدج	كيكة الجزر	موس الشوكولاتة	مهلبية المانجو
سناك (٢)	سلطة الفواكه	الفواكه المقطعة	المكسرات والفواكه المجففة	سلطة الفواكه	قطع البطيخ	الفواكه المقطعة	قطع الشمام

ينصح بتناول كميات وافرة من الماء (ما بين ٦ - ٨ أكواب) يوميا شرط أن يكون ذلك قبل الوجبات بوقت كاف أو ما بين الوجبات وليس خلالها وذلك لزيادة فاعلية الهضم
تقدم ٣ حبات تمر مع علبه لبن رائب مع الإفطار وكذلك علبه لبن زبادي مع سناك (٢) كوجبة اخيرة قبل الإمساك



برنامج "صحة غير"

جدول الأسبوع الثاني

الوجبة	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
المعجنات	بيتزا باينز	سمبوسك اللحمية	فطائر السبانخ	سمبوسك الخضار	سمبوسك الجبنة	بيتزا باينز	سمبوسك اللحمية
الشورية	الخضار الموسمية	العدس بالكاري	الكويكر بالخضار	الطماطم بالريحان	الجزر بالكزبرة	الدجاج بالفطر	الحب
طبق الإفطار	فتة الحمص	ساندويشات الفلافل	فتة دجاج الفاهيتا	الحمص مع اللحم المفروم	فتة الفلافل	القول المدمس	فتة دجاج الشاورما
السلطة	الروكا بالمشروم	التبولة بالكيناوا	الفاهيتا	التايلاندية	العدس بالكسكس	الخضرة الموسمية	اليونانية
طبق العشاء/السحور	ساندويتش الروست بيف المدخن	طبق باستا دجاج البيستو مع الخضار	ساندويتش التيركي المدخن مع الروكا	طبق الدجاج اللبناني بالأرز واللحم المفروم	ساندويتش راب دجاج التبولة	طبق دجاج البريمافيرا مع الخضار والأرز	ساندويتش الدجاج مع الحمص ودبس الرمان
سناك (١)	المهلبية	كيكة التمر بالكاسترد	بودنج القرع	كيكة شوكولاتة الفدج	كيكة الجزر	موس الشوكولاتة	مهلبية المانجو
سناك (٢)	سلطة الفواكه	الفواكه المقطعة	المكسرات والفواكه المجففة	سلطة الفواكه	قطع البطيخ	الفواكه المقطعة	قطع الشمام

ينصح بتناول كميات وافرة من الماء (ما بين ٦ - ٨ أكواب) يوميا شرط أن يكون ذلك قبل الوجبات بوقت كاف أو ما بين الوجبات وليس خلالها وذلك لزيادة فاعلية الهضم

تقدم ٣ حبات تمر مع علبه لبن رائب مع الإفطار وكذلك علبه لبن زبادي مع سناك (٢) كوجبة اخيرة قبل الإمساك