أفكار سهلة للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة

ضمِّن أطباقك أطعمة عالية السعرات الحرارية وغنية بالبروتين.

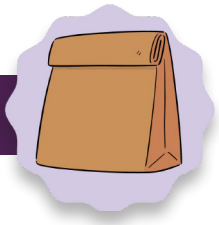
- قم بإذابة الجبن أو بشره في السندويشات، أو الخضراوات، أو البيض، أو أطباق الكسرولة.
- أضف الجبن القريش أو جبن الريكوتا إلى أطباق الكسرولة أو أطباق البيض.
- استخدم الحليب بدلاً من الماء أو المرق في المشروبات، أو الطهي، أو الحلويات.
- اخلط المكسرات في العصائر.
- انشر زبدة الجوز على كعك الموفين أو البسكويت أو شرائح الوافل أو الفاكهة.
- أضف الفاصوليا والبقوليات إلى الأطباق التي تحتوي بالفعل على الجبن واللحوم.

أفكار لوجبة طرية

- خبز توست فرنسي
- سلطة دجاج، سلطة تونة
- يخن العدس أو الدال
- رغيف اللحم
- طبق الخيشري/الكيشدي
- المكرونة والجبن
- اللازانيا أو أصناف المكرونة الأخرى
- الحساء (الفاصوليا أو الكريمة أو الشعرية بالدجاج أو حساء كرات ماتزو)
- عصيدة الأرز مثل الكونجي، والجوك، والكانجي
- الأرز أو الفاصوليا أو الكاري المطهي طهيًا طريًا

أفكار الوجبات الخفيفة

- البسكويت والجبن أو زبدة الجوز/البذور
- تورتيلا كاساديلا مع الجبن الذائب (أضف الفاصوليا و/أو الدجاج للحصول على بروتين إضافي)
- الزبادي - تضاف الفاكهة و/ أو حبوب الإفطار للحصول على عناصر غذائية إضافية
- الجبن القريش - تضاف الفاكهة لمزيد من العناصر الغذائية
- البيض المسلوق تمامًا
- الخليط سريع التحضير - تُمزج المكسرات، والبذور، والفاكهة المجففة، وشرائح الشوكولاتة، والبريتزل
- التفاح أو الموز مع زبدة الجوز/البذور
- لفائف اللحم البارد الملفوف بالجبن
- العصائر المخفوقة أو عصائر اللاسي باستخدام الفواكه المجمدة أو المعلبة والزبادي



خيارات الوجبات الخفيفة/ الرئيسية الجاهزة أو سهلة التحضير

- أصابع الجبن
- الخليط سريع التحضير
- ألواح الجرانولا (اختر الألواح الطرية/سهلة المضغ لمن يعانون من آلام الفم)
- ألواح البروتين
- مجموعات السلطات (ابحث عن العروض والخصومات) - ضع فوقها التونة المعلبة، والدجاج، والفاصوليا
- الحساء المعلب مع المقرمشات
- سندوتشات زبدة الجوز/البذور، والتونة، وسلطة الدجاج، والجبن
- كعك الموفين الصغير الحجم

يتم توفير الدعم لـ Comfort Cuisine من قبل BCBSM/ BCN كجزء من برنامج BCBSM Value Partnerships.