

قائمة الطعام الصحي للرياضيين الأسبوع الأول (5 وجبات + 2 سناك)

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
وجبة الإفطار	أومليت بالحيش مع خبز عربي	وافل البروتين بالشوكولا والفراولة	أومليت بالسبانخ مع خبز عربي و قطع الطماطم	حمص طحينة مع خضروات مقطعة	أومليت الخضروات مع خبز عربي	تورتيللا حيش مع جبنة	بيض مسلوق مع خبز عربي و طماطم
وجبة الغداء	سباغيتي بكرات اللحم مع صلصة الطماطم	لحم بالفريكة مع الزبادي(لحم مع القمح على طريقة الأرز مع اللحم)	فيليه السمك الإسباني مع البطاطا بالكزبرة	تونة كلوب سانديتش	سمك مشوي مع البطاطا المشوية	أسيخ لحم مشوي مع الخضار المشوية و حمص	برغر الدجاج
وجبة قبل التمرين	كيك الأرز مع الفول السوداني	توست مع مربى الفراولة	شبيس بطاطا حلوة مع الكتشاب	زبادي يوناني مع الفراولة	زبدة الفول السوداني مع قطع تفاح	كوكيز الشوفان	توست مع زبدة اللوز
وجبة بعد التمرين	سمك مشوي بالليمون مع خلطة السبانخ و الحمص	مغربية الدجاج مع زبادي (كرات عجبن وحمص ودجاج)	ريزوتو الدجاج والجبن مع الزبادي بالخيار	كاري السمك مع الارز	أرز مع الدجاج والزبادي على الطريقة اللبنانية	الباستا المكسيكية مع اللحم المفروم و صلصة الجبن	صيادية سمك مع الأرز
وجبة عشاء	الكفتة الصينية مع اسياخ الخضروات المشوية	كاري الجمبري مع الارز و القرنبيط المحمص	ستيك الدجاج مع الصلصة الهنغارية و الجزر	دجاج تندوري مع	شاورما لحم مع طحينة وحمص و خضروات مقطعة	السمك المشوي بالكزبرة مع اسياخ الخضروات	كفتة مع خضار مطبوخة
سلطة الغداء	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج)	شوربة الخضروات مع الدجاج	شوربة اورزو باللحم	سلطة الدجاج القيصرية	شوربة الفطر	سلطة نسواز)تونا وبطاطا و خس و فاصوليا خضرا)	شوربة العدس
سناك (1)	فطيرة الشوكولا و الفول السوداني بالبروتين	بروتين بار بالشوكولا و الفول السوداني	كوكيز البروتين بالشوكولا	بروتين تشيز كيك بالشوكولا	كوكيز البروتين بالفانيليا	بروتين تشيز كيك بالموز	مافن البروتين بالتوت البري و الشوفان
سناك (2)	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل



قائمة الطّعام الصحي للرياضيين الأسبوع الثاني (5 وجبات + 2 سناك)

الأسبوع 2	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
وجبة الإفطار	أومليت بالحبش مع خبز عربي	بانكيك البروتين مع برتقال ومكسرات وعسل	تورتيللا الجبن مع الحبش	بيض بالجواكامولي(بياض البيض مع أفوكادو)	كلوب ساندويش الجبنة والبيض	بيض مخفوق مع خبز	فتة حمص(حمص، لبن، خبز محمص)
وجبة الغداء	لازانيا اللحم	ساندويش السمك بالتورتيللا مع الخضروات	باستا بالنكهة الهندية باستا بالنكهة الهندية مع دجاج (باستا، دجاج، طماطم، مشروم، سبانخ، بودرة الزعفران، بودرة الكاري)	كبة بالصينية مع الزبادي	كلوب ساندويش الدجاج والجبن	ستروغونوف الدجاج مع الارز	سمك مكسيكي مع الليمون والطماطم مع الخضار
وجبة قبل التمرين	كيك الأرز مع الفول السوداني	توست مع مربى الفراولة	شيبس بطاطا حلوة مع الكتشاب	زبادي يوناني مع الفراولة	زبدة الفول السوداني مع قطع تفاح	كوكيز الشوفان	توست مع زبدة اللوز
وجبة بعد التمرين	السمك المشوي بالكزبرة و الطحينة مع بطاطا بالكزبرة	كبسة دجاج مع زبادي	السمك المخبوز في الفرن مع الخضروات والبطاطا مع الحبش و البروكولي	ستروغونوف بقري مع الأرز(شرايح ستيك مع صلصة بيضاء والفطر)	دجاج باربيكيو مع البطاطا	ريزوتو اللحم بالجبن و الزبادي بالخيار	برياني لحم مع زبادي
وجبة عشاء	ستيك الدجاج مع الصلصة الهنغارية والجزر	سلمون مشوي مع سبانخ	لحم مكسيكي مع الخضار	شيش طاووق مع حمص وخضروات مشوية	لحم منغولي مع الخضروات	كاري السمك مع الخضروات	دجاج تايلاندي مع كاجو
سلطة الغداء	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج)	شوربة الفطر	شوربة الخضروات مع الدجاج	شوربة الخضروات مع الدجاج	سلطة التونا والباستا	شوربة الدجاج بالكريمة	سلطة خضراء
سناك (1)	فطيرة الشوكولا و الفول السوداني بالبروتين	بروتين بار بالشوكولا و الفول السوداني	كوكيز البروتين بالشوكولا	بروتين تشيز كيك بالشوكولا	كوكيز البروتين بالفانيليا	بروتين تشيز كيك بالموز	مافن البروتين بالتوت البري و الشوفان
سناك (2)	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 

قائمة الطّعام الصحي للرياضيين الأسبوع الثالث (5 وجبات + 2 سناك)

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 3
أومليت السبانخ مع خبز عربي مع قطع طماطم	تورتيلّا حيش مع جبنة: • بخبز التورتيلّا العادي • بخبز التورتيلّا ببودرة البروتين	أومليت بالخضار	فول مدمس مع خبز عربي و الطماطم	أومليت السبانخ مع خبز عربي مع قطع طماطم	وافل البروتين بالشوكولا والفراولة	أومليت بالحيش	وجبة الإفطار
شاورما دجاج مع طحينة وحمص وخضروات مقطعة	داود باشا مع الأرز (كرات الكفته مع صلونة حمرا)	برياني لحم مع زبادي	ساندويتش دجاج فاهيتا بالتورتيلّا، خضروات والصلصة المكسيكية والجواكامولي	ستيك مع الفطر والبطاطا المهروسة	ساندويتش فيالدلفيا (ساندويتش ستيك مع الجبن والفطر)	مسخن(ساندويتش الدجاج بالطريقة الشرقية)	وجبة الغداء
توست مع زبدة اللوز	كوكيز الشوفان	زبدة الفول السوداني مع قطع تفاح	زبادي يوناني مع الفراولة	شيبس بطاطا حلوة مع الكتشاب	توست مع مربى الفراولة	كيك الأرز مع الفول السوداني	وجبة قبل التمرين
ستروغونوف بقري مع الأرز(شرائح ستيك مع صلصة بيضاء والفطر)	دجاج بالخردل مع بطاطا بالجبن و البروكولي	الدجاج المخبوز في الفرن مع البطاطا	كفتة مخبوزة مع طحينة والبطاطا وخبز عربي	دجاج بالفريكة مع زبادي	ساندويش برغر الدجاج الكريسي	هامور مشوي مع الباستا الناغلياتالي	وجبة بعد التمرين
دجاج بالخردل مع خضروات	فيليه السمك الإسباني مع خضروات مشوية	كاري الدجاج مع الخضروات	شاورما لحم مع مع طحينة وحمص وخضروات مقطعة	هامور مشوي مع السبانخ	ستيك الدجاج مع الصلصة الهنغارية و الجزر	شيش طاووق مع الخضروات	وجبة عشاء
فتوش	شوربة الدجاج بالكريمة	سلطة يونانية مع الباستا	شوربة الخضروات مع الدجاج	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج)	شوربة العدس	سلطة باناشيه (خس، خرشوف، فطر , تونا)	سلطة الغداء
مافن البروتين بالتوت البري و الشوفان	بروتين تشيز كيك بالموز	كوكيز البروتين بالفانيليا	بروتين تشيز كيك بالشوكولا	كوكيز البروتين بالشوكولا	بروتين بار بالشوكولا والفول السوداني	فطيرة الشوكولا و الفول السوداني بالبروتين	سناك (1)
فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	سناك (2)

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل



قائمة الطّعام الصحى للرياضيين الأسبوع الرابع (5 وجبات + 2 سناك)

الأسبوع 4	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
وجبة الإفطار	أومليت بالحش	بانكيك البروتين مع برتقال ومكسرات وعسل	أومليت بياض البيض	شوفان بالحليب والتوت البري	كلوب ساندويش الجبنة والبيض	كلوب ساندويش الحش والبيض	بيض مخفوق
وجبة الغداء	تورتيللا الدجاج المقرمش	الستيك البقري مع الخردل والسّمسم و أرز اللوز	فطيرة اللحم الايطالية	باستا باللحم مع صلصة الحبق	اسكالوب دجاج مع اسباغيتي بالصلصة الحمراء	الدجاج المحشي بالموترزريلا والسبانخ مع البطاطا المهروسة	كاساديللا الدجاج (خبز التورتيللا بالدجاج والجبن)
وجبة قبل التمرين	كيك الأرز مع الفول السوداني	توست مع مربى الفراولة	شيبس بطاطا حلوة مع الكتشاب	زبادي يوناني مع الفراولة	زبدة الفول السوداني مع قطع تفاح	كوكيز الشوفان	توست مع زبدة اللوز
وجبة بعد التمرين	كبسة لحم مع الزبادي	صياحية الدجاج (ارز على طريقة الصياحية مع الدجاج)	برياني دجاج مع الزبادي بالخيار	فيليه السمك الأسباني مع البطاطا بالكزبرة	داود باشا مع الأرز (كرات الكفته مع صلصة حمراء)	السمك المشوي مع الفريكة	بخنة البطاطا واللحم مع أرز بالشعيرية
وجبة عشاء	أسيخ الدجاج باكليل الجبل مع اسيخ الخضروات المشوية	سمك مع روست القرنبيط	هامور مشوي مع صوص الصياحية و سبانخ مطبوخة	تريايكي الدجاج مع الخضروات	سمك مشوي بالليمون والسبانخ	ساندويش كباب إيراني (كفتة) مع صلصة مع اسيخ الخضروات	دجاج مخبوز على الطريقة الإيطالية مع الخضروات
سلطة الغداء	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج)	شورية الدجاج بالكريمة	سلطة الشيف	شورية الخضروات مع الدجاج	سلطة التونا والباستا	شورية الدجاج بالكريمة	سلطة الدجاج القيصرية
سناك (1)	فطيرة الشوكولا و الفول السوداني بالبروتين	بروتين بار بالشوكولا و الفول السوداني	كوكيز البروتين بالشوكولا	بروتين تشيز كيك بالشوكولا	كوكيز البروتين بالفانيليا	بروتين تشيز كيك بالموز	مافن البروتين بالتوت البري و الشوفان
سناك (2)	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه	فواكه

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل

