

دليل اطبخها صح للوصفات الصحية

اطبخها صح

وصفات صحية مبنية على أسس علمية
لتعزيز نمط الحياة الصحي





حقوق النشر والاستخدام اطبخها صح - دليل الوصفات الصحية

الإصدار الأول - 2026م / 1448هـ

© جميع الحقوق محفوظة للجمعية الأهلية للتوعية الصحية (حياتنا). نشجع على تداول هذا الدليل ومشاركته بما يسهم في نشر الوعي الصحي، مع الحفاظ على محتواه كما هو، والإشارة إلى الجمعية الأهلية للتوعية الصحية (حياتنا) كمصدر، وعدم إعادة نسبه إلى أي جهة أو فرد أو استخدامه لأغراض تجارية دون موافقة مسبقة.



رؤية الجمعية

الريادة في صناعة التوعية الصحية.



رسالة الجمعية

تعزيز جودة حياة المجتمع بإكسابه الأنماط الصحية من خلال
صناعة برامج توعوية نوعية بكوادر احترافية وشراكات فاعلة
وبناء التأييد و التمكين المجتمعي.



مقدمة

لماذا الغذاء مهم؟

01

الغذاء ليس مجرد وسيلة للشبع، بل هو أساس الصحة والطاقة وجودة الحياة. فالاختيارات الغذائية اليومية تؤثر في صحة القلب، والوزن ومستويات الطاقة، وتساعد على الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، لذلك فإن كل وجبة صحية هي استثمار في صحتك وصحة أسرته.

لماذا هذا الدليل؟

02

صُمم دليل "اطبخها صح" ليكون مرجعًا عمليًا يساعدك على إعداد وصفات صحية بطريقة سهلة ولذيذة، ويمنحك معلومات غذائية موثوقة تساعدك على اتخاذ خيارات غذائية أفضل في حياتك اليومية.

وصفات مبنية على أسس علمية

03

تم إعداد جميع الوصفات بالاستناد إلى توصيات وإرشادات غذائية صادرة عن جهات علمية وصحية موثوقة، مع الحرص على اختيار مكونات متوازنة تدعم نمط الحياة الصحي.

وصفات تناسب الأسرة السعودية

04

رُوحي في اختيار الوصفات استخدام مكونات متوفرة في الأسواق المحلية، مع مراعاة العادات الغذائية للأسرة السعودية، لتكون الوصفات عملية وسهلة التطبيق في المنزل.

قيم غذائية محسوبة

05

تتضمن كل وصفة السعرات الحرارية والقيمة الغذائية، لمساعدتك على متابعة احتياجاتك الغذائية وتنظيم وجباتك بسهولة ووعي.

كيف تستخدم هذا الدليل؟

تم تصميم هذا الدليل ليكون رفيقك في إعداد وجبات صحية ومتوازنة. ستجد في كل وصفة جميع المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ خيارات غذائية واعية وسهلة التطبيق.

يحتوي كل طبق على:

المكونات: مع الكميات المحددة.



طريقة التحضير: بخطوات سهلة وواضحة.



القيمة الغذائية: والسعرات الحرارية لكل حصة.



معلومة صحية: مبنية على أدلة علمية موثوقة.

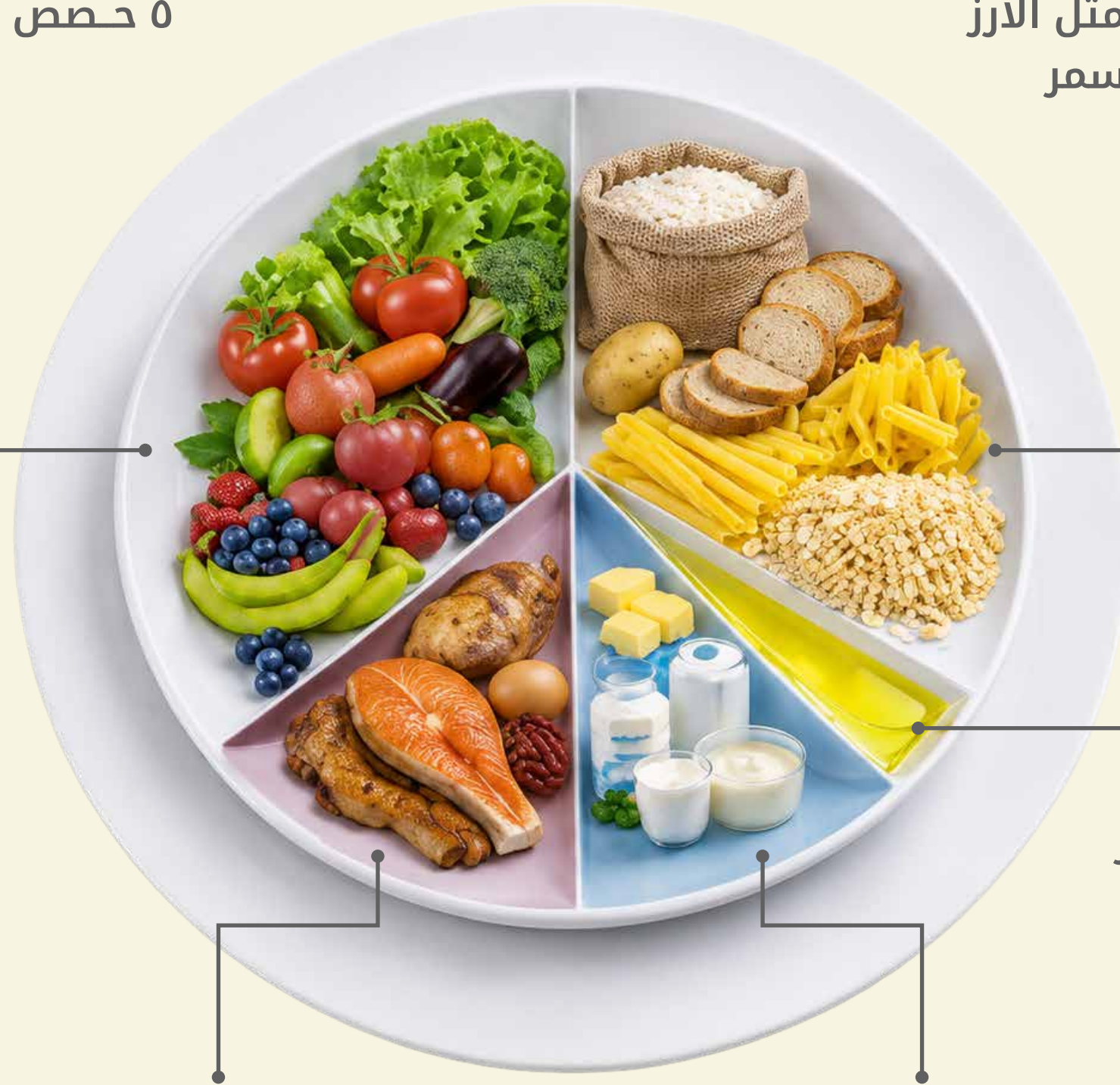


اجعل هذا الدليل مرجعك اليومي، واستمتع بإعداد وصفات صحية تجمع بين الفائدة والطعم.

الطبق الصحي السعودي

٥ حصص يومياً من الخضروات
والفواكة

اختر الحبوب الكاملة مثل الأرز
البنّي و الخبز الأسمر



قلل الدهون و اختر غير
المشبعة

نوّع مصادر البروتين
وخفّف اللحوم الحمراء

اختر ألبان قليلة الدسم
وقليلة السكر والملح

يساعدك الطبق الصحي السعودي على إعداد وجبات متوازنة من خلال
التوزيع الصحيح للخضروات، والبروتين، والحبوب الكاملة، بما يدعم صحة
أفضل ونمط حياة صحي.

مقاييس الطبخ



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب



كوب 1/4

=



كوب 1/2



ملعقة شاي 16

=



ملعقة طعام



كوب 1/2

=



ملعقة طعام



1 كوب / 16 م ك

=



ملعقة شاي 48



1 كوب / 240 مل

=



ملعقة طعام 12



ملعقة طعام x8

=



1 كوب 8oz



ملعقة طعام x4

=



1/2 كوب 4oz



ملعقة طعام x2

=



1/4 كوب 2oz



ملعقة طعام x1

=



1 ملعقة كبيرة 2 oz



ملعقة طعام x6

=



1/3 كوب



الوصفات



شارك معنا في تعبئة الاستبيان،
ليدخل اسمك في السحب على جوائز وكوبونات

شربة الجزر بالزنجبيل

الجزر غني بالبيتا كاروتين والزنجبيل يدعم الهضم، مما يجعلها خيارًا داعمًا للمناعة وصحة الجهاز الهضمي.



المقادير والقيمة الغذائية:



79 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 9.5 جرام



البروتين: 1.3 جرام



الدهون: 4.3 جرام



1 ملعقة كبيرة زيت زيتون



1 بصلة مقطعة مكعبات



6 حبات جزر مقطعة
إلى شرائح



10 جرام زنجبيل مبشور



850 مل من الماء المغلي



1 مكعب مرق خضروات



2 ملعقة كبيرة ريحان

طريقة الإعداد:

- 1 سخن الزيت في مقلاة كبيرة.
- 2 يضاف البصل والجزر والزنجبيل ويتم تركه يطها لمدة 5 دقائق حتى يلين.
- 3 اخلط مرقة الخضار باستخدام الماء ومكعب المرق ويتم اضافتها إلى المقلاة وتترك حتى تغلي.
- 4 يغطى القدر ويترك لمدة 35 دقيقة حتى ينضج.
- 5 يتبل حسب الذوق بالملح والفلفل.
- 6 صب محتويات القدر في محضر الطعام واخلطهم مع إضافة المزيد من الماء إذا لزم الأمر.
- 7 زيني الطبق بالريحان وقدميه.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

تورتيللا

الدجاج بالحمص

يجمع بين البروتين والألياف الغذائية مما يساعد على
تقليل الجوع لفترات أطول ودعم التحكم بالوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



248 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 16.1 جرام



البروتين: 18.1 جرام



الدهون: 7.9 جرام



1/4 كوب جبنة فيتا



1 ملعقة صغيرة فلفل
أسود خشخاش



1 ملعقة صغيرة
أوريغانو مفروم طازج



زيتون بري



1 كوب حمص
محضر مسبقا



2 كوب سبانخ



1/4 كوب بصل أحمر
مقطع شرائح



2 حبة متوسطة الحجم
كوسا مسلوقة



1 كوب صدر دجاج
مشوي منزوع
العظم والجلد



1/4 كوب فلفل أحمر
مشوي مقطع

طريقة الإعداد:

- 1 قلب الدجاج والبصل والفلفل والفيتا والأوريغانو معًا في وعاء كبير، ثم ضعه جانبًا.
- 2 قطع الكوسا إلى شرائح رقيقة بالطول.
- 3 وزع ملعقتين كبيرتين من الحمص على كل خبز تورتيللا.
- 4 قسم السبانخ والكوسا بالتساوي على الحمص.
- 5 قسم خليط الدجاج والبصل والفلفل الأحمر المشوي بالتساوي بين خبز التورتيللا.
- 6 لفه بإحكام لتصبح جاهزة للتقديم. خيار إضافي: يمكنك تحميصها على النار بعد الانتهاء من اللف.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



طريقة الإعداد:

- 1 كوب ونصف من الماء يغلي ، ثم أضف الكينوا. اتركه حتى يغلي ومن ثم يتم تخفيف النار وتغطيته ليُطهى لمدة 15 دقيقة، حتى يتم امتصاص الماء وتنضج الكينوا.
- 2 يخفق زيت الزيتون والخل البلسمي وشراب القيقب.
- 3 تقطيع وتحضير الخضار إلى شرائح. خفق بياض البيض وجبة البارميزان
- 4 ضع مقلاة صغيرة غير لاصقة على نار ورشها برذاذ زيت الزيتون ومن ثم وضع خليط بياض البيض حتى ينضج.
- 5 توضع الكينوا في الصحن ومن ثم يتم وضع كلا من: (البازلاء - الكوسا - السبانخ) ويرش فوقها ملعقة كبيرة من خليط زيت الزيتون ويوضع فوقها بياض البيض.

كينوا

بياض البيض مع الخضار

الكينوا مصدر غني بالبروتين والألياف، مما يساعد على الشبع والحفاظ على الكتلة العضلية أثناء خسارة الوزن.



المقادير والقيمة الغذائية:



304 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات:
34.2 جرام



البروتين: 15.9 جرام



الدهون: 11.6 جرام



كوب (180 جم) كينوا



2 ملاعق كبيرة
زيت زيتون



2 ملاعق كبيرة
خل بلسمي



1 ملعقة صغيرة
شراب القيقب



1 كوب (112 جم)
كوسا مجزة مسبقا



2 كوب (85 جم) بازلاء
مجزة مسبقا



2 كوب (56 جم)
سبانخ طازجة



6 بياض بيض
1 بيضة كبيرة



2 ملعقة كبيرة جبن
بارميزان مبشور

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

برطمان

دقيق الشوفان

يحتوي على مكسرات نيئة غير مملحة غنية بالدهون الصحية التي تدعم صحة القلب وتساعد على زيادة الشبع والتحكم بالوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



219 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات:
35.2 جرام



البروتين: 6.8 جرام



الدهون: 7.1 جرام



نصف كوب (40 جرام)
شوفان سريع غير
مطحون



رشة ملح



1/8 ملعقة صغيرة قرفة



1 ملعقة كبيرة توت بري
مجفف (أو فواكه
مجففة من اختيارك)



1 ملعقة كبيرة من شرائح
اللوز (أو مكسرات
من اختيارك)



1 كوب ماء

طريقة الإعداد:

1 ضع المكونات في طبقات بالترتيب التالي:

2 دقيق الشوفان والملح، والقرفة والتوت البري واللوز.

3 لطهي الشوفان بالماء المغلي: احضر كوب ماء مغلي، صب الماء في برطمان الشوفان وحركه، دع الشوفان يقف لمدة 4-5 دقائق حتى يلين ويصبح جاهزاً للتقديم.

4 لطهي الشوفان في الميكروويف: صب دقيق الشوفان في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف كبير بما يكفي ليصدر فقاعات دون انسكاب، ثم أضف كوباً من الماء.

5 الميكروويف (على مستوى الطاقة 7) لمدة دقيقتين.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



طريقة الإعداد:

- 1 في وعاء، قلب حليب اللوز وبذور الشيا، ثم يتم تغطيته ووضعه في الثلاجة طوال الليل.
- 2 يوضع الزبادي اليوناني مع العسل في وعاء متوسط ويقلب حتى يصبح ناعماً. يتم إضافة التوت حتى يمتزج جيداً.
- 3 في الكوب يوضع 2/1 كوب من خليط الزبادي ويستخدم رأس المعلقة لتنعيم السطح.
- 4 قم بوضع 4/1 كوب من بودينغ الشيا فوق الزبادي ويتم توزيعه بالتساوي. يتم وضع طبقات من خليط الزبادي وبودينغ الشيا في كل كوب ويتم تزيينه بالتوت الأحمر والتنعاع للتقديم.

بودينغ

الشيا بالزبادي

بذور الشيا غنية بالألياف وأوميغا ٣، مما يساعد على زيادة الشبع ودعم صحة القلب والتحكم بالوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



272 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 32.8 جرام



البروتين: 17.5 جرام



الدهون: 9.8 جرام



1/2 كوب (360 مل) من حليب اللوز غير المحلى



1/2 كوب (104 جم) بذور شيا



2 كوب (480 مل) 5% زبادي يوناني سادة



1 كوب (123 جرام) توت أحمر الطازج (وفر 4 حبات للتزيين)



1 كوب (144 جم) من العنب البري الطازج



4 أغصان نعناع

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شربة كريمة الفطر

الفطر يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تدعم المناعة ويُعد خيارًا منخفض السعرات يساعد على التحكم بالوزن.



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 64
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 4 جرام



البروتين: 3,4 جرام



الدهون: 3,7 جرام



500 جرام فطر.



29.5 جرام
مكعبات مرقة الخضار.



1700 مل ماء.



4 ملاعق كبيرة كريمة.

طريقة الإعداد:

- 1 يقطع الفطر حسب التفضيل.
- 2 ضع مرقة الخضار بالماء المغلي، واسكب الفطر في الوعاء.
- 3 يُترك على نار هادئة حتى ينضج الفطر (30-45 دقيقة).
- 4 اضع الكريمة وتبّلها حسب الرغبة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



شيش طاووق صحي

البروتين الموجود في الدجاج يساعد على زيادة الشبع والحفاظ على الكتلة العضلية أثناء خسارة الوزن



المقادير والقيمة الغذائية:

 السعرات الحرارية 330 (للحصة الواحدة)	 صدر دجاج 150 جرام
 الكربوهيدرات: 12 جرام	 زبادي قليل الدسم
 البروتين: 43 جرام	 ليمون
ألياف: 2 جرام	 فلفل اسود
	 ملعقتين زيت زيتون
	 5 فصوص ثوم مهروسة

طريقة الإعداد:

- 1 يتبل الدجاج بجميع المكونات، في الثلاجة 3 ساعات
- 2 على مقلاه ساخنة أو في القلاية الهوائية
- 3 تحضر مع رغيف خبز

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

دجاج كانتون مع الرز الأبيض

يحتوي على الفلفل الملون الغني بفيتامين C الذي يساعد الجسم على الاستفادة من الحديد الموجود في الطعام



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 286
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 28 جرام



البروتين: 37 جرام



الدهون: 2 جرام



السعرات الحرارية
للأرز الأبيض:
115 سعرة حرارية



150 جرام صدر دجاج



ملعقة كبيرة دقيق
كامل القمح



ملعقة زيت زيتون



خضار (جزر فلفل
رومي بصل
أبيض ثوم)



بهارات (بيريكا، ملح
بودرة ثوم
فلفل أسود)



ربع كوب مويه



الصوص ملعقة



صغيرة لكل من:



معجون الطماطم



الصويا صوص



السومطرة (اختياري)



100 جرام رز مسلووق

في ماء ورشة ملح

طريقة الإعداد:

1 تقطع صدور الدجاج مكعبات وتغطى في دقيق كامل القمح وبهارات

2 تشوح في مقلاة على النار مع ملعقة صغيرة زيت زيتون، في مقلاة ثانية توضع الخضار مع م ص زيت زيتون تشوح حتى تذبل

3 ثم يوضع الصوص و الدجاج بعد كذا يضاف ربع كوب ماء وتحرك حتى تتجانس.

4 تقدم مع الرز الأبيض

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة بالدجاج

تناول الخضار قبل الوجبة يساعد على زيادة حجم الوجبة دون زيادة كبيرة في السعرات الحرارية.



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 419
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 28 جرام



البروتين: 49 جرام



الدهون: 10 جرام



150 جرام صدر دجاج



بهارات صحيحة (ورق غار، مسمار، هيل، ملح)



خضار (ربع كوب فاصوليا حمراء، ربع كوب ذرة جزر، فلفل رومي، خس) الصوص:



علبة زبادي



ملعقة صغيرة طحينة



ملعقة صغيرة خردل



ملح



فلفل اسود



ليمون

طريقة الإعداد:

- 1 يسلق صدر الدجاج مع البهارات
- 2 تخلط جميع المقادير ويوضع عليها الصوص وتقدم

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



سلطة السيزر الصحية

الخس الروماني مصدر جيد للألياف وفيتامين K الذي يدعم صحة العظام



المقادير والقيمة الغذائية:

الصوص:	
1 زبادي يوناني	السعرات الحرارية 368 (للحصة الواحدة)
ليمون	الكربوهيدرات: 18 جرام
ملح	البروتين: 46.6 جرام
فلفل اسود	الدهون: 11 جرام
فص ثوم	
ملعقة صغيرة خردل	
ملعقة كبيرة جبن بارميزان	
خس (كمية مفتوحة)	
150 جرام صدر دجاج نصف شريحة توست مدهونة بمص زيت زيتون وفي القلاية الهوائية	

طريقة الإعداد:

1 يقطع الدجاج شرائح ويشوح على النار وتوضع عليه البهارات

2 يقطع الخس شرائح ويوضع عليه الدجاج بعد كذا يوضع عليه صوص الزبادي ومكعبات التوست ويزين بالجبن ويقدم.

السعرات الحرارية تقديرية وتختلف باختلاف طريقة التحضير

كساديا

الدجاج الصحية

البروتين يساعد على الحفاظ على الكتلة العضلية أثناء برامج خفض الوزن



المقادير والقيمة الغذائية:

85 جرام صدور دجاج	373 السعرات الحرارية (للحصة الواحدة)
بهارات (ملح، فلفل اسود، بهارات مشكلة، بيريكا)	الكربوهيدرات: 42 جرام
ربع حبة بصل	البروتين: 28.8 جرام
فلفل رومي	الدهون: 9.6 جرام
م ص معجون طماطم (اختياري)	
خبز تورتيلا	
ملعقتين جبن موزريلا	

طريقة الإعداد:

1 يقطع الدجاج مكعبات ويوضع على مقلاة بملعقة صغيرة زيت زيتون ويشوح.

2 توضع البهارات ويضاف له البصل حتى يذبل والفلفل الرومي ومعجون الطماطم وتحرك حتى تتجانس.

3 يوضع خبز التورتيلا على الصاج ومن ثم توضع الحشوة وجبن الموزريلا والطبقة الثانية من الخبز.

السعرات الحرارية تقديرية وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شربة الشوفان

الحمراء الصحية

الشوفان يساعد على تغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء مما يدعم صحة الجهاز الهضمي



المقادير والقيمة الغذائية:



444 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 47 جرام



البروتين: 49 جرام



الدهون: 5.8 جرام



175 جرام صدر دجاج



بصل



فصين ثوم



حبتين طماطم صغيرة



50 جرام شوفان
(نصف كوب)



بهارات (فلفل اسود،
ملح، بهارات مشكلة)



كوبين ماء

طريقة الإعداد:

1 يقطع الدجاج مكعبات ويشوح على النار مع البصل والثوم والبهارات حتى يذبل ثم يوضع الطماطم ويحرك حتى يتجانس ثم الشوفان وكوبين من الماء ويحرك حتى تتجانس الشوربة وتقدم.

2 مدة الطبخ من 20 الى 25 دقيقة

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

فتة بطاطس وباذنجان صحية

الباذنجان غني بمضادات الأكسدة والألياف التي تدعم صحة القلب والجهاز الهضمي



المقادير والقيمة الغذائية:



539 سعره حرارية



الكربوهيدرات: 54 جرام



البروتين: 49 جرام



الدهون: 13 جرام



100 جرام بطاطس
مسلوقة



200 جرام باذنجان



ربع كوب حمص



100 جرام صدر دجاج



صوص الزبادي:



علبة زبادي



نص حبة ليمون



فص ثوم



م ص طحينة



التزيين:



كزبرة



بقدونس



رمان

طريقة الإعداد:

1 تقطع البطاطس و الباذنجان مكعبات
توضع البطاطس بعد السلق و الباذنجان
في القلاية الهوائية بعد وضع البهارات
(سماق، فلفل اسود، ملح، نص ملعقة
زيت زيتون)

2 تقطع صدور الدجاج مكعبات وتشوح
على النار وتوضع عليها (فلفل اسود،
ملح، كزبرة)

3 تخلط الخضار مع الدجاج ويوضع عليها
صوص الزبادي ويتم تزيينه وتقديمه.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

الشربة

البيضاء

تجمع بين البروتين والخضار، مما يساعد على الشبع ويجعلها خيارًا متوازنًا للتحكم بالوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



240 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 17.3 جرام



البروتين: 24 جرام



الدهون: 6.7 جرام
(إذا لاجبان قليلة الدسم)



150 صدر دجاج



نص حبه بصل مفروم



فص ثوم



جزر



فلفل رومي



ملعقة دقيق كامل



القمح



ملح



فلفل اسود



بديل الماكي



كوب وثلث حليب سائل



100 جرام ذرة

طريقة الإعداد:

يقطع صدر الدجاج مكعبات صغيرة ويوضع على نار عالية ويوضع البصل والثوم بعد كذا توضع الخضار يحرك حتى تذبل وتوضع البهارات وملعقة الدقيق ويوضع الحليب تدريجياً حتى يتجانس وفي الاخير توضع الذرة وتحرك حتى يصبح قوامها ثقيل وتقدم.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

قوارب

التونزا

التونة مصدر طبيعي للسيلينيوم، وهو معدن يدعم وظائف المناعة ويحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي



المقادير والقيمة الغذائية:

389 السعرات الحرارية (للحصة الواحدة)	بصل أبيض ثوم
الكربوهيدرات: 37.8 جرام	بهارات (ملح، فلفل أسود، بيريكا بهارات مشكلة)
البروتين: 27.9 جرام	فلفل رومي جزر
الدهون: 14 جرام (إذا الالجبان قليلة الدسم)	طماطم مهروسة نص علبة تونه نص م ص جبن فيلاديلفيا حبتين صامولي بر
	للتغطية: م ص جبن فيلاديلفيا ربع كوب حليب رشة جبن موزريلا

طريقة الإعداد:

- 1 لعمل الحشوة يوضع البصل والثوم في مقلاة وتشوح حتى تذبل بعد كذا توضع البهارات و الخضار و الطماطم المهروسة تحرك حتى تتجانس وتضاف لها التونة والجبن.
- 2 بالصينية يوضع الصامولي مفرغ من حشوته وتوضع حشوة التونة وبعدها تغطى بالتغطية وجبن الموزريلا وبالفرن من أعلى وتقدم.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



طريقة الإعداد:

- 1 نضع جميع المكونات على المقلادة ونشوحها بزيت الزيتون
- 2 تقدم مع شريحتين توست بُر

حمسة

حمسة الحلووم

الحلووم مصدر جيد للبروتين والكالسيوم اللذين يدعمان صحة العضلات والعظام



المقادير والقيمة الغذائية:

نص ملعقة زيت زيتون	253 سعرة حرارية (للحصة الواحدة)	KCAL
50 جرام جبن حلووم لايت	الكربوهيدرات: 11 جرام	
بصل	البروتين: 12 جرام	
طماطم	الدهون: 17 جرام	
فلفل رومي		
زيتون		
رمان		
نص ملعقة زعتر		
جرجير		
شريحتين توست أسمر		

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

العصير

الأخضر

السبانخ والخيار والليمون يمدون الجسم بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الداعمة للصحة العامة



المقادير والقيمة الغذائية:

الكميات بالنظر:



نصف تفاحة



سبانخ



خيار



نعناع



ليمون

طريقة الإعداد:

وضع جميع المقادير في الخلاط مع ربع كوب مويه

السمعات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

صينية

الدجاج و البطاطس

البطاطس مصدر جيد للبوكتاسيوم الذي يساهم في تنظيم ضغط الدم



المقادير والقيمة الغذائية:



318 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 28.3 جرام



البروتين: 41.6 جرام



الدهون: 7.4 جرام



112 جرام صدر دجاج



4 بطاطس، بصل صغير



فص ثوم



م ص زيت زيتون



م ص معجون طماطم



البهارات (ملح، فلفل
اسود، بيريكا)



فلفل رومي



جزر مبشور، بقدونس



4 م جبن موزريلا



ثلث كوب حليب قليل

الدسم

طريقة الإعداد:

1

تقطع صدور الدجاج توضع في مقلاة مع زيت الزيتون وتشوح ويوضع البصل والثوم ومعجون الطماطم و البهارات بعدها توضع الخضار حتى تذبل بعدها يوضع الحليب و البقدونس

2

في القلاية الهوائية: بطاطس مقطعة مكعبات مع بهارات وزيت زيتون لمدة 20 دقيقة

3

في صينية بايركس: يوضع الدجاج والبطاطس وجبن الموزريلا وتحمر من فوق وتقدم

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة

الشمندر الباردة

تدعم صحة البشرة وتعطي نضارة



المقادير والقيمة الغذائية:



347 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 36 جرام



البروتين: 12 جرام



الدهون: 12 جرام



علبة زبادي كامل الدسم



ملعقتين زيتون اسود



حبه فلفل رومي



نصف كوب ذرة



حبتين متوسطة شمندر
مسلوقة



بقدونس



ملح

م ك طحينة (اختياري)

طريقة الإعداد:

1 تقطع جميع المكونات وتخلط مع الزبادي وتقدم

2 ملاحظة: يسلق الشمندر لمدة نصف ساعة

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

ساندوتش

بخلطة البيض المسلوق

البيض يحتوي على مادة الكولين المهمة لدعم وظائف
الدماغ والتركيز



المقادير والقيمة الغذائية:



402 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 29 جرام



البروتين: 20 جرام



الدهون: 22 جرام



القليل من البقدونس
الكزبرة



النعناع



م ك قشطة لايت



م ك جبن فيتا



م ص مايونيز
لايت (اختياري)



حبتين بيض مسلوق



فلفل اسود



حبتين توست أسمر

طريقة الإعداد:

1 تخلط جميع المكونات وتوضع على
شريحة التوست وتحمص وتقدم.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

دجاج بالعسل

العسل الطبيعي يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة
تضاف إلى القيمة الغذائية للوجبة



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 300
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 32 جرام



البروتين: 32 جرام



الدهون: 5 جرام

دون الأرز أو الخبز



2 ملعقة طعام عسل



4 ملاعق طعام صلصة
صويا خفيفة



500 جم صدور دجاج



ملعقة زيت نباتي



بصل وسط شرائح



3 فص ثوم مهروس



2 ملعقة طعام
زنجبيل مبشور



نصف كل من فلفل رومي
(أخضر، أحمر، أصفر)



4 جزر وسط



4 شريحة أناناس

طريقة الإعداد:

1 يخلط العسل مع الصويا والدجاج جيداً ويوضع على النار ويقلب جيداً. يغطي الوعاء ويترك على حرارة متوسطة لمدة 10 دقائق ويحرك بين الحين والآخر حتى الاستواء ويوضع جانباً.

2 في نفس الوعاء، يحمى الزيت، يضاف اليه البصل ويقلب حتى يشقر. يضاف الثوم، الزنجبيل وبقية الخضار. تقلب على حرارة عالية حتى تنضج الخضار.

3 يضاف الأناناس والدجاج على الخضار ويخلص المزيج بهدوء لمدة دقيقة على النار.

4 تقسم إلى 4 حصص متساوية، ويمكن تقديمها مع الأرز أو الخبز الأسمر.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

الفول

المدمس

الفول يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تدعم المناعة ويُعد خيارًا منخفض السعرات يساعد على التحكم بالوزن.



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 340
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 40 جرام



البروتين: 14 جرام



الدهون: 14 جرام



2 كوب ماء



4 كوب فول مسلوق



4 فص ثوم مهروس



ملعقة صغيرة ملح



ملعقة صغيرة كمون



نصف كوب عصير ليمون



ربع حزمة بقدونس
مفروم ناعم



4 ملاعق طعام
زيت زيتون

طريقة الإعداد:

1 يضاف الفول على الماء المغلي ويترك المزيج على حرارة عالية حتى ينضج ويوضع في طبق مع مرقه.

2 يخلط الثوم مع الملح، الكمون، عصير الليمون ويضاف إلى الفول ويحرك جيدًا، ويزين الطبق بالبقدونس وزيت الزيتون.

3 يقسم إلى ٤ حصص متساوية ويقدم ساخناً مع الخبز العربي الأسمر

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

فرنش توست تيراميسو

الزبادي اليوناني يضيف بروتينًا يساعد على الشبع
ويجعله خيارًا أخف من الحلويات التقليدية



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 316
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 34 جرام



البروتين: 27.5 جرام



الدهون: 6 جرام



2 توست أسمر



بيضة



فانيليا



شوت قهوة
(أو نسكافيه
مذوب في ماء)



قليل من
حليب جوز الهند
(اختياري)



محلي ستيفيانا
التغطية:



علبة زبادي يوناني



فانيليا



محلي ستيفيانا

طريقة الإعداد:

1 يخلط البيض مع رشة الفانيليا وشوت القهوة والحليب ومحلي ستيفيانا حتى يتجانسوا

2 ويتم تغميس شرائح التوست فيها وتشوح على المقلادة من الجهتين

3 توضع عليها التغطية وتزين برشة كاكاو وبودر وبالعافية.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

آيس كريم فراولة صحي

الفراولة غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين C مع سعرات أقل من الآيس كريم التقليدي



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 550
(للكمية كاملة)



كيلو فراولة مجمدة
100 جرام



علبة زبادي يوناني
بإمكانك استخدام أي
نوع فاكهة مفضلة



الكمية تكفي 30
ملعقة (كرات)
آيس كريم تقريبا
وتحتوي الكورة
الوحدة على
17 كالوري



و استبدال الزبادي
بالحليب

طريقة الإعداد:

1 توضع الفراولة المجمدة والزبادي في الخلاط حتى تتجانس

2 بعد ذلك توضع في صينية بايركس وتحفظ في الفريزر.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

عصير

البنجر المفيد

البنجر يحتوي على نترات طبيعية قد تساهم في دعم صحة القلب وتحسين تدفق الدم



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 122



حبة برتقال



حبة صغيرة بنجر



قطعة صغيرة زنجبيل



حبة جزر

طريقة الإعداد:

1 تقطع وتوضع في الخلاط ويوضع عليها ربع كوب ماء

2 وتخلط حتى تتجانس وتقدم.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شوربة البصل

البصل يحتوي على مركبات نباتية ومضادات أكسدة تدعم صحة القلب والأوعية الدموية



المقادير والقيمة الغذائية:

1 ملعقة طعام زيت	320 السعرات الحرارية (للحصة الواحدة)	1 ملعقة طعام زيت
2 فص ثوم مهروس	الكربوهيدرات: 34 جرام	2 فص ثوم مهروس
3 بصل وسط مفروم ناعم	البروتين: 19 جرام	3 بصل وسط مفروم ناعم
2 ملعقة طعام طحين	الدهون: 12 جرام	2 ملعقة طعام طحين
4 ونصف كوب مرق دجاج		4 ونصف كوب مرق دجاج
1 ملعقة صغيرة ملح		1 ملعقة صغيرة ملح
1 رشة بهار أبيض		1 رشة بهار أبيض
4 شرائح خبز توست أسمر		4 شرائح خبز توست أسمر
نصف كوب جبنة صفراء قليلة الدسم مبشورة		نصف كوب جبنة صفراء قليلة الدسم مبشورة

طريقة الإعداد:

- 1 يحمى الزيت، يضاف اليه الثوم والبصل ويحرك المزيج حتى الاحمرار.
- 2 يضاف إليه الطحين ويحرك باستمرار لمدة 10 دقائق حتى يتماسك ويغمق لونه.
- 3 يضاف مرق الدجاج على الخليط ويحرك حتى يذوب الطحين.
- 4 يترك المزيج على حرارة عالية حتى بدء الغليان. يغطى الوعاء ويترك المزيج على حرارة منخفضة جدا لمدة ٤٠ دقيقة تقريبا.
- 5 تزال أطراف التوست ويحمص.
- 6 تقسم الشوربة إلى ٤ حصص متساوية وتوضع في أوعية (آمنة للفرن).
- 7 تقطع كل شريحة توست لمكعبات وتوضع على الشوربة مع قليل من الجبنة المبشورة.
- 8 توضع الأوعية في الفرن المحمى مسبقاً بدرجة (250 م) حتى تحمر الجبنة قليلاً. وتقدم ساخنة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



بخاري باللحم

اللحم مصدر للحديد عالي الامتصاص مقارنة بالمصادر النباتية



المقادير والقيمة الغذائية:

2 كوب رز طويل الحبة	245 السعرات الحرارية (للحصة الواحدة)
نصف كيلو لحم (الكتف)	الكربوهيدرات: 9 جرام
4 أكواب ماء مغلي	البروتين: 17 جرام
1 بصل مفروم	الدهون: 16 جرام
نصف ملعقة بهارات	
نصف ملعقة ملح	
ربع ملعقة قرفة	
حبات هيل وقرنفل ولومي	
علبة صغيرة صلصة طماطم	
نصف ملعقة طعام صنوبر (اختياري)	
زيت بخوا (لتقليل الكمية)	

طريقة الإعداد:

- 1 ينظف الأرز ويغسل جيدًا وينقع بالماء
- 2 يقلى البصل ببخاخ الزيت على نار هادئة ويحرك باستمرار، يضاف اللحم والبهارات والهيل والصلصة والقرفة، ويحرك لمدة عشر دقائق.
- 4 تثقب حبات اللومي برأس السكين والقرنفل وتوضع مع اللحم، يضاف الملح والماء ويترك المزيج على النار حتى ينضج اللحم. يرفع اللحم من المرق.
- 5 يضاف الأرز إلى المرق ويحرك، ثم يترك على نار هادئة حتى ينضج.
- 6 يحمر اللحم والصنوبر ويزين الأرز بهما. يقدم ساخنًا.

السعرات الحرارية تقديرية وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة

الحبوب الملونة

الحبوب والبقوليات الغنية بالألياف تساعد على استقرار مستويات السكر وزيادة الشبع



المقادير والقيمة الغذائية:



340 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 35 جرام



البروتين: 12 جرام



الدهون: 17 جرام



1 كوب فلفل رومي
ملون، مقطع وسط
(أخضر، أحمر، أصفر)



1 كوب من كل من:



فاصوليا حمراء
مسلوقة



فاصوليا بيضاء
مسلوقة



حمص مسلوق
الصوص:



3 ملاعق خل عنب



نصف ملعقة
صغيرة ملح



4-5 ملاعق زيت زيتون

طريقة الإعداد:

1 تخلط جميع المقادير مع الصوص

2 تقسم إلى 4 حصص متساوية
وتقدم باردة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة الفتوش

الخضروات الملونة غنية بمضادات الأكسدة والألياف،
التي تدعم صحة الجهاز الهضمي



المقادير والقيمة الغذائية:

- بصل كبير مقطعة
بشكل طولي
- ملعقة صغيرة سماق
- حزمة رجلة
- أوراق خس مقطعة
- طماطم مقطعة
- مكعبات
- خيار وسط مقطع
- مكعبات
- نصف حزمة بقدونس
- نصف حزمة نعناع
- فجل مقطع دوائر
- رغيف خبز عربي أسمر
- وسط محمص

الصوص:

- فص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة طعام خل عنب
- ملعقة طعام زيت زيتون

23 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)

الكربوهيدرات: 21 جرام

البروتين: 8 جرام

الدهون: 14 جرام

طريقة الإعداد:

1 يفرك البصل بالسماق وتضاف بقية
الخضار، يكسر الخبز ويضاف نصفه.

2 يوضع الصوص وتقسّم السلطة إلى
5 حصص متساوية. تقدم باردة
بقية الخبز المحمص.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

ساندوتش

البيتزا

تحتوي الطماطم المطبوخة على مادة الليكوبين، التي تزداد قابلية امتصاصها في الجسم بعد الطهي.



المقادير والقيمة الغذائية:

للساندوتش الواحد:

4 ملاعق طعام
صلصة البيتزا



290 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



رشة نعناع مجفف



الكربوهيدرات: 28 جرام



رشة أوريجانو



زيتون بري



البروتين: 20 جرام



رغيف خبز عربي
أسمركبير



الدهون: 11 جرام
(إذا لاجبان قليلة الدسم)



ملعقة طعام
فطر مقطع



ملعقة طعام
زيتون أسود شرائح



2 شريحة صدر دجاج



3 م ك جبن موزريلا
قلييل الدسم

طريقة الإعداد:

1 يفصل الرغيف إلى شريحتين. وتخلط صلصة البيتزا مع النعناع والأوريجانو في وعاء. توضع المقادير و تطوى الشريحة من النصف على بعضها للحصول على شكل نصف قمر.

2 يحمص كل ساندوتش حتى تذوب الجبنة وتقدم ساخنة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سموذي

الفراولة والموز

يحتوي على البوتاسيوم وفيتامين C، اللذين يدعمان صحة القلب والعضلات، ويسهمان في منح الجسم انتعاشاً طبيعياً



المقادير والقيمة الغذائية:



165 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



نصف كوب فراولة
مقطع شرائح



الكربوهيدرات: 36 جرام



نصف حبة موز
متوسطة الحجم



البروتين: 4 جرام



نصف علبة زبادي
خالٍ الدسم



الدهون: 0 جرام



ربع كوب ثلج

طريقة الإعداد:

1 توضع جميع المقادير في الخلاط وتخلط جيداً.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

كبسة الدجاج بالأرز البني

الأرز البني من الحبوب الكاملة التي تساعد على استقرار مستويات السكر مقارنة بالأرز الأبيض



المقادير والقيمة الغذائية:



238 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 20 جرام



البروتين: 16 جرام



الدهون: 13 جرام



نصف صدر دجاج



6 ملاعق طعام
أرز بني



ملعقة طعام بصل
مفروم



كوب خضار مقطع
صفار (كوسة، جزر
فلفل اخضر)



كوب ماء



ملعقة بهارات
مشكله (كاري، فلفل
اسود، قرفة، ورق غار)



ملح حسب الرغبة



ملعقة صغيره
زيت كانولا

طريقة الإعداد:

1 يغسل الأرز وينقع لمدة ساعة

2 يوضع البصل مع الزيت على النار
ثم تضاف البهارات، ثم الدجاج ويقلى، ثم
يضاف الماء والملح وتضاف الخضار ويترك
لمده 15 دقيقه

3 بعد ذلك يضاف الأرز ويترك على نار هادئة
حتى ينضج.

السمعات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شوربة البازلاء

البازلاء مصدر جيد للألياف والبروتين النباتي، مما يساعد على زيادة الشبع وتحسين جودة الغذاء



المقادير والقيمة الغذائية:



165 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات:
22 جرام



البروتين: 4 جرام



الدهون: 5 جرام



ربع كوب بازلاء



نصف حبة بطاطس
متوسطة



ملعقة طعام بصل
اخضر مفروم



ملعقة طعام
نعناع مفروم



ملعقة صغيرة
ثوم مهروس



ملعقة صغيرة
زيت كانولا



ملعقة طعام
عصير ليمون



نصف كوب ماء

طريقة الإعداد:

- 1 تسلق البازلاء والبطاطس في ماء لمدة 15 دقيقة
- 2 يخلط البطاطس والبازلاء في الخلاط ثم يضاف النعناع والليمون ويخلط جيدا.
- 3 يوضع الثوم والبصل الأخضر على النار ويقلب مع الزيت ثم يضاف خليط البطاطس والبازلاء والماء والملح والفلفل الاسود وتحرك الشوربة جيدا لمدة 8 دقائق على النار

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



طريقة الإعداد:

- 1 تخلط شرائح الخس والجرجير والرمان والخيار والنعناع ويضاف الليمون
- 2 تقلب جيدا ثم توضع الفراولة فوق السلطة

سلطة

الجرجير بالفراولة

الجرجير من الخضروات الغنية بالنترات الطبيعية التي تساعد على تحسين كفاءة الدورة الدموية



المقادير والقيمة الغذائية:



90 سعرة حرارية



الكربوهيدرات:
20 جرام



البروتين: 2 جرام



الدهون: -



1 كوب خضار (خيار، خس
جرجير، ملعقة نعناع
مفروم)



نصف كوب من (رمان
فراولة مقطع شرائح)



ملعقة طعام عصير
ليمون

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



كرات التمر بالسمس

السمس يحتوي دهون صحية ومعادن مثل الكالسيوم
والمغنيسيوم



المقادير والقيمة الغذائية:



70 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 12 جرام



البروتين: 1 جرام



الدهون: 2 جرام



500 غم تمر
معجون طري



3 ملاعق طعام طحينة



2 ملعقة فستق حب



نصف كوب سمس
محمص

طريقة الإعداد:

1 يوضع التمر مع الطحينة ويدعك جيدًا باليد
ليصبح عجينة طرية.

2 تقسم العجينة إلى 30 قطعة متساوية
وتحشى كل قطعة بحبة فستق، وتدور
بين الكفين حتى تصبح على شكل كرة.

3 تبلل اليدين بالقليل من الماء لتجنب
التصاق التمر، وتبرم كرات التمر في صحن
السمس ليلتصق من جميع الجهات.

4 توضع في طبق التقديم وتقدم.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

السّمك

المشوي مع الخضار

غني بأحماض أوميغا 3 التي تدعم صحة القلب
وتساهم في تقليل الدهون الثلاثية



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 180
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 15 جرام



البروتين: 10 جرام



الدهون: 7 جرام



45 جم فيليه سمك



نصف بصلة شرائح



1 ملعقة صغيرة
ثوم مهروس



1 ملعقة طعام
عصير ليمون



بهارات سمك
بهارات مشكلة
فلفل أسود وملح
حسب الرغبة



1 ملعقة صغيرة
زيت زيتون



نصف كوسة شرائح



نصف جزرة شرائح



1 ملعقة طعام بصل
أخضر مفروم.



نصف فلفل أخضر
شرائح



نصف حبة
طماطم شرائح

طريقة الإعداد:

- 1 يتبل السمك بالبهارات الخاصة
بالسمك مع عصير ليمون والثوم
والمح ويترك لمدة 15 دقيقة.
- 2 تتبل الخضار (البصل، الكوسة، جزر
الفلفل الأخضر، الطماطم) بالزيت
والفلفل الأسود والملح.
- 3 توضع الخضار في صينية ونضع السمك
فوق الخضار ثم يوضع البصل الأخضر
وتغطى الصينية وتترك على نار هادئة
لمدة 25-30 دقيقة حتى ينضج.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

مكروننة

مكروننة القمح الكامل باللحم المفروم

الحبوب الكاملة تساعد على استقرار مستويات السكر لفترة أطول مقارنة بالمكروننة البيضاء، مما يجعلها خياراً أفضل لمرضى السكري



المقادير والقيمة الغذائية:

30 جرام لحم بقر مفروم	السعرات الحرارية 235 (للحصة الواحدة)
ملعقة طعام بصل مفروم	الكربوهيدرات: 25 جرام
ملعقة صغيرة ثوم مهروس	البروتين: 10 جرام
ملح وفلفل اسود وبهارات مشكلة حسب الرغبة	الدهون: 10 جرام
نصف كوب طماطم مطحون	
ملعقة صغيرة كانولا	
ربع كوب فلفل رومي مقطع صفار	
نصف كوب مكروننة القمح الكامل	

طريقة الإعداد:

- 1 تسلق المكروننة في الماء.
- 2 يوضع البصل على النار مع الزيت ويقلب على النار ثم تضاف اليه البهارات والفلفل الاسود والثوم ثم اللحم المفروم ويقلب ويضاف الملح ويحرك ويترك لمدة 8 دقائق.
- 3 ثم يضاف الطماطم المخلوط ويترك على نار هادئة مدة 10 دقائق.
- 4 ثم تضاف المكروننة المسلوقة الى الطماطم واللحم المفروم وتحرك جيدا

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

الشوفان بالحليب

يحتوي على ألياف البيتاجلوكان التي تساعد على خفض الكوليسترول وزيادة الشبع، مما يجعله خيارًا مناسبًا للمصابين بزيادة الوزن وأمراض القلب



المقادير والقيمة الغذائية:



220 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 34 جرام



البروتين: 10 جرام



الدهون: 5 جرام



ربع كوب شوفان



كوب حليب
منزوع الدسم



نصف موزة
متوسطة الحجم

طريقة الإعداد:

1

يخلط الشوفان مع كوب الحليب ويقطع الموز الى شرائح ويوضع عليه.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

ساندويش

اللبنة بالخضار

اللبنة مصدر جيد للبروتين والكالسيوم، مما يساعد على زيادة الشبع ودعم صحة العظام والعضلات



المقادير والقيمة الغذائية:



229 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 30 جرام



البروتين: 8 جرام



الدهون: 4 جرام



2 شريحة توست بُر



ملعقة طعام لبنة
قليلة الدسم



ملح / فلفل اسود
حسب الرغبة



نصف كوب خضار من
(ربع حبة فلفل اخضر
ربع حبة طماطم
ملعقة طعام
فلفل اخضر)



نصف ملعقة
صغيرة زيت زيتون

طريقة الإعداد:

1

تخلط الخضار مع الزيت زيتون، ثم
تضاف اللبنة، ثم تدهن بالخبز.

السمعات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

بيض

بالسبانخ

السبانخ مصدر جيد للحديد وحمض الفوليك، بينما يوفر البيض بروتينًا عالي الجودة يدعم الشعب



المقادير والقيمة الغذائية:

السعرات الحرارية 195 (للحصة الواحدة)	بيضتين
الكربوهيدرات: 5 جرام	ملعقة طعام بصل مفروم
البروتين: 14 جرام	نصف كوب سبانخ مفروم
الدهون: 10 جرام	ملح / فلفل أسود / كمون حسب الرغبة
ربع رغيف يحتوي على السعرات الحرارية 80	ملعقة صغيرة زيت زيتون
الكربوهيدرات: 15 جرام	
البروتين: 3 جرام	
الدهون: 0 جرام	

طريقة الإعداد:

- 1 نضع البصل في المقلدة مع الزيت ثم يضاف السبانخ ويقلب.
- 2 يخفق البيض ويضاف اليه الملح والفلفل الاسود والكمون ثم يضاف الى البصل والسبانخ في المقلدة لمدة 5 دقائق ثم يقلب على الجهة الاخرى الى ان ينضج.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

جريش

الشوفان (طبق شعبي)

يساعد على زيادة الشبع وتحسين التحكم بمستويات السكر لدى المصابين بالسكري



المقادير والقيمة الغذائية:

2 ملعقة طعام زيت زيتون	325 السعرات الحرارية (للحصة الواحدة)
2 كوب ماء مغلي (قابل للزيادة)	الكربوهيدرات: 32 جرام
200 غرام صدور دجاج مقطعة مكعبات	البروتين: 27 جرام
كوب شوفان حبة كاملة	الدهون: 10 جرام
2 بصل متوسطة الحجم مفرومة ناعماً	
بهارات حسب الرغبة (ملح-فلفل أسود-كمون-يمون أسود)	
حبتين طماطم مطحونة متوسطة الحجم	
ملعقة طعام صلصة طماطم	
كشنة الجريش (اختيارية): ملعقة طعام زيت زيتون	
بصلة مفرومة وملعقة صغيرة كركم (نار هادئة)	

طريقة الإعداد:

- 1 على نار متوسطة يشوح البصل مع ملعقة زيت زيتون لمدة دقيقتين.
- 2 تضاف صدور الدجاج والبهارات مع التحريك المستمر لمدة 5 دقائق.
- 3 إضافة الطماطم المطحون و صلصة الطماطم مع التحريك على نار هادئة. يضاف الماء المغلي ثم الشوفان مع التحريك المستمر لمدة 10-15 دقيقة (إضافة الماء عند الحاجة).

السعرات الحرارية تقديرية وتختلف باختلاف طريقة التحضير

ساندوتش الحلوم والبادنجان

البادنجان غني بمضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب والأوعية الدموية



المقادير والقيمة الغذائية:



290 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 32 جرام



البروتين: 12 جرام



الدهون: 7 جرام



30 جم جبنة حلوم
قليقل الدسم



نصف كوب من شرائح
البادنجان والجرجير



رشة زعتر



ملعقة صغيرة
زيت زيتون



ملح، فلفل اسود



2 شريحة توست بر

طريقة الإعداد:

1 يوضع الملح والفلفل على الباذنجان المقطع شرائح رقيقة (تقريباً 3 شرائح) وتوضع في مقلاة مع الحلوم والزيت وتقلب إلى أن يحمر الحلوم وينضج الباذنجان.

2 يوضع الحلوم على شريحة الخبز ويرش عليه الزعتر ثم توضع شرائح الباذنجان والجرجير وشريحة الخبز.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

البطاطس المشوي

مع الزيتون الاسود

بديل صحي للبطاطس المقلية ويمنح طاقة مستدامة
بكمية دهون أقل



المقادير والقيمة الغذائية:



202 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 20 جرام



البروتين: 10 جرام



الدهون: 5 جرام



نصف بطاطس وسط
مقطعة مربعات



ملح، فلفل اسود، سماق



ملعقة صغيرة
ثوم مهروس



ملعقة طعام زيتون
اسود شرائح



2 ملعقة طعام جبن فيتا
قلييل الدسم
مقطع مربعات



كوب خضار (خس مقطع
شرائح، ربع فلفل
اخضر، ربع حبة
طماطم)

طريقة الإعداد:

1 يقطع البطاطس مربعات وتتبّل بالزيت
وملح وفلفل الاسود والثوم ثم تدخل
الفرن وتشوى الى ان تنضج.

2 يوضع كوب الخضار بصحن التقديم ثم
يوضع عليه البطاطس المشوي ثم
شرائح الزيتون الاسود والجبن ويرش
القلييل من السماق.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

الارز بالعدس

يجمع بين البروتين النباتي والألياف مما يساعد على التحكم بالجوع وتقليل الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة



المقادير والقيمة الغذائية:



220 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 30 جرام



البروتين: 6 جرام



الدهون: 5 جرام



6 ملاعق طعام
ارز بني (مطبوخ)



نصف كوب عدس بني



ملعقة صغيرة
زيت كانولا



ملح، فلفل اسود، كمون



ملعقة صغيرة
ثوم مهروس



ملعقة طعام
بصل مفروم

طريقة الإعداد:

1 يسلق العدس في الماء والقليل من الكمون لمدة 20 دقيقة ثم يصفى ويترك جانباً.

2 نضع البصل مع الزيت في القدر ثم نضيف الثوم والبهارات والفلفل الاسود ويقلب ثم يضاف الارز والملح

3 يسكب عليه مقدار كوب من الماء ويضاف العدس ويترك على نار هادئة مدة 20 دقيقة تقريباً الى ان ينضج الارز.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

فاهيتا الدجاج

مع البطاطس المهروسة

البروتين عالي الجودة يساعد على الحفاظ على الكتلة العضلية أثناء فقدان الوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



260 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 25 جرام



البروتين: 12 جرام



الدهون: 13 جرام



٤٠ جم صدر دجاج فيليه



نصف حبة بصل
مقطع شرائح



نصف حبة فلفل رومي
مقطعه شرائح



ملعقة صغيرة
ثوم مهروس



ملعقة صغيرة
زيت كانولا



ملح، فلفل اسود
بهارات مشكلة



نصف حبة بطاطس



ملعقة طعام حليب
خالى الدسم

طريقة الإعداد:

1 يقطع الدجاج الى شرائح ويحرك على النار مع الزيت والبصل والثوم والبهارات والملح والفلفل الاسود مدة 7 دقائق.

2 ثم يضاف الفلفل الاخضر ويغطى ويترك على نار متوسطة الى ان ينضج.

3 يسلق البطاطس في الماء الى ان يصبح لين ثم يقشر ويهرس بالشوكة ويضاف اليه الحليب والملح والفلفل الاسود ويخلط ويقدم بجانب الدجاج.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

ساندويتش

التونا

يوفر أوميغا 3 التي تدعم صحة القلب والدماغ وتساعد في تقليل الالتهابات



المقادير والقيمة الغذائية:



287 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 33 جرام



البروتين: 32 جرام



الدهون: 3 جرام



شريحتين توست
بر النخالة



علبة تونة صغيرة لايت
(مصفاة من الماء
أو الزيت)



خس



ملعقتين طعام من
عصير الليمون



بقدرونس مفروم
حسب الرغبة



ملعقة طعام
مكعبات البصل



ملعقة طعام شطة



جزر مبشور
ملعقة طعام مكعبات



الفلفل الرومي



بهارات (رشة ملح
وفلفل اسود وسماق)

طريقة الإعداد:

1 تخلط جميع المكونات في إناء .

2 توضع في شرائح التوست البر وتقدم.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

بينى

أراياتا

الطماطم المطبوخة تحتوي على الليكوبين، وهو مضاد أكسدة يدعم صحة القلب



المقادير والقيمة الغذائية:

- ملعقة طعام زيت زيتون
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- فصين ثوم مهروسة
- حبة فلفل رومي أحمر مقطعة مكعبات
- نصف كيلو لحم مفروم قليل الدهن
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- نصف ملعقة صغيرة إكليل الجبل المجفف
- 3 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- كوبين طماطم مهروسة
- ملعقة صغيرة أوريجانو
- ملعقة صغيرة ريحان
- ورق غار
- كوب ورابع معكرونة بينى (penne) مسلوقة

552 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)

الكربوهيدرات: 90 جرام

البروتين: 21 جرام

الدهون: 12 جرام

طريقة الإعداد:

- 1 على نار متوسطة نضع زيت الزيتون ثم البصل والثوم وتشوح لمدة دقيقتين.
- 2 ثم يضاف الفلفل الرومي الأحمر ويطهى قليلاً، بعدها يضاف اللحم المفروم ويطهى حتى يتحول إلى اللون البني.
- 3 ثم تضاف عليه التوابل وباقي المقادير مع قليلاً من الماء المغلي. تمزج الخلطة جيداً
- 4 ثم تترك لتطهو على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة، بعدها تضاف المعكرونة المسلوقة إلى المزيج وتقدم ساخنة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

بانكيك

دقيق اللوز

اللوز غني بالدهون غير المشبعة التي تدعم صحة القلب
وتساعد على الشبع



المقادير والقيمة الغذائية:



293 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 14 جرام



البروتين: 12 جرام



الدهون: 21 جرام



كوب من دقيق اللوز



ثلث كوب حليب اللوز
(يمكن استبداله بحليب
بقري قليل الدسم)



بيضتين (يفصل الصفر
عن البياض، ويكون
البياض مخفوق حتى
يصبح رغوة)



نصف ملعقة صغيرة
بيكربونات الصوديوم



ملعقة صغيرة فانيليا



ملعقة صغيرة عسل
جميع المقادير تكون
بدرجة حرارة الغرفة

طريقة الإعداد:

1 تخلط كلاً من المقادير الجافة والمقادير
السائلة منفصلة عن بعضها.

2 يتم إضافة الخليطين معاً، ثم تضاف
رغوة بياض البيض للخليط تدريجياً

3 بعد ذلك يتم وضع الخليط على مقلاة
غير لاصقة على نار متوسطة.

السمعات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

عصير المناعة

غني بفيتامين C الذي يدعم جهاز المناعة ويساعد على امتصاص الحديد



المقادير والقيمة الغذائية:



156 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 39 جرام



البروتين: 0 جرام



الدهون: 0 جرام



حبة ليمونة كاملة



حبة برتقالة كاملة



نصف كوب زنجبيل
طازج مبشور



ملعقة طعام عسل



رشة قرفة



نصف ملعقة صغيرة
فانيليا

طريقة الإعداد:

1 في الخلاط توضع جميع المكونات ويقدم
العصير طازج.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة البرغل

البرغل من الحبوب الكاملة الغنية بالألياف التي تدعم صحة الجهاز الهضمي وتساعد على التحكم بالوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



200 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 37 جرام



البروتين: 6 جرام



الدهون: 4 جرام



كوب برغل ناعم



كوب ونصف ماء مغلي



نصف كوب



بقدونس مفروم



نصف كوب بصل أخضر



1 بصل أبيض



متوسطة الحجم



نصف كوب



خس



1 خیار



ملعقة طعام



زيت زيتون



ملعقة طعام



دبس رمان



عصير ليمونة



ملعقة طعام



صلصة دبس الفلفل



الاحمر او شطة



ملعقة صغيرة



معجون طماطم



بهارات (ملح-بودرة



الثوم-كمون-نعناع



مجفف-اوريفانو



سماق)

طريقة الإعداد:

1 غسل البرغل جيداً وإضافته في إناء ثم إضافة الماء المغلي على البرغل وتركه لمدة 20 دقيقة على الأقل.

2 على النار، ملعقة زيت الزيتون مع مكعبات البصل ويتم التحريك حتى يذبل البصل.

3 يضاف معجون الطماطم ومعجون الفلفل الأحمر (أو الشطة) والتحرك حتى يمتزج جيداً، بعد ذلك يفضل ترك الخلطة قليلاً لتبرد.

4 تمزج الخلطة في إناء البرغل بعد مضي 20 دقيقة على الأقل وإضافة البهارات.

5 تضاف الخضروات (بصل أخضر، خيار، بقدونس، خس) بعد التقطيع.

6 تقدم بعد إضافة عصير الليمون ودبس الرمان.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة جرجير

جريب فروت

الجرجير غني بالنترات الطبيعية التي تدعم صحة الأوعية الدموية وقد تساعد في تحسين ضغط الدم



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 74
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 15 جرام



البروتين: 2.5 جرام



الدهون: 0.4 جرام



كوب جرجير مقطع



نصف كوب خيار
مقطع مكعبات



نصف حبة
جريب فروت

طريقة الإعداد:

1 تخلط جميع المكونات.

2 ويوضع عليها ملح حسب الرغبة وتقلب جيداً.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة مكروننة

تحتوي على مزيج من البقوليات والحبوب الكاملة التي تعزز الشبع وتدعم صحة الجهاز الهضمي



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 300
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 57 جرام



البروتين: 12 جرام



الدهون: 3 جرام



كوب معكرونة
مسلوقة من القمح
الكامل



ربع كوب
حمص مسلوقة



ربع كوب
عدس بني مسلوقة



ربع كوب
غم جزر مبشور



حبة خيار متوسطة
التتبيلة:



نصف عصير ليمونة



نصف كوب زبادي
منزوع الدسم



رشة فلفل
أسود وملح

طريقة الإعداد:

1 تخلط جميع المقادير مع بعضها.

2 تخلط التتبيلة وتوضع على الوجه.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

بيتزا التورتيللا

إضافة الخضروات تجعلها خيارًا يوفر أليافًا وفيتامينات أكثر من البيتزا التقليدية



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 410
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 56 جرام



البروتين: 15 جرام



الدهون: 14 جرام



شريحة خبز تورتيللا بر



مدهونة بملعقتين
كاتشب وملعقة



أوريغانو

حلقات:



حبة طماطم
متوسطة



حبة فليفلة صغيرة



3 حبات زيتون أسود



ملعقتين طعام
جبنة شيدر

طريقة الإعداد:

1 في مقلى غير قابلة للالتصاق توضع الخضروات والجبن على الخبزة.

2 ثم توضع على نار هادئة مع التغطية لمدة 10 - 15 دقيقة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

توست

بيض بالفطر

الفطر يحتوي على مركبات داعمة للمناعة بينما يساعد البيض على زيادة الشبع



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 425
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 57 جرام



البروتين: 29 جرام



الدهون: 9 جرام



ربع كوب فطر طازج



بيضة واحدة
متوسطة مخفوقة



رشة ملح



رشة فلفل أسود



شريحة توست أسمر
مدهونة بمعلقة



ملعقة طعام
جبنة شيدر



ملعقة طعام
زيت زيتون

طريقة الإعداد:

1 يشوح الفطر في مقلى مع ملعقة زيت زيتون إلى أن يذبل ويصب البيض فوق الفطر.

2 يغطى إلى أن ينضج ومن ثم يوضع على التوست المدهون بالجبن.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شورية العدس

مصدر ممتاز للألياف الغذائية التي تدعم صحة القلب
وتساعد على التحكم بالكوليسترول



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 188
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 29 جرام



البروتين: 9 جرام



الدهون: 4 جرام



ملعقة طعام
زيت زيتون



بصلة متوسطة الحجم



ملعقة طعام
معجون طماطم



نصف كوب
طماطم مطحون



بهارات حسب الرغبة
(كمون - بودرة زنجبيل



بودرة ثوم أو فص ثوم
كركم - ملح



فلفل أسود)
1 جزر مبشور



نصف كوب عدس أحمر
منقوع في ماء حار



كزبرة مفرومة
بقسطنطين



بقسطنطين

طريقة الإعداد:

1 على النار يوضع الزيت مع البصل ثم معجون الطماطم والطماطم المطحون ويقلب لمدة دقيقة ثم تضاف البهارات.

2 بعد ذلك، يضاف الجزر والعدس ثم يضاف ماء حار ويترك يطبخ حتى ينضج.

3 ثم بعد أن ينضج، يترك حتى يبرد قليلاً ثم تضاف الكزبرة والبقدونس ويستخدم الخلط لعمل شوربة ناعمة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

إيدام

لحم بالخضار

يجمع بين البروتين والخضروات الغنية بالألياف مما يدعم التحكم بالوزن



المقادير والقيمة الغذائية:



372 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 44 جرام



البروتين: 32 جرام



الدهون: 9 جرام



85 غم قطع لحم عجل
مسلق لمدة نصف ساعة مع



ملعقة صغيرة من البصل
المفروم وورق غار



كوب بصل مفروم
حبة طماطم متوسطة



ملعقة طعام
معجون طماطم



ملعقة صغيرة ملح

البهارات:



كمون - فلفل اسود
كزبرة مجففة

1/2 كوب مقطع صغير
لكل من:



بازلاء - بامية - يقطين

طريقة الإعداد:

1 يوضع البصل والطماطم على النار إلى أن تذبل

2 يضاف معجون الطماطم والبهارات والملح حتى تتسبك.

3 من ثم يوضع اللحم والبازلاء واليقطين على التسيبكية وتغمر بالماء لمدة 20 دقيقة ثم تضاف البامية لمدة 10 دقائق.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

مكروننة

الفوتشيني بالدجاج

توفر مزيجًا متوازنًا من البروتين والكربوهيدرات لدعم النشاط اليومي والشبع



المقادير والقيمة الغذائية:



600 السعرات الحرارية



الكربوهيدرات: 70 جرام



البروتين: 51 جرام



الدهون: 13 جرام



كوب مكروننة مسلوقة



رشة زيت زيتون



100 غم شرائح دجاج



بصلة صغيرة مفرومة



3 حبات ثوم مفرومة



1/2 كوب فطر



1/2 كوب بروكلي



4 حبات زيتون أسود



مقطع شرائح



كوب حليب



منزوع الدسم



ملعقة طعام نشا



ملعقة طعام اوريجانو



ربع كوب جبن بارميزان



ملعقة صغيرة ملح

طريقة الإعداد:

1 يوضع الزيت مع البصل والثوم على النار الى أن يتغير لونها.

2 يضاف الدجاج والبروكلي ويغطى حتى ينضج الدجاج.

3 تضاف باقي المقادير عدا المكروننة. وبعد أن يثقل القوام تضاف المعكروننة لمدة 5 دقائق على نار هادئة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شوربة البروكلي

البروكلي غني بمضادات الأكسدة وفيتامين C الداعمين
للمناعة وصحة القلب



المقادير والقيمة الغذائية:



154 السعرات الحرارية
(للحصة الواحدة)



الكربوهيدرات: 23 جرام



البروتين: 11 جرام



الدهون: 2 جرام



كوب بروكلي
مقطع صغير



حبة صغيرة جزر مبشور



نصف كوب
يقطين مبشور



كوب حليب سائل
منزوع الدسم



ربع كوب كريمية
طبخ لايت



ملعقة صغيرة لكل من
الملح والفلفل
الأسود والأوريغانو

طريقة الإعداد:

1 يوضع الحليب والكريمة على النار إلى
أن تغلي.

2 تضاف باقي المكونات وتترك على نار
هادئة إلى أن تنضج الخضار ويثقل
القوام.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

كبدة بالفرن

غنية بالحديد وفيتامين B12 اللذين يدعمان إنتاج الطاقة والوقاية من فقر الدم



المقادير والقيمة الغذائية:



173 السعرات الحرارية
(ل 100 جرام)



الكربوهيدرات: 9 جرام



البروتين: 24 جرام



الدهون: 4.5 جرام



1 كغم كبدة مفصلة
ومصفاة من الماء
(مقطعة مكعبات
وتوضع في
صينية الفرن)



1 حزمة بقدونس



6 فصّوص ثوم



حبتين ليمون
معصورة



1 كوب ماء

ملح وبهار
حسب الرغبة

طريقة الإعداد:

1 توضع جميع المكونات على الكبدة ثم
توضع بالفرن حتى تنضج تماماً.

2 يمكن تناوله مع الخبز
ربع رغيف أسمر = 15 سعر
نصف رغيف أسمر = 30 سعر.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

كشري

البقوليات الموجودة فيه تساهم في تعزيز الشبع وتحسين جودة النظام الغذائي



المقادير والقيمة الغذائية:



229 السعرات الحرارية
(للنصف كوب بعد الطبخ)



الكربوهيدرات: 38 جرام



البروتين: 8 جرام



الدهون: 5 جرام



كوب أرز



نصف كوب عدس أحمر



نصف كوب
مكرونات مسلوقة



نصف كوب
حمص مسلووق



حبتا طماطم
بصلتان (واحدة



شرائح حمرة
والأخرى مكعبات)



ملعقة كبيرة
صلصة طماطم



ملعقتان كبيرتان زيت



بهارات: ملعقة صغيرة
بهارات مشكلة، ملعقة



صغيرة فلفل أحمر



ملعقة صغيرة كمون

وملح حسب الحاجة

طريقة الإعداد:

1 يُسخن الزيت في مقلاة، ثم يُضاف البصل المقطع مكعبات ويُقلب حتى يذبل.

2 تُضاف الطماطم المقطعة، ثم صلصة الطماطم، ويُتبّل الخليط بالملح والبهارات المشكلة، والفلفل الأحمر والكمون، ويُقلب حتى يتكون صوص كثيف القوام.

3 يُرفع الصوص عن النار ويُترك جانبًا.

5 في طبق التقديم، يُرتب الأرز أولًا، ثم المكرونة، ثم العدس، ثم الحمص.

6 يُوزع الصوص فوق المكونات، ويُزين بالبصل المحمر، ثم يُقدم ساخنًا.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

بابا غنوج

يحتوي الباذنجان على مركبات نباتية مضادة للأكسدة تساعد في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي



المقادير والقيمة الغذائية:



148 سعرة حرارية
(للكوب الواحد)



الكربوهيدرات: 17 جرام



البروتين: 2 جرام



الدهون: 8 جرام



حبة باذنجان متوسطة ومقطعة، مشوية على النار أو بالفرن



نصف حبة فليفلة خضراء مفرومة صغير



1 طماطم مفرومة



5 ملاعق أكل بقدونس



فصين ثوم مهروسين



حبوب نصف رمانة



3 ملعقة دبس الرمان



3 ملعقة زيت زيتون



ملح حسب الرغبة

طريقة الإعداد:

1 يضاف الثوم ودبس الرمان والملح وملعقة من البقدونس على الباذنجان وتخلط.

2 يسكب الخليط في صحن التقديم ويزين بباقي المكونات ثم يرش الزيت على الوجه ويقدم.

3 يمكن تناوله مع الخبز ربع رغيف أسمر = 15 سعر نصف رغيف أسمر = 30 سعر.

السعرات الحرارية تقديرية وتختلف باختلاف طريقة التحضير

سلطة الفلافل

الحمص مصدر غني بالبروتين النباتي والألياف مما يساعد على الشبع لفترة أطول



المقادير والقيمة الغذائية:



285 سعرة حرارية
(للكوب الواحد)



الكربوهيدرات: 26 جرام



البروتين: 7 جرام



الدهون: 17 جرام



12 حبة فلافل



3 خيار متوسط
مقطع مكعبات



3 طماطم متوسطة
مقطعة مكعبات



2 حبة مخلل
نعناع 10 ورقات



قبضة من البقدونس



نصف ملعقة
صغيرة سمحاق



الصلصة:
نصف كوب زبادي



5 ملاعق كبيرة طحينة



4 فصوص ثوم
مهروسة



عصير ليمونة
متوسطة



ملح وكمون

طريقة الإعداد:

1 تخلط جميع مقادير السلطة ثم تصب مقادير الصلصة بعد خلطها سوياً، وتزين بالبقدونس والسماق.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

ساندويش الدجاج بالتوست

غني بالبروتين الذي يساعد على الشبع والحفاظ على
الكتلة العضلية



المقادير والقيمة الغذائية:



208 سعرة حرارية



الكربوهيدرات: 14 جرام



البروتين: 4 جرام



الدهون: 29 جرام



صدر دجاجة بدون جلد
مبهرّب (ملح - ريحان
بابريكا - فلفل أسود)



ربع حبة طماطم



فص ثوم



ربع بصل



شريحتين توست أسمر



خس أمريكي شريحة

طريقة الإعداد:

1 يسخن الزيت ويوضع عليه الثوم ثم الدجاج
حتى يشقر.

2 يحمص التوست ويرتب الدجاج وباقي
المكونات داخل التوست لعمل
الساندويش.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شكشوكة

تناول البيض ضمن وجبة الإفطار قد يساعد على تقليل
الجوع خلال اليوم



المقادير والقيمة الغذائية:



280 سعرة حرارية



الكربوهيدرات: 22 جرام



البروتين: 14 جرام



الدهون: 16 جرام



بيضتان



حبة طماطم مفرومة



حبة بصل مفرومة



2 ملعقة صغيرة زيت
الزيتون



ملح



فلفل أسود

طريقة الإعداد:

1 يوضع الزيت والبصل على النار حتى يحمر لونه ثم يضاف الطماطم والملح والفلفل الأسود، يُحرّك المزيج ويُترك لمدة دقيقتين.

2 يُضاف البيض وتخفف النار حتى ينضج أي لمدة 2 دقيقة.

3 يمكن تناوله مع الخبز ربع رغيف أسمر = 15 سعر نصف رغيف أسمر = 30 سعر.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

براونيز

التمر

التمر يضيف حلاوة طبيعية مع ألياف تساعد على دعم صحة الجهاز الهضمي



المقادير والقيمة الغذائية:

لكل قطعة:

98 سعرة حرارية
(للحصة الواحدة)

الكربوهيدرات: 13.4 جرام

البروتين: 1.9 جرام

الدهون: 4.1 جرام



3/4 كوب دقيق أسمر



بيضتين



ملعقة صغيرة فانيليا



ملعقة كبيرة بودرة الكاكاو غير المحلاة



نصف ملعقة كبيرة باكنق باودر



1/4 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا



رشة ملح



1/4 كوب زيت نباتي



1/2 كوب حليب سائل قليل الدسم



كوب تمر منزوع النواة (22-24 ثمرة) مفروم مع الحليب بالفراصة



1/3 كوب حبيبات الشوكولاتة الداكنة أو النصف محلاة



طريقة الإعداد:

1 في وعاء يوضع خليط التمر مع الفانيليا والزيت والبيض وتخفق لمدة دقائق.

2 في وعاء آخر توضع باقي المكونات ما عدا (حبيبات الشوكولاتة) مع بعضها وتخلط جيداً.

3 ثم يمزج الخليطين مع بعضهم وأخيراً نضيف حبيبات الشوكولاتة.

4 يوضع المزيج في الفرن لمدة 10 - 15 دقيقة ثم يقدم بارداً.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير

تشيز كيك

التوست

الزبادي اليوناني غني بالبروتين الذي يعزز الشبع ويدعم الكتلة العضلية



المقادير والقيمة الغذائية:

- بيضة
- علبة زبادي يوناني قليل الدسم
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة كبيرة محلي طعام
- شريحتين توست أسمر (مضغوطة من المنتصف)
- توت أو مكسرات أو شوكولاتة للتزيين

- السعرات الحرارية 302
- الكربوهيدرات: 34 جرام
- البروتين: 28 جرام
- الدهون: 6 جرام

طريقة الإعداد:

- 1 تخلص البيض مع الزبادي والفانيليا والمحلي حتى تمتزج جيداً.
- 2 وفي صينية الفرن يوضع التوست على ورق الزبدة ثم يوضع الخليط فوقه وتوضع مكونات التزيين فوقها.
- 3 تدخل في الفرن لمدة 30 - 40 دقيقة على أقل درجة حرارة.

السعرات الحرارية تقديرية وتختلف باختلاف طريقة التحضير

شرائح الموز بالفول

السوداني والشوكولاتة

البوتاسيوم الموجود في الموز يدعم صحة العضلات
ويساعد في تنظيم ضغط الدم



المقادير والقيمة الغذائية:



السعرات الحرارية 299



1/2 ملعقة كبيرة زبدة
الفول السوداني



الكربوهيدرات: 35 جرام



موزة مقطعة إلى 14
شريحة سميكة
مدهونة بزبدة
الفول السوداني



البروتين: 6 جرام



لوح شوكولاتة داكنة



الدهون: 15 جرام

طريقة الإعداد:

1 يتم وضع زبدة الفول السوداني بين
شرائح الموز و توضع كل شريحتين موز
فوق بعضها.

2 توضع شرائح الموز والفول السوداني
في الفريزر لمدة نصف ساعة إلى
ساعة.

3 ثم تذوب الشوكولاتة وتغطى شرائح
الموز والفول السوداني بها بالكامل
وتقدم باردة.

السعرات الحرارية تقديرية
وتختلف باختلاف طريقة التحضير



أهم 10

نصائح تغذوية

1. اجعل نصف طبقك من الخضروات والفواكه.
لزيادة الألياف والفيتامينات والمعادن.

2. اختر الحبوب الكاملة بدلاً من المكررة.
مثل خبز البر، والشوفان، والأرز البني.

3. احرص على تناول البروتين في كل وجبة.
يساعد على الشبع والمحافظة على الكتلة العضلية.

4. اشرب الماء بانتظام.
اجعل الماء خيارك الأول بدلاً من المشروبات المحلاة.

5. خفف من الملح في طعامك.
واستخدم الأعشاب والتوابل لإضافة النكهة.

6. قلل من السكريات المضافة.
واختر الفاكهة عند الرغبة في تناول شيء حلو.

7. استبدل الدهون المشبعة بالدهون الصحية.
مثل: زيت الزيتون، والمكسرات، والأفوكادو.

8. تناول الطعام ببطء واستمتع بكل لقمة.
فذلك يساعد على الشعور بالشبع.

9. لا تهمل وجبة الإفطار إذا كانت تناسب روتينك.
واجعلها متوازنة وتحتوي على البروتين والألياف.

10. اجمع بين التغذية الصحية والنشاط البدني.
فالصحة تبدأ من توازن الغذاء والحركة.



شارك معنا في تعبئة الاستبيان،
ليدخل اسمك في السحب على جوائز وكوبونات

اطبخها صح... وعِشها بصحة



حياتنا
HAYATONA
الجمعية الأهلية
للتوعية الصحية