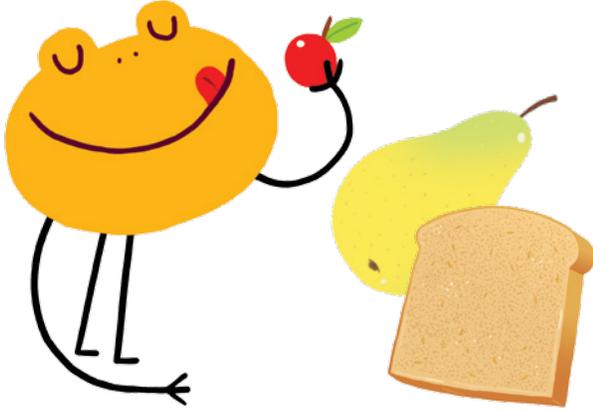


قم بإعداد وجبتك الخفيفة المثالية!

للحصول على الطاقة!



1 اختر طعام غني بالكربوهيدرات!

- الفاكهة الطازجة (التفاح، والبرتقال، والموز، وغيرها)
- كومبوت الفاكهة (فواكه مهروسة)
- الخضراوات النيئة (الجزر، والخيار، وغيرها)
- الفاكهة المجمدة
- الفاكهة المجففة (العنب، والتمر، وغيرها)
- المقرمشات
- الخبز (التوست، والشامي، والقرص الإنجليزي أو المافين، وغيرها)
- كيك المافين المحضر بالمنزل
- لوح الحبوب المصنع بالبيت (الجرانولا)
- رقائق الشوفان
- اللبن (الزبادي بالعامية المصرية)
- بالإضافة إلى سائر الخضروات، والفاكهة، ومنتجات الحبوب أو الحليب وبدائله

2 أضف طعام غني بالبروتينات!

- زبدة الفول السوداني
- الحمص المطبوخ
- المكسرات والبذور
- الحمص المهروس
- التوفو المهروس
- الأجبان (الشيدر، والقريش، وغيرها)
- الحليب
- مشروب الصويا المعزز بالفيتامينات
- حلوي البوندج (المهلبية) بالحليب التي تم تحضيرها بالمنزل
- اللبن (الزبادي بالعامية المصرية)
- سلطة السمك المهروس
- أطعمة بروتينية أخرى

حتى تستطيع التحمل حتى موعد الوجبة التالية!



بالهنا والشفاء!

للاطلاع على المزيد من النصائح، والوصفات، والألعاب، واشكال للتلوين قم بزيارة موقعنا

foundationolo.ca

جميع الحقوق محفوظة - foundationolo.ca

Fondation

Olo

