

وجبات خفيفة سريعة خضر وفاكهة

وجبات خفيفة من الخضر

الخضر الطازج
الجزر
الكرفس
البروكلي أو القرنبيط (القمبيط)
الفلفل الأخضر والأحمر والأصفر
الخيار
الطماطم الصغيرة
فاصوليا خضراء أو صفراء
البسلة العادية أو البسلة المسطحة
فطر (ماثروم)
فول صويا مملح (إيداميم)
البسلة
طحلب البحر
الخس الأخضر أو السبانخ النيئة
الفجل
اليام النيء
اللفت النيء
البطاطا الحلوة النيئة
اللفت السويدي
الكرنب الغليظ
الكوسى



وجبات خفيفة من الفاكهة

الفاكهة الطازجة

البرتقال، واليوسفي، والماندرين
الجريبفروت
التفاح
الموز
الخوخ، والنكتارين، والمشمش
العنب
الكتالوب
شمام أو الشهد
البطيخ
الكمثرى الآسيوية
الكمثرى العادية
البرقوق
ثمرة الباشن Passion Fruit
الجوافة
الفراولة
توت العليق
التوت الشوكي
العنب البري
المانجو
ليتشي
الكريز
البلح والتين
الكيوي
الببايا
الأناناس
الكاكا

المجمد من

العنب
العنب البري

العصير المكون من

١٠٠% من الفاكهة/الخضر

المجفف من

المشمش المجفف بدون إضافة سكر
التفاح المجفف بدون إضافة سكر
المانجو المجففة بدون إضافة سكر
الزبيب (العنب المجفف)

المعلب من

الخوخ والكمثرى بدون إضافة سكر
الأناناس بدون إضافة سكر