



برنامج غذائي صحي لرمضان

إدارة الخدمات الطبية
سنة النشر ٢٠٢٦
وحدة التغذية العلاجية

الإفطار



- ماء+3 تمرات+
- شورية
- كوب سلطة
- الطبق الرئيسي
- اختر 1 كوب من
- الخيارات التالية

هريس مع اللحم/ ثريد مع
الدجاج والخضار/ مضروبة مع دجاج/ أرز مع سمك مشوي/ مجبوس مع
دجاج/ برياني مع لحم أو دجاج/ جريش مع اللحم/ مكرونة باللحم و
الخضار/ أرز مع بامية أو فاصوليا خضراء ولحم/ برغل مع كرات اللحم
والصلصة/ أرز مع صالونة ودجاج.



وجبة خفيفة

استعمل المحلي الصناعي

- حبة فاكهة
- قطعة كيك صغيرة أو 2 حبة قطايف مشوية أو نصف كوب مهلبية
- أو أرز بالحليب
- شاي أو قهوة

العشاء (الغبةة)

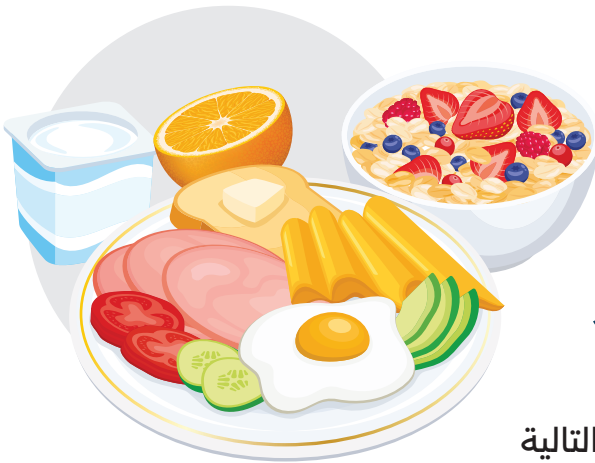
قبل منتصف الليل



- سلطة روب وخيار أو سلطة فتوش أو تبولة.
- 2 حبة سمبوسة مشوية أو 2 حبة فطيرة أو 4 حبات خضروات محشية أو 6 حبات ورق عنب

السحور

ساعة قبل الفجر



- اختر واحدة من الوجبات التالية
- 2 شريحة توست أسمر + بيضة مسلوقة وقطعة جبن قليل الدسم أو 2 ملعقة لبننة + خضروات أو قطعة أفوكادو + كوب حليب + 3 تمرات.
 - أو رغيف خبز أسمر صغير + 4 ملاعق فول أو حمص + بيضة مسلوقة + خضروات + حبة فاكهة.
 - أو رغيف خبز أسمر صغير + شكشوكة بيض وطماطم + روب أو لبن قليل الدسم + حبة فاكهة.
 - أو 4 ملاعق من الشوفان + كوب حليب قليل الدسم + 10 حبات مكسرات طازجة + حبة فاكهة.