



ساندویچ پنیر و بادام درختی

پنیر نیز دارای مواد مغذی و کالری متراکم است و به عنوان یک منبع عالی از پروتئین محسوب می‌شود. اگر به فکر تنقلات سالم برای زائران هستید، پنیر را اصلاً از دست ندهید. شما می‌توانید پنیر را با نان و بادام درختی ترکیب کنید و یک خوراکی مقوی تر داشته باشید.



ساندویچ تخم مرغ آبپز

تخم مرغ، برخلاف اندازه کوچک و ظاهر ساده خود، بسیار مقوی است و می‌تواند به عنوان یک غذای کامل محسوب شود. تقریباً تمامی مواد مغذی مورد نیاز برای بدن، در تخم مرغ وجود دارند. می‌توانید کمی نان تست یا نان باگت و تخم مرغ پخته شده را ساندویچ کنید، در این ساندویچ از سس استفاده نکنید، چون مشکلات گوارشی یا مسمومیت ایجاد می‌کند. در این ساندویچ از سیب زمینی آبپز هم می‌توانید استفاده کنید.



دوغ

مقدار زیادی از دوغ را آب و مقدار کمی از آن را پروبیوتیک‌ها تشکیل می‌دهند که برای درمان گرمادگی توصیه می‌شود. البته فقط دوغ کم نمک و بدون گاز می‌تواند گرمادگی را درمان کند. برای این کار می‌توانید دو قاشق غذاخوری ماست را در یک لیوان آب اضافه کنید و مقداری نمک و نعناع هم داخل آن بریزید. این نوشیدنی خنک را می‌توانید در قوطی‌های یک بار مصرف توزیع کنید یا به موب‌ها بدهید.



بسته میوه

میوه‌های خشک گزینه‌های خوبی برای توزیع هستند. اگر هم به فکر میوه تازه هستید موز و سیب درختی با توجه به انرژی که دارد گزینه مناسبی است. خرما و بیسکویت‌های کم قند هم برای این بسته مناسب هستند.



ساندویچ نان و ماست

اگر قصد دارید هزینه کمتری کنید می‌توانید ماست را در خانه تهیه کنید و در کیسه بریزید تا سفت یا به عبارتی ماست چکیده شود. آن را در انواع نان می‌توانید همراه با سبزی یا خیار ساندویچ کنید. نان‌های نازک مثل سنگک گزینه‌های بهتری هستند.



ساندویچ کوکو سبزی یا کوکو سیب زمینی

کوکوها همیشه یکی از راحت‌ترین غذاها برای ساندویچ کردن هستند. کوکو سبزی با سبزیجات تازه و تخم مرغ یا کوکو سیب زمینی با سیب زمینی رنده شده و پیاز، غذای سبک و خوشمزه برای نذری است. کمی گوجه‌فرنگی و خیارشور این ساندویچ را خوشمزه‌تر می‌کند.

مناسب نیستند.

- سالاد الویه گزینه مناسبی نیست.
- غذاهای پخته رادر گرمای هوا نگه‌دارید و سریع توزیع کنید.

- شربت را جایگزین چای کنید.
- قهوه و نوشابه مناسب نیستند.
- نیمرو گزینه مناسبی نیست.
- مراقب نمک غذا باشید، غذاهای شور

- غذاهای چرب آماده نکنید.
- غذاهای خیلی شیرین مناسب نیستند.
- گوشت با توجه به گرمای هوا گزینه مناسبی نیست.

ممنوع‌ها

دستمال کاغذی
پد بهداشتی
اسباب بازی
گیره روسری

صندل و دمپایی
لباس‌های نخی
روسری نخی
عینک آفتابی

کلاه لبه دار
ماسک
کرم ضد آفتاب
جوارب نخی

هر چند که پیشنهاد ما غذاهای نذری است اما در کنار غذاهای نذری دیگر هم هست که می‌توانید به عنوان نذری بین مردم توزیع کنید:

به این‌ها هم فکر کنید