



## وصفات صحية لحقيبة الطعام المدرسية



# فهرس المحتويات

5	المقدمة
6	الوصفات
26	6..... سندويتش شاورما الدجاج..... التوست الفرنسي
28	8..... تغميسة الحمص..... رولات الموز
30	10..... بيتزا بالخضار..... دوناتس التفاح
32	12..... مهلبية الشوفان..... ميني بانكيك بالشوكولا
34	14..... سندويتش البيض المسلوق..... رولات القرفة
36	16..... سندويتش جبن الحلوم..... أعواد الفواكة
38	18..... سندويتش التركي المدخن..... باستا بالخضار
40	20..... ميني خبز الجباب الإماراتي..... كب كيك التمر
42	22..... ميني خبز الخمير الإماراتي..... كوكيز الشوفان
44	24..... زبادي قوس قزح..... كرات التمر المقرمشة

## المقدمة

إعداد فطور صحي لأطفالك مهم جداً حيث سينعكس ذلك فوراً على نشاطهم لبقية اليوم.

هنا بعض الخطوات السهلة والبسيطة لإعداد وجبة الحقيبة المدرسية:

### قدم لأطفالك الأطعمة التي يحبونها

عندما يرفض أطفالك تناول الخضار ويفضلون البيتزا، قدم البيتزا بطبقة من الحبوب الكاملة والخضار. أو حضر الكعك مع القرع والجزر مع كأس حليب. وتذكر: تذوق أبنائك لشيء يحبونه كافٍ ليشعروا بالسعادة.

### تسوق كل ما هو صحي

قم باختيار المنتجات الصحية والتي تحتوي على قيمة غذائية لنمو طفلك. احرص دائماً على قراءة البطاقة الغذائية الموجودة خلف كل منتج. يساعدك الملصق الموجود على السلع في تحديد كمية المواد المغذية التي سيتناولها أطفالك، ومقارنة المنتجات ببعضها. وتأكد من حصولهم على الأطعمة المغذية التي تضم نسبة أقل من الملح والسكر.

### ضع في الحسبان النمو ومستويات النشاط

نمو الأجساد يتطلب التغذية، فإذا كان أطفالك نشيطون سيحتاجون المزيد من السعرات ليبقوا منطلقين. إن الفطور المزود بالبروتين والكربوهيدرات يساعد الأطفال على الشعور بالشبع واستمرار تركيزهم حتى الغداء. ويتوفر البروتين في البيض، المكسرات، شرائح اللحم أو الجبن، الزبادي. واحرص على أكلهم لثمرة فاكهة في المدرسة.

### فكر بالفطور

نظرا لانشغالك في الصباح، قم بتحضير الوجبة في الليلة السابقة. مثلاً: قطع فاكهة لتضيفها للزبادي، أو شرح خضاراً من أجل عجة البيض... الخ.

### اجعل من المكونات التي تستخدمها لغداء طفلك أكثر متعة.

عن طريق صنع أشكال مختلفة ومسلية باستخدام الفواكه والخبز والخضروات.





# سندويتش شاورما الدجاج

عدد الحصص: 6 حصص

## المقادير:

- 2 صدر دجاج خالي من الدهن
- مقطع لشرائح طولية
- 2 ملعقة طعام روب قليل الدسم
- ½ ملعقة شاي ملح
- ½ ملعقة شاي فلفل اسود
- ½ ملعقة شاي كمون
- ½ ملعقة شاي بابريكا
- 2 ملعقة شاي عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- ½ ملعقة شاي ثوم بودرة
- 1 بصلة متوسطة مقطعة شرائح
- 6 خبز عربي أسمر صغير
- شرائح خس مقطع

## خلطة الطحينية:

- 2 ملعقة طحينية
- 6 ملاعق روب قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- ملح حسب الرغبة

## طريقة التحضير:

- 1- تُخلط قطع الدجاج مع الزبادي والصلصة والتوابل (ملح وفلفل وكمون وبابريكا والثوم البودرة وعصير الليمون وزيت الزيتون) في وعاء عميق لمدة 30 دقيقة.
- 2- في مقلاة على نار متوسطة يتم إضافة الدجاج المتبل ويقلب حتى يجف الدجاج.
- 3- يوضع البصل على خلطة الدجاج ويقلب حتى تضح الدجاج والبصل جيداً.
- 4- في وعاء صغير، تخلط مكونات الطحينية جيداً.
- 5- يفتح الخبز وتوضع بداخله الدجاج وخلطة الطحينية مع شرائح الخس وتلف كما السندويتش.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	255
الدهون المشبعة	1 غرام
الدهون	6.7 غرام
الملح	360 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- الفواكه
- الخضروات
- 1 كوب روب قليل الدسم
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	540
الدهون المشبعة	2 غرام
الدهون	9 غرام
الملح	605 ميليغرام

# تخميسة الحمص

حجم الحصة: 6 حصص

## المقادير:

- 2 كوب حمص مسلوق
- 1 فص ثوم مهروس
- 3 ملاعق طعام روب قليل الدسم
- 3 ملاعق طعام طحينية
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 3 ملاعق طعام عصير ليمون
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- رشة كمون مطحون
- 4 شرائح خيار مقطعة طولياً
- 3 شرائح جزر مقطعة طولياً

## طريقة التحضير:

- 1- توضع المكونات في الخلاط الكهربائي للحصول على قوام كريمي.
- 2- يوضع الخليط في 6 علب صغيرة.
- 3- تقدم مع أصابع الخيار والجزر.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	210
الدهون المشبعة	1 غرام
الدهون	8 غرام
الملح	40 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات  
سندويتش بيض مسلوق (2 حبة  
توست أسمر + 2 ملعقة طعام جبن  
قريش + 1 حبة بيض مسلوق  
+ 2 شريحة طماطم + 2 شريحة خيار)  
8 حبات عنب + تفاحة صغيرة
- الفواكه
- الخضروات  
طبق صغير من تخميسة الحمص  
بالخضار
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	620
الدهون المشبعة	3 غرام
الدهون	15 غرام
الملح	500 ميليغرام





# بيتزا بالخضار

## المقادير:

- 6 خبز تورتيلا صغير كامل النخالة
- ¼ كوسا متوسطة الحجم
- ¼ كوب ذرة مسلوقة
- ¼ كوب فلفل بارد
- ¼ كوب صلصة بيتزا منزلية الصنع
- ½ ملعقة شاي أوريجانو
- 1 كوب جبن موتزاريلا قليل الدسم

## طريقة التحضير:

- 1- يوضع خبز التورتيلا في صينية الخبز.
- 2- توضع 2 ملعقة طعام من صلصة البيتزا على كل رغيف تورتيلا.
- 3- يُوضع الخضار ومن بعدها الجبن حسب الرغبة.
- 4- تخبز الصينية في فرن حرارته 180 درجة حتى ذوبان الجبن.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	185
الدهون المشبعة	2 غرام
الدهون	6 غرام
الملح	400 ميليغرام

حجم الحصة: 6 حصص

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- الفواكه
- روب قليل الدسم
- مكسرات مشكلة
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	545
الدهون المشبعة	4.3 غرام
الدهون	19.5 غرام
الملح	580 ميليغرام



# مهلبية الشوفان

## المقادير:

- 3 أكواب حليب قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام سكر
- 1 كوب ونصف شوفان كامل
- نصف كوب مانجو (مقطعة إلى مكعبات)

## طريقة التحضير:

- 1- يوضع الحليب والسكر والشوفان في قدر على النار.
- 2- بعدها يقلب جيداً، حتى يبدأ في الغليان ويكتسب الخليط قواماً سميكاً بعض الشيء وتطبخ حبات الشوفان جيداً ويرفع عن النار.
- 3- تُصب المهلبية في أطباق فردية صغيرة، ثم تُضاف مكعبات المانجو والتوت إلى كل كوب، ويُزين بالعسل والقرفة (اختياري).

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	150
الدهون المشبعة	2 غرام
الدهون	4 غرام
الملح	60 ميليغرام

## عدد الحصص: 6 حصص

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- الفواكه
- الخضروات
- لوز
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	420
الدهون المشبعة	4 غرام
الدهون	20 غرام
الملح	130 ميليغرام



# سندويتش البيض المسلوق

عدد الحصص: 4 حصص

## المقادير:

- 2 بيض مسلوق
- 1 ملعقة طعام مايونيز قليل الدسم
- ربع ملعقة طعام خردل (ماستررد)
- رشة صغيرة بابريكا
- رشة صغيرة فلفل اسود
- فلفل رومي مقطع مربعات صغيرة
- % كوب شرائح خس
- % كوب مكعبات طماطم من غير البذر ومصفى من الماء
- 4 صمون برجر أسمر

## طريقة التحضير:

- 1- يتم تقشير البيض وتقطيعه لمكعبات صغيرة بقطاعة البيض أو السكين.
- 2- يُوضع المايونيز والماستررد والتوابل في وعاء ويُقلب جيدًا.
- 3- يُوضع الفلفل والطماطم مع المايونيز ويُقلب معًا جيدًا.
- 4- يضاف عليهم البيض وتقلب جيدًا (مع مراعاة عدم هرس البيض).
- 5- يفتح الخبز الأسمر وتوضع شرائح الخس وخليط البيض.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	190
الدهون المشبعة	1.2 غرام
الدهون	4 غرام
الملح	220 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- الفواكه
- الخضروات
- مكسرات مشكّلة
- ماء
- 1 سندويتش بيض مسلوق
- 10 حبات توت مشكل + % كوب شمام
- مقطع + 5 حبات ليتشي
- % كوب ذرة مسلوقة + خس مقطع
- قيضة يد واحدة

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	505
الدهون المشبعة	3 غرام
الدهون	17 غرام
الملح	240 ميليغرام





# سندويتش جبن الحلوم

عدد الحصص: 4 حصص

## المقادير:

- 8 شرائح جبن حلومي قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 4 شرائح توست أسمر كامل النخالة
- 4 شرائح طماطم
- 8 شرائح خيار

## طريقة التحضير:

- 1- يوضع زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة الحرارة. ثم تضاف شرائح الجبن وتُحمر إلى أن تكتسب اللون الذهبي وتبدأ في الذوبان وتوضع على جنب.
- 2- تُحمص شرائح التوست الأسمر قليلاً في نفس المقلاة.
- 3- يوضع الجبن المشوي على التوست الأسمر ومن بعد ذلك الطماطم ثم الخيار ثم التوست. وتقطع إلى نصفين على شكل مثلث.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	255
الدهون المشبعة	4.5 غرام
الدهون	10 غرام
الملح	440 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
  - الفواكه
  - الخضروات
  - فشار
  - ماء
- 1 سندويتش جبن الحلوم  
¼ كوب كيوي شرائح + ½ كوب رمان  
¼ كوب خيار شرائح + ½ كوب جزر  
شرائح + 5 حبات زيتون أسود  
2 كوب ( لعمل الفشار الصحي: 1  
ملعقة طعام ذرة + ½ ملعقة شاي زيت  
ورشة ملح على نار متوسطة الحرارة)

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	550
الدهون المشبعة	4.3 غرام
الدهون	13 غرام
الملح	585 ميليغرام



# سندويتش التركي المدخن

عدد الحصص: 1 حصة

## المقادير:

- 1 خبز عربي أسمر
- 2 شريحة تركي مدخن (30 غرام)
- 2 ملعقة طعام جبن قريش قليل الدسم
- شرائح فلفل بارد ملون

## طريقة التحضير:

- 1- توضع شريحة التركي المدخن وبعد ذلك شريحة الجبن ثم الفلفل الحلو الملون والمقطع شرائح رفيعة.
- 2- يُلف السندويتش بشكل أسطواني، ويُقطع السندويتش على شكل لفائف متوسطة الحجم.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	135
الدهون المشبعة	0.5 غرام
الدهون	8 غرام
الملح	410 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
  - الفواكه
  - الخضروات
  - فشار
  - ماء
- 1 سندويتش التركي المدخن  
4 شرائح خوخ + موز متوسط الحجم (120 غرام)  
¼ كوب خس + 10 حبات زيتون أسود  
2 كوب  
ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	400
الدهون المشبعة	1.2 غرام
الدهون	12 غرام
الملح	660 ميليغرام





# ميني خبز الجباب الإماراتي

عدد الحصص: 8 حصص

## المقادير:

- ½ كوب طحين أسمر منخول
- ½ كوب طحين أبيض منخول
- 1 ملعقة شاي خميرة
- 1 بيض
- ¼ كوب حليب قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام سكر
- ¼ ملعقة شاي هيل مطحون
- ¼ ملعقة شاي كركم
- رشّة ملح
- زعفران
- ½ كوب ماء دافئ
- بخاخ زيت
- 2 ملعقة عسل أو دبس تمر حسب الرغبة

## طريقة التحضير:

- 1- تخلط المواد السائلة (الببيض، الحليب، ½ كوب ماء دافئ) في إناء على حدة.
- 2- يخلط (الطحين المنخول بنوعيه، الخميرة + السكر، الهيل، الزعفران، والملح).
- 3- توضع المكونات السائلة على المكونات الجافة حتى يتكون خليط سائل غليظ (يمكن إضافة الماء حتى تصل إلى القوام المطلوب).
- 4- تغطي العجينة بنايلون جيداً وتوضع في مكان دافئ لمدة نصف ساعة. يوضع الخليط في علبه ليسهل سكبها أو باستخدام ملعقة مقعرة.
- 5- تسخن مقلاة غير لاصقة ويتم عمل دوائر باستخدام الملعقة أو العلبه من السائل. عندما تخرج الفقاعات على سطح الخليط، تقلب العجينة الى السطح الآخر حتى تحمر الى انتهاء الكمية.
- 6- يقدم مع العسل أو دبس التمر.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	205
الدهون المشبعة	0.52 غرام
الدهون	2.75 غرام
الملح	11 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات 2 حبة جباب مع 1 ملعقة عسل
- الفواكه 1 شريحة أناناس + ½ كوب فراولة
- الخضروات ¼ كوب خس + خيار مقطع شرائح
- روب قليل الدسم 1 كوب
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	425
الدهون المشبعة	1.5 غرام
الدهون	5 غرام
الملح	115 ميليغرام



# ميني خبز الخمير الإماراتي

عدد الحصص: 16 حصة

## المقادير:

- 1 كوب طحين أسمر منخول
- 1 كوب طحين أبيض منخول
- 1 ملعقة طعام خميرة
- 1 ملعقة طعام حليب باودر
- 1 ملعقة شاي ملح
- ¼ ملعقة شاي هيل مطحون
- ¼ ملعقة شاي حب شمر مطحون
- زعفران
- ½ كوب ماء دافئ للعجن
- خليط التمر: (½ كوب تمر منزوع النوى + 1 كوب ماء ساخن)
- للزينة:
- ¼ كوب حليب قليل الدسم
- سمس
- الحبة السوداء (حبة البركة)
- 2 ملعقة عسل أو دبس تمر حسب الرغبة

## طريقة التحضير:

- 1- ينقع التمر مع الماء الساخن ويترك على حدة حتى ذوبان التمر. ومن بعد ذلك يوضع خليط التمر في الخلاطة الكهربائية ويصفى بواسطة المصفاة ويترك حتى يبرد.
- 2- في إناء عميق، تخلط كل المكونات الجافة أولاً ومن بعد ذلك يوضع خليط التمر ورُب كوب ماء دافئ ويعجن جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة لينة. (يضاف الماء تدريجياً للخليط ويعجن).
- 3- تغطي العجينة بنايلون جيداً وتترك العجينة في مكان دافئ لمدة نصف ساعة.
- 4- تقسم العجينة إلى 12 كرة صغيرة. وتسخن المقلاة الخاصة بالخبز (جدر الخمير).
- 5- تفرد كرة من العجينة باليد حتى تصل إلى سماكة 1 سم، ويوضع الحليب بالفرشاة على السطح وترش بقليل من السمسم وحبة البركة حسب الرغبة وتوضع في الجزء العلوي من المقلاة. عندما تتحمر العجينة من الأسفل، تنقل إلى الجزء السفلي من المقلاة وتغطي حتى تحمر. تكرر العملية مع باقي العجينة.
- 6- تقدم مع العسل أو دبس التمر.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	210
الدهون المشبعة	0.3 غرام
الدهون	1 غرام
الملح	80 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- 2 خبز الخمير الإماراتي مع 1 ملعقة طعام عسل
- الفواكه
- 3 شرائح كيوي + موز متوسط الحجم
- الخضروات
- ½ كوب فلفل رومي ملون+ ½ كوب خيار شرائح + ½ كوب طماطم كرزية
- فشار صحي
- 2 كوب
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	620
الدهون المشبعة	0.4 غرام
الدهون	4.5 غرام
الملح	130 ميليغرام





# زبادي قوس قزح

## المقادير:

- ½ كوب روب قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام عسل
- 9 حبات توت العليق
- 3 حبات يوسفى
- 3 غنـب أخـضر مقطـع من النصف
- 6 حبات توت بري

## طريقة التحضير:

- 1- يخلط الروب مع العسل جيداً.
- 2- يُسكب الخليط في إناء مقعر.
- 3- توضع الفواكة على الروب.

عدد الحصص: 1 حصة

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات  
سندويتش بيض (خبز تورتيلا أسمر + 1 بيض مسلوق + 2 شريحة خس + ¼ كوب طماطم + 1 شريحة أفوكادو)  
طبق روب الفواكه  
¼ كوب خيار شرائح
- الفواكه
- الخضروات
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	390
الدهون المشبعة	4.5 غرام
الدهون	15.6 غرام
الملح	300 ميليغرام

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	130
الدهون المشبعة	0.5 غرام
الدهون	0.6 غرام
الملح	48 ميليغرام



# التوست الفرنسي

عدد الحصص: 4 حصص

## المقادير:

- 4 شرائح توست أسمر بالنخالة
- 1 كوب حليب قليل الدسم
- 1 بيض
- ½ ملعقة طعام فانيليا سائلة
- ¼ ملعقة شاي قرقة مطحونة
- 1 ملعقة طعام عسل
- بخاخ زيت

## طريقة التحضير:

- 1- يوضع البيض والحليب والقرقة في وعاء متوسط الحجم ثم تُخلط المكونات حتى تتجانس.
- 2- تُسخّن مقلاة غير لاصقة على النار ثم تُغمّس قطع التوست بمزيج البيض والحليب.
- 3- يوضع التوست في المقلاة ثم تُترك القطع حتى تتحمر من الجهة الاولى.
- 4- تُقلب قطع التوست إلى الجهة الثانية حتى يتحمر التوست من جديد.
- 5- تقدم مع العسل وقطع الفواكة.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	135
الدهون المشبعة	1.4 غرام
الدهون	3.6 غرام
الملح	206 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- 1 توست فرنسي + سندويتش جبن فيتا (توست أسمر + 2 ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم)
- الفواكه
- ½ كوب توت مشكل
- الخضروات
- ½ كوب خيار شرائح + ½ كوب جزر شرائح
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	260
الدهون المشبعة	3 غرام
الدهون	5 غرام
الملح	460 ميليغرام



# رولات الموز

## المقادير:

- ½ كوب جبنة كريمية قليلة الدسم
- 2 ملعقة طعام عسل
- 3 موز متوسط الحجم
- 3 خبز تورتيلا أسمر
- ¼ ملعقة قرفة مطحونة (اختياري)
- بخاخ زيت

## طريقة التحضير:

- 1- يخلط الجبن مع العسل في إناء.
- 2- يدهن كل خبزة بالجبن الكريمي، ويُرش بالقليل من القرفة.
- 3- في مقلاة ساخنة يرش القليل من الزيت، ثم يوضع الموز ويحمر من الجهتين يوضع الموز على كل خبزة ويلف مثل الرول.
- 4- يحمص كل رول في مقلاة ساخنة من جميع الجهات حتى يتغير الى اللون الذهبي.
- 5- يقطع الرول إلى دوائر ويرش عليها القليل من القرفة وتقدم باستخدام عود البلاستيك.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	98
الدهون المشبعة	1.78 غرام
الدهون	3.56 غرام
الملح	71 ميليغرام

عدد الحصص: 18 حصة

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
  - الفواكه
  - الخضروات
  - ماء
- سندويتش جبن فيتا مع الخبز الأسمر  
+ 2 رولات الموز  
1 تفاحة متوسطة الحجم  
¼ كوب جزر شرائح + ¼ كوب شرائح خيار

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	395
الدهون المشبعة	4.4 غرام
الدهون	9 غرام
الملح	660 ميليغرام





# دوناتس التفاح

## المقادير:

- 1 تفاح أحمر
- 1 ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
- 2 ملعقة شاي جوز الهند مبشور

## طريقة التحضير:

- 1- تُعمل دائرة في منتصف التفاحة وذلك لإزالة البذور.
- 2- يُقطع التفاح الى شرائح مدورة بسمك ½ سم.
- 3- يُدهن كل دائرة بزبدة الفول السوداني.
- 4- يُرش جوز الهند المجفف على كل قطعه.

عدد الحصص: 2 حصص

## مكونات حقيبة الطعام:

- **الكربوهيدرات** سندويتش دجاج بالخضار (صمون أسمر + ¼ كوب صدر دجاج مسلووق جيداً ومقطع لشرائح رفيعة + 2 ملعقة جبن قريش + ¼ كوب شرائح جزر + 2 شريحة خس)

## • الفواكه

- **الخضروات** ½ كوب خيار شرائح + ¼ كوب طماطم كرزية

## • ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	280
الدهون المشبعة	1.5 غرام
الدهون	6 غرام
الملح	625 ميليغرام

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	85
الدهون المشبعة	1.3 غرام
الدهون	4 غرام
الملح	30 ميليغرام





# ميني بانكيك بالشوكولا

عدد الحصص: 6 حصص

## المقادير:

- 2 ملعقة طعام زيت كانولا
- 3 ملاعق طعام كاكاو باودر (غير محلى)
- 2 ملعقة طعام سكر
- 1 كوب حليب قليل الدسم
- 1 بيض بيضة
- 1 كوب طحين متعدد الاستعمالات
- 3 ملاعق طعام سكر مطحون
- 2 ملعقة شاي بيكينغ صودا
- 1/2 ملعقة شاي ملح
- 1/2 ملعقة شاي بيهنغ صودا

## طريقة التحضير:

- 1- في إناء، تُخلط المواد الجافة (الطحين، الكاكاو الباور، السكر، البيكينغ صودا، والملح).
- 2- في إناء آخر، تُخلط المكونات السائلة جيداً باستخدام المضرب اليدوي.
- 3- تُضاف المواد الجافة على الخليط السابق تُخلط جيداً للحصول على قوام كريمي غليظ.
- 4- تُسخن مقلاة غير لاصقة على حرارة معتدلة، وتُرش ببخاخ زيت على المقلاة، تُوضع ملعقة كبيرة من الخليط على المقلاة بشكل دائري، تُخبز كل جهة حتى تنضج جيداً.
- 5- تقدم برش القليل من السكر الباور على البانكيك.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	150
الدهون المشبعة	0.6 غرام
الدهون	5 غرام
الملح	95 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- الفواكه
- الخضروات
- 1 قطعة من بانكيك الكاكاو
- 1/2 كوب فراولة وتوت مشكل
- 1/4 كوب تخميسة الأفوكادو (1 أفوكادو
- + 1/2 ملعقة طعام عصير ليمون + رشّة
- ملح وفلفل أسود) + 1 خبز تورتيلا أسمر
- (تقطع لمثلثات وتحمص في الفرن)

## ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	390
الدهون المشبعة	3 غرام
الدهون	19.5 غرام
الملح	480 ميليغرام



# رولات القرقة

عدد الحصص: 8 حصص

## المقادير:

- 1 ملعقة طعام زبدة مذابة
- 1 ملعقة طعام سكر

## الحشو

- 3 ملاعق طعام سكر بني
- 2 ملعقة شاي قرقة مطحونة
- بخاخ زيت

- 2 ونصف كوب طحين أسمر
- 2 ملعقة طعام خميرة
- 2 ملعقة شاي بيكينغ باودر
- ½ ملعقة شاي ملح
- ¾ كوب حليب قليل الدسم دافئ

طريقة التحضير:

- 1- يُسخن الفرن بدرجة حرارة 160 درجة.
- 2- تُخلط الخميرة مع الحليب الدافئ والسكر في وعاء. يترك المزيج لمدة 5 دقائق.
- 3- يُضاف لخليط الخميرة، الزبدة والبيض وتخلط جيداً.
- 4- في إناء آخر، يُوضع الطحين مع الملح والبيكينغ باودر وتخلط جيداً.
- 5- تُضاف المواد السائلة على خليط المواد الجافة وتُعجن باليد أو بالعجانة حتى تتكون عجينة غير ملتصقة.
- 6- تُشكل كرة كبيرة من العجينة وتُغطى وتترك لمدة ساعة حتى تتخمر ويتضاعف حجمها.
- 7- يرش سطح المطبخ بالقليل من الطحين وتُمد العجينة بسماكة ¼ سم.
- 8- لتحضير الحشو: يُخلط السكر البني والقرقة في وعاء.
- 9- تُرش العجينة ببخاخ زيت ويُوزع عليها خليط السكر والقرقة فوقها.
- 10- تلف العجينة بحرص على شكل رول.
- 11- تُقطع العجينة بواسطة سكين حادة إلى دوائر بسماكة 1 سم.
- 12- تُدهن صينية الفرن بالزيت أو باستخدام ورق الزبدة. توضع العجينة الملفوفة وتدخل في الفرن المجهز لمدة 20-30 دقيقة حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون.
- 13- ترفع الرولات من الصينية وتترك لتبرد مدة 10 دقائق وتُقدم دافئة.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	140
الدهون المشبعة	0 غرام
الدهون	1.7 غرام
الملح	170 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

### • الكربوهيدرات

- سندويتش تونا ( 2 توست أسمر + 1 ملعقة مايونيز قليل الدسم + 2 شريحة خس + 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم ناعم + ¼ كوب طماطم مربعات)

حبة واحدة من رولات القرقة

### • الفواكه

1 كوب دوائر البطيخ

### • ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام :

السعرات الحرارية	490
الدهون المشبعة	1.7 غرام
الدهون	8 غرام
الملح	600 ميليغرام





# أعواد الفواكة

## المقادير:

- 7 حبات فراولة
- 7 حبات يوسفى
- 7 قطع مانجو
- 7 قطع أناناس
- 7 قطع كيوي
- 7 حبات عنب أحمر
- 7 قطع عنب أخضر

## طريقة التحضير:

1- تُغرس كل قطعة من الفواكه في عود البلاستيك حسب الرغبة.

عدد الحصص: 7 حصص

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات  
سندويتش جبن الحلوم (2 توست  
أسمر + 2 شريحة جبن حلوم قليل  
الدسم
- الفواكه  
1 عود من الفواكه
- الخضروات  
½ كوب شرائح خيار + ¼ كوب طماطم  
كرزية + ½ كوب فلفل بارد
- مكسرات مشكلة 20 غرام
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام:

السعرات الحرارية	420
الدهون المشبعة	3.4 غرام
الدهون	18.7 غرام
الملح	590 ميليغرام

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	45
الدهون المشبعة	0 غرام
الدهون	0.2 غرام
الملح	12 ميليغرام



# باستا بالخضار

عدد الحصص: 4 حصص

## المقادير:

- 1 كوب معكرونة سمراء مسلوقة
- ½ كوب بروكلي مسلوقة
- ½ كوب مشروم مقطع مربعات
- ¼ كوب فلفل رومي ملون مقطع مربعات
- ½ كوب حليب قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام طحين أسمر
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة شاي أوريغانو
- 2 ملعقة طعام جبن موتزاريللا قليل الدسم
- ملح حسب الرغبة
- فلفل حسب الرغبة
- بقدونس مقطع للزينة

## طريقة التحضير:

- 1- في مقلاة على نار متوسطة، يُوضع زيت الزيتون ثم المشروم ويقلب لمدة 4 دقائق، يُوضع الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة ويُقلب مجدداً.
- 2- يُضاف الطحين الى المزيج السابق ويُخلط جيداً لمدة 30 ثانية.
- 3- يُضاف نصف كمية الحليب ويُخلط المزيج جيداً وبعد الحصول على قوام كثيف، تُضاف كمية الحليب المتبقية و يُخلط المزيج جيداً.
- 4- يُوضع الفلفل البارد والأوريغانو إلى الخليط ويُطبخ على النار لمدة 5 دقائق.
- 5- يبعد الخليط من النار ويُوضع جبن الموتزاريللا والباستا والبروكولي وتخلط جيداً.
- 6- يُزين الطبق بالبقدونس المفروم.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	340
الدهون المشبعة	1.4 غرام
الدهون	10 غرام
الملح	104 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- الفواكه
- الخضروات
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام:

السعرات الحرارية	490
الدهون المشبعة	1.9 غرام
الدهون	12.5 غرام
الملح	310 ميليغرام





# كـب كـيك التـمر

عدد الحصص: 12 حصة

## المقادير:

- 1 كوب شوفان
- 1 كوب طحين أسمر
- ¼ كوب طحين أبيض متعدد الاستعمالات
- 2 ملعقة طعام بيكينغ باودر
- 1 ملعقة شاي بيكينغ صودا
- ¼ ملعقة شاي ملح
- 2 بيض (كبير الحجم)
- ¾ كوب سكر بني
- ¼ كوب حليب قليل الدسم
- ¼ كوب زيت كانولا
- 1 ملعقة شاي فانيليا سائلة
- ¼ كوب تمر منزوع النوى مقطع
- بخاخ زيت

## طريقة التحضير:

- 1- يسخن الفرن على درجة 180 درجة. تُرش أوراق الكب كيك ببخاخ الزيت.
- 2- يحمص الشوفان في الفرن مع الحرص على التقليب كل فترة حتى تصبح ذهبية اللون. يوضع في صحن لتبرد.
- 3- في هذه الأثناء، تخلط المواد الجافة (مثل الطحين الأسمر + طحين متعدد الاستعمالات + بيكينغ باودر+ بيكينغ صودا+ + الملح) في إناء متوسط الحجم.
- 4- في الخلاط الكهربائي، يخفق البيض والسكر الأسمر لمدة 5 دقائق للحصول على قوام كريمي.
- 5- يضاف الحليب والزيت والفانيليا السائلة على الخليط ويخلط لمدة دقيقة. تضاف المكونات الجافة وتخلط باستخدام المعلقة المسطحة من أسفل الى أعلى حتى الحصول على قوام كريمي.
- 6- يضاف الشوفان المحمص (توضع ملعقتين على جنب للزينة) والتمر وتخلط باستخدام المعلقة المسطحة
- 7- باستخدام ملعقة الأيس كريم، تملأ ¼ أوراق الكب كيك بالخليط ويرش عليها من الشوفان المحمص الذي وضعته جانباً.
- 8- يخبز الخليط في فرن ساخن على درجة حرارة 180 لمدة 15-25 دقيقة أو حتى تنضج ومن بعد ذلك يخرج من الفرن لتبرد.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	215
الدهون المشبعة	1 غرام
الدهون	6 غرام
الملح	90 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

### • الكربوهيدرات

سندويتش لبننة بالزعر (توست أسمر + 1 ملعقة طعام لبننة قليل الدسم + زعتر) + 1 حبة كب كيك بالتمر

### • الفواكه

½ كوب برتقال بالقشر + 3 حبات فراولة

### • الخضروات

½ كوب خيار شرائح + 5 حبات زيتون أخضر

### • ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام:

السعرات الحرارية	510
الدهون المشبعة	4 غرام
الدهون	14 غرام
الملح	625 ميليغرام



# كوكيز الشوفان

عدد الحصص: 12 حصة

## المقادير:

- 1 كوب ونصف شوفان
- ½ ملعقة شاي بيكينغ صودا
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ½ كوب سكر

## طريقة التحضير:

- 1- يُسخن الفرن على درجة 180 درجة.
- 2- في الخلاط الكهربائي، يُخلط ( الشوفان، البيكينغ صودا، الملح والسكر ) جيداً للحصول على خليط يشبه الطحين.
- 3- يُخلط الخليط السابق مع 2 ملعقة طعام من الحليب والزبدة جيداً للحصول على خليط متماسك. إذا كانت العجينة قاسية، تُضاف لها كمية الحليب المتبقية. ومن بعد ذلك توضع قطع الشوكولا.
- 4- باستخدام ملعقة الأيس كريم او باليد، تُشكل دائرة على سطح صينية الخبز المبطنة بورق زبدة وتضغط برفق على الوجه.
- 5- يُخبز في فرن ساخن على درجة حرارة 180 لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج ومن بعد ذلك تُخرج من الفرن لتبرد.

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	80
الدهون المشبعة	1 غرام
الدهون	3.7 غرام
الملح	70 ميليغرام

## مكونات حقيبة الطعام:

- الكربوهيدرات  
سندويتش التركي بالجبن (2 توست  
أسمر + 1 شريحة تركي مدخن + 2  
ملعقة طعام جبن موتزاريللا قليل  
الدهن ) + 1 حبة كوكيز الشوكولاتة  
2 شريحة كيوي + 6 حبات عنب  
¼ كوب شرائح الجزر
- الفواكه
- الخضروات
- ماء

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام:

السعرات الحرارية	480
الدهون المشبعة	4.6 غرام
الدهون	9 غرام
الملح	600 ميليغرام



# كرات التمر المقرمشة

## المقادير:

- 1 كوب تمر منزوع النوى ناعم.
- 2 ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
- 1 كوب حبوب الأرز المقرمشة

## طريقة التحضير:

- 1- قومي بخلط التمر مع زبدة الفول السوداني.
- 2- قومي بوضع حبوب الأرز الى الخليط السابق واخلطيه جيداً.
- 3- خذي ملعقة واحدة من الخليط وشكليه على شكل دائرة.
- 4- كرري الطريقة مع الكمية كلها.

عدد الحصص: 10 حصة

## مكونات حقيبة الطعام:

• **الكربوهيدرات** سندويتش التونا (2 توست أسمر +

2 ملعقة طعام تونا + ½ ملعقة طعام

خردل + 2 شريحة خس) + 2 حبة من

كرات التمر المقرمشة

• **الفواكه** ¼ كوب مانجو مربعات + 2 شريحة كيوي

• **الخضروات** ½ كوب شرائح خيار وجزر

• **ماء**

## التحليل الغذائي لحقيبة الطعام:

السعرات الحرارية	610
الدهون المشبعة	1.8 غرام
الدهون	11 غرام
الملح	660 ميليغرام

## التحليل الغذائي للوصفة:

السعرات الحرارية	65
الدهون المشبعة	0.7 غرام
الدهون	2 غرام
الملح	48 ميليغرام





# Crispy Date Balls

**Ingredients:**

- 1 cup soft pitted dates
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 cup crispy rice cereal

**Preparation:**

- 1- Mix the dates with the peanut butter well.
- 2- Add the crispy rice cereals and mix it well.
- 3- Take 1 tablespoon of the mix and roll into ball.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	65
Sat Fat	0.7 g
Fat	2 g
Sodium	48 mg

Serving size : 10 balls

**Lunch box content:**

Carbs	Tuna sandwich (2 brown bread with 2 tablespoons tuna mixed with ½ tablespoon of mustard + 2 leaves lettuce) + 2 dates balls
Fruits	¾ cup mango cubes and 2 kiwi slices
Vegetables	½ cup cucumber and carrot slices
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	610
Sat Fat	1.8 g
Fat	11 g
Sodium	660 mg





# Flourless Chocolate Chip Cookies

**Ingredients:**

- 1½ cups oats
- ½ teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon salt
- ½ cup sugar
- ¼ cup dark chocolate chips
- 2 tablespoons melted butter
- 3 tablespoons low fat milk

**Preparation:**

1. Preheat oven to 180°C.
2. In a blender, blend the (oats, baking soda, sugar and salt) together in a food processor or blender, until it looks like flour.
3. Mix with butter and 2 tablespoons of milk to form dough. If too dry, slowly add the third tablespoon of milk. Then add chocolate chips.
4. Using a cookie scoop or your hands, roll or form into balls, and place on a greased cookie sheet. Press down a little to flatten.
5. Cook for 15 minutes, and then take out. Let sit before handling, and they firm up.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	80
Sat Fat	1 g
Fat	3.7 g
Sodium	70 mg

Serving size : 12 Servings

**Lunch box content:**

Carbs	Turkey with cheese sandwich (2 brown bread + 2 tablespoon low fat mozzarella cheese + 1 slice of smoked turkey breast) + 1 cookie
Fruits	2 slices kiwi + 6 grapes
Vegetables	¼ cup carrot slices
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	480
Sat Fat	4.6 g
Fat	9 g
Sodium	600 mg



# Date-Oat Muffins

**Ingredients:**

- 1 cup whole oats
- 1 cup whole wheat flour
- ¾ cup all-purpose flour
- 2 tablespoon toasted oats
- 2 tablespoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon salt
- 2 large eggs
- ⅔ cup light brown sugar
- 3/4 cup low fat milk
- ¼ cup canola oil
- 1 teaspoon vanilla extract
- ⅔ cup chopped soft pitted dates

**Preparation:**

- 1- Preheat oven to 400°F. Coat 12 muffin cups with cooking spray.
- 2- Toast the oats in an oven pan till golden color. Keep it aside to cool down.
- 3- Meanwhile, whisk whole-wheat flour, all-purpose flour, baking powder, baking soda and salt in a medium bowl.
- 4- With electronic mixer whisk eggs and brown sugar in a medium bowl until smooth. Whisk in milk, oil, and vanilla. Add to the dry ingredients and mix with a rubber spatula just until moistened. Fold in dates and the toasted oats (put 2 tablespoons of the toasted oats a side).
- 5- Scoop the mix into the prepared muffin cups (they'll be quite full). Sprinkle the tops with toasted oats.
- 6- Bake the muffins until the tops are golden brown and spring back when touched lightly, 15 to 25 minutes.
- 7- Let cool in the pan. Turn muffins out onto a wire rack to cool slightly before serving.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	215
Sat Fat	1 g
Fat	6 g
Sodium	90 mg

Serving size : 12 servings

**Lunch box content:**

Carbs	Labnah and zaatar sandwich (2 brown bread with 1 tablespoon of low fat labnah + zaatar (as preference) + 1 date muffin
Fruits	½ cup orange slices + 3 strawberries
Vegetables	½ cup cucumber slices + 5 green olives
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	510
Sat Fat	4 g
Fat	14 g
Sodium	625 mg



# Veggie Pasta

**Ingredients:**

- 1 cup penne whole grain pasta boiled
- ½ cup – boiled broccoli
- ½ cup mushroom (cut into small cubes)
- ¼ cup colored bell pepper (cut into small cubes)
- ½ cup low fat milk
- 2 tablespoons whole grain flour
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon oregano
- Salt (as preference)
- black pepper (as preference)
- 2 tablespoons low fat mozzarella cheese
- Fresh parsley, chopped for garnish

**Preparation:**

- 1- In a large saucepan, heat olive oil over medium heat.
- 2- Add mushrooms to oil and sauté until mushrooms have reduced in size, about 4 minutes.
- 3- Season with salt and pepper to mushrooms and stir to combine.
- 4- Add flour to saucepan and stir to incorporate all ingredients. Let cook for 30 seconds.
- 5- Add ½ cup of the milk and stir to break up any lumps of the mushroom and flour mixture. The milk will thicken fairly quickly; add the remainder of the milk and stir to incorporate all ingredients.
- 6- Add the bell pepper and oregano, bring sauce to a simmer and cook until milk has thickened, about 5 minutes.
- 7- Remove sauce from heat and add the low fat mozzarella cheese and the boiled pasta with broccoli and mix.
- 8- Garnish with parsley.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	340
Sat Fat	1.4 g
Fat	10 g
Sodium	104 mg

Serving size : 4 servings

**Lunch box content:**

Carbs	Veggie Pasta (1 plate)
Fruits	½ cup strawberry + ½ cup orange slices with peel
Vegetables	½ cup slices of cucumber + ½ cup cherry tomato + 5 green olives

Water

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	490
Sat Fat	1.9 g
Fat	12.5 g
Sodium	310 mg





# Fruit Skewers

**Ingredients:**

- 7 raspberries
- 7 hulled strawberries
- 7 tangerines segments
- 7 cubes peeled mangoes
- 7 peeled pineapples chunks
- 7 peeled kiwi fruit chunks
- 7 green grapes
- 7 red grapes
- 14 blueberries

**Preparation:**

- 1- Take 7 plastic skewers and thread the fruits.
- 2- Arrange as you wish.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	45
Sat Fat	0 g
Fat	0.2 g
Sodium	12 mg

Serving size : 7 servings

**Lunch box content:**

Carbs	1 Halloumi Sandwich (2 brown toast + 2 slices low fat halloumi cheese)
Fruits	1 fruit skewer
Vegetables	½ cup cucumber + ¼ cup cherry tomato + ½ cup pepper
Mixed Nuts	20 g
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	420
Sat Fat	3.4 g
Fat	18.7 g
Sodium	590 mg



# Cinnamon Whole Wheat Sweet Rolls

**Ingredients:**

- 2½ cups whole wheat flour
- 2 teaspoon dry yeast
- 2 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon salt
- ¾ cup warm low fat milk
- ½ tablespoon unsalted butter, melted
- 1 tablespoon sugar

**For the filling**

- 3 tablespoon brown sugar
- 2 teaspoon ground cinnamon
- Oil spray

**Preparation:**

- 1- Preheat the oven to 160°F, and lightly coat pan with nonstick cooking spray or cooking paper.
- 2- To prepare the dough, mix the yeast and sugar with warm milk and leave it for 5 minutes.
- 3- Whisk together 1 cup of flour, baking powder, and salt in a medium bowl.
- 4- In a large bowl, stir together the yeast mix with butter, and egg.
- 5- Mix the liquid mixture to the dry mixture in until the dough begins to pull away from the sides of the bowl.
- 6- Cover the dough. Let the dough rest for 1 hour while preparing the filling.
- 7- On a clean, well-floured surface, roll the dough out into rectangle.
- 8- To prepare the filling, stir together the sugar and cinnamon in a small bowl.
- 9- Spray the dough with the oil spray, Sprinkle with the filling mix.
- 10- Carefully roll up the dough.
- 11- Slice the log into 12 rolls using a sharp knife.
- 12- Place the rolls into the prepared pan. Bake the cinnamon rolls for 20-30 minutes or until the filling is bubbling and the sides feel firm.
- 13- Cool in the pan for at least 10 minutes before serving.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	140
Sat Fat	0 g
Fat	1.7 g
Sodium	170 mg

Serving size : 8 servings

**Lunch box content:**

Carbs	Tuna sandwich (2 brown toast with 1 tablespoon low fat mayonnaise + 2 slices lettuce + 1 teaspoon shredded parsley + ¼ cup tomato cubes) + Cinnamon roll 1 piece
Fruits	1 cup watermelon balls
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	490
Sat Fat	1.7 g
Fat	8 g
Sodium	600 mg





# Mini Chocolate Pancakes

**Ingredients:**

- ¾ cup all-purpose flour
- 3 tablespoons unsweetened cocoa powder
- 2 tablespoons sugar
- ½ teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup low fat milk
- 1 egg white
- 2 tablespoons canola oil
- ½ teaspoons powdered sugar
- Oil spray

**Preparation:**

- 1- In a large bowl combine flour, cocoa powder, sugar, baking soda, and salt.
- 2- In another bowl combine milk, egg, and oil.
- 3- Stir liquid mixture into flour mixture just until combined.
- 4- Heat a lightly greased griddle or heavy skillet over medium heat, spray oil.
- 5- For each pancake spoon 1 tablespoon of the mixture onto griddle. Cook until lightly browned; turn when tops are bubbly and edges are slightly dry.
- 6- To serve, sprinkle with powdered sugar.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	150
Sat Fat	0.6 g
Fat	5 g
Sodium	95 mg

Serving size : 6 servings

**Lunch box content:**

- Carbs** 1 Mini Chocolate Pancake
- Fruits** ¼ cup strawberry and berries mix
- Vegetables** Guacamole dip (¼ cup): 1 avocado mashed + ½ tablespoon lemon juice pinch of salt and black pepper + 1 brown tortilla bread (medium size) cut into triangles toasted in oven.

**Water**

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	390
Sat Fat	3 g
Fat	19.5 g
Sodium	480 mg





# Apple “Donuts”

**Ingredients:**

- 1 medium apple
- 1 tablespoon peanut butter
- 2 teaspoons shredded unsweetened coconut

**Preparation:**

- 1- Remove apple core with an apple coring tool.
- 2- Slice the apple crosswise into 8 thin rings, about ½ cm thick.
- 3- Spread each apple ring with peanut butter.
- 4- Sprinkle with coconut.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	85
Sat Fat	1.3 g
Fat	4 g
Sodium	30 mg

Serving size : 2 servings

**Lunch box content:**

Carbs	Chicken Sandwich (whole wheat bread with ¼ cup shredded chicken breast + 2 tablespoon low fat cottage cheese, ¼ cup shredded carrot, 2 slices lettuce)
Fruits	2 pieces Apple Donuts
Vegetables	½ cup cucumber + ¼ cup cherry tomato
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	280
Sat Fat	1.5 g
Fat	6 g
Sodium	625 mg



# Banana Roll-Ups

**Ingredients:**

- ½ cup low fat cream cheese
- 2 tablespoons honey
- 3 medium banana
- 3 medium tortilla bread whole wheat
- ¼ teaspoon cinnamon
- Oil spray

**Preparation:**

- 1- Mix cream cheese and honey in a small bowl.
- 2- Spread cheese mix on the tortilla.
- 3- Sprinkle little cinnamon.
- 4- In a hot pan sprayed with oil, fry the banana slightly.
- 5- Place a whole banana on the tortilla and roll up.
- 6- Place on a hot griddle or pan. Grill until golden on both sides.
- 7- Slice into small rounds, sprinkle with cinnamon and serve with toothpicks.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	98
Sat Fat	1.78 g
Fat	3.56 g
Sodium	71 mg

Serving size : 18 servings

**Lunch box content:**

Carbs	Feta sandwich (low fat feta cheese + brown bread) + 2 banana rolls
Fruits	1 medium apple
Vegetables	½ cup carrot + ¼ cup cucumber slices
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	395
Sat Fat	4.4 g
Fat	9 g
Sodium	660 mg



# French Toast

**Ingredients:**

- 4 whole grain toast bread
- 1 cup low fat milk
- 1 egg
- ½ tablespoon vanilla extract
- 1 tablespoon honey
- ¼ teaspoon cinnamon powder
- Oil spray

**Preparation:**

- 1- Beat together egg, milk, cinnamon powder and vanilla.
- 2- Heat a lightly oiled griddle or skillet over medium-high heat.
- 3- Dunk each slice of bread in egg mixture, soaking both sides. Place in pan, and cook on both sides until golden.
- 4- Serve hot with honey and desired fruits.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	135
Sat Fat	1.4 g
Fat	3.6 g
Sodium	206 mg

Serving size : 4 servings

**Lunch box content:**

Carbs	1 Piece French Toast + 30 g low fat feta cheese sandwich with brown bread
Fruits	½ cup berries mix
Vegetables	¼ cup cucumber and ½ cup carrot sticks
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	260
Sat Fat	3 g
Fat	5 g
Sodium	460 mg





# Rainbow Yogurt Bowl

**Ingredients:**

- ½ cup low fat yogurt
- 1 tablespoon honey
- 9 raspberries
- 3 clementine segments
- 3 green grapes cut into half
- 6 blueberries

**Preparation:**

- 1- Combine yogurt and honey in a wide bowl.
- 2- Top the yogurt with raspberries, clementines, grapes and blueberries.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	130
Sat Fat	0.5 g
Fat	0.6 g
Sodium	48 mg

Serving size : 1 serving

**Lunch box content:**

Carbs	1 Egg Sandwich (Brown tortilla bread sandwich with 1 boiled egg + 2 leaves lettuce + ¼ cup tomato + 1 avocado slice)
Vegetables	½ cup cucumber slice
Fruits	Rainbow yogurt bowl
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	390
Sat Fat	4.5 g
Fat	15.6 g
Sodium	300 mg



# Mini Khamir Bread

**Ingredients:**

- 1 cup brown flour (sifted)
- 1 cup white flour (sifted)
- 1 tablespoon yeast
- 1 tablespoon powder milk
- 1 teaspoon salt
- ¼ tablespoon cardamom powder
- ¼ tablespoon fennel powder
- Pinch of Saffron
- ½ cup water

**Dates mix:**

- ½ cup soft dates pitted
- 1 cup hot water

**Garnish:**

- ¼ low fat milk
- Black seeds
- Sesame seeds

**For serving:**

2 tablespoon honey or 2 tablespoon date syrup

**Preparation:**

- 1- Place dates in a large glass measuring cup or bowl. Add water; set aside until softened and then mix it in the blender. Use the sifter to sift the mixture until smooth and let it cool down.
- 2- In the bowl, whisk together flour, sugar, milk powder, yeast, fennel, salt, cardamom, and saffron.
- 3- Add date water mixture gradually and mix until smooth. The dough should be sticky and moist but not too wet.
- 4- Cover bowl with plastic wrap and set aside until dough has doubled in bulk, about 30 minutes.
- 5- Transfer dough to a lightly floured surface.
- 6- Divide dough into 12 equal pieces.
- 7- When the pan (special pan for khamir bread) is hot, use your hands to flatten one ball of dough into a 1 cm round.
- 8- Brush one side well with milk and immediately transfer round, milk-side up, to the hot griddle.
- 9- Sprinkle lightly with black seed and sesame.
- 10- Cook until bottom of dough is brown and bubbles are starting to form in the dough, about 1½ minutes. Adjust heat as necessary to keep pan hot but not too hot.
- 11- Carefully flip griddle and place on top of heated Dutch oven, bread-side down. Adjust griddle to prevent any gaps between the two.
- 12- Cook until the bread is puffed and golden brown, about 2½ minutes. Use a metal spatula to remove the bread from the griddle to prepared rack.
- 13- Repeat the same with the remaining dough.
- 14- Served with date syrup or honey.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	210
Sat Fat	0.3 g
Fat	1 g
Sodium	80 mg

Serving size : 16 servings

**Lunch box content:**

Carbs	2 mini Khamir Breads with 1 tablespoon honey
Fruits	3 round slices of kiwi + 1 medium banana
Vegetables	½ cup bell pepper + ½ cup round slices of cucumber + ¼ cup cherry tomato
Popcorn	2 cups
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	620
Sat Fat	0.4 g
Fat	4.5 g
Sodium	130 mg





# Mini Chebab (Emirati pancake)

**Ingredients:**

- ½ cup brown flour (sifted)
  - ½ cup white flour (sifted)
  - 1 teaspoon yeast
  - 1 egg
  - ¼ cup low fat milk
  - 1 tablespoon sugar
  - ¼ teaspoon cardamom powder
- Pinch of salt
  - ¼ teaspoon turmeric powder
  - Pinch of Saffron
  - ½ cup warm water
  - Oil spray
- For serving:**  
2 tablespoon honey or 2 tablespoon date syrup

**Preparation:**

- 1- Mix all the liquid ingredients (egg, milk, warm water) in a bowl.
- 2- Mix the dry ingredients in a separate bowl (flour, yeast, sugar, saffron, turmeric powder and salt).
- 3- Mix the liquid mixture with the dry mix well to make a smooth mixture. Let it rest for 30 minutes.
- 4- Spray frying pan with oil.
- 5- Put a scoop of dough in the pan and compress into a pancake shape.
- 6- The mixture will start to cook. Cook it until it becomes brownish gold.
- 7- Then turn over the other side and fry it properly.
- 8- Serve with honey or date syrup.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	205
Sat Fat	0.52 g
Fat	2.75 g
Sodium	11 mg

Serving size : 8 servings

**Lunch box content:**

Carbs	2 pieces of Chebab bread with 1 tablespoon honey
Fruits	1 slice of pineapple + ½ cup strawberry
Vegetables	½ cup lettuce and cucumber
Low Fat Yogurt	1 cup
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	425
Sat Fat	1.5 g
Fat	5 g
Sodium	115 mg





# Smoked Turkey Sandwich

**Ingredients:**

- 2 turkey slices (30 g)
- 2 tablespoons of low fat cottage cheese
- 1 piece Arabic brown bread (flat)
- Slices of green, yellow and red pepper (2 slices from each)

**Preparation:**

- 1- Cut the cheese and the turkey rolls in the middle.
- 2- Add the cheese slices and then add the turkey rolls.
- 3- Add the pepper slices in the middle of the turkey rolls and roll the bread.
- 4- Cut the bread rolls into slices.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	135
Sat Fat	0.5 g
Fat	8 g
Sodium	410 mg

Serving size : 1 serving

**Lunch box content:**

Carbs	1 Smoked Turkey Sandwich
Fruits	4 peach slices + medium 120 gm banana
Vegetables	¼ cup lettuce + 10 black olives
Popcorn	2 cups
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	400
Sat Fat	1.2 g
Fat	12 g
Sodium	660 mg



# Halloumi Sandwich

- Ingredients:**
- 8 slices of low fat halloumi cheese
  - 1 tablespoon of olive oil
  - 4 slices of whole grain bread
  - 4 slices of tomato
  - 8 slices of cucumber

- Preparation:**
- 1- In a hot pan, add the olive oil and then add the cheese slices and fry until golden color and begins to melt.
  - 2- Toast the bread slightly in the same pan.
  - 3- Put a layer of the grilled cheese slices and then tomatoes and the cucumbers.
  - 4- Cut in half.

## Nutritional facts for the meal:

Calories	225
Sat Fat	4.5 g
Fat	10 g
Sodium	440 mg

Serving size : 4 servings

## Lunch box content:

Carbs	1 Halloumi Sandwich
Fruits	¼ cup kiwi + ¼ cup pomegranate
Vegetables	½ cup cucumber slices + ½ cup carrot slices + 5 pieces black olives
Healthy Popcorn	2 cups (how to make easy low fat popcorn; add 1 table spoon of corn in a hot pot with ½ teaspoon of oil and a pinch of salt)

Water

## Nutritional facts for lunch box:

Calories	550
Sat Fat	4.3 g
Fat	13 g
Sodium	585 mg



# Egg Sandwich

**Ingredients:**

- 2 boiled eggs (well cooked)
- 1 tablespoon low fat mayonnaise
- ¼ tablespoon mustard
- Pinch of paprika
- Pinch of black pepper
- Green pepper (cut into small cubes)
- ½ cup lettuce slices
- ¼ cup tomato (cut into small cubes and drained of water)
- 4 small whole meal burger buns

**Preparation:**

- 1- Place the chopped eggs in a bowl, and stir in the mayonnaise, mustard and green pepper.
- 2- Season with salt, pepper and paprika.
- 3- Stir and serve on the buns with lettuce and tomato slices.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	190
Sat Fat	1.2 g
Fat	4 g
Sodium	220 mg

Serving size : 4 servings

**Lunch box content:**

Carbs	1 Egg Sandwich
Fruits	10 pieces mix berries + ¼ cup cantaloupe + 5 lychees
Vegetables	¼ cup boiled corn + lettuce
Mix Nuts	1 handful
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	505
Sat Fat	3 g
Fat	17 g
Sodium	240 mg





# Oats Mahalabia

**Ingredients:**

- 3 cups low fat milk
- 2 tablespoons sugar
- 1½ cup whole meal oats (whole grain)
- ½ cup mango cubes
- ½ cup blackberries
- Cinnamon powdered (optional)
- 1 tablespoon Honey (optional)

**Preparation:**

- 1- Mix together the oats, milk, and sugar into a small saucepan and cook on medium heat.
- 2- Stir the mixture until it begins to bubble and the oats soften. This should take about 5 minutes and the mixture should look thick and creamy.
- 3- Pour the cooked oats into a bowl and add cinnamon (optional), blueberries and mango.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	150
Sat Fat	2 g
Fat	4 g
Sodium	60 mg

Serving size : 6 servings

**Lunch box content:**

Carbs	1 small plate of Oats Mahalabia
Fruits	3 dates filled with 1 tablespoon peanut butter
Vegetables	¼ cup corn (boiled in water and added to olive oil)
Almonds	5 pieces
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	420
Sat Fat	4 g
Fat	20 g
Sodium	130 mg



# Pizza

## Ingredients:

- 6 pieces small whole wheat tortilla bread
- ¼ medium size zucchini
- ¼ cup corn
- ½ medium size bell pepper (any color)
- ½ cup homemade pizza sauce
- ½ teaspoon oregano
- 1 cup low fat mozzarella cheese

## Preparation:

- 1- In an oven pan, spread 2 tablespoons of pizza tomato sauce on each bread.
- 2- Top it with the veggies.
- 3- Add the shredded cheese last.
- 4- Place the bread with the toppings in a preheated oven (180°C) until the cheese melts well.

## Nutritional facts for the meal:

Calories	185
Sat Fat	2 g
Fat	6 g
Sodium	400 mg

Serving size : 6 servings

## Lunch box content:

Carbs	1 Pizza
Fruits	⅓ cup passion fruit + ⅓ cup pear slices + ⅓ cup mixed berries
Low Fat Yogurt	1 cup
Mixed nuts	20 gm
Water	

## Nutritional facts for lunch box:

Calories	545
Sat Fat	4.3 g
Fat	19.5 g
Sodium	580 mg



# Hummus Dip

**Ingredients:**

- 2 cups boiled chickpeas
- 1 garlic cloves, roughly chopped
- 3 tablespoons low fat yogurt
- 3 tablespoons tahini paste
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 3 tablespoons lemon juice
- Pinch of salt
- Pinch of black pepper
- Pinch of ground cumin
- 4 cucumber sticks
- 3 carrot sticks

**Preparation:**

- 1- Put everything in a food processor, then blend to a fairly smooth mix. Scrape down the sides of the processor if you need to.
- 2- Spoon into 6 small serving bowls, then serve with cucumber and carrot sticks.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	210
Sat Fat	1 g
Fat	8 g
Sodium	40 mg

Serving size : 6 servings

**Lunch box content:**

Carbs	Boiled egg sandwich; 2 brown toasts + 2 tablespoons cottage cheese + 1 boiled egg + 2 tomato slices + 2 cucumber slices
Fruits	8 grapes + small apple
Vegetables	1 small plate of Hummus Dip with veggies
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	620
Sat Fat	3 g
Fat	15 g
Sodium	500 mg





# Chicken Shawarmah

**Ingredients:**

- 2 chicken breast without fat (cut into slices)
- 2 tablespoons low fat yogurt
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon cumin powder
- ½ teaspoon paprika
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon garlic powder
- 1 onion (medium) cut into thin slices
- 6 pieces Arabic brown bread
- lettuce slices

**Tahini sauce:**

- 2 tablespoons tahini
- 6 tablespoons low fat yogurt
- 2 tablespoons lemon juice
- Salt (as preferred)

**Preparation:**

- 1- In a small bowl, mix the chicken slices, coriander, garlic powder, paprika, black pepper, lemon juice, salt, olive oil and yogurt and marinate for 30 minutes.
- 2- In a nonstick frying pan, add the marinated chicken and cook till dry. Then add the onion slices and keep stirring till the chicken is cooked.
- 3- In a small bowl, mix the tahini sauce ingredients until completely smooth.
- 4- Transfer the chicken into the brown bread and add the 2 tablespoons of tahini sauce and slices of lettuce. Wrap the sandwich.

**Nutritional facts for the meal:**

Calories	225
Sat Fat	1 g
Fat	6.7 g
Sodium	360 mg

Serving size : 6 servings

**Lunch box content:**

Carbs	1 Chicken Shawarmah
Fruits	½ cup orange slices with peel + medium apple + ½ cup strawberries
Vegetables	½ cup cucumber slices + ½ cup sliced carrots
Yogurt low fat	Small cup
Water	

**Nutritional facts for lunch box:**

Calories	540
Sat Fat	2 g
Fat	9 g
Sodium	605 mg





## Introduction

Preparing a healthy school lunch for a child is as important to their success as good grades. A proper lunch can have an immediate positive impact on their ability to play and study throughout the day. Here are some quick and simple steps you can take to prepare a healthy lunch box for your child.

### Prepare foods they like

If your children prefer pizza over vegetables, why not give them both? Create a pizza with whole grains and vegetables. Or make cupcakes with pumpkin and carrots, along with a glass of milk. And remember: happy eating makes for happy children.

### Shop smart

While shopping, always choose healthy foods and ingredients. Make sure you read the labels for every product. Pay close attention to the calories and nutrients. And make sure you choose products with less salt and sugar.

### Growing kids are healthy kids

Growing bodies require good nutrition. Your child needs to consume the right amount of calories in order to stay energized and active. Nutritionists say that a breakfast with protein, fat and carbohydrates helps children feel fuller longer, as well as stay focused and active until lunch. Protein-rich foods include eggs, nuts, sliced meat or cheese and yogurt. And make sure your kids eat the recommended servings of fruits and vegetables at school.

### Breakfast first

If your mornings are busy, consider preparing part of the day's breakfast the evening before. For example: cut fruit to add to yogurt, slice vegetables for omelets, etc.

### Make lunch fun

Consider creating entertaining shapes and characters using fruits, bread and vegetables.

# Table of contents

<b>Introduction .....</b>	<b>86</b>
<b>Recipes .....</b>	<b>85</b>
Chicken Shawarmah Sandwich.....	47
Hummus Dip.....	49
Pizza.....	51
Oats Mahalabia.....	53
Egg Sandwich.....	55
Halloumi Sandwich.....	57
Smoked Turkey Sandwich.....	59
Mini Chebab (Emirati pancake).....	61
Mini Khamir Bread.....	63
Rainbow Yogurt Bowl.....	65
French Toast.....	67
Banana Roll-Ups.....	69
Apple “Donuts”.....	71
Mini Chocolate Pancakes.....	73
Cinnamon Whole Wheat Sweet Rolls.....	75
Fruit Skewers.....	77
Veggie Pasta.....	79
Date-Oat Muffins.....	81
Flourless Chocolate Chip Cookies.....	83
Crispy Date Balls.....	85





## Healthy Recipes for School Lunch Boxes

