

## قائمة الوجبات للأسبوع:

	الإثنين	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	
	الثلاثاء	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	
	الأربعاء	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	
	الخميس	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	
	الجمعة	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	
	السبت	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	
	الأحد	الفطور
		الغداء
		العشاء
	الوجبات الخفيفة	



## قائمة التسوق الذكي

رحلة التسوق في متاجر بيع الأغذية من أهم الخطوات التي تأخذك لنمط الحياة الصحي، وذلك باختيارك للمنتجات الغذائية الصحية. من الضروري جدا التخطيط المسبق للوجبات التي ستقوم بتحضيرها خلال الأسبوع وعلى إثرها تقوم بإعداد قائمة التسوق حسب احتياجاتك. التخطيط المسبق يسهل عليك اتباع نمط الحياة الصحي ويشجعك على الاستمرار في تناول وجبات محضرة منزليا والتنوع في الخيارات الصحية.

نوع خيارتك بشكل واسع بحيث تكون:  
قليلة الدهون، خالية من السكر، قليلة الملح







## Smart Shopping List

The journey of shopping in food stores is one of the most important steps that take you to a healthy lifestyle, by choosing healthy food products. It is very important to plan the meals that you will prepare during the week and then prepare the shopping list according to your needs. Planning makes it easier for you to lead a healthy lifestyle and encourages you to continue eating homemade meals and diversifying your healthy choices.

## Menu of the week:

Monday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	
Tuesday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	
Wednesday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	
Thursday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	
Friday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	
Saturday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	
Sunday	Breakfast	
	Lunch	
	Dinner	
	Snack	



## Your menu for a healthy grocery make your choices healthy:

 Fruits	 Vegetables	 Bread & seeds	 Dairy	 Spice & herbs	 Canned food	 Frozen food
Choose fresh options	Choose fresh options	Choose brown bread, with seeds, rich in fiber	Low fat, fat free, vitamin D	Unsalted spice & herbs	Choose the low salt option, low sugar, canned with water Avoid canned meat	Without added sugar
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
 Nuts	 Oils & sauces	 Natural sweeteners	 Pasta & rice	 Poultry & meat	 Drinks	 Snacks
Choose unsalted, without flavor	Avoid palm oil, sugar free, low salt		Choose brown and low salt	Choose without skin, low fat	Choose drinks without added sugar and food colors, fresh juices	Choose rich in fiber options, low salt, sugar, salt
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>