



الحجز الآلي ١

نظام جليلو

نظام جليلو

١

الوحدة الثالثة

نظام جيلو

الهدف العام

تهدف هذه الوحدة إلى إلمام المتدرب بإنشاء الله بنظام الحجز : جيلو

الأهداف التفصيلية :

- التعرف على برنامج فوكلبونت
- إيجاد و فك الرموز
- معلومات المسافر
- استعمال البرنامج للقيام بعمليات حسابية ، والتوقيت المحلي
- طلب المساعدة

المحتوى

تشتمل هذه الوحدة على ما يلي :

- نظام جيلو
 - كيفية الدخول لبرنامج فوكلبونت
 - الخروج
 - واجهة البرنامج
 - تمرير الشاشة
 - المفاتيح
- الرموز
 - إيجاد الرموز
 - فك الرموز
- متنوعات
 - الوقت الأدنى للمواصلة
 - العمليات الحسابية
 - طلب المساعدة

- تفويض بطاقة الائتمان
- معلومات السفر
- نظام جيلو للمعلومات
 - طلب عرض فهرس نظام جيلو للمعلومات
 - طلب عرض الفهرس رقمياً
 - طلب عرض الفهرس حرفياً
 - طلب عرض الفصل بواسطة العنوان
 - طلب عرض الفصل رقمياً
 - طلب عرض الفصل و الصفحة بواسطة العنوان

الوقت المتوقع للتدريب : ١٢ ساعة

نظام جيلو

كيفية الدخول لبرنامج فوكلبونت

إن لفوكلبونت أيقونة، يجب نقرها للوصول إلى البرنامج

شاشة سطح المكتب

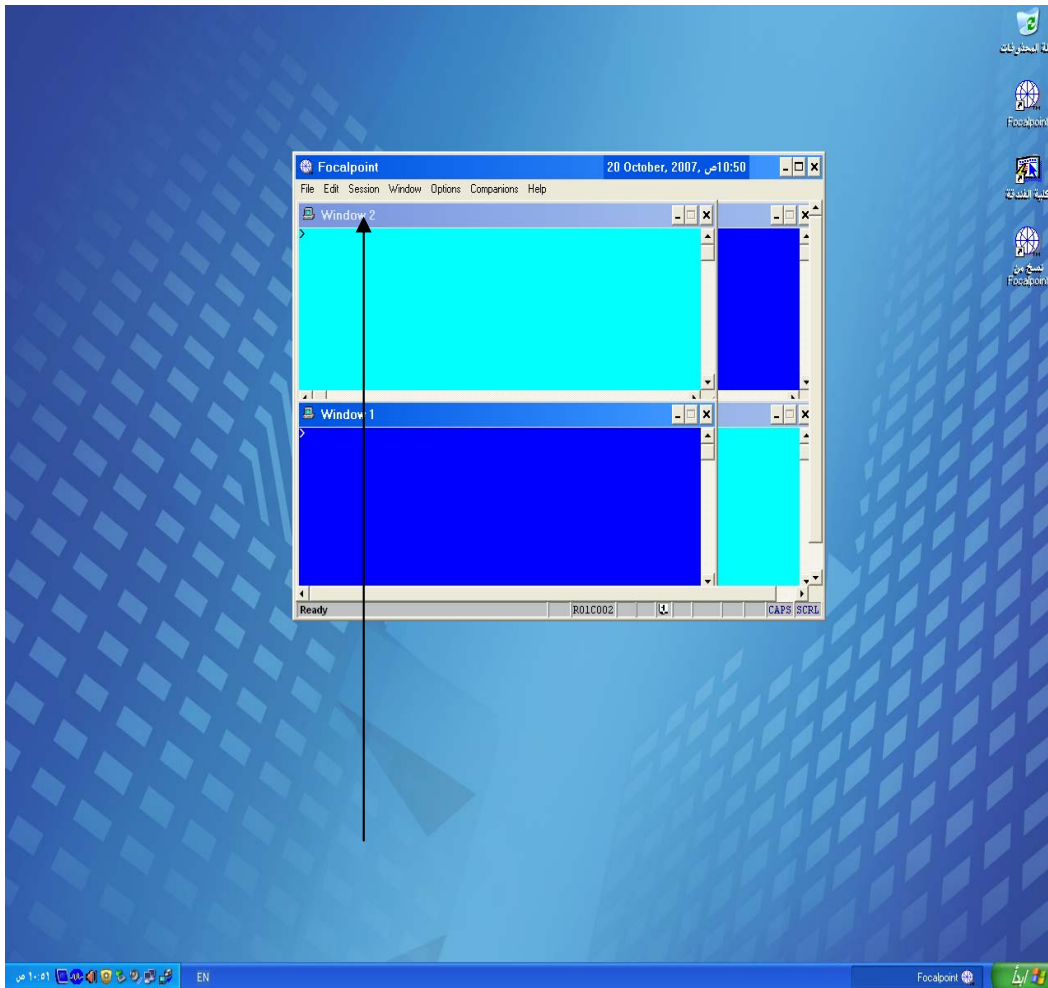


بعد نقر أيقونة فوكلبونت يستجيب النظام بعرض الشاشة الرئيسية

الشاشة الرئيسية

يجب أن يكون لكل مستعمل هوية مستخدم ذات صلاحية و كلمة مرور حتى يتمكن من الدخول إلى البرنامج .

واجهة البرنامج

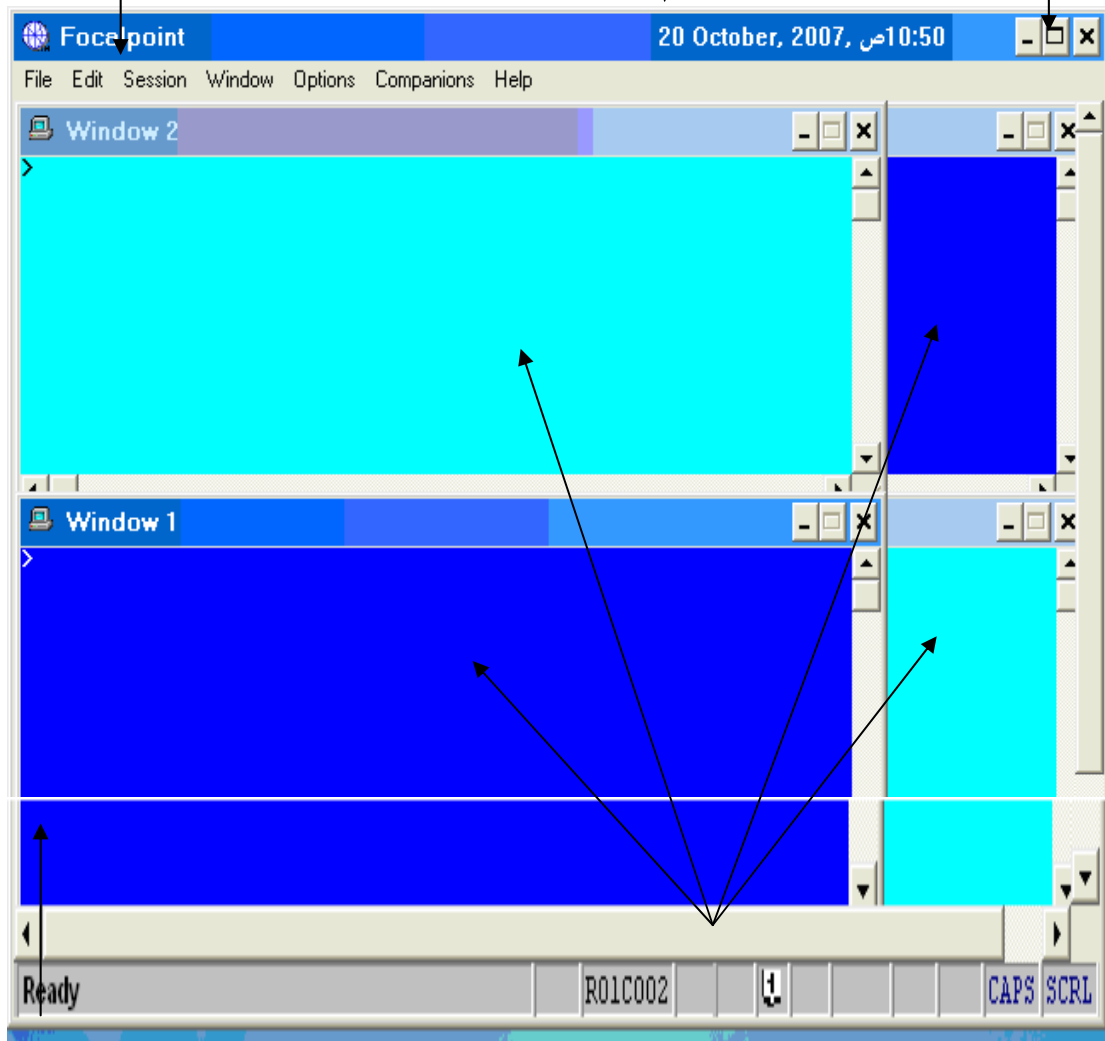


واجهة البرنامج

شريط المهام شريط العنوان

التاريخ و الوقت المحلي

٣ مفاتيح الاستعادة ، التكبير و التصغير



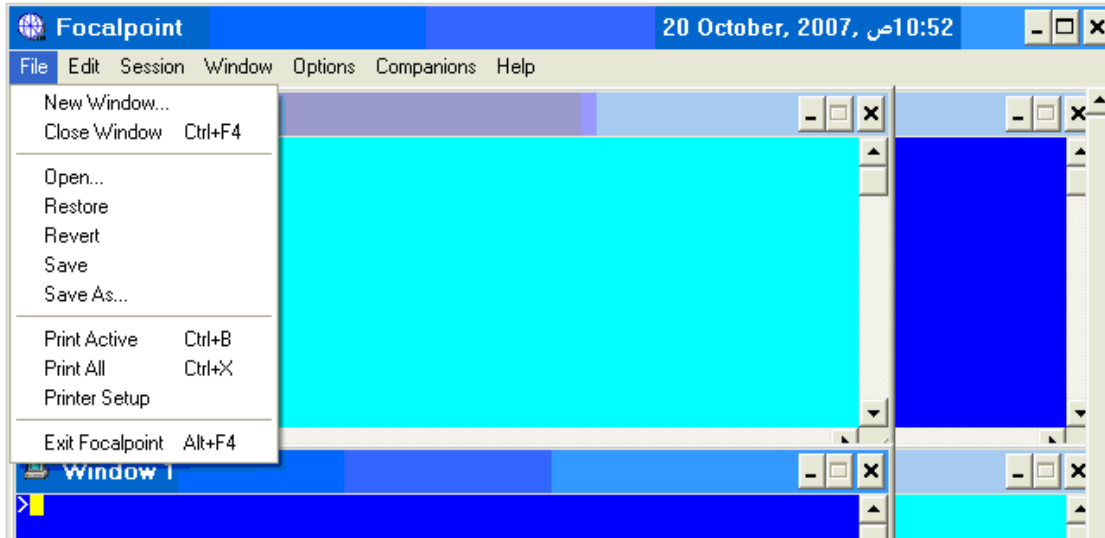
٤ نوافذ : مناطق العمل

شريط المعلومات

شريط القوائم

ويحتوي على القوائم الأساسية

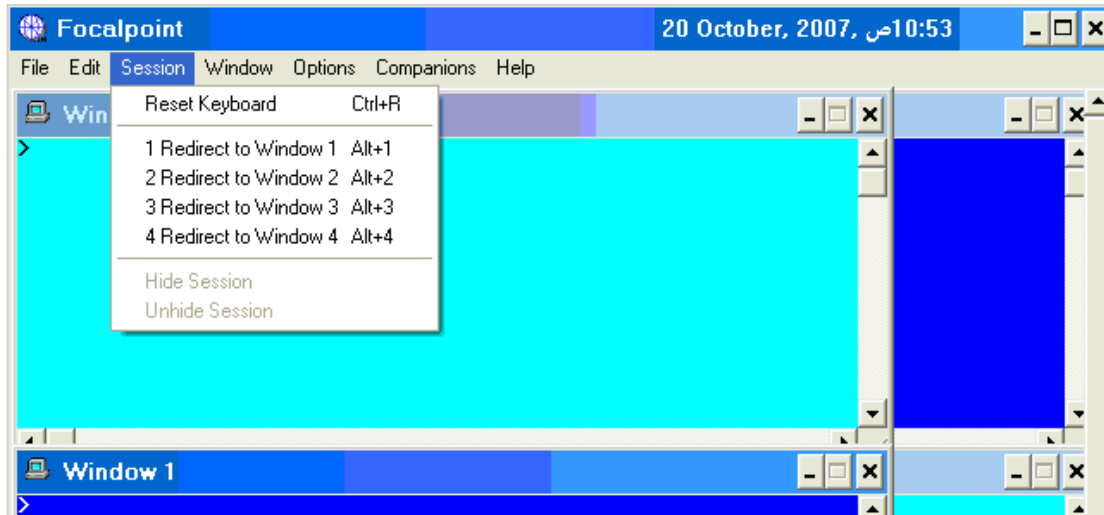
وهي القوائم التي تحتوي على جميع الخيارات الخاصة للتعامل مع البرنامج



New Window	نافذة جديدة
Close Window	إقفال النافذة
Open	فتح
Restore	إعادة ، رجوع لسابق عهده
Revert	يرجع و يعود
Save	حفظ
Save as...	حفظ لك.....
Print Active	أطبع النافذة النشيطة
Print All	أطبع كل النوافذ
Printer Set up	تثبيت الطابعة
Exit Focal Point	الخروج من نظام فوكلبونت

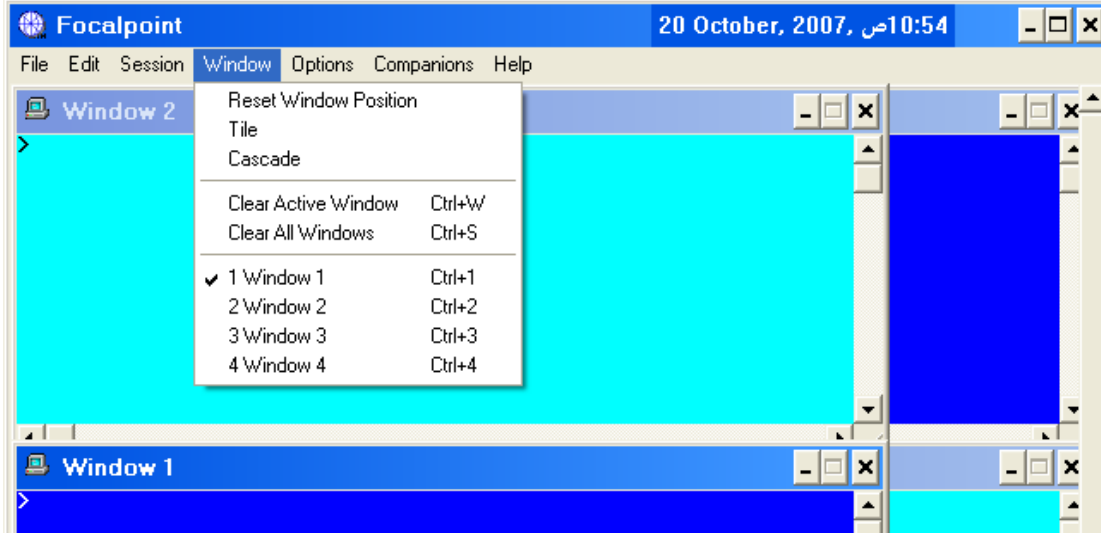
جلسة

وهي مفاتيح التنقل من نافذة إلى أخرى
و يمكنك التحول باستعمال الفأرة أو باستعمال مفاتيح التسريع



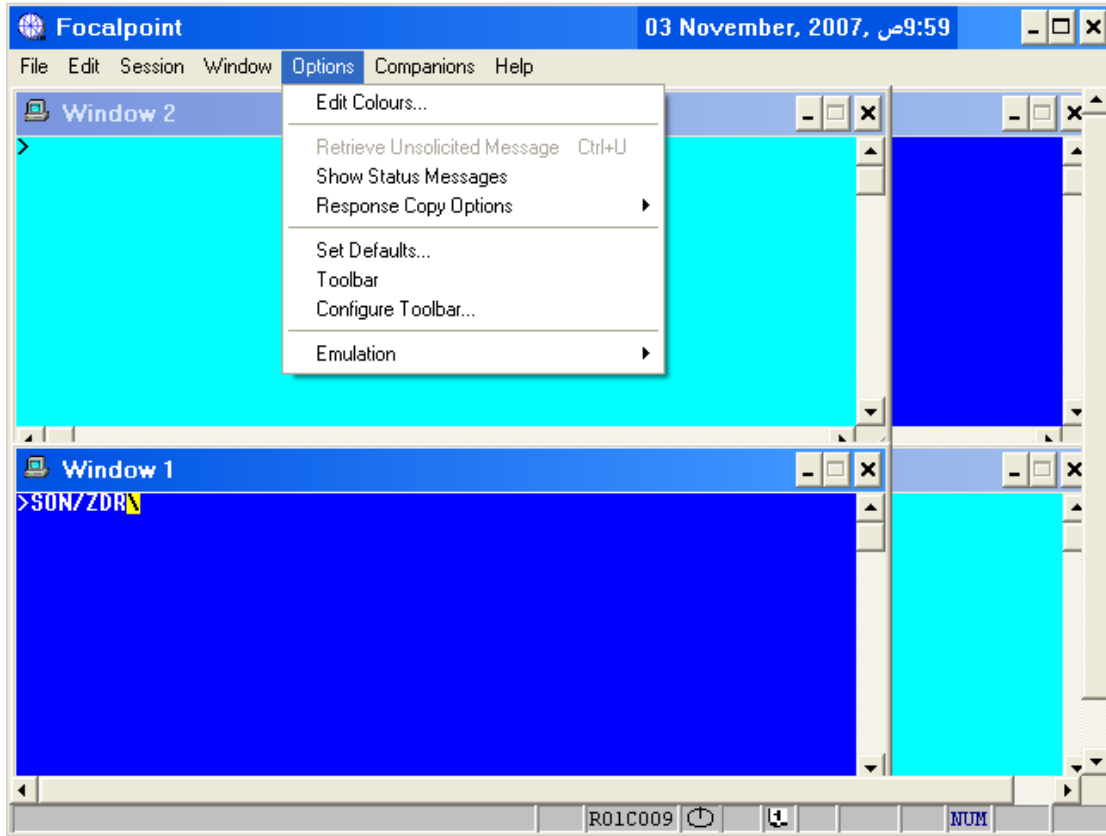
Reset Keyboard	إرجاع المفاتيح لسابق عهدا
Redirect to Window 1	انتقل إلى النافذة رقم
Redirect to Window 2	انتقل إلى النافذة رقم
Redirect to Window 3	انتقل إلى النافذة رقم
Redirect to Window 4	انتقل إلى النافذة رقم

النوافذ



Reset Window Position	ارجع النوافذ لمواقعها الأصلية
Cascade	ترتيب النوافذ
Clear Active Window	مسح النافذة النشيطة
Clear Active All	مسح جميع النوافذ
1 Window 1	النافذة رقم....
2 Window 2	النافذة رقم....
3 Window 3	النافذة رقم....
4 Window 4	النافذة رقم....

خيارات



Edit colors	تغيير الألوان
Show status message	أعرض حالة الرسائل
Response copy options	خيارات نسخ الإجابات
Set defaults	تغيير الألوان
Tool bar	عارض الأدوات
Configure Tool bar	تنسيق عارض الأدوات

الرفيق

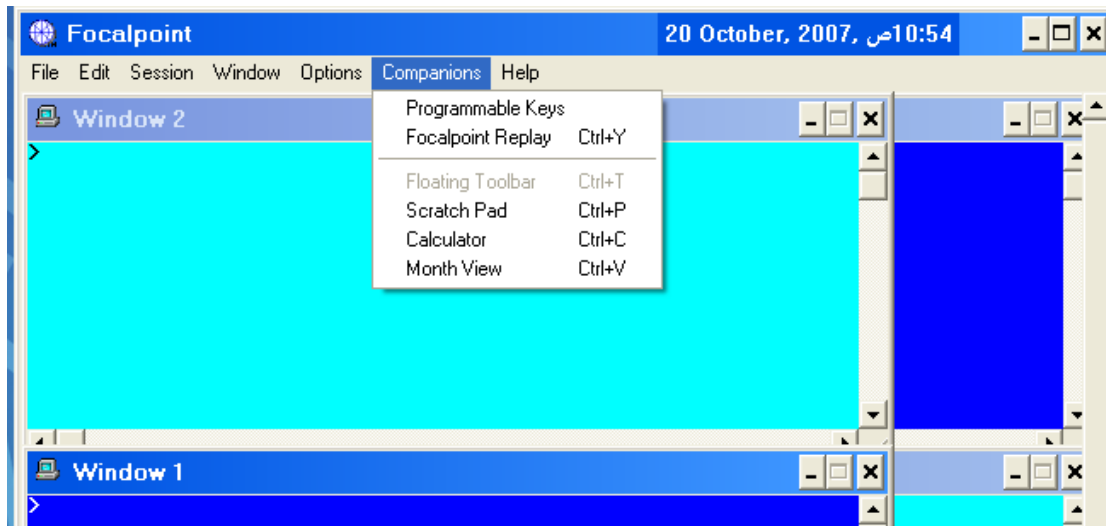
يمكنك من برمجة مفاتيح

عرض كل الإدخالات التي تقوم بها

مسودة

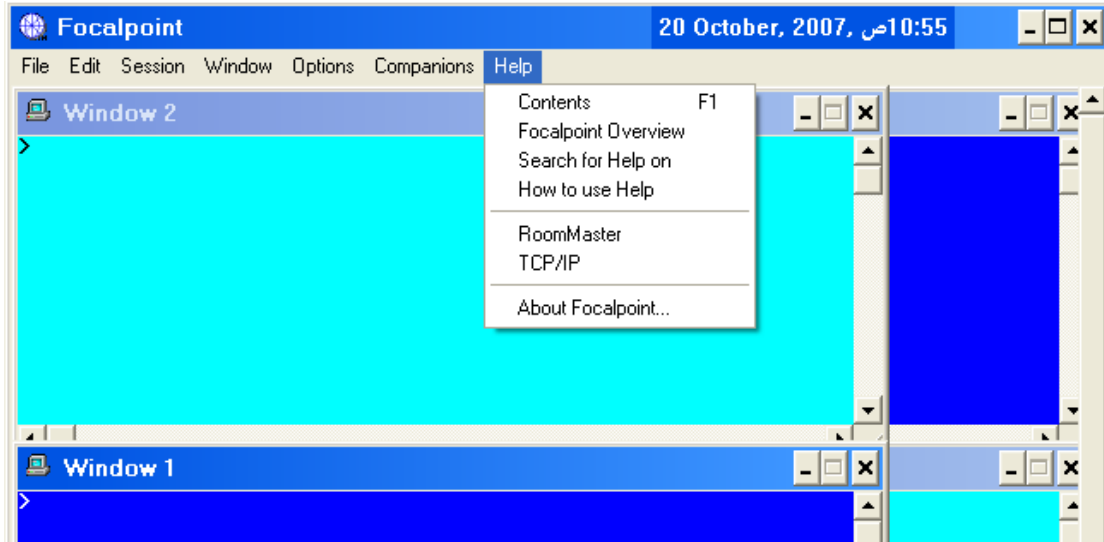
آلة حاسبة

التقويم



Programmable Keys	المفاتيح المبرمجة
Focal Point Replay	استعراض الإدخالات
Scratch Pad	مسودة
Calculator	آلة حاسبة
Month View	استعراض التقويم

المساعدة



Contents	المحتويات
Focal Point Overview	
Search for Help On	البحث عن المساعدة
How to use Help	كيف تستعمل المساعد
Room Master	حجز الغرف
TCP/IP	اتفاق الموزع/انترنات
About Focal Point	نبذة حول البرنامج

مفاتيح التسريع

تسمح مفاتيح التسريع باختصار المسافات و تحسين مرد ودية العمل

Ctrl+F4	Close window (File menu)	الخروج من وندو
Ctrl+B	Print Active (File menu)	طبغ النافذة النشيطة
Ctrl+X	Print All (File menu)	طبغ الكل
Alt+F4	Exit Focal point (File menu)	الخروج من فوكلبونت
Ctrl+Ins	Copy (Edit menu)	نسخ
Shift+Ins	Paste (Edit menu)	لصق كلمة أو فقرة
Ctrl+R	Reset Keyboard (Session menu)	إعادة المفاتيح
Ctrl+W	Clear Active window (Window menu)	مسح النافذة النشيطة
Ctrl+S	Clear all windows (Window menu)	مسح كل النوافذ
Ctrl+Z	ZOOM	التكبير
Ctrl+l	Move to indicated window (window menu)	التحويل إلى نافذة معينة
Ctrl+V	Open or move to Month view (companion menu)	طلب التقويم الشهري
Ctrl+C	Open or move to Calculator (companion menu)	طلب الآلة الحاسبة

تمرير الشاشة

انتقال إلى أسفل الإظهار	MB
انتقال إلى أعلى الإظهار	MT
انتقال إلى الأسفل	MD
انتقال إلى الأسفل، لكن بإظهار فقط الخطوط الباقية من نهاية الإظهار	MR
الانتقال إلى الأعلى	MU
انتقال إلى الأسفل بمسافة ٤ خطوط (٩٩ بحد أقصى)	MD4
انتقال إلى الأعلى بمسافة ٢١ خطاً (٩٩ بحد أقصى)	MU21
إعادة إظهار الشاشة الحالية	MD0

توقيع الدخول و الخروج

توقيع الدخول

SON/ZTRN
 ↑ ↑ ↑
 الدخول من مكتبك
 فاصل إجباري
 الهوية

وتتكون الهوية من واحد أو ثلاثة أحرف أو أرقام أ وومزيج من الاثنين



عند ظهور هذه الشاشة تكون قد وصلت لبرنامج الحجز و يمكنك إجراء عمليات الحجز بعد قبول التوقيع يتم تلقائياً وضع هذا التوقيع في أحد المناطق الخمسة .

توقيع الخروج

(١) الخروج المؤقت

SAO

يجب تجاهل أو تكملة ملف الحجز (غير المكتمل)

(٢) الخروج النهائي

SOF

يجب تجاهل أو تكملة ملف الحجز (غير المكتمل)

SOF/ZHA

تجاوز الخروج (من مكتبك) و لا توجد أي حماية على العمليات يطلب منك الجهاز كلمة السر الخاصة بك وعندها تظهر على الشاشة استجابة النظام بعرض رسالة أن توقيع الخروج قد تم .

```
Window 1
AGENT-OUT OVERRIDE-Z79LNTRN 22JAN 0758 C861D8 Z79LNTRN - GALILEO
```

تم التوقيع

توقيع الموظف

رمز الجهاز

طلب المساعدة هو H/SIGN ON

الرموز

إيجاد الرموز

أ- المدن و المطارات

.	١ إجباري
CE	٢ رمز البحث
RIYADH	٣ الاسم الكامل للمدينة / المطار

❖ رمز البحث يتكون من حرفين :

C و يرمز إلى المدينة / المطار

E و يرمز إلى أمر الترميز

.CERiyADH

```

Window 1
>.CERiyADH\
ENCODING CITIES /RIYADH
RUH      RIYADH      SA
  
```

الرمز

الاسم الكامل

رمز البلد (حرفان)

ب- شركات الطيران

.	١	إجباري
AE	٢	رمز البحث
SAUDI ARABIAN AIRLINE	٣	الاسم الكامل لشركة الطيران

❖ رمز البحث يتكون من حرفين :

A و يرمز إلى شركة طيران

E و يرمز إلى أمر الترميز

•.AESAUDI ARABIAN AIRLINE

*انتبه إملأ كتابة اسم شركة الطيران

```

Window 1
>.AESAUDI ARABIAN AIRLINES\
ENCODE AIRLINES /SAUDIARABIANAIRLINES
SU SUA 065 SAUDI ARABIAN AIRLINES A GS
  
```

رمز

الشركة

رمز الشركة

الرمز الرقمي

الاسم الكامل لشركة الطيران

الرمز SV يستعمل في أرقام الرحلات

الرمز SVA يستعمل في المطارات

الرمز الرقمي 065 يستعمل على مستندات السفر و الشحن

ت- البلدان

.	١ إجباري
LE	٢ رمز البحث
TUNISIA	٣ الاسم الكامل للمدينة/المطار

❖ رمز البحث يتكون من حرفين :

L و يرمز إلى البلد

E و يرمز إلى أمر الترميز

.LETUNISIA

```

Window 1
>.LETUNISIA\
ENCODE COUNTRIES/TUNISIA
TN          TUNISIA      A
>

```

ث- نوع الطائرة

- ١ إجباري
 - ٢ رمز البحث
 - ٣ الاسم الكامل لنوع الطائرة
- EE
BOEING

❖ رمز البحث يتكون من حرفين :

E و يرمز إلى نوع الطائرة

E و يرمز إلى أمر الترميز

EEBOEING

```

Window 1
ENCODE AIRCRAFT /BOEING
D8T J BOEING (DOUGLAS) DC-8-50 FREIGHTER
D9D J BOEING (DOUGLAS) DC-9-40 FREIGHTER
37F P BOEING 377 STRATOCRUISER
70F J BOEING 707 FREIGHTER
70F J BOEING 707 FREIGHTER
70M J BOEING 707 MIXED PASSENGER/FREIGHTER
703 J BOEING 707 PASSENGER
707 J BOEING 707 PASSENGER JET
701 J BOEING 707-10/120B PASSENGER
701 J BOEING 707-10/120B PASSENGER
70A J BOEING 707-120/120B FREIGHTER
70A J BOEING 707-120/120B FREIGHTER

```

1 ↑
2 ↑
3 ↑
4 ↑

١. الرمز

٢. النوع

٣. الاسم

٤. ترتيب الطائرة (مسافرين ، و شحن أو الاتنين)

فك الرموز

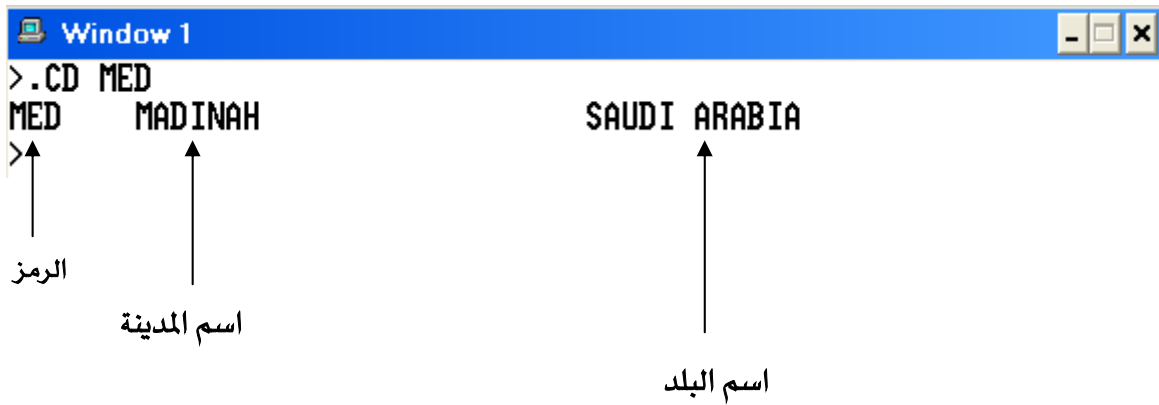
أ- المدن و المطارات

.	إجباري	١
CD	رمز البحث	٢
MED	رمز المدينة/المطار	٣

❖ رمز البحث يتكون من حرفين :

C و يرمز إلى مدينة/مطار

D و يرمز إلى فك الرمز



فك رمز شركة طيران

.	إجباري	١
AD	رمز البحث	٢
/		[٣
SV	رمز شركة الطيران	

❖ رمز البحث يتكون من حرفين :

E و يرمز إلى نوع الطائرة

E و يرمز إلى أمر الترميز

AD/SV

```

Window 1
>.ADSV\
SU SUA 065 SAUDI ARABIAN AIRLINES A GS
  ↑      ↑      ↑      ↑
الرمز الحرفي  الرمz الحرفي  الرمz الرقمي  الاسم الكامل لشركة الطيران

```

.AD/AF

```

Window 1
>.ADAF\
AF AFR 057 AIR FRANCE A GS
>

```

فك رمز أكثر من شركة طيران

.ADSV/TU/HM

نستعمل نفس القالب لفك رمز شركة واحدة و تضع فاصلاً إجبارياً (/) بين رموز شركات الطيران (أقصى عدد ٦)

```

Window 1
>.ADSV\
SU SVA 065 SAUDI ARABIAN AIRLINES      A      GS
>.ADSV/TU/HM\
SU SVA 065 SAUDI ARABIAN AIRLINES      A      GS
TU TAR 199 TUNIS AIR                   GS
HM SEY 061 AIR SEYCHELLES              GS
  
```

١ رمز شركة الطيران (حرفان يستعمل في الحجز)

٢ رمز شركة الطيران (٣ أحرف ، اختصار منظمة أكاو و يستعمل في المطارات)

٣ الرمز الرقمي (يبدأ به رقم التذكرة)

٤ الاسم الكامل لشركة الطيران

فك الرمز الرقمي

.	١ إجباري
AD	٢ رمز البحث
*	٣ [فاصل إجباري
065	٤ الرمز الرقمي لشركة الطيران

.AD*065

```

Window 1
>.AD*065\
DECODE AIRLINES /065
SU SUA 065 SAUDI ARABIAN AIRLINES      A      GS

```

ب- البلدان

- | | |
|----|-------------|
| . | ١ إجباري |
| LD | ٢ رمز البحث |
| SA | ٣ رمز البلد |

رمز البحث يتكون من حرفين :

L و يرمز إلى البلد

D و يرمز إلى أمر فك الرمز

.LDSA

```

Window 1
> .LDSA\
SA      SAUDI ARABIA
>

```

ت- نوع الطائرة

- ١ إجباري .
- ٢ رمز البحث ED
- ٣ [رمز نوع الطائرة 320

رمز البحث يتكون من حرفين :

E و يرمز إلى نوع الطائرة

D و يرمز إلى أمرك الرمز

.ED320

```

Window 1
>.ED320\
320 J AIRBUS INDUSTRIE A320-100/200
>

```

متنوعات

الوقت المحلي -٣ -٦ -١

@

١ إجباري

LT

٢ رمز البحث

JED

٣ [رمز المدينة/المطار

@LTJED

```

Window 1
>@LTJED\
LOCAL TIME IN JED 1009 TU 20NOV 07
GMT/UTC TIME 0709 TU 20NOV 07
TIME DIFFERENCE FROM GMT/UTC PLUS 03 HOURS 00 MINUTES

```

إعادة أمر البحث

التوقيت المحلي

التوقيت العالمي

يوم الأسبوع/التاريخ

فارق التوقيت

@LTAKL	إظهار الوقت المحلي في أوكلاوند
@LTAKL21SEP06	إظهار الوقت المحلي في أوكلاوند لتاريخ معين
@LT	الوقت المحلي في مدينة افتراضية
@GMT	إظهار الوقت بحسب توقيت غرينتش
@UTC	إظهار الوقت بحسب التوقيت العالمي

الوقت الأدنى للمواصله

المصطلحات و الرموز

INBOUND	اتجاه القدوم
OUTBOUND	اتجاه المغادرة
CARRIER	الناقل
ORIGIN	البداية
DESTINATION	الوجهة
CONNECTION	المواصله
TRANSIT	العبور
FLIGHT NUMBER	رقم الرحلة
DD	رحلة داخلية/رحلة داخلية
DI	رحلة داخلية/رحلة دولية
ID	رحلة دولية/رحلة داخلية
II	رحلة دولية/ رحلة دولية
DOM	رحلة داخلية
INTL	رحلة دولية

هو : أقل زمن مطلوب (في نقطة العبور) للتحويل بين رحلتين مجدولتين في خط السير

للحصول على النموذج نستعمل : DCT

للتنقل بين الخانات استعمل مفتاح Tab

- ١- كتابة رمز المدينة/مطار الانطلاق
- ٢- كتابة رمز المدينة/مطار العبور
- ٣- كتابة رمز المدينة/مطار الوصول
- ٤- تاريخ المغادرة
- ٥- كتابة رمز الناقل القادم
- ٦- كتابة رقم الرحلة القادمة
- ٧- كتابة نوع الطائرة القادمة
- ٨- كتابة رمز الناقل المغادر
- ٩- كتابة الرحلة المغادرة
- ١٠- كتابة نوع الطائرة القادمة

- لتعبئة النموذج يجب تحويل المؤشر باستعمال مفتاح Tab إلى :
- ١ / ORIGIN ثم كتابة رمز مدينة الانطلاق
- ٢ / CONNECT/TRANSIT ثم كتابة رمز مدينة العبور
- ٣ / DESTINATION ثم كتابة رمز مدينة الوجهة
- ثم اضغط على ENTER

```

Window 1
>DCT      *** MINIMUM CONNECT TIME DISPLAY REQUEST ***
-----
ORIGIN    }JED      *CONNECT/TRANSIT  }TUN    DESTINATION  }PAR
-----
INBOUND CARRIER      }SV      OUTBOUND DATE DDMMYY }23JAN08
INBOUND FLIGHT NUMBER }....    OUTBOUND CARRIER    }TU
INBOUND EQUIPMENT     }...     OUTBOUND FLIGHT NUMBER }....
INBOUND EQUIPMENT     }...     OUTBOUND EQUIPMENT   }...

CONNECTION TYPE      }..      -DD-DI-ID-II-

```

استجابة النظام

```

Window 1
>DCT
          MINIMUM CONNECT TIME TABLE TUN
          STANDARD TIMES
DOM TO DOM      :45      DOM TO INTL     :45
INTL TO DOM    1:15      INTL TO INTL    :45

          EXCEPTION ITEM COUNTS
DOM/DOM        0 DOM/INTL      0 INTL/DOM        0 INTL/INTL      0

          EXCEPTIONS
NONE

          CROSSTOWN MINIMUM CONNECT TIMES

```

الوقت الأدنى للعبور

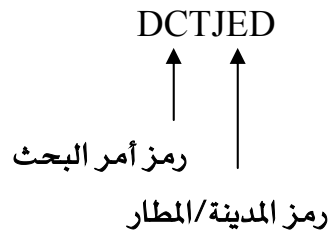
٤٥ دقيقة

رحلة داخلية / داخلية

ساعة و ١٥ دقيقة

رحلة داخلية/دولية

تحديد المدينة



استجابة النظام

Window 1										
>DCTJED										
MINIMUM CONNECT TIME TABLE JED										
STANDARD TIMES										
DOM	TO	DOM	1:15	DOM	TO	INTL	2:30			
INTL	TO	DOM	2:30	INTL	TO	INTL	1:30			
EXCEPTION ITEM COUNTS										
DOM/DOM	93	DOM/INTL	34	INTL/DOM	34	INTL/INTL	14			
EXCEPTIONS										
D/I	CC	FLT/RANGE	T	CTY	ST	CO	GEOSD	EQP	DATES	TIME
1	DD	SU								
		SU	100							PROHIBITED

الوقت الأدنى للرحلات المواصلة في مطار جدة

عمليات حسابية

XX546+52	Addition	الجمع
XX564-52	Subtraction	الطرح
XX564*52	Multiplication	الضرب
XX564/52	Division	القسمة
XX11:45+4:45	Adds 4 hours 45 minutes onto 1145	

طلب المساعدة

HELP

إظهار فهرس كافة المواضيع التي تبدأ بحرف م	HELP M or H/M
إظهار صفحة معلومة معينة	H/OSI
إظهار صفحة المساعدة المعنية بعد ورود خطأ	H/
إعادة إظهار آخر إدخال	H*
إظهار المساعدة المباشرة لإصدار التذكرة	H/T.

تفويض بطاقة الائتمان

JV317284567841005/V1

أمر البحث ↑
رقم البطاقة ↑

JV317284567841005/T410.00/D1204/MBA

JV317284567841005/V1	التحقق من البطاقة فقط - بدون رمز موافقة
JV317284567841005/T410.00/D1204/MBA	اليد؛ طلب رمز موافقة على بطاقة ائتمان لتذكرة مكتوبة بخط مع تاريخ انتهاء صلاحية إجباري ورمز شركة الطيران البائعة

معلومات السفر

إن نظام جيلو يمكنك من معلومات تساعدك في تقديم أحسن الخدمات . وهذه المعلومات تتعلق بالجواز ،
و الصحة ، و الفيزا و معلومات عن الدول .

خطوات طلب المعلومات

المدخل:

TI

استجابة النظام

يكفي استعمال مفتاح :

TAB للتحول إلى الحقل الذي تحتاجه

ENTER

```

Window 1
>
TIMATIC MASK ENTRY FORMATS

>TI-MU} VISA INFORMATION
>TI-MH} HEALTH INFORMATION
>TI-MA} VISA AND HEALTH INFORMATION
>TI-MF} FULL TEXT DISPLAY
>TI-MC} COUNTRY INFORMATION DISPLAY
>TI-ML} COUNTRY INFO-PARTIAL NAME
>TI-MG} GROUP LISTS
>TI-HELP} TIMATIC HELP REQUEST

```

نموذج التعبئة النظام

استعمل مفتاح التنقل

Tab

يكتب هنا رمز مدينة تنتمي لبلد الوجهة

يكتب هنا رمز مدينة تنتمي لبلد المسافر

```

Window 1
>TI-RV          TIMATIC VISA INFORMATION REQUEST
2 NATIONALITY   :NA}.../.....
1 DESTINATION   :DE}.../.../.../.../.../.../.../.../.../...
0 TRANSIT CITIES :TR}.../.../.../.../.../.../.../.../.../...
0 ALIEN RESIDENT :AR}...

2--NATIONALITY MANDATORY. SPECIAL INFORMATION OPTIONAL
1--MINIMUM OF ONE COUNTRY/CITY/AIRPORT CODE REQUIRED
0--OPTIONAL FIELD
USE 3 CHAR AIRPORT/CITY CODE OR 2 CHAR COUNTRY CODE

```

استجابة النظام لطلب معلومات الجواز و الفيزا

```

Window 1
TIMATIC-2 / 01DEC07 / 0554 UTC
NATIONAL SAUDI ARABIA (SA) /DESTINATION TUNISIA (TN)
VISA DESTINATION TUNISIA (TN)
..... NORMAL PASSPORTS ONLY .....
PASSPORT (MUST BE VALID AT LEAST FOR THE PERIOD OF INTENDED
STAY) AND VISA REQUIRED.
VISITORS MUST HOLD DOCUMENTS AND TICKETS FOR RETURN OR ONWARD
JOURNEY.
>TIPN}

```

نظام جليلو للمعلومات

طلب عرض فهرس نظام جليلو للمعلومات

طلب عرض الفهرس حرفياً

Window 1		
GIS	GENERAL INFORMATION INDEX	ALPHA. SEQ.
TO SELECT A SUBJECT ENTER GC*.. (EG GC*24)		
200 AIRLINE INFO	13 AUTH CARRIERS	500 BT
12 CARMASER	555 CLIMATE	510 CONSULATE
553 COUNTRY INFO	550 CURRENCY	552 CUSTOMS
253 DJ	396 EASTLINE	506 ETAS
9 EURO CURRENCY	8 GALILEO	601 GALILEO TO APOL
605 HELP	201 HELP INDEX	606 HELP 2
438 HKG	551 INLAND TRAVEL	225 JK
429 NDC JORDAN	422 NDC SAUDI ARABI	14 PROD DIRECTORY
554 PUBLIC HOLDS	11 ROOMMASTER	444 SMO MALAYSIA
509 TIMATIC	949 TRAINING	

طلب عرض الفهرس رقمياً

GC*200

Window 1		
GIS CHAPTER	200- AIRLINE INFO	PAGE INDEX
TO SELECT A PAGE ENTER GP*.. (EG GP*18)		
1	SELECT YOUR AIRLINE	3 NAME CHANGE
4	GUARANTEED PAYMENT	5 TICKET NOTIFICATION
6	ADVANCED SEAT RESERVATION	7 AIRIMP DECODE
9	MEAL CODES	11 BOOKING CLASS CODES
12	AIRLINES 1-C	13 AIRLINES D-I
14	AIRLINES J-M	15 AIRLINES N-R
16	AIRLINES S-U	17 AIRLINES W-Z
18	BASIC BOOKING PRODUCT	19 INTERACTIVE DISPLAY
20	NUMERIC AVAIL DISPLAY	21 INTERACTIVE SELL
22	POSITIVE ACKNOWLEDGEMENT	23 GUARANTEED SELL
24	TICKETING FACILITY	26 CLAIM PNR

طلب عرض الفصل بواسطة العنوان

```

Window 1
CHAP 200-AIRLINE INFO PAGE 5-TICKET NOTIFICATION
-----
*** TICKET NUMBER NOTIFICATION ***
>GC*200/5/XX} XX IS CARRIER CODE
-----
*** PLEASE NOTE THAT SOME CARRIERS DO NOT ACCEPT TKNM
(MANUAL TICKET NUMBER) MESSAGES. PLEASE CHECK DIRECTLY WITH
THE CARRIER BEFORE ADDING TKNM MESSAGES VIA OSI OR SSR ***

TO ASSIST WITH OVERBOOKING ISSUES MANY CARRIERS NOW REQUIRE
TRAVEL AGENTS TO ADVISE THEM OF TICKET NUMBERS WHEN THEY
ISSUE A PASSENGERS TICKET.

```

طلب عرض الفصل و الصفحة بواسطة العنوان

GC*200/9/LCML

INCREASED COMPLEX CARBOHYDRATES/HIGH FIBRE LOW IN FAT.
CALORIES - APPROXIMATELY 1200 CALORIES IN A 24 HOUR PERIOD.

GUIDELINES:

USE LEAN MEATS. DO NOT FRY FOODS.
USE LOWFAT DAIRY PRODUCTS.
USE HIGH FIBRE FOODS WHENEVER POSSIBLE - FRESH FRUITS AND
VEGETABLES AND WHOLEGRAIN BREADS AND CEREALS.
CANNED FRUITS MUST BE WATER PACKED OR IN THEIR OWN JUICE.
USE UNSWEETENED FRUIT JUICES.
AVOID ADDED FATS OILS AND SUGAR IN FOOD PREPARATION.
USE POLYUNSATURATED FATS.

CHAP 200-AIRLINE INFO PAGE 9-MEAL CODES
PARAGRAPH-LCML
LCML

LCML - LOW CALORIE MEAL

ALTERNATE NAMES:

CALORIE RESTRICTED
WEIGHT LOSS/REDUCTION

CHARACTERISTICS: