

الشربات

1- أنواع الشربات لوجبة الغداء :

• النوع الأول :

– الأساس : بطاطس واحدة + بصلة واحدة + ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

* + قطعة صغيرة من البروتينات المشحرة إما دجاج ابيض إما سمك ابيض إما لحم إما فواكه البحر

+ نوع واحد من الخضر على حسب الذوق: الجزراو القرعة الخضراء أو الحمراء أو البسباس أو السبانخ

* + ملعقة كبيرة من نوع واحد من الحبوب : الأرز أو الشعيرية أو محمصة

• النوع الثانى :

– الأساس : بصلة واحدة + ملعقة كبيرة من نوع واحد من الحبوب إما الشعيرية أو محمصة أو أرز

+ نوع واحد من البروتينات المشحرة إما دجاج ابيض إما سمك ابيض إما لحم إما فواكه البحر او الطحالب أو الفطر + فزبور ومعدنوس

* نوع من الخضر إما الملوخية أو جزر أو بطاطس أو القرع

2- أنواع الشربات لوجبة الفطوراو العشاء :

• حريرة بيضاء بالشوفان أو ايلان أو الدشيشة القمح + حبوب أو أعشاب منسمة