

# أفكار لوجبات خفيفة تحتوي على 100 و 200 سعرة حرارية

## 100 and 200 Calorie Snack Ideas

### 100 calorie snack ideas

#### Fruits

- ¼ cup dried fruit, such as raisins, cranberries, and mango
- ½ cup apple sauce
- 1 small apple, banana, peach, pear, or orange
- 25 grapes
- 1¼ cup mixed berries, watermelon, or pineapple

#### Grains

- 2 large rice cakes
- 3 cups air-popped popcorn

#### Protein Foods

- 3 thin slices of lunch meat
- 1 hard boiled egg
- 1 ounce beef jerky
- 15 unsalted, raw almonds
- 11 unsalted, raw cashews
- 25 unsalted pistachios
- 16 unsalted, raw peanuts
- 2 tablespoons of sunflower seeds
- 1 tablespoon of peanut butter
- 2 ounces reduced fat cheese
- 1 ounce or slice of string cheese
- 1 turkey jerky or sausage link
- 1 edamame snack pack

#### Dairy Foods

- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces of light yogurt

### أفكار لوجبات خفيفة تحتوي على 100 سعرة حرارية

#### الفواكه

- ¼ كوب من الفواكه المجففة مثل الزبيب والتوت الأحمر البري والبرقوق
- ½ كوب صوص تفاح
- 1 تفاحة صغيرة أو موز أو خوخ أو كمثرى أو برتقال
- 25 حبة عنب
- 1¼ كوب من التوت أو البطيخ أو الأناناس

#### الحبوب

- 2 كعكة أرز كبيرة
- 3 أكواب من الفشار المنفوخ بالهواء

#### الأطعمة الغنية بالبروتين

- 3 شرائح رقيقة من اللحم للغداء
- 1 بيضة مسلوقة
- 1 أوقية لحم بقري مجفف
- 15 حبة من اللوز النيئ غير المملح
- 11 حبة من الكاجو النيئ غير المملح
- 25 حبة من الفستق غير المملح
- 16 حبة من الفول السوداني غير المملح
- 2 ملعقة كبيرة من بذور عباد الشمس
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 2 أوقية جبن مخفض الدسم
- 1 أوقية أو شريحة من الجبن
- 1 شريحة من لحم الديك الرومي المجفف أو أصابع النفاانق
- 1 علبة وجبة خفيفة من الإدامامي

#### منتجات الألبان

- ½ كوب من الجبن قليل الدسم
- 6 أوقيات من الزبادي قليل الدسم



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- 1 (7 fluid ounces) yogurt smoothie, such as Dannon Light & Fit®
- ½ cup fat free or sugar free pudding
- 1 serving of unsweetened Greek yogurt

### Combo Snacks

- ¼ cup salsa with 10 baked tortilla chips
- 10 baby carrots with 2 tablespoons of hummus
- 2 tablespoons hummus with 1 lightly salted rice cake
- ½ apple and 2 tablespoons peanut butter
- 8 mini peanut butter cracker snacks
- 7 peanut butter-filled pretzels

## Premade 100 calorie snack ideas

Choose a product with 100 calories or less per serving.

### Lower Cost

- Reduced fat or low fat string cheese
- Mini peanut butter or cheese crackers (buy by the box)
- Peanut butter-filled pretzels (buy by the tub)
- Turkey sausage snack sticks, such as Simms

### Middle of the Road

- 100-calorie snack packs, such as Emerald and Blue Diamond
- Nut bars, such as KIND minis® variety pack

### Higher Cost

- Rice cake snacks, such as Fit & Active® (lightly salted or cheese)
- Granola bars, such as Made Good® (chocolate chip or mixed berry)
- High protein nonfat Greek yogurt, such as Oikos Triple Zero®
- Yogurt drinks, such as Dannon Light & Fit®

- 1 (7 أوقيات سائلة) من عصائر الزبادي، مثل Dannon Light & Fit®
- ½ كوب بودنج خالي من الدهون أو السكر
- 1 وجبة من الزبادي اليوناني غير المحلى

### وجبات خفيفة كومبو

- ¼ كوب صلصة مع 10 رقائق تورتيلا مخبوزة
- 10 حبات جزر صغيرة مع 2 ملعقة كبيرة من الحمص
- 2 ملعقة كبيرة من الحمص مع كعكة أرز واحدة مملحة قليلاً
- ½ تفاحة وملعقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني
- 8 وجبات خفيفة صغيرة من مقرمشات زبدة الفول السوداني
- 7 قطع من البريتزل المحشوة بزبدة الفول السوداني

## أفكار لوجبات خفيفة جاهزة تحتوي على 100 سعرة حرارية

اختر منتجًا يحتوي على 100 سعرة حرارية أو أقل لكل وجبة.

### أقل تكلفة

- جبن مخفض الدسم أو قليل الدسم
- زبدة الفول السوداني الصغيرة أو مقرمشات الجبن (اشترِ بالعلبة)
- البريتزل المحشوة بزبدة الفول السوداني (اشترِ بالعلبة)
- أعواد الوجبات الخفيفة من نقانق الديك الرومي، مثل سيمز

### في منتصف الطريق

- عبوات الوجبات الخفيفة التي تحتوي على 100 سعرة حرارية، مثل إيمerald وبلو دايموند
- ألواح المكسرات، مثل مجموعة KIND minis® المتنوعة

### عالية التكلفة

- وجبات خفيفة من كعكة الأرز، مثل Fit & Active® (المملحة قليلاً أو بالجبن)
- جرانولا بار، مثل Made Good® (رقائق الشوكولاتة أو مزيج التوت)
- الزبادي اليوناني عالي البروتين خالي الدسم، مثل Oikos Triple Zero®
- مشروبات الزبادي، مثل Dannon Light & Fit®

- Edamame snack packs, such as SeaPoint® Farms

## 200 calorie snack ideas

### Protein Foods

- 2 tablespoons peanut butter
- ½ cup shelled edamame
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 protein bar with less than 10 grams total sugar
- 1 small bag of protein chips, such as Quest®
- 1 protein snack pack, such as P3, Kirkland®, and Sargento
- 1 cup protein cereal or oatmeal
- 1 nut snack pack (under 200 calories), such as Planters NUT-rition®

### Dairy Foods

- 1 (10 fluid ounces) yogurt drink, such as Chobani®

### Combo Snacks

- ¾ cup reduced fat or low fat cottage cheese with ¼ cup berries
- ½ sandwich on whole grain toasted bread with 2 ounces lean meat and vegetables
- 1 tablespoon peanut butter with 8 whole grain crackers
- 1 slice toasted whole grain toast with 2 tablespoons peanut butter
- 1 small apple with low fat cheese stick
- 1 cup raw vegetables with 2 tablespoons hummus and 8 whole grain crackers
- 1 homemade fruit smoothie made with 1 cup berries, ½ reduced or low fat yogurt, and ½ cup fat free, skim milk
- 12 raw, unsalted almonds with ½ cup berries
- ½ cup low fat yogurt with ½ cup berries
- ⅓ cup rolled oats with cinnamon and about 1 cup fat free, skim milk

- عبوات إيدامامي للوجبات الخفيفة، مثل SeaPoint® Farms

## أفكار لوجبات خفيفة تحتوي على 200 سعرة حرارية

### الأطعمة الغنية بالبروتين

- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ½ كوب إيدامامي مقشر
- ½ كوب حمص محمص
- 1 بروتين بار يحتوي على أقل من 10 جرام سكر إجمالي
- 1 كيس صغير من رقائق البروتين مثل كويست
- 1 عبوة وجبات خفيفة من البروتين، مثل P3، وكبيركلاند، وسارجنتو
- 1 كوب من حبوب البروتين أو الشوفان
- 1 عبوة من المكسرات الخفيفة (أقل من 200 سعرة حرارية)، مثل Planters NUT-rition®

### منتجات الألبان

- 1 مشروب زبادي (10 أوقيات سائلة) مثل شوباني

### وجبات خفيفة كومبو

- ¾ كوب من الجبن مخفض الدسم أو قليل الدسم مع ¼ كوب من التوت
- ½ شطيرة مكونة من خبز محمص من الحبوب الكاملة مع 2 أوقية من اللحم الخالي من الدهون والخضروات
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني مع 8 قطع من مقرمشات الحبوب الكاملة
- 1 شريحة من الخبز المحمص من الحبوب الكاملة مع 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 1 تفاحة صغيرة مع جبن قليل الدسم
- 1 كوب من الخضروات النيئة مع 2 ملعقة كبيرة من الحمص و 8 مقرمشات من الحبوب الكاملة
- 1 عصير فواكه محلي الصنع مصنوع من 1 كوب من التوت، و ½ زبادي قليل أو قليل الدسم، و ½ كوب من الحليب خالي من الدسم
- 12 حبة لوز نيئ غير مملح مع ½ كوب من التوت
- ½ كوب زبادي قليل الدسم مع ½ كوب توت
- ⅓ كوب من الشوفان المطحون بالقرفة وحوالي كوب من الحليب خالي الدسم أو منزوع الدسم

- 1 hard boiled egg and 2 raw, unsalted almonds
- 1 slice whole wheat toasted bread with ¼ avocado and 2 small tomatoes slices
- ½ cup whole grain cereal with ½ cup fat free/skim milk, and ½ cup berries
- 2 ounces tuna with 1 tablespoon fat free mayo and 8 whole wheat crackers

## Premade 200 calorie snack ideas

Choose a product with 200 calories or less per serving.

### Lower Cost

- Reduced fat or low fat cottage cheese, such as Great Value® and Daisy®
- Cheese, fruit, and nut packs, such as Kirkland®
- Nut snack packs, such as Planters NUT-rition®
- Protein cereal, such as Premier Protein®
- Protein oatmeal packets, such as Kodiak®

### Middle of the Road

- Reduced fat or low fat cottage cheese, such as Breakstone® and Good Culture®
- Nut and cheese snack packs, such as Sargento Balanced Breaks®
- Yogurt drinks, such as Chobani®
- Tuna packs, such as StarKist®

### Higher Cost

- Protein chips, such as Quest® (loaded taco, nacho cheese, ranch, and chili lime)
- Nut and cheese snack packs, such as P3 Portable Protein Pack
- Protein bars, such as Kind Protein®, Pure Protein®, Quest®, and Barebells®
- Protein cereal, such as Magic Spoon®

- 1 بيضة مسلوقة و 2 حبة لوز نيئة غير مملحة
- 1 شريحة من خبز القمح الكامل المحمص مع ¼ ثمرة أفوكادو و 2 شريحة صغيرة من الطماطم
- ½ كوب من الحبوب الكاملة مع ½ كوب من الحليب خالي الدسم/منزوع الدسم و ½ كوب من التوت
- 2 أوقية من التونة مع 1 ملعقة كبيرة مايونيز خالي الدسم و 8 قطع مقرمشات من القمح الكامل

## أفكار لوجبات خفيفة جاهزة تحتوي على 200 سعرة حرارية

اختر منتجًا يحتوي على 200 سعرة حرارية أو أقل لكل وجبة.

### أقل تكلفة

- الجبن مخفض الدسم أو قليل الدسم، مثل Great Value® و Daisy®
- عبوات الجبن والفواكه والمكسرات، مثل Kirkland®
- عبوات المكسرات الخفيفة، مثل Planters NUT-rition®
- الحبوب البروتينية، مثل Premier Protein®
- عبوات الشوفان البروتينية، مثل Kodiak®

### في منتصف الطريق

- الجبن مخفض الدسم أو قليل الدسم، مثل Good Culture® و Breakstone®
- عبوات الوجبات الخفيفة من المكسرات والجبن، مثل Sargento Balanced Breaks®
- مشروبات الزبادي، مثل Chobani®
- عبوات التونة، مثل StarKist®

### عالية التكلفة

- رقائق البروتين، مثل Quest® (التاكو المحمل، وجبن الناتشو، والمزرعة، والليمون الحار)
- عبوات الوجبات الخفيفة من المكسرات والجبن، مثل حزمة البروتين المحمولة P3
- ألواح البروتين بار، مثل Kind Protein®، و Pure Protein®، و Quest®، و Barebells®
- الحبوب البروتينية، مثل Magic Spoon®