

قائمة الطعام الصحي الأسبوع الأول

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الافطار	فطيرة سبانخ حمص بالطحينة مع خبز عربي	ساندويتش الحلوم المشوي مع الزعتر والخضروات كلوب ساندويتش بالجبنه والحبش مع الخردل و المخلل	مناقيش زعتر مع قطع خيار أومليت بالقدونس على الطريقة اللبنانية مع قطع خيار	كريب جبن موزاريل مع قطع خيار الفاصوليا البيضاء مع الصلصة الحمراء مع الخبز العربي	أومليت الخضروات مع خبز عربي و قطع خيار كورن فلاكس مع حليب بدون دسم	ساندوتش جبن كريمي بخبز الزيتون مع قطع خيار مناقيش زعتر	ساندويتش جبن فيتا مع خيار و نعناع كرواسان زعتر مع قطع خيار
الغداء	سمك مشوي بالليمون مع خلطة السبانخ والحمص سباغيتي بولونيز (باستا باللحم المفروم مع صلصة الطماطم)	مغربية الدجاج (كرات عجين وحمص ودجاج) كاري الجمبري مع الأرز	ريزوتو الدجاج والجبن بخنة البازلاء باللحم المفروم مع الأرز (صالونة بازلاء وجزر ولحم)	كاري السمك مع الأرز دجاج تندوري مع الأرز	أرز مع الدجاج على الطريقة اللبنانية بخنة الفاصولياء الخضراء باللحم المفروم مع الأرز (صالونة فاصوليا مع طماطم)	الباستا المكسيكية مع اللحم المفروم وصلصة الجبن سمبوسك السمك مع بطاطا بالكزبرة	كفتة مع الأرز بالزعفران صبيادية سمك مع الأرز البسمتي
ساعة الغداء	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج)	شوربة الخضروات	سلطة الجرجير والشمنندر	سلطة الدجاج الفيصرية	ورق عنب محشي	سلطة نسواز(تونا وبطاطا وخس وفاصوليا خضرا)	تبولة
العشاء	ساندويتش شيش طاووق مع حمص بالطحينة و الكولسلو (سلطة ملفوف و جزر) كاساديا الخضروات (تورتيللا محشوه بالخضروات)	سندوتش الكفتة الصينية مع الحمص و قطع المخلل لحم بالفريكة (لحم مع القمح على طريقة الأرز مع اللحم)	ستيك الدجاج مع الصلصة الهنغارية و الجزر بيتزا بالخضروات (بصل، زيتون، طماطم، فلفل اخضر)	ساندويتش الفلافل مع الطحينة والخضروات كلوب ساندويتش التونة	ساندويتش شاورما لحم مع الطحينة خلطة العدس والكينوا	كفتة الدجاج مع البطاطا المشوية مغمورة (بانانجان مع الحمص) و خبز عربي	برغر دجاج برغر لحم
سلطة العشاء	شوربة الخضروات مع الدجاج	شوربة منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	شوربة الخضروات	شوربة اورزو باللحم	شوربة الفطر	شوربة الدجاج بالكريمة	شوربة العدس
سناك 1 اختر خيار واحد فقط من القائمة	تيراميسو فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس	سابلي الشوكولاته فوشار كاسترد الشوكولاته بسكويت مملح ترمس	فيكتوريا كيك فوشار جيلي بسكويت مملح ترمس	كيك الشوكولاته فوشار بودينغ الارز بسكويت مملح ترمس	يسبوسة فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس	فوندان الشكولاته فوشار مهليه بسكويت مملح ترمس	ماريل كيك فوشار جيلي كاسترد بسكويت مملح ترمس
سناك 2	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل



قائمة الطعام الصحي الأسبوع الثاني

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
توست ناشف مع جبن كريمي مع وقطع خيار فتة حمص (حمص، لبن، خبز محمص)	لحم بعجين مع قطع خيار فطيرة الجبن على الطريقة التركية مع قطع خيار	فول مدمس مع خبز عربي و قطع خيار لفائف البييتزا بالزعر ونعناع مع قطع خيار	حليب بدون دسم مع كورن فليكس كريب بزبدة الفول السوداني و الشوكولاته	منقوشة جبنة عكاوي مع قطع خيار تورتيللا الجبن مع الحبش مع الخردل و المخلل مع قطع خيار	ساندويتش جبنة الشيدر والخضروات واقل مع صوص الشوكولا	زعر رول مع قطع خيار توست زبدة الفستق و مربى الفاولة	الأفطار
برياني لحم السلمك المكسيكي بالطماطم وصلصة الليمون مع الخضروات	أرز مع فول و لحم مفروم ريزوتو اللحم بالجبن	لحم منغولي مع الخضروات ونودلز دجاج باربيكيو مع البطاطا	ستروغونوف بقري مع الأرز (شراخ ستبك مع صلصة بيضاء والفطر) صالونة بامية باللحم مع أرز بالشعيرية	السلمك المخبوز في الفرن مع الخضروات و البطاطا مع الجبن و البروكولي لحم بقري مكسيكي مع أرز مكسيكي	كبسة دجاج الملفوف المحشى	نودلز البيض مع الدجاج على الطريقة الصينية لازانيا اللحم	الغذاء
سلطة خضراء	سلطة هوايان	سلطة التونا والباستا	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج)	سلطة التونا والخضروات	شوربة الفطر	تبولة	سلطة الغذاء
لزانبا الخضروات ساندويتش دجاج انشيلادا مع الغواكامول (دجاج بخبز التورتيللا بالطريقة المكسيكية)	باستا بومودورو (باستا مع صلصة الطماطم) غرattan القرنبيط مع صلصة الباسمیل و الجبن	بييتزا البطاطا كلوب ساندويتش الدجاج و الجبن	سمبوسك دجاج ولينغتون مع اسياخ الخضار المشوية كبة بالصينية مع الطحينة	كبة البطاطا باستا بالنكهة الهندية باستا بالنكهة الهندية مع دجاج (باستا، دجاج، طماطم، مشروم، سبانخ، بودرة الزعفران، بودرة الكاري)	تورتيللا الدجاج المقرمش ساندويتش السلمك بالتورتيللا مع الخضروات	السلمك المشوي بالكزبرة و الطحينة مع بطاطا بالكزبرة كشري مصري	العشاء
شوربة العدس	شوربة الدجاج بالكريمة	شوربة الفطر	شوربة اورزو باللحم	شوربة الخضروات	شوربة منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	شوربة الخضروات مع الدجاج	سلطة العشاء
ترافل التمر فوشار جيلي كاسترد بسكويت مملح ترمس	براونيز فوشار مهلبه بسكويت مملح ترمس	عيش السرايا فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس	سويس رول بصلصة الشوكولاتة فوشار بودنغ الارز بسكويت مملح ترمس	كيك ريد فيلفت فوشار جيلي بسكويت مملح ترمس	مافن الشوفان مع التوت البري فوشار كاسترد الشوكولاتة بسكويت مملح ترمس	كيكة الجزر فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس	سناك 1 اختر خيار واحد فقط من القائمة
فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	سناك 2

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل



قائمة الطعام الصحي الأسبوع الثالث

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
سموسك جبنة فينًا مع قطع خيار او مليت السبانخ مع خبز عربي مع قطع خيار	بودينغ الشوفان مع المكسرات والقرفة حمص بالطحينة مع خبز عربي	كريب مع العسل فتة باننجان(باننجان، لبن، خبز محمص)	كرواسان زعتر مع قطع خيار التوست بالمربي و الجبن كرمي	منقوشة جبنة عكاري مع قطع خيار كرواسان الشوكولاتة	ساندوتش الحلوم مع الحبق وقطع خيار بانكيك مع البرتقال والمكسرات	ساندوتش جبنة فينًا مع قطع خيار فطيرة الجبن على الطريقة التركية مع قطع خيار	الأفطار
بطاطا محشية مع صلصة الطماطم والارز بالشعيرية دجاج بالخردل مع بطاطا بالجبن و البروكولي	كبة باللبن مع الارز الابيض بخنة خضروات باللحم مع الأرز	كوسا وباننجان محشية دجاج وبطاطا مخبوزة بالفرن مع صلصة الليمون والكزبرة	كبة السمك مع بطاطا بالكزبرة كفتة مخبوزة مع طحينة والبطاطا وخبز عربي	دجاج بالفريكة (دجاج مع القمح على طريقة الارز مع الدجاج) ستيك مع الفطر والبطاطا المهروسة	شيش برك باللبن مع أرز (كرات عجين محشوه باللحم المفروم) برجر الدجاج الكريسي	كوسا باللبن واللحم المفروم مع الارز بالشعيرية باستا تاغلياتيلي مع الهامور	الغذاء
فتوش	سلطة خضراء	سلطة الباستا اليونانية	سلطة التبولة و الكينوا	ورق عنب	شورية العدس	سلطة باتاشيه (خس، خرفوف، فطر، تونا)	سلطة الغذاء
ساندوتش شورما الدجاج ساندوتش بوريثو الدجاج (دجاج مع جبن وخس وطماطم)	باستا الفريديو مع دجاج مشوي وكريمة الفطر كاساديا الخضروات (تورتيللا محشوه بالخضروات)	باستا تاغلياتيلي مع الخضروات (بروكولي، قرنبيط، بازلأء، جزر) بخنة العدس مع خبز عربي	ساندوتش شورما الدجاج ساندوتش دجاج فاهيتا بالتورتيللا، خضروات والصلصة المكسيكية والجواكامولي	كلوب ساندوتش الدجاج مع الجبن بيتزا خضروات (بصل، زيتون، طماطم، فلفل اخضر)	خلطة العدس و الكينوا ساندوتش فيلادلفيا (ساندوتش ستيك مع الجبن والفطر)	مسخن (ساندوتش الدجاج بالطريقة الشرقية) ساندوتش شيش طاووق مع الحمص بالطحينة وكولسلو (سلطة ملفوف و جزر)	العشاء
شورية العدس	شورية الدجاج بالكريمة	شورية الفطر	شورية اورزو باللحم	شورية الخضروات	شورية منسروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	شورية الخضروات مع الدجاج	سلطة العشاء
كوكيز الشوفان فوشار جيلي كاسترد بسكويت مملح ترمس	ام علي فوشار مهليه بسكويت مملح ترمس	بودنغ الارز فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس	معمول الشفان فوشار بودنغ الارز بسكويت مملح ترمس	شوكولاتة سويس فوشار جيلي بسكويت مملح ترمس	تشيز كيك التوت البري فوشار كاسترد الشوكولاتة بسكويت مملح ترمس	بلاك فوريسيت كيك فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس	سناك 1 اختر خيار واحد فقط من القائمة
فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	سناك 2

لتوضيح خياراتكم المفضلة يرجى وضع علامة داخل



قائمة الطعام الصحي الأسبوع الرابع

الأسبوع 4	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
الأفطار	لفائف البييتزا والزعتر مع قطع خيار كرواسان الشوكولاتة	منقوشة جبنة عكاوي مع قطع خيار ساندويتش جبنة إيدام وزعتر	لحم بالعجين مع قطع خيار بيتزا الخضراوات	كورن فلاكس و المكسرات و الحليب توست محمص مع لبننة مع زعتر مع قطع خيار	كرواسان الزعتر مع قطع خيار مافن الفواكه مع حليب بدون دسم	كلوب ساندويتش بالجبنة و الحبش مع المخلل و الخردل مع قطع خيار الفاصوليا البيضاء مع صلصة حمراء و الخبز العربي	أومليت الحبش مع الخبز العربي مع قطع خيار سينامون رول
الغذاء	أسياخ الدجاج باكليل الجبل مع أرز كبسة لحم	صياحية الدجاج (ارز علي طريقة الصياحية مع الدجاج) الستيك البقري مع الخردل و السمسم و أرز اللوز	برياني دجاج سبانخ باللحم المفروم مع الأرز بالشعيرية	ريزوتو الخضروات بالجبن (بروكولي، القرنبيط و الجزر) فيليه السمك الأسباني مع البطاطا بالكزبرة	اسكالوب دجاج مع اسباغيتي بالصلصة الحمراء داود باشا مع الأرز (كرات الكفته مع صالونة حمرا)	الدجاج المحشي بالموتزريلا و السبانخ مع البطاطا المهروسة السمك المشوي مع الفريكة	يخنة البطاطا و اللحم مع أرز بالشعيرية دجاج مخبوز على الطريقة الإيطالية مع البطاطا
سلطة الغذاء	تبولة	شورية الدجاج بالكريمة	سلطة الشيف	سلطة خضراء	سلطة التونا و الباستا	فتوش	سلطة الدجاج القيصرية
العشاء	لزانبا الخضروات تورتيللا الدجاج المقرمش	الخبز المحشي بالبازنجان و الكوسا و الطماطم ساندويتش الجمبري المشوي	فتة حمص باللبن فطيرة اللحم الإيطالية	باستا بالدجاج مع صلصة الحبق الفلوت المشوي (ساندويتش تورتيللا بالدجاج)	ساندويتش الخضروات المشوية لفائف البازنجان المحشية مع صلصة الطماطمو خبز الشباتا	برغر الدجاج المشوي كريب السبانخ مع الباشميل	مرددة (أرز مع العدس) كاساديللا الدجاج (خبز التورتيللا بالدجاج و الجبن)
سلطة العشاء	شورية الخضروات مع الدجاج	شورية منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	شورية الخضروات	شورية اورزو باللحم	شورية الفطر	شورية الدجاج بالكريمة	شورية العدس
سناك 1 اختر خيار واحد فقط من القائمة	كيك نوقاتين فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس	كيكة دريزل بالليمون فوشار كاسترد الشوكولاتة بسكويت مملح ترمس	ميلفوي فوشار جيلي بسكويت مملح ترمس	إكلير الشوكولاتة فوشار بودنغ الارز بسكويت مملح ترمس	قطايف بالقشطة فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس	سفوف فوشار مهلبيه بسكويت مملح ترمس	ترافل الشوكولاتة فوشار جيلي كاسترد بسكويت مملح ترمس
سناك 2	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة	فاكهة

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل