

## جدول غذائي للحمل في شهور الحمل الأولى

اليوم الأول	الطعام الصحي
الإفطار	2 بيضة مسلوقة + كوب حليب + قطعة جبن + خبز
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	قطعة دجاج مشوية + طبق صغير أرز + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	قطعتين بيتزا + علبة زبادي.

اليوم الثاني	الطعام الصحي
الإفطار	كورن فليكس حبوب كاملة + كوب عصير برتقال.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	سمك بالخضار + أرز + سلطة خضراء.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	ساندوتش جبنة + طبق سلطة خضراء.

اليوم الثالث	الطعام الصحي
الإفطار	5 ملاعق فول مدمس بالليمون وزيت الزيتون + خبز + كوب عصير برتقال.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	ربع فرخة مشوية + أرز بالخضار + سلطة خضراء
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	ساندوتش جبنة + طبق سلطة.

اليوم الرابع	الطعام الصحي
الإفطار	2 بيضة مسلوقة + قطعة جبن + خبز + عصير فواكه.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	قطعتين سمك بالزبدة والثوم + أرز + سلطة.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	زبادي فواكه + قطعة توست مع الجبن.

اليوم الخامس	الطعام الصحي
الإفطار	5 ملاعق فول بالزبدة + خضروات + عصير فواكه + كوب عصير فواكه كوكتيل.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	3 صوابع كفتة مشوية + مكرونة بالصلصة + سلطة.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	كورن فليكس/ قطعة توست بزبدة الفول السوداني.

اليوم السادس	الطعام الصحي
الإفطار	كورن فليكس حبوب كاملة + كوب عصير برتقال.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	قطعة دجاج مشوية + طبق أرز + ملوخية + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	ساندوتش جبنة + طبق سلطة خضراء.

اليوم السابع	الطعام الصحي
الإفطار	فول بالزيت والليمون + قطعة طعمية + سلطة + خبز كوب عصير فاكهة.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة.
الغداء	قطعة متوسطة مكرونة بشاميل + سلطة + شوربة خضار.
وجبة خفيفة	ثمرة فاكهة أي نوع.
العشاء	قطعتين بيتزا + علبة زبادي.