



## علبة الفواكه

• سندويش: حاول استعمال أرغفة الخبز العربي أو الخبز المتعدد الحبوب.

◦ دجاج، سمك التونة وسلطة البيض، جبنة، شرائح رفيعة من اللحوم كالدريك الرومي و المشوي التي تعتبر مصادر غنية بالبروتينات.

◦ استبدال المايونيز بالخبس، السبانخ، البصل، الفاصوليا الخضراء، الخيار، الطماطم، الجزر الصغير والخردل.

• علبة حليب أو لبن تزود بالكثير من الكالسيوم.

• استبدال عصير الفواكه بالفاكهة الطازجة. تناول تفاحة أو موزة، بلح أو مشمش مجفف أو رزمة صغيرة من الزبيب.