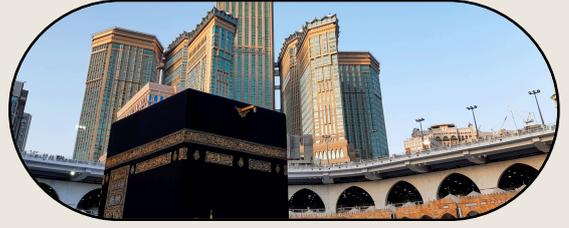


# قائمة للأطعمة خلال رحلة العمرة



## الأطعمة الجافة والخفيفة

- التمر
- المكسرات (اللوز، البندق، الجوز)
- الفواكه المجففة (الزبيب، العنب الجاف)
- المخبوزات الجافة (البقسماط، الكيك، الفايش، الكحك، البسكويت)
- العسل
- الخبز أو العيش
- الفاكهة الطازجة (مثل التفاح)

## أدوات الطعام

- أطباق
- ملاعق
- شوك
- سكاكين بلاستيكية
- أكواب بلاستيكية
- مج حراري
- غلاية قهوة صغيرة
- زجاجة ماء

## الأطعمة المعلبة والجاهزة

- التونة المعلبة
- السردين المعلب
- الفول المعلب
- اللحم البقري المعلب
- الحليب المجفف
- الزيتون المعلب
- جبنة مثلثات أو معلبة
- بار الحلاوة الصغيرة
- المعكرونة سريعة التحضير (إندومي)
- المربي
- الطحينة

## المشروبات والمستلزمات

- الشاي
- القهوة
- الحليب المجفف
- اليانسون
- السكر
- النسكافيه
- الملح

- اختر الأطعمة التي تتحمل درجات الحرارة المختلفة ولا تفسد بسرعة.
- استخدم حاويات محكمة الإغلاق للحفاظ على نظافة وسلامة الأطعمة.
- تجنب الأطعمة ذات الروائح القوية، خاصة أثناء الإحرام.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة للحفاظ على الطاقة.
- اشرب الكثير من الماء والسوائل الأخرى.
- احمل معك دائمًا زجاجة ماء صغيرة.

