

مثال من قائمة شراء المواد الغذائية بشأن بطاقة مواد غذائية مع خبز



تحتوي قائمة التسوق هذه على أمثلة للأطعمة التي يمكنك شراؤها لطفلك لتناولها في المدرسة. وتتكون من منتجات مذكوره في دائرة منتجات الاغذيه الاساسيه الخمسه مثل منتجات الحبوب المتكاملة (فلكورا) والفواكه والخضروات.

كمية	منتج
1 رغيف	<input type="checkbox"/> الخبز المحتوى على الحبوب المتكاملة (فولكورا)
1 علبة (500 جرام)	<input type="checkbox"/> زبد هالفارينا
1 علبة (600 جرام)	<input type="checkbox"/> الفول السوداني المطحون (بنداكاس) %100
6 شرائح (إجمالي 190 جرامًا)	<input type="checkbox"/> الجبن +30
1 علبة (200 جرام)	<input type="checkbox"/> جبنة خفيفة قليلة الدهون +15
1 علبة (450 جرام)	<input type="checkbox"/> عسل التفاح (أبل ستروب)*
1 علبة (200 جرام)	<input type="checkbox"/> الحمص*
1 عنقود مكون من (5 قطع)	<input type="checkbox"/> موز
1 حاوية (500 جرام)	<input type="checkbox"/> العنب
1 قطعة	<input type="checkbox"/> خيار
1 علبة (400 جرام)	<input type="checkbox"/> طماطم كرزية

✓ وهذا في حدود الميزانية التي تبلغ 25 يورو في الأسبوع

(هذا المنتج هو اختياري يومي (اختيار خارج دائرة منتجات الاغذيه الاساسيه الخمسه) *).

هل أنت مهتم بمعرفة المنتجات الأخرى الصحية للأطفال؟ قم بزيارة الموقع الإلكتروني ل مركز التغذية أو قم بمسح الرمز الكودي الشريطي للمنتج باستخدام التطبيق المجاني "هل تختار صحيا"

مثال من قائمة شراء المواد الغذائية بشأن بطاقة مواد غذائية باستخدام سلطة الكسكس



تحتوي قائمة التسوق هذه على أمثلة للأطعمة التي يمكنك شراؤها لطفلك في المدرسة. هذه هي في الأساس منتجات من دائرة منتجات الاغذية الاساسيه الخمسة، مثل منتجات الحبوب المتكاملة (فولكورا) والفواكه والخضروات. قائمة التسوق تعطيك أفكار عندما تريد التنوع مع سلطة الكسكس للمدرسة.



للحصول على وصفة سلطة الكسكس بالطماطم والبيض، قم بزيارة الموقع الإلكتروني مركز التغذية.

منتج	كمية
<input type="radio"/> كسكس القمح المتكامل	1 علبة (275 جرام)
<input type="radio"/> طماطم صغيره	1 علبة (004 جرام)
<input type="radio"/> مكعب مرقة خضار قليل الملح*	1 عبوة (27 جرام)
<input type="radio"/> ليمون	1 قطعة
<input type="radio"/> جرجير	1 كيس (85 جرام)
<input type="radio"/> خيار	1 قطعة
<input type="radio"/> نعناع طازج	1 حاوية (40 جرام)
<input type="radio"/> 2-3 بيضات	1 صندوق (6 قطع)
<input type="radio"/> الخبز والحبوب الكاملة	1 رغيف
<input type="radio"/> زبد هالفارينا	1 علبة (400 جرام)
<input type="radio"/> منتج الألبان ال لايت المستخدم في وضعه على الخبز (لايت زوفل سبريد)	1 علبة (200 جرام)
<input type="radio"/> الفاكهة المطحونه التي توضع على الخبز (فراوت سبريد)*	1 زجاجة (290 جرام)
<input type="radio"/> تفاح	1 كيس (1.5 كيلو)
<input type="radio"/> الماندرين اليوسفي (في الشتاء) أو الفراولة (في الصيف)	1 شبكه (1 كيلو) أو حاوية (250 جرام)

✓ وهذا في حدود الميزانية التي تبلغ 25 يورو في الأسبوع

(هذا المنتج هو اختياري يومي (اختيار خارج دائرة منتجات الاغذية الاساسيه الخمسه *)

هل أنت مهتم بمعرفة المنتجات الأخرى الصحية للأطفال؟ قم بزيارة الموقع الإلكتروني ل مركز التغذية أو قم بمسح الرمز الكودي الشريطي للمنتج باستخدام التطبيق المجاني "هل تختار صحيا"

مثال من قائمة شراء المواد الغذائية بشأن بطاقة مواد غذائية مع لفائف والوجبات الخفيفة الصحية اللذيذة



تحتوي قائمة التسوق هذه على أمثلة للأطعمة التي يمكنك شراؤها لطفلك في المدرسة. هذه بشكل رئيسي منتجات من دائرة منتجات الاغذية الاساسيه الخمسه، مثل منتجات الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات. عروض قائمة التسوق مصدر إلهام لللفائف والوجبات الخفيفة اللذيذة أثناء التنقل.



للحصول على وصفة تورتيلا القمح الكامل مع الجزر والحمص، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لمركز التغذية.

كمية	منتج
1 حزمة (8 قطع)	<input type="radio"/> لفائف القمح الكامل
1 علبة (200 جرام)	<input type="radio"/> الحمص*
1 كيس (150 جرام)	<input type="radio"/> الجزر المبشور
1 صافي (500 جرام)	<input type="radio"/> بصل احمر
1 حاوية (500 جرام)	<input type="radio"/> طماطم
1 عبوة (350 جرام)	<input type="radio"/> خضار مشوية
1 كيس (85 جرام)	<input type="radio"/> خس خروف
6 قطع	<input type="radio"/> كعك القمح الكامل (فلكورا)
1 حوض (400 جرام)	<input type="radio"/> زبد هالفارينا
1 جرة (515 جرام)	<input type="radio"/> الخضار المهروس الذي يوضع على الخبز(خروتتا سبريد)*
1 باقة (5 قطع)	<input type="radio"/> موز
1 كيس (200 جرام)	<input type="radio"/> مزيج من الجوز غير المحمص وغير المملح
1 عبوة (250 جرام)	<input type="radio"/> تمر مجففة

✓ وهذا في حدود الميزانية التي تبلغ 25 يورو في الأسبوع

(هذا المنتج هو اختياري يومي (اختيار خارج دائرة منتجات الاغذية الاساسيه الخمسه)*

هل أنت مهتم بمعرفة المنتجات الأخرى الصحية للأطفال؟ قم بزيارة الموقع الإلكتروني ل مركز التغذية أو قم بمسح الرمز الكودي الشريطي للمنتج باستخدام التطبيق المجاني "هل تختار صحيا"