

وجبات مقترحة للأطفال متبعي حمية فاينجولد (Autism or ADHD)

إفطار أو عشاء :

1. سندوتش بيض + زبادى سادة + حبة كمثرى
2. كورن فليكس بدون سكر + لبن + 1 ملعقة عسل أبيض + 1 موزة مقطعة
3. فول مدمس + ربع رغيف بلدى + نصف فنجان لبن أو جبن قريش + خس
4. شوربة عدس + توست + مربى كمثرى
5. بيض بالبول المدمس + 1 توست + ميلك شيك بالمولز

الغذاء :

1. بطاطس شيبسى + سلطة تونة سندوتش
2. باستا (مكرونه) باللحم المفروم والبسلة
3. شوربة عدس + قطعة دجاج
4. كشرى + سلطة خضراء (بدون طماطم ولفل رومى)
5. بسلة خضراء سوتيه + قطعة لحم مشوى
6. أرز + ملوخية + فراخ

وجبات للمدرسة والرحلات (لأطفال ADHD) متبعي حمية فاينجولد

1. فيشار مقدار 2 كوب
2. فواكه (أفضلها كمثرى أو موز أو تفاحة صفراء مقشرة)
3. مكسرات الكاجو الغير مملح
4. توست + جبن قريش وجرجير أو خس
5. ميلك شيك بالمولز
6. جزر وكرفس عيدان مع الزبادى

وجبات مقترحة للأطفال متبعي الحمية الخالية من الكازين والجلوتين :-

إفطار:

- ❖ 3ملاعق مصفى بالطماطم والليمون وزيت الزيتون
- ❖ 1 كوب لبن صويا + 1 ملعقة عسل
- ❖ 1 بيضة مسلوقة + 1 بطاطس مسلوقة (متوسطة الحجم)

سناك:

- ❖ 1 ثمرة فاكهة + حفنة (ملو اليد) مكسرات مشكلة " سودانى - حمص - تمر - زبيب ... "

غذاء:

- ❖ أرز مطهى على البخار (أو زيت عباد الشمس)
- ❖ سلطة خضراء
- ❖ تورلى (خضار مشكل)
- ❖ ربع دجاجة (صدر بدون جلد)

سناك: سلطة فواكه

عشاء: بطاطس مقلية + برجر مشوى + 1 كوب عصير برتقال مدعم بالكالسيوم

قبل النوم: 1 فنجان فيشار

