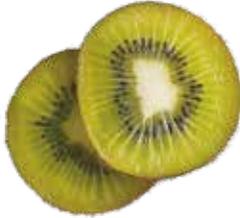
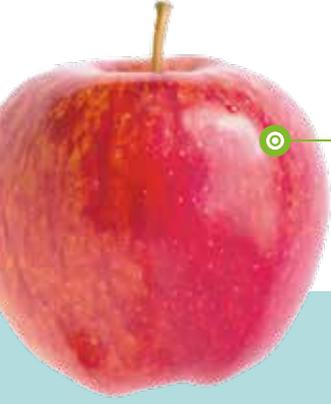


الوجبات الخفيفة الصحية

Healthy Snacks



أقل من 100 سعرة حرارية Less Than 100 Calories



85.8 سعرة حرارية / Kcal

التفاح | Apple

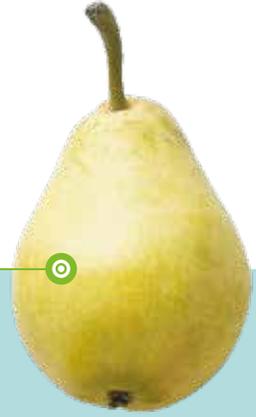
1 small apple - تفاحة صغيرة -
165 جرام / g



48 سعرة حرارية / Kcal

الفراولة | Strawberries

150 جرام / g



84.4 سعرة حرارية / Kcal

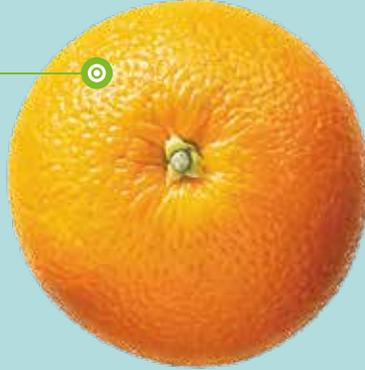
الكمثرى | Pear

1 small pear - كمثرى صغيرة -
148 جرام / g

72.4 سعرة حرارية / Kcal

البرتقال | Orange

1 orange - برتقالة واحدة -
154 جرام / g



87 سعرة حرارية / Kcal

كيوي | Kiwi

2 small kiwi - حبتين صغيرتين -



34 سعرة حرارية / Kcal

شمندر مطبوخ
Cooked beetroot

100 جرام / g

28 سعرة حرارية / Kcal

الأناناس | Pineapple

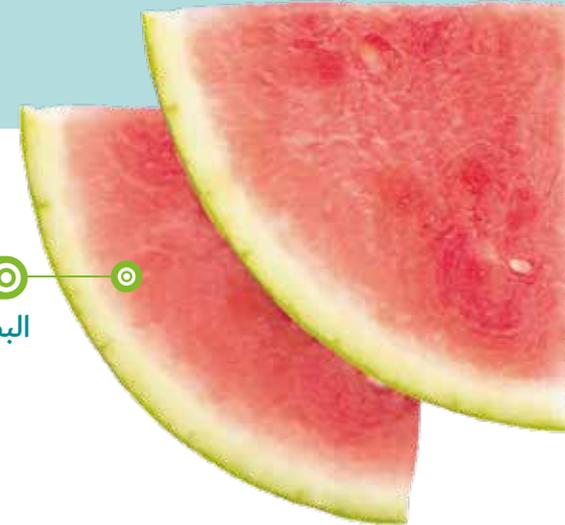
1 slice - شريحة واحدة -
56 جرام / g



46.2 سعرة حرارية / Kcal

البطيخ | Watermelon

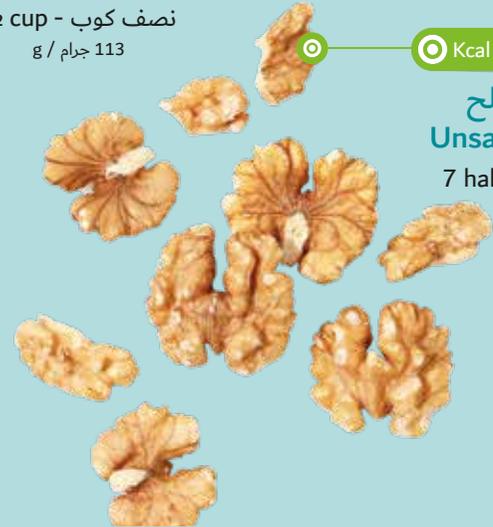
154 جرام / g



أقل من 100 سعرة حرارية
Less Than 100 Calories



96.1 سعرة حرارية / Kcal
زبادي قليلة الدسم
Low fat yogurt
نصف كوب - 113 جرام / 1/2 cup



92.5 سعرة حرارية / Kcal
جوز غير مملح
Unsalted walnuts
7 أنصاف - 7 halves



86 سعرة حرارية / Kcal
بسكويت الدايجستيف بالشوكولاتة الداكنة
Digestive biscuit-dark chocolate
حبة بسكويت - 1 biscuit



72.8 سعرة حرارية / Kcal
لوز غير مملح
Unsalted almonds
10 حبات - 10 almonds



75 سعرة حرارية / Kcal
بسكويت الدايجستيف
Digestive Biscuit
حبة بسكويت - 1 biscuit



71.5 سعرة حرارية / Kcal
بيضة مسلوقة | Boiled egg
حبة بيض مسلوقة - 50 جرام / 1 Boiled egg



55 سعرة حرارية / Kcal
حليب أبقار قليل الدسم
Low fat Cow milk
نصف كوب - 1/2 cup

120 - 200 سعرة حرارية 120 - 200 Calories



130 سعرة حرارية / Kcal

فطيرة الجبن | Cheese fatayer

حبة فطيرة جبن صغيرة
1 small cheese fatayer

142 سعرة حرارية / Kcal

حبتين دايجستيف سادة
2 plain digestive biscuits



172 سعرة حرارية / Kcal

حبتين بسكويت شوكولاتة داكنة (دايجستيف)
2 dark chocolate digestive biscuits



175 سعرة حرارية / Kcal

بسكويت مملح مع زبدة الفول السوداني
Crackers with peanut butter

ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني + 4 حبات بسكويت مملح
4 saltine crackers + 1 tea spoon peanut butter



165 سعرة حرارية / Kcal

فشار - زيت الذرة

Popcorn - oil popped

ثلاثة أكواب فشار مطبوخة بملعقة زيت صغيرة
3 cups popcorn (popped with 1 tsp oil)



120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



167 سعرة حرارية / Kcal

زبادي بالتوت | Berry yogurt

170 جرام كوب زبادي قليل الدسم + 150 جرام توت
170 g low fat yogurt + 1 cup (150g) berries



121 سعرة حرارية / Kcal

موزة | Banana

حبة موز كبيرة
1 large banana



160 سعرة حرارية / Kcal

تبولة | Tabouli

3\1 كوب تبولة 48 جرام
48g - 1/3 cup Tabouli salad



195 سعرة حرارية / Kcal

أصابع الجزر مع الحمص

Hummus with carrots fingers

1\3 كوب حمص + 1 كوب جزر
1/3 cup of Hummus + 1 cup of carrots



170 سعرة حرارية / Kcal

عصير بالفواكه (سموذي)

Fruit smoothie

كوب واحد حليب قليل الدسم + حصة واحدة فاكهة
1 serving fruit + 1 cup low fat milk

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



163 سعرة حرارية / Kcal

الفواكه المجففة المشكلة
Mixed dried fruits

3 حبات تمر + 2 ملعقة صغيرة زبيب + 3 حبات تين
3 dried figs + 2 tea spoon raisin + 3 dates



154 سعرة حرارية / Kcal

خبز كامل النخالة (الخبز العربي) مع الحمص
Whole wheat pita with Hummus

3 ملاعق صغيرة + شريحة خبز عربي صغيرة
1 small whole white pita bread + 3 tea spoon Hummus



177 سعرة حرارية / Kcal

المكسرات المشكلة | Mixed nuts
10 حبات فستق حليبي + 10 حبات لوز + 6 حبات جوز
6 walnut + 10 almonds + 10 pistachios



134 سعرة حرارية / Kcal

كعك كامل النخالة (المفن)
Whole wheat muffin

حبة واحدة صغيرة كامل النخالة
1 small whole wheat muffin

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



143 سعرة حرارية / Kcal

ذرة مسلوقة

Boiled sweet corn

كوب ذرة مسلوقة

1 cup boiled sweet corn



156 سعرة حرارية / Kcal

سلطة فواكه طازجة | Fruit salad
300 جرام / g



180 سعرة حرارية / Kcal

الفتوش | Fattoush

4\3 كوب سلطة فتوش

3\4 cup Fattoush salad

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



181 سعرة حرارية / Kcal

حساء العدس وأعواد الخبز
Lentil soup and bread sticks
2 أعواد خبز + كوب حساء العدس
1 cup lentil soup + 2 bread sticks

182 سعرة حرارية / Kcal

فطيرة مع زبدة الفول السوداني
Pancake with peanut butter
ملعقة صغيرة من الفول السوداني (4) + فطيرة واحدة
1 pancake(4) + 1 tea spoon peanut butter



163 سعرة حرارية / Kcal

حساء النودلز مع الدجاج وأعواد الخبز
Soup and bread sticks
3 أعواد خبز + كوب حساء النودلز مع الدجاج
1 cup chicken noodles soup + 3 bread sticks

150 سعرة حرارية / Kcal

الشوفان مع الفواكه
Oatmeal with fruits
2\1 كوب فواكه مقطعة + 2\1 كوب شوفان
1/2 cup oatmeal + 1/2 cup cut fruits

