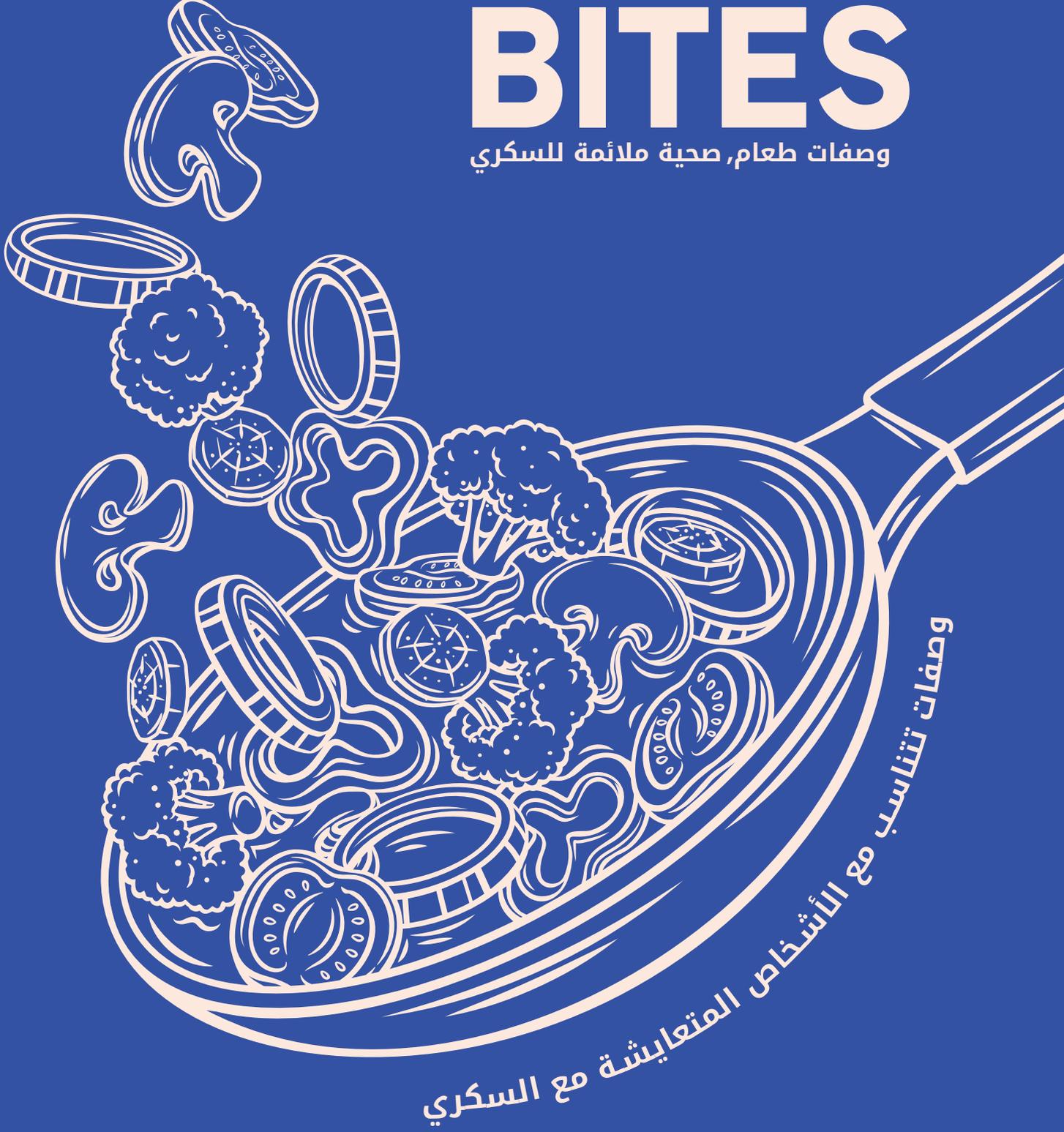


# DIA BITES

وصفات طعام, صحية ملائمة للسكري



وصفات تتناسب مع الأنشطة المتعايشة مع السكري

مقدمة لكم من  
روش ديابيتيس كير

# جدول المحتويات

## شوربات

صفحة ٣-٨

## ٦

### سلطات

صفحة ٩-٢٠

## وجبات خفيفة

صفحة ٢١-٣٢

## ٣

## ٤

### وجبات رئيسية

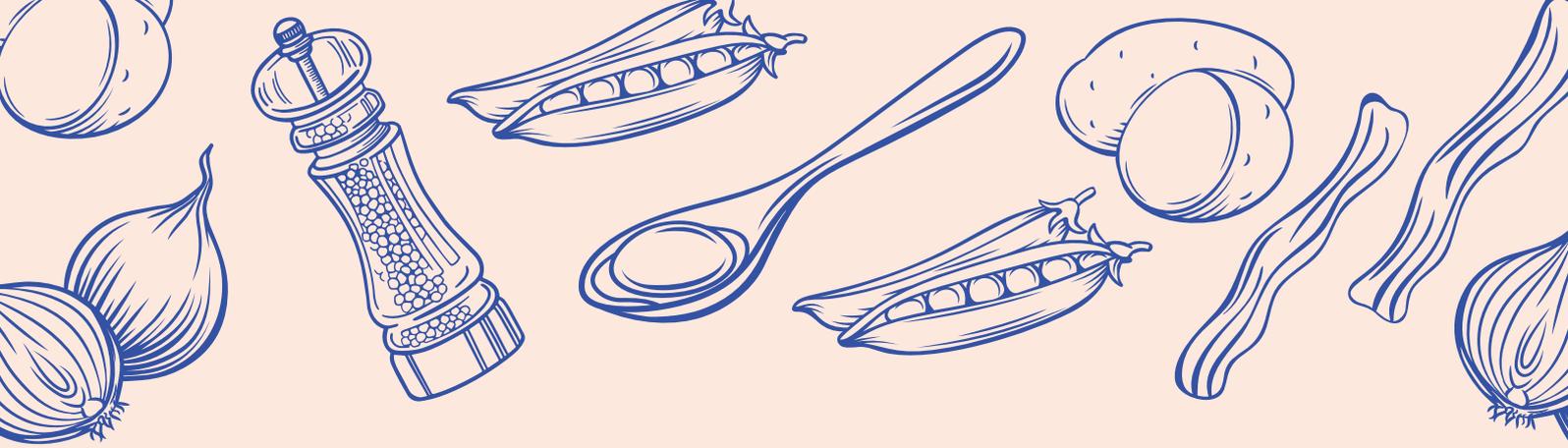
صفحة ٣٣-٧٤

## حلويات

صفحة ٧٥-٨٢

## ٥





## خطوات التحضير

- يسخن الزيت في قدر ويشوح البصل حتى يصبح شفافاً.
- أضيفي لحم البقر المقدم وقلبيه لمدة دقيقتين.
- يُنزع الجزء العلوي والسفلي من ثمرة اليقطين الأخضر الصغير وتقطع إلى
- أضف المكعبات إلى لحم البقر المقدم مع البطاطس ومرق الدجاج المجفف.
- تغطي وتترك لتنضج على نار منخفضة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو حتى
- تصبح لينة .
- تُضاف البازلاء وتغطي حتى تسخن تمامًا.
- يُوضع في الخلاط بعناية ويتم خلط جميع المكونات وإعادتها إلى القدر أو
- يمكن استخدام الخلاط اليدوي.
- يُضاف اللبن وجوزة الطيب والفلفل الأسود والبقدونس، ويترك على نار
- هادئة حتى يسخن تمامًا (حوالي ١ دقيقة).
- يُقدم مع فاكهة أو مهلبية الفاكهة لتحضير وجبة متوازنة تحتوي على كمية
- كافية من الخضراوات والفاكهة.





# حساء البازلاء الأخضر

## المكونات

- ٥ مل زيت زيتون أو كانولا ( ١ ملعقة)
- ١ حبة بصل كبيرة ومُقشورة ومقطعة
- ٤ شرائح لحم بقري مقدد قليل الدسم، قليل الصوديوم، منزوع الدهن، مفروم.
- ٢٠٠ جرام اليقطين الأخضر الصغير ( ٧ أونصة)
- ١ بطاطا كبيرة الحجم، مقشورة ومقطعة إلى مكعبات
- ١٠ مل مسحوق مرق دجاج ( ٢ ملعقة) مذاب في ٣٧٥ مل من الماء المغلي (١ ١/٢ كوب)
- ٥ مل بازللاء خضراء، طازجة أو مفرزة أو معلبة، مشطوفة ومصفاة (١ كوب)
- ١ علبة (٣٥٠ جرام) لبن فُبخر قليل الدسم
- حفنة من جوزة الطيب
- يُضَاف الفلفل الأسود المطحون الطازج للطعم
- ٥ مل بقدونس طازج مقطع ( ١ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



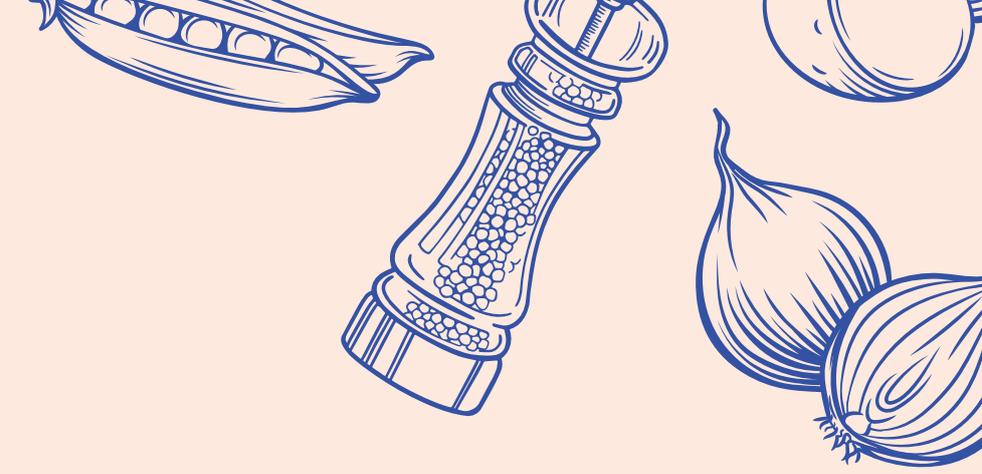
الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- تُسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية (٤٠٠ فهرنهايت).
- سكب الحليب والماء في قدر كبير.
- يُقشر الثوم ويقطع جيّداً و يُضاف إلى الحليب والماء.
- يُقطع الجزء الأبيض من البصل الأخضر تقطعيّاً ناعماً و يُوضع في القدر، و يُترك الجزء الأخضر لاستخدامه لاحقاً.
- يُضاف الكمون والكرم والملح والفلفل.
- يُقطع القرنيبيط قطعاً صغيرة و يُوضع في القدر مع باقي المكونات. تُترك المكونات لتغلي على نار هادئة يتم خفض الحرارة، و يُغطى القدر جزئياً لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج القرنيبيط.
- في ذلك الوقت، يُمزج الزيت مع الجبن والفلفل في وعاء للحصول على مذاق جيد.
- يُقطع الخبز إلى مكعبات و يُغطى بخليط الجبن. و تُوزع قطع الخبز على صينية خبز و تُخبز لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة لتحميرها.
- يُقطع الجزء الأخضر من البصل إلى شرائح رقيقة و يوضع جانباً في مُحضرة الطعام أو الخلاط اليدوي تُهرس الشوربة، و يُضاف إليها المزيد من الفلفل الأسود حسب الرغبة و يُعاد تسخينها مرة أخرى.
- يُسكب الحساء في وعاء الحساء و يُزيّن بالبصل الأخضر والخبز المحمص ولحم البقر المقدد.





# حساء القرنبيط

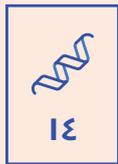
## المكونات

- ٢٠٠ مل حليب خالي الدسم
- ٦٥ مل ماء
- ٦/١ فص ثوم
- ٤/١ حزمة من البصل الأخضر (الكراث)
- ٠,٦٥ مل كمون مطحون (١/٨ملعقة)
- ١,٢٥ مل كركم مطحون (١/٤ملعقة)
- ٠,٦٥ مل ملح (١/٨ملعقة)
- ٤/١ ثمرة قرنبيط كاملة ومشذبة ٢٠٠ جرام تقريباً
- ٣,٧٥ مل زيت زيتون (٣/٤ملعقة)
- ٣,٧٥ مل جبن بارميزان مبشورة (٣/٤ملعقة)
- ٤/١ شريحة خبر أبيض

## لقيم الغذائية لكل حصة



السرعات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



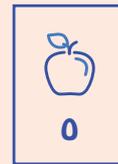
الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

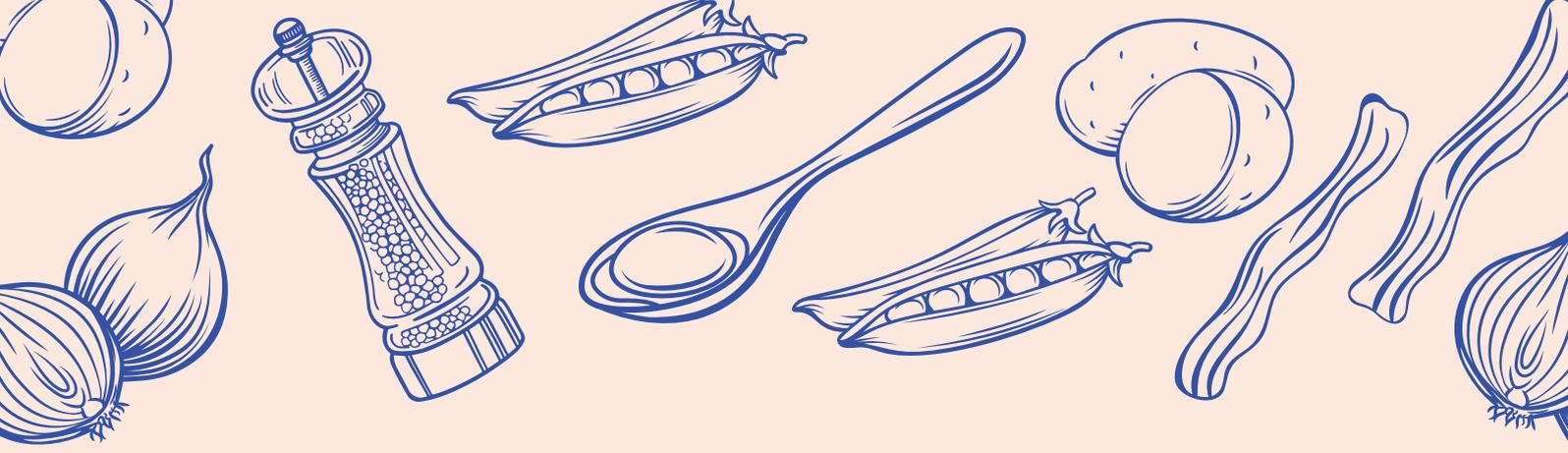


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- تُقشر الخضراوات وتُقطع قطعًا كبيرة حتى يصبح جاهزًا للاستخدام.
  - يُطهى الأرز وفقًا للتعليمات المذكورة على العبوة.
  - يُسكب الماء ومرق الدجاج في قدر كبير.
  - تُتبل صدور الدجاج بالملح والفلفل وتُضاف إلى القدر.
  - يُضاف الجزر والكرفس والبصل.
  - يُرش الزعتر وأوراق الغار.
  - يُغطى القدر ويُرك ليغلي على حرارة عالية، ثم تخفض الحرارة إلى درجة متوسطة ويترك حوالي 10 دقيقة.
  - عندما تصبح الخضراوات لينة وينضج الدجاج، يُرفع الدجاج ويُقطع إلى قطع صغيرة بحجم قضة، ثم توضع مرة أخرى في القدر.
  - ويتم إزالة أوراق الغار والزعتر (في حالة استخدام الأوراق الطازجة).
  - يُوزع الأرز في أطباق التقديم ويُسكب الحساء فوقها.
- هذه الوصفة سهلة ولذيذة ومناسبة للعشاء ويمكن تغيير مكوناتها حسب الذوق. يمكن استبدال صدور الدجاج بالديك الرومي واستبدال الارز بالكسكس.





# حساء الدجاج والأرز

## المكونات

- ٤ صدور دجاج مخلية
- ٥ حبات جزر كبيرة
- ١ حبة بصل صغيرة
- ٢ عود كرفس
- ٢ مل من أوراق الزعتر أو ٢,٥ مل من الزعتر المجفف ( ١ ملعقة)
- ٢ مل ورق الغار
- ١,٤ لتر مرق الدجاج (٦ أكواب)
- ٥٠٠ مل ماء (٢ كوب)
- ٥٠٠ مل أرز بسمتي نبيء (٢ كوب)
- ملح وفلفل للطعم

## لقيم الغذائية لكل حصة



السرعات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- رشي مقلاة غير لاصقة برذاذ الطبخ. يُقطع لحم البقر المقدد إلى شرائح رفيعة ويُقلَى على درجة حرارة عالية، ويقلب باستمرار حتى يصبح مقرمشًا. توضع جانبا لتبرد.
- تُوزع الخضراوات المشكلة على أربعة أطباق، أو تُرص في طبق تقديم كبير، أو تُوضع في وعاء سلطة.
- انثر قطع لحم البقر المقدد الباردة والمقرمشة.
- يُقطع الإجاص الجاف إلى شرائح وينثر فوق أوراق الخس.
- يتم تحضير التتبيلة بخلط عصير الليمون وبشر الليمون والثوم في وعاء زجاجي أو الكوب المعياري.
- يُضاف الخل والسكر وكلا من الزيت والماء الدافئ وتمزج جيدًا.
- توضع جانبًا لمزج النكهات جيدًا معًا. يجب أن يكون مقدار التتبيلة ١٢٠ مل (١/٢ كوب).
- يُتبّل كل طبق من أطباق السلطة بمقدار ٣٠ مل (٦ ملعقة) من التتبيلة قبل التقديم مباشرة.

يضيف الطعم المالح الحلو للكثيرى المجففة ولحم البقر المقدد نكهة رائعة وغنية لهذه السلطة. يمكن الحصول على نكهة غنية بإضافة القليل من الصلصة الحامضة.





# سلطة خضراء مع الإيجاص المجفف ولحم البقر المقدد

## المكونات

- ١٢٥ جرامًا من لحم البقر المقدد قليل الصوديوم
- ١٢٠ جرام خضراوات المشكلة، بما فيها الأعشاب الطازجة (٤ كوب أو ١ عبوة)
- ٨ أنصاف إيجاص الجف (١٠٠ جرام أو ٣,٥ أونصة)
- ٣٠ مل عصير الليمون (٦ ملعقة) و ٥٥ مل من بشر الليمون (١ ملعقة) من ليمونة صغيرة أو متوسطة
- ١ فص ثوم، مقشور ومجروش أو ٥ مل (١ ملعقة) أو ٢,٥ مل (٦/١ ملعقة) من مسحوق الثوم
- ٣٠ مل خل بلسمي (٦ ملعقة)
- ٥ مل سكر (١ ملعقة)
- ٥ مل زيت زيتون (١ ملعقة)
- ٥ مل زيت الكانولا (١ ملعقة)
- ٤٥ مل من الماء المغلي (٣ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



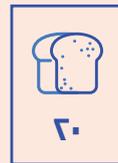
الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

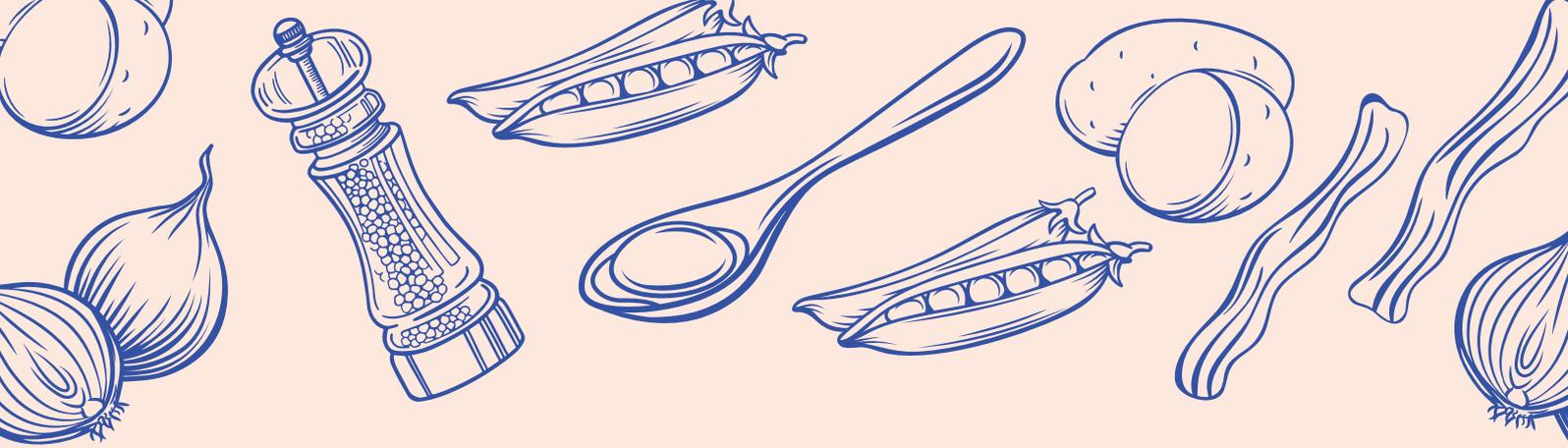


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٢ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- يتم غلي البطاطا الجديد لحين تحضير باقي مكونات السلطة.
- تُقلب شرائح التفاح مع عصير الليمون لمنع تغير اللون.
- في وعاء السلطة أو طبق التقديم، وتُرص أوراق الخس والدجاج وشرائح التفاح.
- تُصفى وتُضاف البطاطا الجديدة (يمكن أن تكون دافئة) وتُضاف إلى الوعاء وتقلب قليلاً خفيفاً.
- تُنثر المكسرات والثوم المعمر على الوجه. يُضاف الفلفل الأسود المطحون مؤخراً للطعم.
- يُخلط المايونيز مع الزبادي حتى تتكون صلصة سميكة وتُقدم مع سلطة الدجاج.
- يمكن استخدام التفاح الأحمر، حيث أنه يعطي منظرًا رائعًا في هذا العشاء الصيفي المفضل.
- البديل: يمكن استبدال التفاح بأي نوع آخر من الفاكهة مثل الخوخ أو الإجاص. إن كنت تفضل تحضير تبييلة أخف، يمكنك استخدام اللبن بدلا من الزبادي.





# سلطة الدجاج

## المكونات

- ٣٠ مل من الكاجو (٦ ملعقة) أو ١٠ أنصاف من الجوز
- ١٠ جرام من الثوم المعمر (٤/١ كوب)
- ٦٠ مل المايونيز منخفض الدهون (٤/١ كوب)
- ٦٠ مل حليب خالي الدسم أو قليل الدسم أو زبادي (٤/١ كوب)
- فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا
- ١٢ حبة بطاطا حلوة، مقطعة إلى ٤ قطع
- ١ تفاحة كبير، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح
- ١٥ مل من عصير الليمون الطازج (١ ملعقة)
- ١٠٠ جرام أوراق الخس، مقطعة إلى قطع صغيرة (١ كوب)
- ٢٢٠ جرام صدور الدجاج المُدخن، مقطعة إلى شرائح (٢/١ رطل)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ٢٠٠ درجة (٤٠٠ فهرنهايت).
- تُوضع شرائح القرع والفلفل الأحمر في مقلاة شواء كبيرة وتُوضع جانبًا لحين تحضير التتبيلة.
- في وعاء زجاجي أو كوب معياري كبيرة، يُمزج الزيت مع عصير الليمون والماء والتوابل، ويُضاف السكر وبرش الليمون.
- تُسكب التتبيلة على الخضراوات وتمزج جيدًا حتى تُغطى تمامًا بها.
- تُغطى بقطعة من ورق الألومنيوم وتُشوى في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة، وبعدها يتم إزالة ورق الألومنيوم وتُشوى مدة ٢٥ دقيقة المتبقية.
- تُمزج الأعشاب الطازجة المُقطعة معًا قبل التقديم تمامًا.
- تُرص أوراق الخس والسبانخ الصغيرة في طبق تقديم كبير، أو تُقسم على ستة أطباق ويُوضع فوقها القرع والفلفل الدافئين. وتُتبّل بالملح والفلفل المطحون الطازج وتُأكل كطبق خضراوات جانبي مع أي نوع من اللحوم.

يمكن استخدام التفاح الأحمر، حبيمك تقديم هذه السلطة باردة، ولكن نكتها تكون أقوى عندما يأكل القرع والفلفل دافئين. للحصول على مذاق أقوى لهذه السلطة الرائعة، يُفضل تقطيع القرع إلى شرائح رقيقة. ولتقليل مدة الطهي، يمكن طهي قرع العسل في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة ٦ دقائق. ويُفضل اختيار ثمرة قرع العسل التي بها عنق سميك وجسم صغير، إذا أن الثمرة بمثل هذه المواصفات تحتوي على الكثير من اللحم الذي يستحق كل هذا العناء في التقشير. أنه يعطي منظرًا رائعًا في هذا العشاء الصيفي المحبب.

البديل: يمكن تقديم هذا الطبق كوجبة خفيفة عند إضافة حصة من النشا والبروتين، على سبيل المثال قطعتين من الخبز منخفض المؤشر الجلايسيمي، أو مكعب صغير من الجبن قليل الدسم أو ثلاث إلى ست قطع من مقرمشات بروفيتا، أو ٣٠ جرام من شرائح اللحم البارد (عادة ما يعادل ٤/١ عبوة).

ويمكن إضافة علبة حمص (مشطوف وقُصفي) إلى القرع والفلفل في الفرن لمدة ١٠ دقائق قبل انقضاء مدة الطهي.





# سلطة القرع المشوي

## المكونات

- ١ ثمرة قرع عسل متوسطة الحجم، مُقشورة ومنزوعة البذور، ومقطعة إلى قطع أو شرائح كبيرة (٦٠٠ جرام أو ٦٠ أونصة)
- ١ فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح عريضة
- ٣٠ مل زيت (زيتون أو كانولا) (٦ ملعقة)
- ٣٠ مل عصير ليمون طازج
- ٦ ملعقة) أو عصير ليمونة واحدة صغيرة
- ٦٠ مل من الماء المغلي (٤ ملاعق أو ٤/١ كوب)
- ٥ مل بابريكا مطحونة
- ٥ مل كمون مطحون
- ٦,٥ مل كزبرة مطحونة (٦/١ ملعقة)
- ١,٦٥ مل قرفة مطحونة (٦/١ ملعقة)
- ٥ مل برش ليمون (ملعقة)
- ٣٠ مل بقادونس طازج مقطع (٦ ملعقة)
- ٤٥ مل أوراق كزبرة طازجة (٣ ملاعق)
- ١٠ مل أوراق نعناع طازجة (٦ ملعقة)
- ٨٠ جرام مزيج من أوراق الخس والسبانخ الصغيرة المغسولة (٤/٣ عبوة)
- ٦,٥ مل من الملح (٦/١ ملعقة)
- فلفل أسود طازج مطحون

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



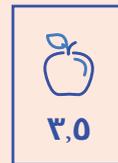
الكوليسترول  
(ملجم)



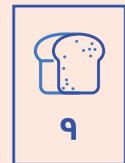
الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

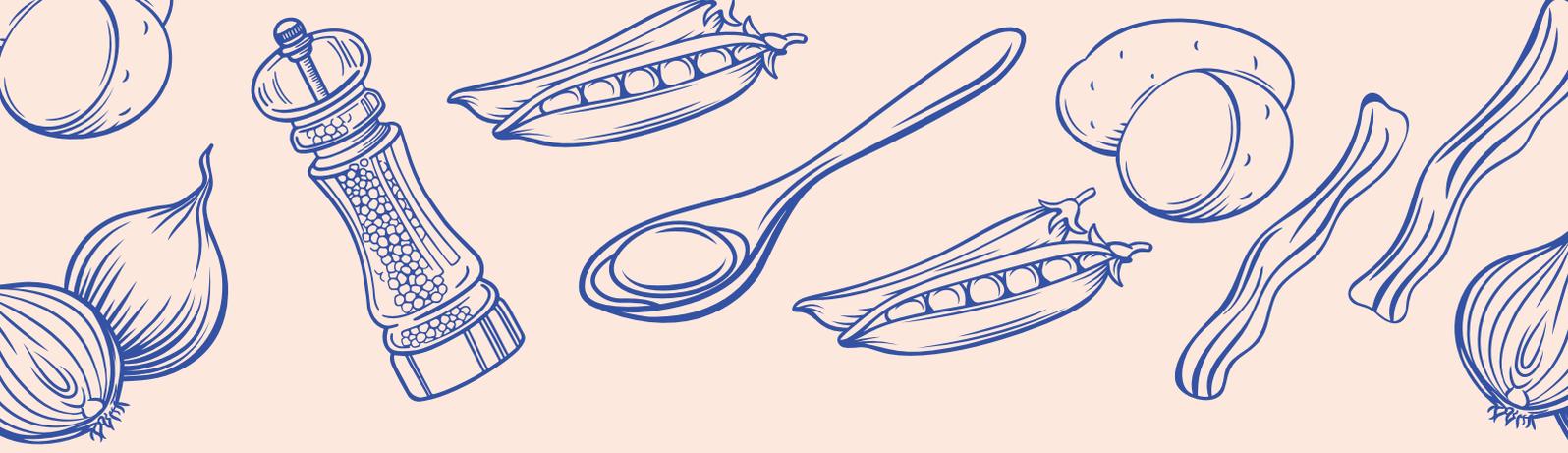


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٢ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- يُسخن الزيت في مقلاة ويُشوح البصل والفلفل. يُضاف الطماطم مع استمرار تشويح الخضراوات حتى تذبل القشرة.
- تُجهز بقية مكونات السلطة.
- يمكن تحميص أربعة شرائح من الخبز الفرنسي وتوضع كل منها في طبق منفصل.
- يُوضع الخس والخضراوات المُشوية وشرائح الخيار والقرنبيط والريحان والجبن وفي النهاية قطع فيليه الأنشوجة. تُتبّل السلطة بالقليل من الملح والفلفل الأسود المطحون مؤخرًا.
- تُقدم على الفور كوجبة خفيفة.

إن الخضراوات الدافئة تُذيب الجبن قليلاً، وتمنحك مذاقًا رائعًا. إن هذه السلطة لذيذة للغاية دون إضافة أي تتبيلة. يمكن للأشخاص النباتيين الاستغناء عن فيليه الأنشوجة.





# سلطة مقدمة على رغيف فرنسي

## المكونات

- ٧,٥ مل زيت زيتون (٦/١ ملعقة)
- ١ فلفل أصفر منزوع البذور ومقطعة قطع رقيقة
- ١ فلفل أحمر، منزوع البذور ومقطعة قطع رقيقة
- ١ حبة بصل أحمر، مُقشورة، مقطعة نصفين وشرائح رقيقة
- ٣٠٠ جرام طماطم كرزية (٨-١٢)
- ٦/١ خيار إنجليزي (خالي البذور)، مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ٤٥ جرام القبار (٣ ملعقة)
- ١٠٠ جرام أوراق خس مغسولة (٤ أونصة)
- ٩٠ جرام جبن موزاريلا، مقطعة إلى شرائح أو مكعبات (٤ أونصة)
- ٤ شريحة من الخبز الفرنسي
- ٣٠ جرام ریحان طازج (٦ ملعقة)
- ١٢ قطعة فيليه أنشوجة
- فلفل أسود طازج مطحون

## لقيم الغذائية لكل حصة

٢٨٧	١٤	٢٠	٦١	٨.٥	٤.٥	٣٨
السعرات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الكوليسترول (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُوضع الكسكس في وعاء كبير، ويُضاف إليه الماء المغلي. يُقلب جيدًا ثم يوضع جانبًا لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح الكسكس لينًا ويتشرب الماء تمامًا.
- يُضاف الملح وعصير الليمون والثوم والفلفل الأسود ويقلب جيدًا حتى تمتزج المكونات تمامًا.
- يُغطى الكسكس المُتبل بإحكام ويوضع في المبرد مدة ٣٠ دقيقة قبل التقديم.
- قبل التقديم، تُقلب الخضراوات والأعشاب وتمزج جيدًا.
- يُقدم بارد كحصة نشوية مع أي وجبة.

يمكن تقديم هذه الطبق كوجبة خفيفة، إذا يمكنك إضافة ٢٠٠ جرام (٨ أونصة) من جبن الفيتا، يزيد البروتين ليصبح حصة كاملة وتزيد الدهون لتصبح حصة ونصف وذلك لكل حصة مُتناولة. يمن تناول الفاكهة للتحلية أو إضافتها لهذه السلطة ببساطة.

يمكن تجهيز أول خطوة أو اثنين في وقت باكر للحصول على نكهة أقوى للسلطة.

ولإعداد الكسكس، تكون كمية الماء المغلي المُستخدم ضعف كمية الكسكس غير المطهو.





# سلطة التبولة

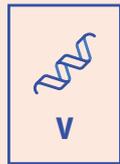
## المكونات

- ٦٠ مل أوراق النعناع الطازجة، مقطعة (٤/١ كوب)
- ١ علبة حمص، مشطوف ومصفى ٣٧٥ مل أو حمص مطبوخ (١ ٢/١ كوب)
- ١ فلفل أحمر حلو، مقطع مكعبات صغيرة
- ١ فلفل أصفر حلو، مقطع مكعبات صغيرة
- ١ خيار إنجليزي، منزوع البذور ومقطع مكعبات صغيرة
- ٢ طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- فلفل أسود طازج مطحون
- ٢٥٠ مل كسكس من القمح الكامل
- ٤٠٠ مل ماء مغلي (١ ٤/١ كوب)
- ٥ مل ملح (١ ملعقة)
- ٦٠ مل عصير ليمون طازج (٤/١ ملعقة)
- ٣٠ مل زيت زيتون (٢ ملعقة)
- ٤ فصوص ثوم متوسطة، مسحوقة ومقطعة قطع صغيرة أو ١٠ مل من الثوم المسحوق (٢ ملعقة)
- ٤ بصل أخضر، مقطع قطع صغيرة أو ٨٠ مل من الثوم المعمر، المقطع (٣/١ كوب)
- ٢٥٠ مل ريحان طازج مقطع (١ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٢ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُقشر الخيار ويقطع إلى حلقات رقيقة
  - نقطع البصل إلى شرائح رقيقة وطويلة. إذا كنت تحب البصل ، اجعل الشرائح أكبر ولكن إذا لم تكن فقم بتقطيعها إلى قطع صغيرة.
  - تقطع طماطم روما إلى مكعبات صغيرة
  - أضيف الخضار إلى وعاء كبير مع زيت الزيتون والأوريغانو وخل الأرز والملح والفلفل. تخلط وتوضع جانبا
  - يُمزج الثوم المفروم خل التفاح المخمر وزيت الزيتون وخردل ديجون والعسل والملح والفلفل في وعاء صغير أو وعاء صغير. رجّ أو قلب حتى يتجانس (أضف الزبادي إذا رغبت)
  - في وعاء آخر ، أضيف الخضار وشرائح أو مكعبات الأفوكادو في الأعلى. بعد نقع الطماطم والخيار في خل الأرز لبضع دقائق ، أضعهما إلى أعلى السلطة مع شرائح قليلة من السلمون المدخن. أضف على أعلى السلطة جبنة الفيتا واستمتع!
- من المفترض أن تؤكل هذه السلطة طوال الأسبوع. للحفاظ على نضارتها ، احفظ الطماطم والخيار والبصل في وعاء واحد والخس والفيتا في وعاء آخر. سيسمح ذلك للطماطم والخيار بالتبيل طوال الأسبوع وسيحفي الخس من الذبول. تأكد من الانتظار لإضافة التتبيلة الخاصة بك حتى تكون مستعدًا لتناول السلطة. سيحافظ هذا أيضًا على إبقائها نضرة لمدة أطول.
- اختياري: استبدل السلمون بالدجاج حسب الرغبة. لطعم دهنا، إضافة ½ كوب (١٢٥ مل) من الزبادي اليونانية أو زبادي الكاجو





# سلطة السلمون المدخن

## المكونات

- بصل أحمر: ربع القطعة
  - طماطم روما: ٢ حبة مقطعة إلى مكعبات
  - زيت زيتون بكر: ١ ملعقة كبيرة (١٥ مل)
  - زعتر مجفف: ١ ملعقة صغيرة (٥ مل)
  - خل الأرز (الخل الأبيض): ٤/١ كوب (٥٩ مل)
  - ملح: ٢/١ ملعقة شاي (٢,٥ مل)
  - الفلفل: ١/٢ ملعقة شاي (٢,٥ مل)
  - مزيج الخضراوات ٢ كوب (٥٠٠ مل)
  - أفوكادو: قطعة واحدة
  - سمك سلمون مدخن: (١١٢ جم)
  - جبنة الفيتا: ٤/١ كوب (٥٩ مل) حسب الرغبة
- ### صلصة الخل
- ثوم: ١ فص ثوم مفروم
  - ١/٤ كوب ٥٩ مل خل التفاح المخمر
  - زيت زيتون بكر: ١/٤ كوب (٥٩ مل)
  - خردل ديجون: ١ ملعقة صغيرة (٥ مل)
  - عسل: ١ ملعقة صغيرة (٥ مل)
  - ملح: ٢/١ ملعقة شاي (٢,٥ مل)
  - فلفل: ٢/١ ملعقة شاي (٢,٥ مل)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- في وعاء كبير يمزج الشوفان مع نخالة الشوفان، ودقيق البرونيوترو والبيكنج باوذر والملح والسكر.
- يُخفق البيض مع الحليب والماء لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة..
- يُمزج خليط البيض مع مزيج الدقيق ويعجن جيدًا حتى تختفي المواد الجافة تمامًا مع عدم إطالة مدة العجن.
- تُشكّل العجين على هيئة كرة طرية بيدك، ويمكن استخدام المزيد من الشوفان لمنع التصاق العجين. تُغطى العجين بالشوفات ويُشكل على هيئة رغيف خبز مستدير، ثم يُوضع في صينية خبز ويُخبز لمدة ساعة على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية (٣٥٠ فهرنهايت).

يمكن التأكد من نُضج رغيف الخبز بالنقر عليه بمفصل الإصبع، إذا صدر صوت أجوف، فهو جاهز لإخراجه من الفرن. يتم تناول هذا الخبز الرائع مع الحساء أو المشويات، كما يمكن حفظه في الفريزر كـرغيف كامل أو كشرائح، التي يمكن إذابتها باستخدام محمصة الخبز.

\* يمكن استبدال البرونيوترو بـ ١٢٥ مل (١/٢ كوب) من دقيق الصويا أو نخالة القمح.





# خبز الشوفان الصحي

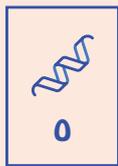
## المكونات

- ١٥٠ مل شوفان (٣/٨ كوب)
- ٢٥٠ مل نخالة شوفان (١ كوب)
- ٣٧٥ مل دقيق منخول (١ ٢/١ كوب)
- ٢٥٠ مل دقيق القمح الكامل برونيوترو\* (كوب ١)
- ٥ مل ملح (ملعقة واحدة)
- ٢٠ مل بيكنج باوذر (٤ ملاعق)
- ٢٠ مل سكر (٤ ملاعق)
- ١ بيضة
- ٢٠٠ مل حليب قليل الدسم (٤/٣ كوب)
- ٢٠ مل ماء (٤ ملاعق)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

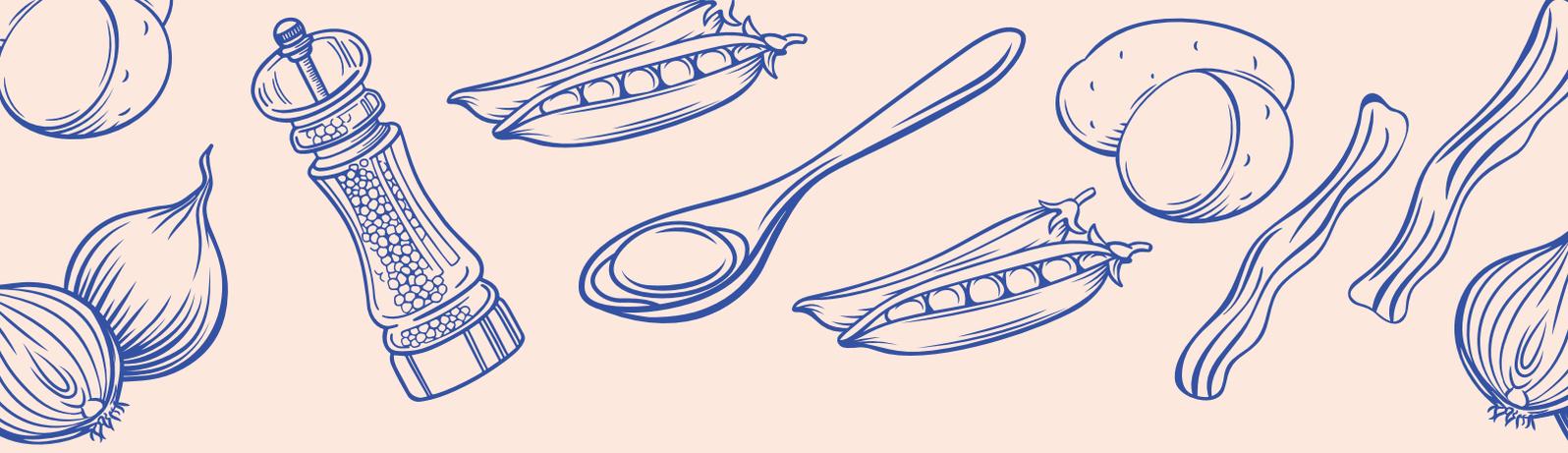


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ١ (تافلورغ).



هذا هو دقيق الشوفان الأكثر إرضاءً على الإطلاق! هذه الوصفة مقسمة لوجبة واحدة ، ولكن يمكن مضاعفتها بسهولة ثلاث مرات لوجبة إفطار سريعة وسهلة طوال الأسبوع. على الرغم من أنه قد يبدو غير عادي ، فإن البيض هو المكون السري في هذه الوصفة. ستؤدي إضافة البيض إلى الشوفان إلى تعبئتها بالبروتين وتكوين قوام كريمي.

**اختياري:** إذا لم تكن الفراولة من تفضيلاتك ، فحاول إضافة الموز أو أي فاكهة أخرى من اختيارك





# الشوفان الداقي

## المكونات

- شوفان: نصف كوب (٥٩ مل) مقطع (غير فوري)
- ماء: ٤/٣ كوب (١٨٠ مل)
- بيض: واحدة
- التوت الأزرق: نصف كوب (١٢٥ مل)
- فراولة: نصف كوب (١٢٥ مل)
- تفاحة: ربع قطعة
- زبدة لوز: ملعقة كبيرة (١٥ مل)
- القرفة: ربع ملعقة شاي (١,٢٥ مل)
- رشة ملح

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



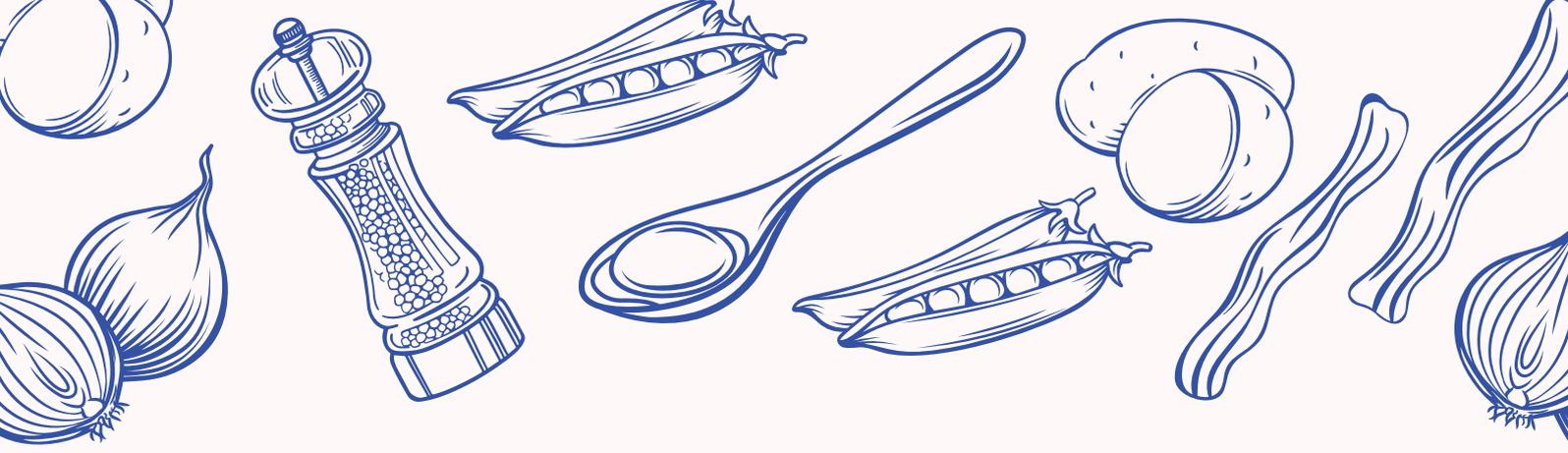
الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- يُضاف الماء والشوفان إلى مقلاة ويُغلى حتى يصل الشوفان إلى قوام كثيف (٥ دقائق)
- أثناء طهي الشوفان ، قطع التفاح إلى قطع صغيرة ، ثم افعلي الشيء نفسه مع الفراولة
- بعد أن يمتص الشوفان معظم الماء ، اكسري البيضة في القدر وأضف القليل من الملح. تأكد من قلب الشوفان باستمرار بعد إضافة البيض (السماح للبيضة بالبقاء سيحولها إلى بيض مخفوق). بمجرد دمج البيض بالكامل ، اسكب دقيق الشوفان المطبوخ في وعاء
- أضف قطع التفاح والفراولة والعنب البري. ضعي فوقها زبدة اللوز ورش القرفة حسب الرغبة.



الحمص سهل للغاية ويمكن تحضيره في وقت مبكر لأي مناسبة وتقديمه طوال الأسبوع! عند شراء الحمص أو حبوب الحمص ، تحقق من المكونات وتأكد من عدم وجود الكثير من المكونات المضافة. يجب أن تحتوي العبوة فقط على الحمص والماء والملح

**ختياري:** للحصول على تنوع ممتع ، أضف الفلفل الأحمر المحمص أو التوابل الأخرى إلى الحمص واخلطه جيدًا





# الحمص على الطريقة المنزلية

## المكونات

- حمص (حبوب الحمص المنقوع): علبة (٤٢٥ جم)
- ثوم: فص ثوم مقشر
- ليمون: ١ معصور
- طحينية: نصف كوب (١٢٥ مل)
- كمون مطحون: ملعقة صغيرة (٥ مل)
- ملح: نصف ملعقة صغيرة (٣,٦ مل)
- زيت زيتون بكر: ملعقة كبيرة (٣٠ مل)
- فلفل مطحون: نصف ملعقة صغيرة (٢,٥ مل)

## لقيم الغذائية لكل حصة

١٧٢	٧,٣	١٦١	٦,٩	٦	٢٢
السرعات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

## خطوات التحضير

- اشطف الحمص في مصفاة تحت الماء البارد وصفيه
- يُمزج الثوم وعصير الليمون الطازج والطحينة في محضر الطعام. امزج حتى يصبح ناعماً (حوالي ٣٠ ثانية)
- يُضاف ويُمزج الكمون والملح وزيت الزيتون البكر الممتاز. إذا لم يكن الحمص ناعماً بدرجة كافية ، أضف الماء المثلج (حوالي ملعقة كبيرة في كل مرة) حتى يصل إلى القوام المطلوب
- بمجرد أن تصبح ناعمة ، انقلها إلى وعاء وأضيفي الفلفل
- تقدم مع الجزر أو الخيار أو الخضار من اختيارك.

## خطوات التحضير

- تُسخن مشواة الفرن أو أي مشواة مُسبقًا.
  - تُتبّل قطع اللحم بالملح والفلفل. تُشوى من أعلى أو من أسفل حتى تنضج بالدرجة التي تفضلها. تُغطى قطع اللحم بورق الألومنيوم بشكل مرتخ وتُترك لترتاح مدة ٢٠ دقيقة.
  - يوضع الهليون في الميكروويف في ٣٠ مل (٦ ملعقة) من الماء لمدة من ٣ إلى ٤ دقائق، أو حتى يصبح لينًا. يوضع الهليون في ماء مثلج لإيقاف عملية النضج. يُصفى جيدًا ويوضع في وعاء. يضاف إليه قطع الطماطم والريحان.
  - يتم إعداد صلصة الخل بتقليب الخل والزيت والماء والمستردة والفلفل معًا. وتُوضع جانبيًا.
  - يتم تحضير صوص قبار الأنشوجة، باستخدام محضر طعام ذو شفرة معدنية، حيث توضع جبن الريكوتا والزبادي والخل والقبار ومعجون الأنشوجة والكراث والثوم والريحان والبقدونس والفلفل وتُخلط معًا حتى نحصل على صلصة ناعمة. تحفظ في الثلاجة حتى يحين موعد تقديمها.
  - يُقلب الهليون في ١٥ مل (ملعقة) من صلصة الخل. ويُوضع في جانب واحدة من الأطباق الأربعة الكبيرة. تُقلب الطماطم والريحان المُقطع في ١٥ مل (١ ملعقة) من صلصة الخل وتوضع على الجانب الأخر من كل طبق مع ترك منتصف كل طبق فارغًا. يُمزج الخس مع الكمية المتبقية من صلصة الخل وتوضع في منتصف كل طبق بين الخضراوات.
  - تقطع قطعة اللحم إلى شرائح رقيقة عكس اتجاه نسيج اللحم، وتُرص في كل طبق وتبلل كل حصة بحوالي ٣٠ مل من صوص قبار الأنشوجة. وتقدم في الحال.
- عادة ما تكون وصفة كارباتشيو لحم البقر من مقبلات لحم البقر النيء، ولكن تلك الوصفة تُوصي بطهي اللحم بما يتناسب مع ذوقك ويُقدم في طبق مع سلطة الخضراوات المغطاه بصوص الزبادي. كما يمكن تناول الصوص الزائد كتغميسة ممتازة مع الخضار النيء أو كتيبلة لسلطة طازجة.





# كارباتشيو لحم البقر

## المكونات

- ٤٨٠ جرام من قطعة لحم طرية مقسمة على أربع حصص (١ رطل)
  - ١,٢٥ مل من ملح كوشير
  - ٤٨٠ جرام من أعواد الهليون الرفيعة، مع إزالة الأطراف القاسية (١ رطل).
  - ٣٠٠ جرام طماطم خوخية مقطعة إلى قطع كبيرة
  - ١٥ جرام ريحان طازج مفروم (٤/١ كوب)
  - ٣٠٠ جرام من الخس الصغير من اختيارك (٤/١ كوب)
  - ٤٥ ملي من الخل (٣ ملاعق)
  - ٢٢,٥ مل من زيت زيتون (١/٢ ملعقة)
  - ١٥ مل من الماء (١ ملعقة)
  - ٥ مل مسحوق مستردة ديجون (١ ملعقة)
  - فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا
- ### صوص قبار الأنشوجة
- ١٢٠ جرام جبن ريكوتا خالي الدسم (٢/١ كوب)
  - ٢٠٠ جرام من الزبادي الطبيعي خالي الدسم (١ كوب)
  - ٢٠ مل من الخل (٤/١ كوب)
  - ١٠ مل من القبار (٢ ملعقة)
  - ١٠ مل من معجون الأنشوجة (٢ ملعقة)
  - ١ كراث مقطع قطع كبيرة
  - ٢ فص ثوم، مقطع قطع كبيرة
  - ١٥ جرام أوراق الريحان الطازجة (٤/١ كوب)
  - ١٥ جرام ورق البقدونس (٤/١ كوب)
  - فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



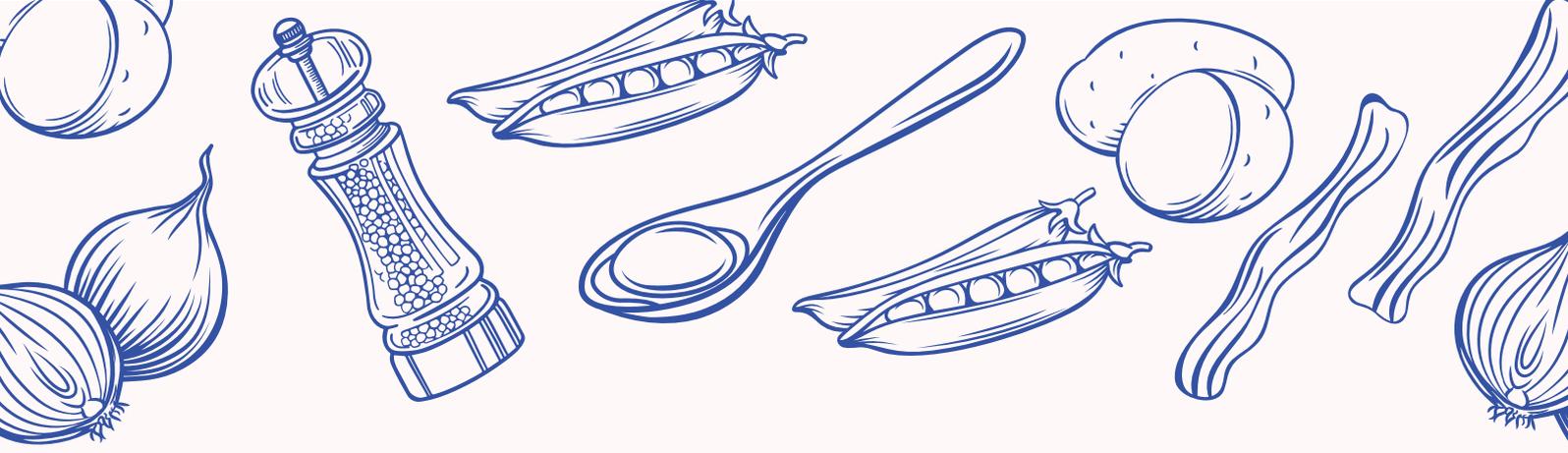
الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)



## خطوات التحضير

- توضع بيضة واحدة في وعاء صغير قابل للاستخدام في الميكروويف ويفصل عنها الصفار. تُكرر الخطوة السابقة مع وضع البيضة في وعاء آخر، ويُضاف بياض بيضة واحدة لكل وعاء ويقلب برفق.
  - يُضاف الفلفل الأخضر أو البصل الأخضر، والثوم، والأعشاب، ثم توضع الأوعية في الميكروويف على درجة حرارة عالية من 1 إلى 1 1/2 دقيقة.
  - تقلب برفق وتُضاف صلصة الشاتني وشرائح الطماطم على الوجه.
  - ثم يوضع الوعاء مرة أخرى في الميكروويف لمدة 40 ثانية على درجة حرارة عالية.
  - تُوضع كل بيضة مطبوخة على شريحة من الخبز المحمص وتُرش بالجبن المبشور، بحيث تصبح الطماطم المطهوه مقابلة لشريحة الخبز ويكون البيض من الأعلى.
  - يُوضع كل طبق في الميكروويف ويُسخن على درجة حرارة عالية لمدة 10 إلى 15 ثانية حتى يذوب الجبن.
  - تُتبل بالقليل من الملح والفلفل الأسود المطحون مؤخرًا.
- عند تسخين البيض في الميكروويف، تذكر كسر صفار البيض لمنع انفجاره. إن القيم الغذائية لهذه الوصفة تتضمن شريحة الخبز.



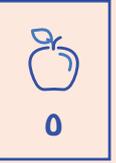
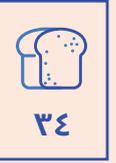


# بيض بالأعشاب على شرائح طماطم

## المكونات

- ٢ بيضة كاملة
- ٢ بياض بيض
- ٤/١ فلفل أخضر أو ٢ بصل أخضر، مقطع
- ٢,٥ مل رقائق الثوم (٢/١ ملعقة)
- ٢,٥ مل أعشاب مختلفة شكلة (٢/١ ملعقة)
- ٢٠ مل صلصة الشاتني، يُفضل أن تكون خالية الدسم (٤ ملاعق)
- ١ طماطم، مقطعة إلى شرائح
- ٢ شرائح خبز محمصة
- ٣٠ جرام من جبن قليل الدسم، مبشور (٤/١ كوب)
- حفنة من الملح
- فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا

## لقيم الغذائية لكل حصة

 ٣٠٧	 ١٩	 ٢٢٧	 ٥٩٢	 ١٠	 ٥	 ٣٤
السعرات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الكوليسترول (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).





# القرع العسلي المشوي

## المكونات

- ١ قرع بلوطي، مقشر ومنزوع البذور
- ١ قرع عسلي صغير (١ كجم)، مقشر ومنزوعة البذور (٦ رطل)
- ٤٥ مل زيت زيتون (٣ ملعقة)
- ٢,٥ مل ملح كوشير (١/٢ ملعقة)
- ٢,٥ مل فلفل أسود مطحون مؤخرًا (١/٢ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة

					
١٥٢	٢	٢٠٢	٧	٤	٢٤
السعرات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ٢٢٠ درجة (٤٢٥ فهرنهايت).
- يُقطع القرع البلوطي والقرع العسلي إلى مكعبات حجم كل منها ١ إلى ١ ١/٤ بوصة. يُفضل عدم تقطيعها قطعًا صغيرة نظرًا لأنها تتقلص أثناء الطهي.
- يُرص القرع في صينية للخبز بحيث تتكون طبقة واحدة. ثم يُرش بزيت الزيتون والملح والفلفل، يُخلط جيدًا.
- يُخبز في الفرن مدة ٢٥ إلى ٣٥ دقيقة حتى يصبح لينًا ويقرب لمرّة واحدة لمنع هرس القطع.
- تُعد هذه الوصفة من الأطباق الصحية وسهلة الإعداد وتقدم كطبق جانبي. يمكن هرس الكمية المتبقية من القرع بالخلط مع مرق الدجاج الساخن لصنع حساء لذيذ في وقت قصير.



لتحمير البانكيك، تُسخن كمية من الزيت عالي الجودة في مقلاة حتى يسخن دون أن يحترق. تُحرك المقلاة بشكل دائري حتى يغطي الزيت المقلاة تمامًا. يتم التخلص من الزيت الزائد وتحمير قطع البانكيك في الزيت المتبقي، ويمكن مضاعفة مقدار هذه الوصفة حسب الرغبة.

### الحشوات الفمّلة:

- يُمزج الجبن القريش خالي الدسم وعدد من شرائح اللحم البارد ويُرش عليه الأعشاب الطازجة المقطعة.
- تُخلط الجبن القريش خالي الدسم بالسلمون المدخن ويُوضع عليها الثوم المعمر والقبار.
- يُخلط الجبن المبشور منخفض الدسم جيدًا مع أي صلصة قابلة للدهن.
- يُقطع الزيتون ناعمًا ويُخلط مع الجبن القريش منخفض الدسم المُتبل، وتُزين بطبقة من أوراق الريحان الطازجة، وتقدم.





# بانكيك مُملح

## المكونات

- ٥٠ جرام طماطم مُجففة تحت الشمس (١ كوب)
- ٤٠٠ مل حليب خالي الدسم أو منخفض الدسم (١ ٤/٣ كوب)
- ١ بيضة كبيرة إضافية
- ٥ مل زيت مكاداميا أو كانولا (١ ملعقة)
- ٦٠ جرام مسحوق مرق (٦/١ ملعقة)
- ٦٠ جرام ردة الشوفان (٤ ملعقة)
- حفنة من مسحوق المستردة
- حفنة من الفلفل الأحمر الحار
- ٩٠ جرام طحين الكيك (٤/٣ كوب)
- ٥ جرام خُميرة الخَبز (بيكينج باودر) (١ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة

السعرات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الكوليسترول (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

## خطوات التحضير

- في وعاء زجاجي، تُمزج الطماطم المجففة ونصف كمية الحليب، يُوضع الوعاء في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة ٣ دقائق حتى يلين، ثم تُوضع جانبًا.
- في وعاء عميق، يُمزج البيض مع الزيت جيدًا.
- في وعاء منفصل، يُنخل الدقيق وخميرة الخبز والمرق ويقلبوا جيدًا مع ردة الشوفان.
- تُضاف المكونات الجافة والكمية المتبقية من اللبن إلى خليط البيض، ويُخفق بخلط كهربائي (أو يدوي) حتى يمتزج جيدًا دون أي تكتلات.
- تُهرس الطماطم وتُضاف إلى العجين، ثم تُقلب جيدًا حتى تمتزج تمامًا. يمكن إضافة ٦٠ مل (٤ ملاعق) من الماء عند الحاجة، للحصول على القوام المناسب للخليط.
- تُسخن مقلاة غير قابلة للالتصاق أو مقلاة البانكيك (أنظر أدناه) بقطر ١٥٠ ملم (٦ بوصة) ويُوضع بها قرابة ٦٠ مل (٤ ملاعق) من العجين في كل مرة.
- تُوضع قطع البانكيك في طبق، وتُوضع عليها الحشوة وتُلف مثل السويسرول. وتُقطع إلى أربعة قطع متساوية ويحكم غلقها باستخدام عود الأسنان.
- تُرص على صحن التقديم وتُقدم كعقبر مع المشروبات أو على البوفيه.

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب جيسكي ويلمان مقبلات وأطعمة للحصول على الطاقة المستدامة (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- تُسلق الباستا في حوالي لترين من الماء المضاف إليه القليل من الملح حتى تصبح لينّة، وتُصفى وتُوضع جانبًا.
  - يُسخن الزيت في قدر ويُشوح البصل حتى يصبح شفافًا.
  - يُضاف الفطر ويُقلب حتى تتكون صلصة، ثم يُضاف إليه الثوم ويُقلب .
  - يُضاف اللبن المُبخر والشوفان ويُرك حتى يغلي. تُخفف النار ويُترك لينضج على نارهادئة دون تغطيتها لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تصبح الصلصة سميكة وإلى أن تقلب جيدًا.
  - يُضاف الزعتر والفلفل الأسود والسمك.
  - تُمزج الصلصة والباستا المطبوخة وتُقدم على الفور مع طبق سلطة كبير و/أو نوعين من الخضراوات المطبوخة.
- للحفاظ على نكهة الزعتر الطازج، تُضاف الأعشاب الشهية قبل الانتهاء تمامًا من الطهي. يمكن أيضًا إضافة الزعتر المجفف في بداية الطهي.





# باستا ألفريدو بالسمك المدخن

## المكونات

- ١٦٦ جرام نودلز الفتوتشيني ( حوالي ٢ كوب)
- ٥ مل زيت زيتون أو كانولا (١ ملعقة)
- ١ حبة بصل كبيرة ومُقشورة ومقطعة إلى مكعبات
- ٢٠٠ جرام فطر مقطع إلى شرائح
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٣٨٠ جرام لبن مُبخر قليل الدسم (١ ١/٤ كوب)
- ٣٠ مل شوفان مُقَطَّع بشفرات من الصلب أو المجروش على الطراز القديم
- ٣٠ مل زعتر طازج مقطع (٢ ملعقة)
- ٢٥٠ جرام سلمون مرقط أو سلمون مُدخن مقطع إلى شرائح (٨ أونصة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ١٨٠ درجة (٣٥٠ فهرنهايت).
- تُسلق المعكرونة في ماء مضاف إليه ١,٢٥ (٤/١ ملعقة) من الملح حتى تصبح لينّة، وتُصفى، وتُوضع جانبًا.
- في مقلاة كبيرة، يُسخن الزيت ويُشوح البصل إلى أن يصبح شفافًا.
- يُضاف اللحم المفروم ويطهى حتى يصبح بني اللون.
- تُضاف الطماطم و٣٠ مل (٢ ملعقة) من الملح وجوزة الطيب، والروزميري، والعدس المجروش، والفطر، والثوم، ويُترك ليغلي على نار هادئة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح العدس لينًا.
- يُضاف الزعتر (والشاتي، حسب الرغبة) ويترك ليغلي لمدة ٥ دقائق أخرى.
- تُقلب نصف كمية الماء في المعكرونة.
- يُدهن طبق مقاوم للحرارة بمقاس ٢٥٠ × ٢٥٠ ملم برذاذ الطهي، ثم توضع طبقات من المعكرونة واللحم المفروم بالتبادل في الطبق بحيث تكون آخر طبقة من خليط اللحم يُسكب اللبن على المعكرونة وخليط اللحم. ويُنثر الجبن المتبقي على الوجه، ويُخبز لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.
- تُترك لتبرد لمدة ٥ دقائق وتُقدم مع طبق سلطة كبير.





# معكرونة بولنيز ألفريدو

## المكونات

- ٤٠ جرام معكرونة قلم منخفضة المؤشر الجلايسيمي (٣/٨ كوب)
- ١٢٥ مل ماء مغلي (٦/١ كوب)
- ٣١,٢٥ مل من الملح، مُقسم (٤/١ ملعقة + ٢ ملعقة)
- ١,٢٥ مل زيت كانولا أو زيتون (٤/١ ملعقة)
- ٤/١ حبة بصل متوسطة ومقطعة ناعم
- ٧٥ جرام لحم بقر مفروم (٣/١ كوب)
- ١٠٠ جرام طماطم معلبة ومقطعة (٦/١ كوب)
- ١,٢٥ مل روزميري طازج ومقطع (٤/١ ملعقة)
- ٧,٥ ملي عدس مجروش (٦/١ ملعقة)
- جوزة الطيب للطعم
- ٦٠ جرام فطر طازج، مقطع إلى شرائح (١ أكواب)
- ٦/١ فص ثوم، مُقشور ومقطع ناعماً أو ١,٢٥ مل من الثوم المجروش (٤/١ ملعقة)
- ٦,٥ مل زعتر طازج (٦/١ ملعقة) أو ١,٢٥ مل من الزعتر المجفف (٤/١ ملعقة)
- ٧,٥ - ١٥ مل الشاتني، اختياري (٦/١ إلى ١ ملعقة)
- ١٠ جرام جبن قليل الدسم مبشور (١ ملعقة)
- ١٥ مل حليب خالي الدسم أو منخفض الدسم (١ كوب)
- يُضاف الفلفل الأسود المطحون الطازج للطعم.

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

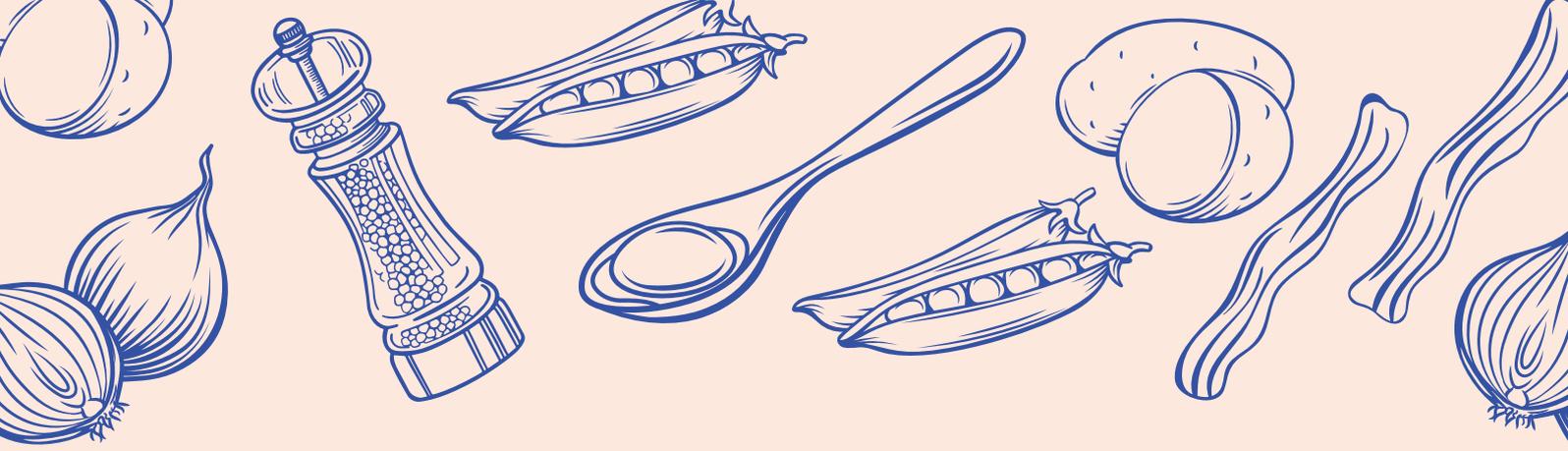


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- في مقلاة كبيرة، يُقلى البصل في مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة. يُضاف الكرفس والجزر، ويطهى لمدة ٣ إلى ٥ دقائق أو أكثر.
- يُمزج الماء المغلي ومسحوق المرق في قدر صغير مع التقليب حتى تذوب تمامًا، تُترك لتغلي على نار هادئة.
- يُضاف الأرز النقي إلى الخضروات، ويطهى لمدة ٣ دقائق.
- يُضاف مرق الدجاج إلى الأرز ويُترك حتى يتشربها الأرز، ثم يُضاف المرق الدافئ مع التأكد من تغطية الأرز تمامًا بالسوائل. يُترك الأرز ليغلي ويُغلى لمدة ٢٥ دقيقة، ويُقلب من حين لآخر. يُضاف الماء المغلي في حالة جفافه تمامًا. ينبغي أن يكون ملمس الطعام في النهاية كريمي.
- بمجرد أن يصبح الريزوتو كريمي، تُضاف البازلاء والجبن المبشور واللبن وعصير الليمون وتُقلب جيدًا. تُترك الجبن حتى تذوب. ويُضاف الفلفل الأسود للطعم.
- ويقدم على الفور ويُفضل أن يُؤكل مع السلطة.

**البديل غير النباتي:** استبدال نصف كمية الجبن قليل الدسم بنصف عبوة (٦٠ جرام/ ٢ أونصة) من لحم البقر المُقعد منخفض الدسم والصوديوم. يتم إزالة الدهون وتقطيعها إلى مكعبات صغيرة وقلبيها في مقلاة غير لاصقة مرشوشة برذاذ الطهي. يُضاف ٣,٧٥ مل (٤/٣ ملعقة) من العسل الخام ويقلى حتى يصبح هشًا وبني اللون. يتم تقليل كمية مسحوق المرق إلى ١,٢٥ مل للتحكم في كمية الملح.

**البديل:** تعد هذه الوصفة مناسبة تمامًا للأسرة وممتعة للغاية لزيادة عدد الحصص، يمكن مضاعفة مقدار مكونات الوصفة مرة واحدة أو لأربع مرات حسب الحاجة





# أورييليا ريزوتو

## المكونات

- ٤٠ مل من مرق الدجاج (٣ ملاعق)
- ٦٠ مل من البازلاء المجمدة (٤/١ كوب)
- ٦٠ جرام جبن قليل الدسم، مبشور (٤/١ كوب)
- ٣,٧٥ مل من جبن البارميزان (٤/٣ ملعقة)
- ١٥ مل من الجليب قليل الدسم
- ٣,٧٥ مل من عصير الليمون (٤/٣ ملعقة)
- فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا
- ٦٠ مل ٤/١ كوب من أرز الأريورية (الريزوتو)
- ٤/١ حبة بصل متوسطة مُقشورة ومقطعة قطع كبيرة
- ١,٦٥ مل زيت (زيتون أو كانولا) (٤/١ ملعقة)
- ٦/١ أعواد كرفس مقطعة قطع كبيرة
- ٤/٣ حبة جزر متوسطة، مُقشورة ومقطعة إلى شرائح
- ١٢٥ مل من الماء المغلي (٦/١ كوب)
- ٦,٥ مل مسحوق مرق الخضروات (٦/١ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ٢٠٠ درجة (٤٠٠ فهرنهايت).
- تُرص قطع اللازانيا في صينية للخبز بجوار بعضها، وتُغطى بالماء المغلي حتى تصبح رقائق المعكرونة لينة، وتُوضع جانبًا.
- تُوضع معكبات قرع الجوز في وعاء زجاجي ويُرش بمرق الخضراوات أو الدجاج. تُضاف الماء وتُغطى بغطاء آمن لاستخدامات الميكروويف ويُسخن لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة عالية حتى يصبح لينًا يمكن هرسه. أو يمكن غليه في قدر صغير على النار حتى يصبح لينًا.
- يُهرس قرع الجوز مع المرق ويُتبل بقليل من الملح والفلفل. يجب أن يحتوي على قطع صغيرة. إن لم يكن كذلك، يُضاف القليل من الماء المغلي.
- تُوضع ثلث مقدار القرع المهروس في صحن تقديم قابل للدخول في الفرن، أبعاده ٣٠٠ ملم × ١٥٠ ملم.
- تُنشل شرائح اللازانيا من الماء وتجفف بمنشفة ورقية، وتُوضع كل شريحتين من اللازانيا فوق القرع المهروس، ثم توضع فوقه طبقة كبيرة من أوراق الجرجير الطازجة (نصف كمية الأوراق).
- يُوضع ثلث آخر من القرع المهروس وتُرص شريحتين من اللازانيا وتُرش نصف كمية الجوز المفروم.
- ثم يُوضع النصف الآخر من الجرجير، ثم آخر شريحتين من اللازانيا.
- تُغطى اللازانيا بالكمية المتبقية من القرع المهروس وتُوضع فوقها الكمية المتبقية من الجوز.
- تُغطى وتُدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق. أو في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة ٥ دقائق.
- يتم إخراج اللازانيا من الفرن أو الميكروويف وتُوضع عليها الموتزاريلا بشكل متساو ويُرش عليها القليل من جوز الطيب. يتم تغيير الفرن إلى وضع الشواء وتُوضع اللازانيا في الفرن حتى يُصبح لون الجبن بني فاتح.
- تُقدم على طبقة من الخضراوات المشكّلة لتصبح وجبة متكاملة.

**البديل:** للحصول على نكهة أقوى، يمكن إضافة بعض من الطماطم المُجففة والمقطعة لأول طبقة من القرع المهروس. ويمكن لغير النباتيين اعتباره طبقًا يتألف من النشا والخضراوات أو يمكنهم إضافة حصة من قطعة لحم خالية من الدهون للحصول على وجبة متكاملة.





# قرع الجوز ولازانيا البرجير

## المكونات

- ٦ رقائق لازانيا
- ٢ حبة قرع جوز صغيرة، مُقشور ومقطعة إلى مكعبات أو ٨٠٠ جرام من مكعبات قرع الجوز (١ ٤/٣ رطل)
- ٧,٥ مل من الخضروات أو مرق الدجاج (١ ٢/١ ملعقة)
- ٢٠٠ مل ماء (٥/٤ كوب)
- ٢,٥ مل ملح (٢/١ ملعقة)
- ٣٠ جرام من جوز، مقطع قطعًا كبيرة (١ أونصة)
- ١٠٠ جرام جبن الموتزاريلا قليل الدسم، ومبشور خشن (٢٥٠ مل أو ١ كوب)
- فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا
- جوزة الطيب مبشور
- ١٠٠ جرام من أوراق البرجير الطازجة أو للحصول على نكهة أخف، يمكن استبدالها بأوراق السبانخ الصغيرة (٣ ٢/١ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

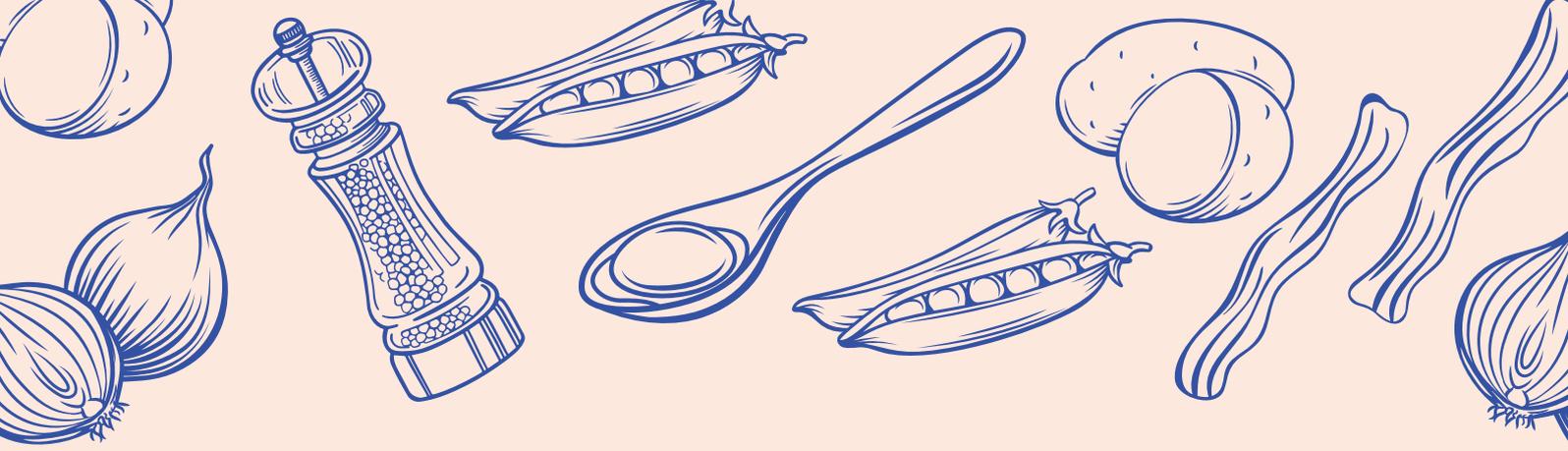


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ١٨٠ درجة (٣٥٠ فهرنهايت). تُدهن صينية خبز متوسطة الحجم بقليل من رذاذ الطهي.
- يُخفق البيض مع الجبن القريش وجبن البارميزان والثوم والكمون والفلفل الأسود ويُوضع جانبًا.
- تُقشر الخضراوات وتقطع قطعًا صغيرة وتوزع بالتساوي في صينية الخبز.
- يُنثر البصل الأخضر المقطع والمرق.
- يُسكب خليط البيض على الخضراوات.
- تُزين بالجبن المبشورة.
- وتُرش بمسحوق البابريكا حسب الرغبة (تعطي لونًا ينيًا رائعًا).
- تُخبز في الفرن مدة ٢٥ إلى ٣٥ دقيقة حتى تتكون الفقاعات ويصبح لونها بني فاتح.





# فطيرة الخضراوات والجبن غير المقرمشة

## المكونات

- ٣ بيضة كبيرة مخفوقة
- ٢٠٠ جرام جبن قريش خالي الدسم (١ كوب)
- ٥٠ جرام جبن بارميزان، مبشور ناعم (١ ملعقة)
- ١ فص ثوم، مجروش
- ٥٠٠ جرام خضراوات طازجة أو مجمدة، مُقطع (١٦ أونصة)
- ٢,٥ جرام بابريكا مطحونة (٢/١ ملعقة)، اختياري
- ٨ بصل أخضر مقطع، أو ٢/١ بصلة صغيرة مقطعة قطع صغيرة
- ١٠ جرام مسحوق مرق الخضراوات (٢ ملعقة)
- ٦٠ جرام جبن موتزاريللا، مبشورة (٢/١ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائي التغذية غابي ستينكامب جيسكي ويلمان مقبلات وأطعمة للحصول على الطاقة المستدامة (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُوضع الأرز في ماء مُضاف إليه القليل من الملح ويترك ليغلي حتى يصبح ليناً.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتُوضع قطع الدجاج إلى أن تصبح بنية اللون من كلا الجانبين. يتم رفع الدجاج ووضعها جانباً.
- يُضاف البصل والثوم ويُطهى إلى أن يصبح ليناً.
- يُضاف الشوفان، ومسحوق الكاري، ومسحوق الزنجبيل، والقرفة، ويقلب لمدة دقيقة لاستخراج النكهة.
- يُضاف مرق الدجاج المحضر مسبقاً ببطء ويترك ليغلي.
- عندما يصبح قوام الصلصة ثقيلًا، يُضاف صلصة الشاتني، والفطر (حسب الرغبة) ومعجون أو صلصة الطماطم، يُتبّل بالفلفل للطعم.
- تُوضع قطع الدجاج مرة أخرى في مقلاة على نار هادئة، ويُغطى ويترك مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى تمام النضج.
- تُقشر الموزة وتقطع شرائح تُضاف الموزة والخوخ والأناناس وعصير الليمون إلى الدجاج ويترك ليسخن تمامًا.
- تُقدم مع الأرز وطبق كبير من السلطة المتبلّة.





# كارى الدجاج

## المكونات

- ٦٠ مل الأرز (٤/١ كوب)
- ١,٢٥ مل زيت زيتون أو كانولا (٤/١ ملعقة)
- ١ صدور دجاج منزوعة الجلد
- ١ أوراك دجاج منزوع الجلد
- ٦/١ حبة بصل متوسطة ومقشورة ومُقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٤/١ فص ثوم
- ٧,٥ مل شوفان منخفض المؤشر الجلايسيمي (٦/١ ملعقة)
- ٦,٥ - ٥ مل مسحوق كاري (٦/١ - ١ ملعقة)
- ٠,٥ مل زنجبيل مطحونة (٨/١ ملعقة)
- ٠,٥ مل قرفة مطحونة (٨/١ ملعقة)
- ٦,٥ مل مسحوق مرق لبدجاج
- ٧,٥ مل صلصة الشاتني (١ ٦/١ ملعقة)
- ٦٠ جرام الفطر، مقطع شرائح (١ كوب)، اختياري
- ٣,٧٥ مل معجون أو صلصة الطماطم (٤/٣ ملعقة)
- ٤/١ موزة
- ٤/١ تمره خوخ (طازج أو معلب)، مقطع
- ١٥ جرام أناناس (٤/١ شريحة، مقطعة إلى مكعبات (١ ملعقة)
- ٧,٥ مل عصير الليمون (٦/١ ملعقة)
- فلفل أسود طازج مطحون موحراً
- (٦/١ ملعقة)، مذابة في ٦٠ مل من الماء (٤/١ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة



٤٣٢

السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



٣٣

البروتين  
(جرام)



٩١

الكوليسترول  
(ملجم)



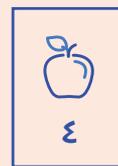
٦٨١

الصوديوم  
(ملجم)



١٢

الدهون  
(جرام)



٤

الألياف  
(جرام)



٤٤

الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- سخن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة عالية. أضيف الثوم والكراث. اطهي حتى تصبح شفافة
- أثناء طهي الثوم والكراث ، حضر الدجاج
- تسطيح صدور الدجاج بنفس السماكة. يُضاف الملح والفلفل إلى الدجاج ويوضع في المقلاة مع الثوم والكراث. اترك الدجاج ينضج لبضع دقائق حتى تصبح حواف صدور الدجاج معتمة. قلب الدجاج
- يُضاف العرق والكبر ومرقة الخضار وعصير الليمون وقشر الليمون إلى المقلاة. غطه واتركه على نار هادئة لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق أو حتى ينضج الدجاج بالكامل. أثناء الطهي على نار هادئة ، ابدأ في تقشير الطماطم والسبانخ

## السبانخ والطماطم المتفتحة

- أضيف ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون إلى مقلاة كبيرة على نار متوسطة
- يُفرم الثوم ويُضاف مع الطماطم إلى المقلاة. كن حذرا ، الزيت ساخن
- سوف تفتح الطماطم في غضون بضع دقائق. يمكنك المساعدة في هذه العملية عن طريق سحق القليل من الطماطم بالشوكة
- يُضاف السبانخ الطازج وعصير الليمون والملح والفلفل. قلب باستمرار حتى تذبل السبانخ. سيستغرق هذا دقيقة أو دقيقتين فقط
- بمجرد أن تذبل ، أطفئ النار وقدمها على الفور مع دجاج بيكاتا





# بيكاتا الدجاج

## المكونات

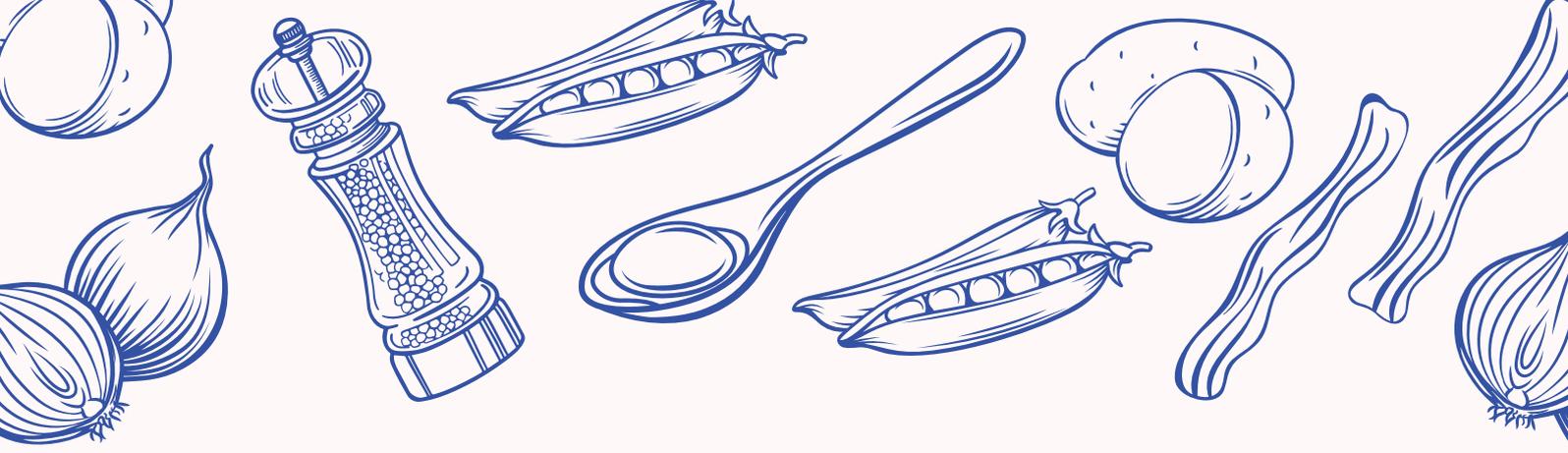
- | المكونات   | المكونات   |
|--|--|
| • زيت زيتون: ٦ ملعقة كبيرة (٣٠ مل)               | • صدور دجاج: ٣ صدور دجاج (حوالي ١ رطل أو ٤٥٠ جم) |
| • ثوم : فص واحد ثوم مفروم                        | • زيت زيتون: ٦ ملعقة كبيرة (٣٠ مل)               |
| • طماطم كرزية (بندورة صغيرة) ثلاث أكواب (٧٠٠ مل) | • ثوم: ٣ فصوص ثوم مفرومة                         |
| • سبانخ طازجة: ٣ أوقية (١٤٠ مل)                  | • كراث أو ٢/١ بصل حلو ، مقطع إلى مكعبات          |
| • عصير ليمون: ٦ ملعقة كبيرة (٣٠ مل)              | • مرق الدجاج: كوب (٢٥٠ مل)                       |
| • ملح: ملعقة صغيرة (٥ مل)                        | • مرق خضار: ربع كوب (٥٩ مل)                      |
| • الفلفل حسب الرغبة                              | • ربع كوب (٥٩ مل) ومرقة الخضار                   |
|  | • عصير الليمون: ربع كوب (٥٩ مل)                  |
|  | • قشر الليمون: ملعقة كبيرة (١٥ مل)               |
|  | • ملح وفلفل حسب الرغبة                           |

## لقيم الغذائية لكل حصة

٢٩٨	٣٢	٥٤٥	٣٢,٦	٠,٥	٣,٧
السرعات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

## لقيم الغذائية لكل حصة

١٠٧	٢,٣	٦٧٠	٧,٣	٤,٢	١٠,٧
السرعات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)



## خطوات التحضير

- تُغسل صدور الدجاج جيدًا وتُخلى تمامًا من الدهون تُجفف بمنشفة مطبخ ورقية.
- وفي طبق عميق، تُخلط جميع المكونات معًا، وتُضاف إلى الدجاج وتُغلف بها جيدًا.
- يُغطى الدجاج ويوضع في الثلاجة لعدة ساعات.
- ولتحضير الخضراوات لإعداد البوريتو، تُمزج الطماطم مع الفلفل، والكرفش والبصل الأحمر والكزبرة والمايونيز في وعاء متوسط، وتُغطى وتُترك في المبرد حتى تصبح جاهزة.
- عندما يصبح الدجاج جاهزًا يتم تسخين المشواة مُسبقًا.
- يُشوى الدجاج لمدة 0 دقائق على كل جانب وحتى تمام النضج، يُقطع الدجاج إلى شرائح.
- يُحضّر الأفوكادو قبل التقديم مباشرة ويقلب مع بقية الخليط. باستخدام ملعقة مثقوبة يتم تصفية السوائل ويُقسم الخليط على أربعة قطع من البوريتو، وتُوضع الخضراوات وشرائح الدجاج بعيدًا عن المنتصف، بالقرب من الحافة حيث تبدأ لفها. بعد الانتهاء من لفها، تُقطع كل واحدة إلى نصفين، تُقدم على الفور.





# الدجاج الحامض المشوي والبوريتو بالخضراوات

## المكونات

- ٤ أنصاف من صدور الدجاج المخلية، وزن كل منهما ١٥٠ جرام (٥ أونصة)
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٦٠ مل عصير برتقال (٤/١ كوب)
- ٦٠ مل عصير الليمون (٤/١ كوب)
- ٥ مل مسحوق الفلفل الحار (١ ملعقة)
- ٠,٦ مل رقائق الفلفل الأحمر المجروش (١/٨ ملعقة)
- بوريتو الخضراوات
- ٢/١ حبة طماطم متوسطة، مقطعة إلى مكعبات
- ٢٠ جرام كرفس مقطع ناعماً (٢ ملعقة)
- ٢٠ جرام بصل أحمر مقطع إلى شرائح رقيقة (٢ ملعقة)
- ٨ جرام كزبرة مقطعة (٢ ملعقة)
- ٣٠ جرام من المايونيز قليل الدسم (٢ ملاعق)
- ١ حبة أفوكادو متوسطة ومذروعة البذرة ومقطعة إلى مكعبات
- ٤ تورتيا خالية الدهون، ١٥ سم (٦ بوصة)
- ٢/١ حبة فلفل أخضر متوسطة، منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ١٨٠ درجة (٣٥٠ فهرنهايت).
- تُطهى البطاطا الحلوى في الميكروويف مع البصل والثوم في ماء مغلي لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، أو يتم غليها في قدر على الموقد ثم تصفيتها.
- يُوضع الزيت في طبق يتحمل الحرارة في الفرن ويُسخن في الفرن لبضع دقائق.
- تُوضع البطاطا الحلوى والبصل في طبق مقاوم للحرارة وتُقلب المكونات برفق حتى يغطيها الزيت من كل الجوانب. تُخبز في الفرن مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- خلال ذلك، يتم خلط العسل ومسحوق المستردة والروزميري في وعاء صغير ويوضع في الميكروويف لمدة ١٥ ثانية على درجة حرارة عالية، أو في وعاء على قدر به ماء مغلي حتى يذوب العسل.
- يُوزع معظم خليط العسل والمستردة والروزميري على فيليه السمك، ويحتفظ بالقليل منه لاستخدامه عند التقديم.
- يُرش رف الشواء برذاذ الطهي ويُوضع فوق طبق البطاطا الحلوى والبصل.
- يُوضع السمك مباشرة على رف الشواء، وبذلك تسقط عصارة السمك على البطاطا الحلوى.
- تُخبز في الفرن مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- يُرش خليط العسل والمستردة المتبقية على السمك ويُقدم مع طبق كبير من الخضراوات المطبوخة.

إن مذاق البطاطا الحلوى المطبوخة برتقالية اللون مع السلمون رائع للغاية وعادة ما يعتقد البعض أنها قرع عسلي.





# سلمون بالمستردة والعسل مع البطاطا الحلوى

## المكونات

- ٢ إلى ٣ حبة بطاطا حلوى
- ٢ حبة بصل صغير مُقشور ومقطع إلى شرائح رقيقة، حوالي ٢٠٠ جرام (١ كوب)
- ٢-١ فص الثوم المفروم
- ١٠ مل زيت زيتون أو كانولا (٢ ملعقة)
- ٢٠ مل عسل (٤ ملعقة)
- ٧,٥ مل من مسحوق المستردة (١ ٢/١ ملعقة)
- ١ أوراق روزميري طازجة، مقطعة
- ٥٠٠ جرام سلمون طازج أو فيليه سلمون (١ رطل)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

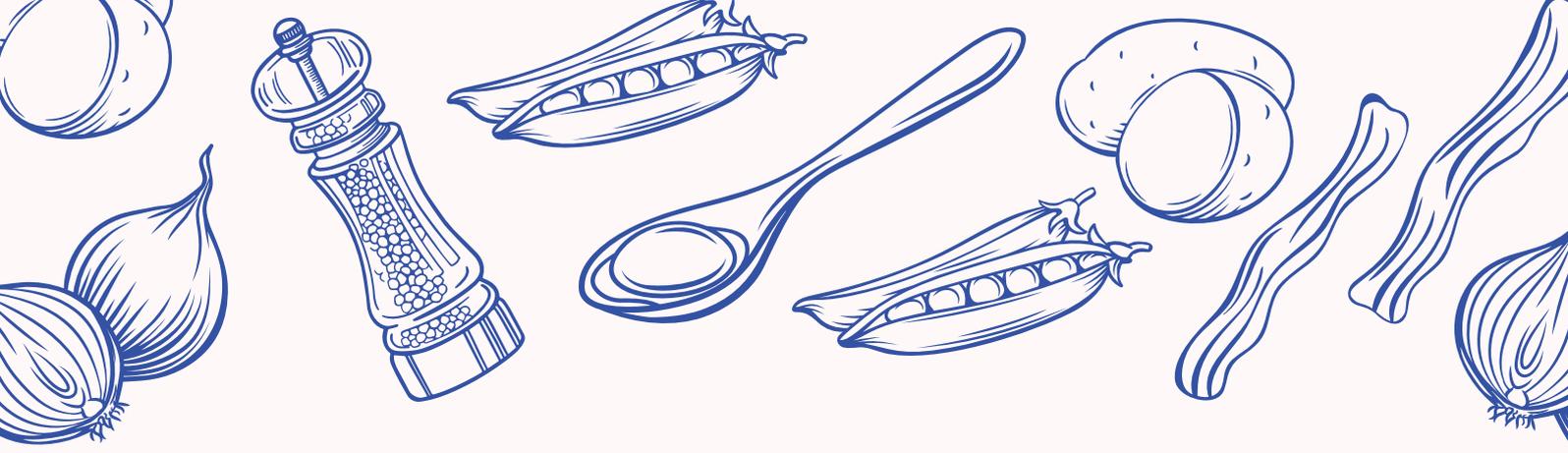


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- لعمل البرجر، تُهرس الفاصوليا والخل وصلصة وريستيرشاير والثوم أو تُخلط في مُحضر الطعام.
  - يُضاف اللحم المفروم، والبصل والكرفس وفتات الخبز، وردة الشوفان، ومسحوق المرق، والفلفل والبيضة ويخلط للحصول على قوام متجانس.
  - تُشكل ٨ قطع من البرجر.
  - تُدهن مقلاة بمقدار ٥ مل من الزيت (١ ملعقة) ويُوزع باستخدام ملعقة مطاطية.
  - تُقلّى قطع البرجر لمدة ٥ دقائق على كل جانب.
  - لعمل الصلصة، يُشوح البصل والتفاح والثوم في الزيت حتى تصبح شفافة.
  - تُضاف المكونات المتبقية وتُشوح لمدة ٥ دقائق.
  - تُقدم قطع البرجر على لفائف البرجر غير المدهونة بالزبدة مع الطماطم والخس وصلصة الباربيكيو.
- تعد قطع البرجر لينة للغاية ولا تحتوي على "مذاق اللحم" الموجود في البرجر العادي.





# برجر مع صلصة الباربيكيو

## المكونات

### صلصة الباربيكيو

- ٤١٠ جرام فاصوليا مطبوخة معلبة، مغسولة (١٦ أونصة)
  - ١٥ مل خل (١ ملعقة)
  - ١٥ مل صلصة وريستيرشاير (١ ملعقة)
  - ٢ مل ثوم مجروش (٢/١ ملعقة)
  - ٢٠٠ جرام لحم بقر مفروم (١ كوب)
  - ١ حبة بصل متوسطة ومُقشورة ومقطعة
  - ١ عود كرفس مقطع
  - ١ شريحة خبز، مفتتة (بني أو أبيض)
  - ٢٥٠ مل ردة الشوفان (١ كوب)
  - ٥ مل مسحوق العرق (١ ملعقة)
  - ١ بيضة كاملة
  - ٥ مل من زيت الزيتون أو الكانولا (١ ملعقة)
  - ٨-٤ لفائف برجر
  - فلفل أسود طازج مطحون موزنًا
- ١ حبة بصل متوسطة ومُقشورة ومقطعة
  - ١ تفاحة كبيرة، مبشورة ناعماً
  - ١ مل ثوم مجروش (٤/١ ملعقة)
  - ٥ مل زيت زيتون أو كانولا (١ ملعقة)
  - ٦٠ مل صلصة الطماطم (٤ ملاعق)
  - ١ طماطم مقطعة قطع صغيرة
  - ١٢٥ مل ماء (٢/١ كوب)
  - ٢٠ مل سكر البني (٤ ملاعق)
  - ٣٠ مل صلصة وريستير (٢ ملعقة)
  - ٥ مل من الملح (١ ملعقة)
  - ١٠ مل المستردة الجاهزة (٢ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السرعات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



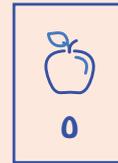
الكوليسترول  
(ملجم)



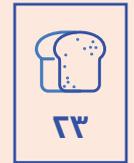
الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية المُعتمدين غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ٢٠٠ درجة (٤٠٠ فهرنهايت)، ويُوضع عجين البيتزا على صينية البيتزا الحجرية أو صينية خبز.
- في وعاء صغير يمزج الريحان مع زيت الزيتون، ويُفرد على العجين. وفي وعاء آخر، يُمزج الجبن الريكوتا والموزاريلا والبارميزان، ويُنثر فوق الريحان.
- وتوضع أنصاف الطماطم من أعلى، ويُرش سطح البيتزا برذاذ الطهي ويُوضع عليه الفلفل الأسود.
- تُخبز لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج الطماطم دون أن يتغير شكلها. تُخرج البيتزا من الفرن وتترك لتبرد. تقدم دافئة وباردة.





# بيتزا الطماطم الصغيرة وجبن الريكوتا

## المكونات

- ٣٠٠ جرام عجين بيتزا رقيقة (١ أونصة)
- ١٠ جرام ريحان طازج مقطع (٢/١ كوب)
- ٥ مل زيت زيتون (١ ملعقة)
- ١١٤ جرام جبنة ريكوتا قليل الدسم (٢/١ كوب)
- ٧٥ جرام جبنة موتزاريللا منزوعة الدسم، مبشورة (٢/١ كوب)
- ١٠ جرام جبنة بارميزان مبشور مؤخرًا (٢ ملعقة)
- ٢٤٠ جرام طماطم كرزية، مقطعة إلى نصفين (٢/١ رطل)
- رذاذ طهي من زيت الزيتون
- فلفل أسود طازج مطحون

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- في وعاء كبيرة، يُمزج الزبادي ومعجون الثوم والزنجبيل، وأوراق الكزبرة .
- يُضاف لحم الضأن ويُقلب جيدًا، ثم يُوضع في الثلاجة مدة ساعتين.
- وخلال ذلك الوقت يتم طهي العدس ويُضاف إليه ١,٢٥ مل (١/٤ ملعقة) من الملح في ٣٧٥ مل من الماء حتى يصبح لينًا ولكن يجب أن يظل متماسكًا، لمدة ٤٥ دقيقة.
- في قدر صغير آخر، يُطهى الأرز مع الكركم، ١/٢٥ مل (١/٤ ملعقة) من الملح ونصف كمية الثوم، والكمون والهيل في ٣٧٥ مل (١ ١/٢ كوب) من الماء حتى ينضج تمامًا لمدة ٣٠ دقيقة.
- عند تمام النضج، يخلط الأرز بالعدس ويوضع جانبًا.
- يُسخن الزيت في مقلاة ثقيلة ويُشوح البصل والقرفة والثوم المتبقي، والكمون، والهيل حتى يصبح لونهم ذهبي مائل إلى البني، ويُقلب باستمرار، خاصة في حالة استخدام توابل مطحونة.
- يُضاف لحم الضأن المُتبّل ويخلط جيدًا، وتُضاف إليه الطماطم المقطعة وكمية الملح المتبقية (١/٤ ملعقة) ويغطى القدر لمدة ٣٠ دقيقة. يُسخن الفرن إلى درجة حرارة ١٨٠ (٣٥٠ فهرنهايت) لحين طهي خليط لحم البرياني.
- تُوضع طبقات خليط الأرز والعدس ولحم الضأن بالتبادل في طبق خزفي عميق بحيث تكون أول وآخر طبقة مكونة من الأرز والعدس. يُغطى الطبق ويخبز البرياني في الفرن مدة ٣٠ دقيقة.

**البديل:** لتقليل مدة الطهي، يتم طهي لحم الضأن المُتبّل والطماطم دون تغطيتها في آخر ١٥ دقيقة (الخطوة ٧) حتى تصبح الصلصة سميكة، ويوضع خليط لحم الضأن فوق الأرز والعدس ويُقدم على الفور.

يمكن تقديمه مع صوص سامبلاس (صوص حار) والسلطات أو شرائح الموز المُضاف إليها عصير الليمون، أو مع مكعبات الطماطم والبصل والصلصة. يتوفر معجون الثوم والزنجبيل في معظم الأسواق في قسم الخضراوات الطازجة. يمكن مضاعفة كمية الأرز والعدس المطهونة والاحتفاظ بنصف الكمية في المبرد لاستخدامها في إعداد هذه الوصفة في أي وقت آخر. عادة ما يتم تحضير هذه الوصفة بحبوب التوابل، ولكن استخدام التوابل المطحونة يمنح هذه الوصفة مذاقًا شهياً.





# برياني لحم الخروف

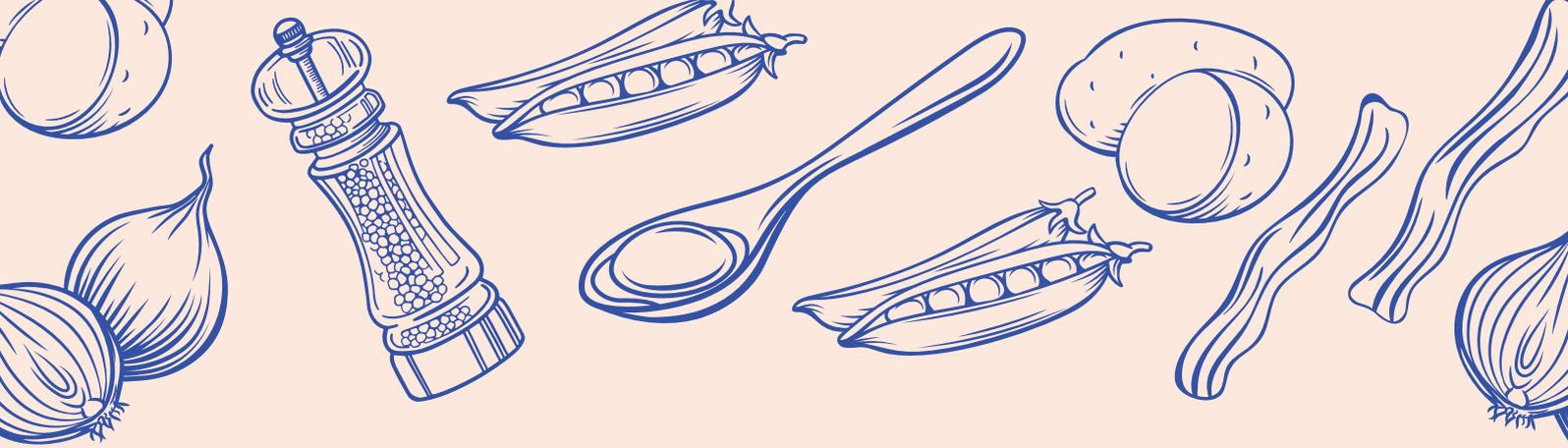
## المكونات

- ١٥٠ مل زيادي طبيعي خالي الدسم (٥/٣ كوب)
- ٣٠ مل من معجون الثوم والجنزبيل (ملعقتان)
- ٦٠ مل أوراق كزبرة طازجة مقطعة (٤ ملاعق) أو ٣٠ مل (٢ ملعقة) من أوراق الكزبرة المجففة
- ٥٠٠ جرام لحم خروف أحمر، مُقطع إلى مكعبات ومنزوع الدهن
- ١٢٥ مل العدس البني، غير المطهي (٢/١ كوب) أو ٣٠٠ مل من العدس المطهي أو العدس المُعلب (١٠ أونصة، مشطوف)
- ٣,٧٥ مل من الملح (٤/٣ ملعقة)، مقسمة
- ٢ حبة طماطم مقطعة قطع صغيرة
- ١٢٥ مل أرز بسمتي (١/٢ كوب)
- ٢,٥ مل كركم (آراد) (١/٢ ملعقة)
- ٥ مل بذور الكمون (١ ملعقة) و ١٠ مل من الكمون المحطون (٢ ملعقة)، مقسمة
- ٦ فص ثوم أو ٣,٧٥ مل من الفصوص المفرومة (٣/٤ ملعقة)، مقسمة
- الإصدار ٤ حبوب الهيل أو ٥ مل من الهيل المطحون (ملعقة)، مقسمة.
- ١٥ مل زيت الزيتون أو دوار الشمس أو الكانولا (ملعقة واحدة)
- ٢ حبة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح أو قطع كبيرة
- ٢ عود قرفة أو ٥ مل قرفة مطحونة (١ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة

٣١٥	٣٠	٨٣	٤٠٧	٨	٧	٣١
السرعات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الكوليسترول (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- في محضر الطعام المزود بشفرة معدنية، أو الخلاط، يُخلط الثوم والزنجبيل وعصير الليمون، والكرم والكُمون والملح ورقائق الفلفل الأحمر والزبادي جيدًا ويوضع في الثلاجة في وعاء زجاجي مغطى.
- يُضاف الجمبري إلى تتبيلة الزبادي لمدة ساعة قبل الشواء.
- تُنقع الأسياخ الخشبية في الماء الدافئ لمنع احتراقها، ثم يُوضع الجمبري في الأسياخ الخشبية؛ ويُرش كلا جانبي الجمبري بالبابريكا وتوضع على رف الشواء المغطى بالقليل من رذاذ الطهي.
- يُشوى الجمبري بحيث يبعد عن مصدر الحرارة مسافة تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ سم (٤ إلى ٦ بوصة) لمدة دقيقة. ثم يُقلّب ويُشى بحذر لمدة دقيقة إلى ثلاث دقائق حتى تمام النضج.
- يُوضع الجمبري في طبق التقديم مع قطع الليمون الطازجة ويقدم على الفور.





# جمبري التندوري المشوي

## المكونات

- ٢ فص ثوم كبير مقطع إلى شرائح
- ١ قطعة من الزنجبيل المُقشر والمقطع إلى شرائح ١,٢٥ سم (٢/١ بوصة)
- ١ حبة ليمون معصورة
- ١,٢٥ مل كركم مطحون
- ١٠ مل كمون مطحون (٢ ملعقة)
- ١,٢٥ مل من ملح كوشير، اختياري (٤/١ ملعقة)
- ١,٢٥ - ٢,٥ مل من رقائق الفلفل الأحمر المجروشة (٤/١ - ٢/١ ملعقة)
- ٢٤٠ جرام من الزبادي الطبيعي خالي الدسم (١ كوب)
- ٤٨٠ جرام من الجمبري كبير الحجم، مُقشر ومنزوع الظهر (١ رطل)
- بابريكا للتزيين
- رذاذ طهي نباتي
- قطع ليمون طازجة للتزيين

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- تُخلط جميع المكونات معًا، ثم توضع رقيقة واحدة على حصيرة السوشي، بحيث يكون الوجه اللامع لأسفل.
- يُوضع ٣١ جرام (٣ ملاعق) من الأرز على النصف العلوي من حصيرة النوري، وتُبلل الأصابع لفرد الأرز لتغطية ثلاث أرباع الرقيقة، مع ترك مساحة كبيرة فارغة. ثم يُوضع القليل من الوسابي في منتصف الرقيقة.
- تُضاف طبقة رقيقة من الخضراوات، والمأكولات البحرية أو كلاهما في منتصف الأرز ويوزع بالتساوي. ويُنثر الأفوكادو والقليل من الزنجبيل المخلل عليها.
- باستخدام حصيرة البامبو، تُمسك جميع المكونات بإحكام باستخدام الأصابع ويتم لف حصيرة النوري بالابهام حتى نهاية الرقيقة. يتم الضغط عليها للحصول على شكل عصا الفرد الاسطوانية، ثم تُغلق اللقافة.
- تُكرر الخطوات السابقة حتى الانتهاء من تحضير اللقائف كلها. يمكن استخدام الخضراوات المقطعة إلى شرائح في تزيين طبق التقديم والسوشي لتمنحه شكلاً رائعاً.
- تُوضع لقائف السوشي على لوحة التقطيع وتقطع كل لقافة إلى ٦ قطع باستخدام سكين مبلل. تُقطع اللقافة بشكل مستقيم، وتُنظف السكين مع كل قطعة، وتُقدم مع صوص الصويا.





# لفائف الموري اليابانية (السوشي)

## المكونات

- ١٠ لفائف موري
- ٣٧٢ جرام أرز السوشي المطبوخ، مغسول ومبرد (٦ كوب)
- صوص الوسابي
- ١٠ شرائح من الجزر بعقاس ٦,٥ سم (١ بوصة)، مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ٩٠ جرام خيار منزوع البذور، ومقشور ومقطع شرائح رقيقة للغاية (٣/٨ كوب)
- ٦٠ جرام فلفل أحمر، منزوع البذور ومقطع إلى شرائح رقيقة (٤/١ كوب)
- ٦٠ جرام ما يعادل ٤ أعواد من الهليون، مطبوخ ومبرد (٤/١ كوب)
- ٣٠ جرام من لحم سلطعون (٦ ملعقة)
- ٦٠ جرام جمبري مطهو ومقشور ومقطع إلى نصفين بالطول (٤/١ كوب)
- ٤٥ جرام سلمون مدخن (٣ ملعقة)
- ٤٥ جرام السلمون النيء (٣ ملعقة)
- ٦٠ جرام تونة السوشي النيئة (٤/١ كوب)
- ٦/١ حبة أفوكادو صغيرة، مُقشورة ومنزوعة النواة ومقطعة إلى شرائح رقيقة (١١٨ جرام)
- زنجبيل مخلل
- صوص الصويا الفاتح

## لقيم الغذائية لكل حصة

السرعات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الكوليسترول (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

## خطوات التحضير

- يُوضع العدس قي قدر صغير أو يُضاف إليه قطع الطماطم وصلصة الطماطم، والثوم، والزعتر، وجوزة الطيب.
  - يُضاف مرق الخضراوات.
  - يُضاف الماء المغلي ويترك ليغلي ويُغطى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُضاف السكر حسب الرغبة.
  - يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة ١٨٠ درجة (٣٥٠ فهرنهايت)، وحينها يُغسل الباذنجان غير المُقشور والمُقطع إلى شرائح رقيقة.
  - في مقلاة كبيرة، يُسخن ١٥ مل (ملعقة) من الزيت على حرارة متوسطة وتُشوح شرائح الباذنجان، مع إضافة حوالي ٥٠ مل (١/٤ كوب) إلى القدر لمنع احتراقه. يُرفع الباذنجان المطبوخ من القدر ويوضع جانبًا.
  - يُسخن ١٥ مل (ملعقة) من الزيت المتبقي في نفس القدر الصغير ويُشوح البصل ببطء إلى أن يصبح لونه بنيًا نوعًا ما، ويقلب باستمرار، ثم يُرش بالملح.
  - تُوضع نصف كمية شرائح الباذنجان في طبقة واحدة في صينية خبز مدهونة قليلا، وتُوضع فوقها ٣/٨ كمية البصل المحمر، ويُسكب خليط العدس إلى البصل، وتُرش الكمية المتبقية من البصل فوق العدس، ثم تُوضع شرائح الباذنجان المتبقية على الوجه.
  - يُخفق البيض والجبن القريش معًا، ويُتبّل بالفلفل وجوزة الطيب.
  - يُوزع الخليط فوق الموساكا وتُخبز لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة. ويتم تغيير وضع الفرن إلى الشواء مع مراقبة الوجه. يُخرج بمجرد الحصول على لون ذهبي مائلًا إلى بني.
  - يُقدم مع أي نوع من السلطة للحصول على وجبة متوازنة.
- يمكنك صنع مرق الخضراوات الخاص بك بالاحتفاظ بماء سلق الخضراوت، مع إضافة ٢,٥ مل (١٢ ملعقة) من الملح لكل ٥٠ مل (كوب) من الماء.





# موساكا (مسقعة) العدس

## المكونات

- 10٠ مل عدس مجروش أو عدس أحمر (٤/٣ كوب)
- ٢ حبة طماطم كبيرة ومقطعة
- ٦٠ مل بورية الطماطم (٤ ملاعق)
- ١ فص ثوم، مقشور ومفروم
- ٢,٥ مل زعتر مجفف (٢/١ ملعقة) أو ٧,٥ مل من الزعتر الطازج (٢/١ ملعقة)
- ١٠ مل مرق الخضروات (٢/١ ملعقة)
- ٢٥٠ مل من الماء المغلي (كوب واحد)
- ٥ مل سكر (ملعقة)، إذا كانت الطماطم لازعة للغاية
- ٢ حبة باذنجان متوسطة الحجم، مع إزالة الجزء العلوي والسفلي
- ١ حبة بصل مُقشرة ومقطعة
- ٢,٥ مل من الملح (٢/١ ملعقة)
- ١ بيضة
- ٢٠٠ جرام (٧ أونصة) من الجبن القريش منخفض الدسم
- فلفل أسود طازج مطحون مؤخرًا
- حفنات قليلة من جوزة الطيب
- ٣٠ مل زيت زيتون أو كانولا مقسمة (٢ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- لعمل الصلصة: يُخلط الفول السوداني والطماطم والبصل الأخضر وعصير الليمون والثوم وفلفل الهالابينو والزنجبيل وكزبرة وزيت الزيتون في وعاء. تُغطى وتوضع في الثلاجة لمدة خمس ساعات. تُخرج من الثلاجة، وتقدم في درجة حرارة الغرفة.
- لعمل الأسياخ، يُقطع السمك مكعبات في طبق، ويُمزج الثوم وفلفل الهالابينو والكمون وكزبرة وعصير الليمون والزيت والملح (حسب الرغبة) والفلفل. يُسكب الخليط على السمك ويُغطى ويترك ليُنقع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
- يتم تشغيل مشواة الفرن مسبقًا، ويرفع السمك من التتبيلة وتُوضع في الأسياخ. يُشوى السمك أو يُحمر لمدة دقيقتين على كل جانب حتى تمام النضج. وتُقدم مع الصلصة.





# أسياخ أبو سيف مع صلصة زبدة الفول السوداني والطماطم

## المكونات

- ٣٠ جرام من فول سوداني محمص وغير مملح، مجروش (٦ ملعقة)
- ٤ حبة طماطم بلحية (حوالي ٤٨٠ جرام أو ١٦ أونصة)، مقشورة ومنزوعة البذور ومقطعة
- ٦ حبة البصل الأخضر، الجزء الأبيض مقطوع بمقاس ٦,٥ سم (١ بوصة)، والجزء الأخضر مقطوع قطع
- ١ ليمون معصور
- ١ فص ثوم كبير
- ١ فلفل الهالابينو، منزوع البذور، مفروم
- ١٥ مل زنجبيل طازج، مفروم (١ ملعقة)
- ٩ جرام كزبرة طازجة، مقطعة (٦ ملعقة)
- ١٥ مل زيت زيتون (١ ملعقة)
- ٩٦٠ جرام سمك أبو سيف (٦ رطل)، مُقشر، مقطوع إلى مكعبات بمقاس ٤ سم (١ ٦/٨ بوصة)
- ٣ فص ثوم كبير، مقطوع إلى شرائح رقيقة
- ١ فلفل الهالابينو، منزوع البذور، ومفروم
- ١٥ جرام كمون مطحون (١ ملعقة)
- ١٥ جرام كزبرة مطحونة (١ ملعقة)
- ٦ ليمون معصور
- ٣٠ مل زيت زيتون (٦ ملعقة)
- ٦ مل من الملح (٨/١ ملعقة) (اختياري)
- يُضاف الفلفل الأسود المطحون الطازج للطعم.

## لقيم الغذائية لكل حصة



السرعات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



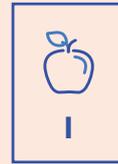
الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- تُقطع صدور الدجاج إلى شرائح طولية، وتُغطى بغلاف بلاستيكي وتُدق برفق باستخدام عصا الفرد أو بمطرقة اللحم.
- تُوضع شرائح الدجاج في كسرولة وتُتبّل من كلا الجانبين بالملح والفلفل الأسود.
- للتتبيلة، يُخلط الزبادي ومعجون الكاري، والكزبرة معًا.
- تُغطى شرائح الدجاج بالتبيلة وتُوضع في الثلاجة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.
- تُسخن صينية الخبز إلى أن تصبح ساخنة تمامًا. ثم تُشوح صدور الدجاج على كلا الجانبين حتى تنضج تمامًا.

لإعداد وجبة متكاملة، تُقدم ساخنة على كوز كامل من الذرة مع بعض الفاكهة والخضراوات المطبوخة. إن مذاق معجون الكاري التايلاندي وأوراق الكزبرة الطازجة معًا يمنحك مذاق رائع.





# الدجاج التايلاندي

## المكونات

- ٤ صدور دجاج مخلية
- ٢,٥ مل من الملح (٢/١ ملعقة)
- ١٧٥ مل زيادي طبيعي قليل الدسم (٤/٣ كوب)
- ٣٠ مل معجون الكاري الأحمر التايلاندي
- ٦٠ مل أوراق كزبرة، مقطعة (٤/١ كوب)
- ٥٠٠ مل كوز ذرة كامل مفرز، أو صفيحتان مشطوفتان ومصفتان (٢ كوب)
- فلفل أسود طازج مطحون

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

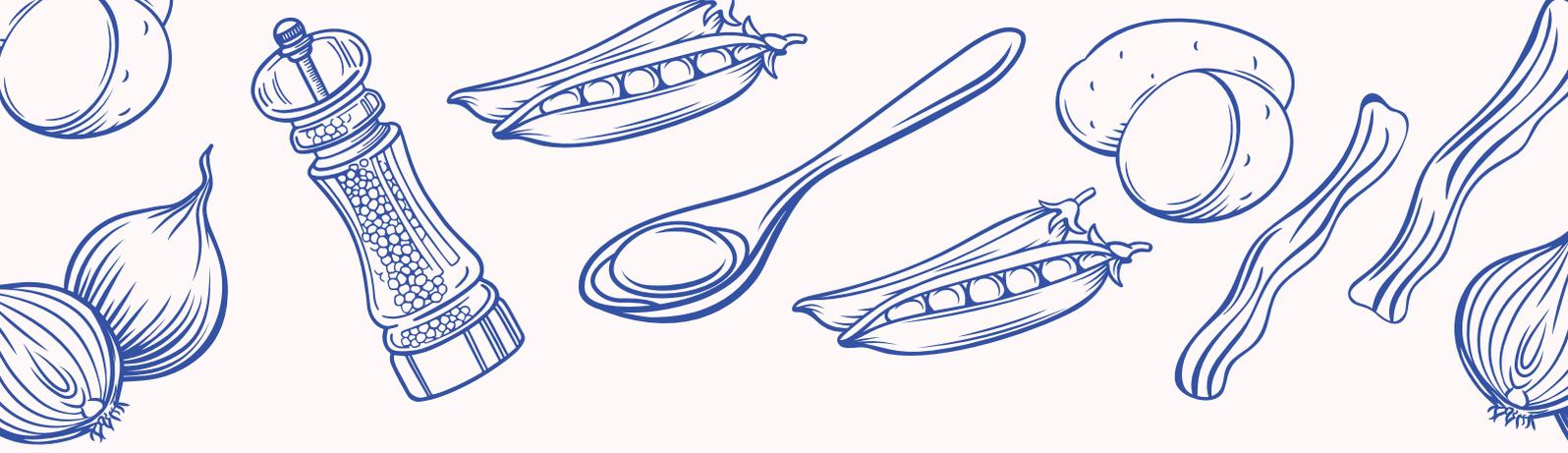


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليمزيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- تغمر الفاصوليا في الماء المغلي، تُصفى، ثم تُوضع في ماء مثلج لإيقاف عملية الطهو. تُصفى مرة أخرى وتُوضع جانباً.
- يُسخن الفول السوداني في مقلاة ثقيلة غير قابلة للالتصاق أو ووك حتى يصبح ساخناً للغاية، ويُضاف الدجاج والبصل والثوم ويُقلب حتى يُحمر لمدة ٤ دقائق وحتى تبدأ قطع الدجاج في النضج.
- يُضاف عشب الليمون، وصوص السمك، والمحليات الصناعية، والكزبرة، والكرم، ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف الفاصوليا والعرق وصوص المحار، وتخفض الحرارة وتترك لتغلي حتى يصبح الصوص سميكاً وينضج الدجاج.
- وأخيراً تُرش بالفلفل.

عند التقديم، يوضع ١٢٠ جرام (١/٢ كوب) من الأرز في سلطانية وتقلب على الطبق. يُوضع خليط الدجاج حول الأرز، ويزين بالريحان، ويُقدم على الفور.





# الدجاج التايلندي بعشب الليمون والريحان

## المكونات

- ٤٨٠ جرام فاصوليا صينية طويلة، مشذبة ومقطعة بمقاس ٥ سم (٦ بوصة) لكل قطعة أو الفاصوليا الخضراء الصغيرة، مُشذبة ومقطعة بمقاس ٣,٧٥ سم (١,٥ بوصة) لكل قطعة
- ١٠ مل زيت الفول السوداني (٦ ملعقة)
- ٦٠٠ جرام صدور دجاج مخلية ومنزعة الدهون، ومقطعة طولياً إلى شرائح رقيقة (١ ١/٢ رطل)
- ١ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى حلقات رقيقة منفصلة
- ٤ فص ثوم كبير مفروم
- ٦ عود عشب الليمون منزع القاسية الخارجية ، بحيث يكون كل منها بطول ١٠ سم (٤ بوصة) مقطعة ناعماً
- ٤٥ ملي صلصة السمك التايلاندي (٣ ملاعق) ا عبوة من المحليات الصناعية
- ٧,٥ مل كزبرة مطحونة (١ ١/٢ ملعقة)
- ٥ مل من كركم (١ ملعقة)
- ١٢٠ مل مرق الدجاج خالي الدسم وخالي الملح
- ٣٠ مل صوص المحار (٦ ملاعق)
- يُضاف الفلفل الأسود المطحون مؤخراً حسب المذاق.
- ٣٧٢ جرام أرز بسمتي مطهو (٦ كوب)
- ١٦ جرام أوراق الريحان التايلاندي، أو أوراق الريحان الصغيرة (٤/١ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



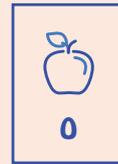
الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



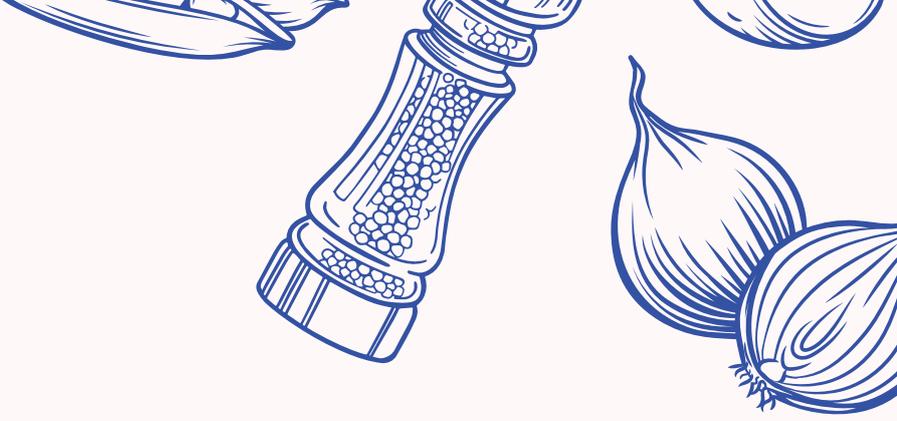
الكربوهيدرات  
(جرام)

## خطوات التحضير

- يُسخن الزيت في قدر كبير ويُشوح البصل والثوم حتى يصبح ليناً.
- تُضاف التوابل وتُطهى مدة دقيقة.
- تُضاف الماء، والبطاطا، واليقطين، والقرنبيط، والطماطم، والحمص.
- تُترك لتغلي مدة ٢٠ دقائق.
- يُضاف الفلفل الأحمر والكوسا الصغيرة وتُترك لتغلي على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.
- وخلال ذلك، يتم إعداد الصلصة الكريمة.
- تُذاب السمن النباتي في قدر صغير، وعندما تسخن يُضاف المرق والماء واللبن.
- في وعاء زجاجي، يُخفق الدقيق مع ٤٥ مل (٣ملاعق) من الماء للحصول على عجينة لينة.
- عندما يسخن خليط اللبن، يُسكب نصفه على عجينة الدقيق ويقرب جيداً.
- يُوضع الدقيق واللبن في قدر صغير مع النصف الآخر من خليط اللبن ويُترك ليغلي مع التقليب. تُطهى حتى تتخن وتحصل على صلصة كريمية.
- تُضاف الصلصة إلى الخضراوات الكاري، ثم تُضاف الكزبرة الطازجة وتمزج جيداً.
- وتُقدم مع الأرز البسمتي.

يمكن الاحتفاظ بهذه الوصفة لمدة ٣ أيام وتقديمها باردة كسلطة. مناسبة للمخيمات والإجازات والنزهات





# كارى الخضراوات

## المكونات

- ٥ مل زيت كانولا أو زيتون (ملعقة)
- ١ حبة بصل متوسط الحجم، ومُقطعة
- ١٠ مل ثوم مفروم (٦ ملعقة)
- ٦٦ مل من الزنجبيل المفروم (١ ٦/١ ملعقة)
- ١٠ مل كمون مطحون (٦ ملعقة)
- ١٠ مل كزبرة مطحونة (٦ ملعقة)
- ١٠ مل كركم (٦ ملعقة)
- ١٠ مل مسحوق الكاري (٦ ملعقة)
- ٦ مل الفلفل الأحمر الحار المفروم (٤/١ ملعقة)
- ٣ مل ملح (٦/١ ملعقة)
- ١٢٥ مل ماء (٦/١ كوب)
- ١ حبة بطاطا كبيرة، مُقطعة مكعبات، مع إبقاء القشرة.
- ٥٠٠ مل من اليقطين، مقطع مكعبات (كوبان)
- ٢٥٠ مل شرائح قرنبيط (١ كوب)
- ٤١٠ جرام حمص، مشطوف ومصفى (١ ٤/٣ كوب)
- ١ فلفل أحمر، مقطع إلى شرائح رقيقة
- ٤ حبة كوسا صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٣٠ مل أوراق كزبرة طازجة

## الصلصة الكريمة

- ٥ مل السمن النباتي (املعقة)
- ٦/١ مكعب مرق الخضراوات، مُذاب في ٢٥٠ مل ماء (١ كوب)
- ١٢٥ مل لبن مُبخر قليل الدسم (٦/١ كوب)
- ٢٠ مل الدقيق (٤ ملاعق)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

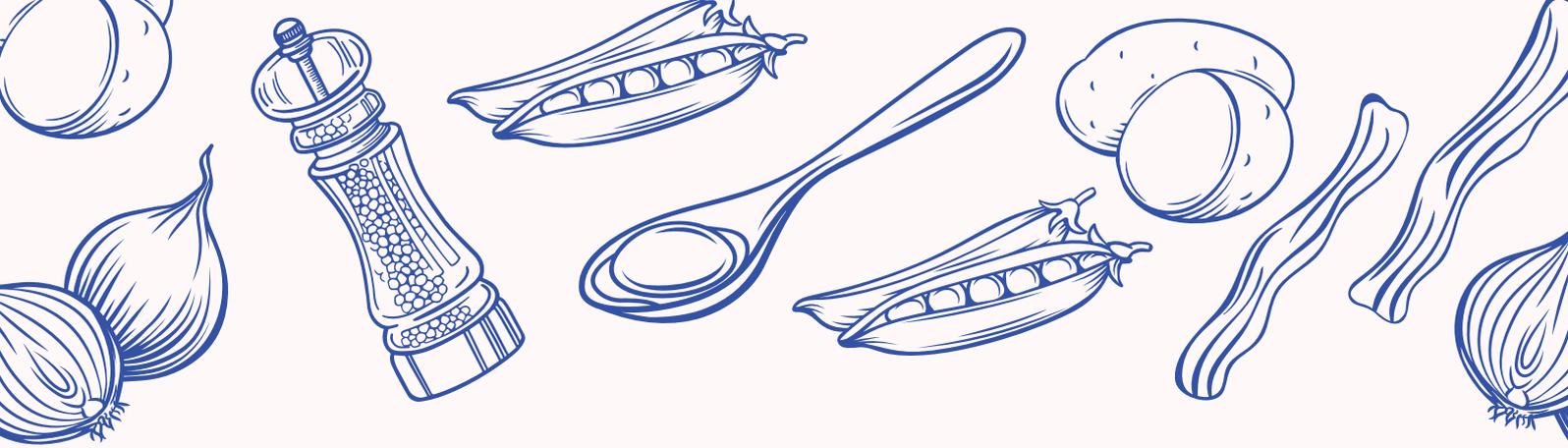


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ١ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- تُضاف جميع المكونات إلى بعضها عدا رقائق وون تون والصوص. تُحمر المكونات في ووك مطلية جيدًا أو مقلاة غير لاصقة على نار عالية حتى تجف منها السوائل تمامًا.
- تُقطع أطراف رقائق وون تون باستخدام مقص المطبخ أو سكينًا حادًا للحصول على شكل دائرة. تُبلل الأطراف بالماء، ويُوضع 10 مل (1 ملعقة) من خليط الفطر في أحد أنصاف الدائرة، مع ترك مسافة 0.70 سم (1/4 بوصة) عند الأطراف. يُطبق النصف الآخر من الرقائق على الحشوة، مع الضغط على الأطراف لإغلاقها. تُطوى الحواف وثنى جزء صغير من الأطراف لتشكيل حافة. تكرر الخطوات السابقة مع باقي الرقائق.
- تُوضع الفطائر داخل قطعة مبللة أو في قطعة من ورق المطبخ في أسفل قدر الخيزران البخاري الصيني الموضوع على ووك؛ أو على ورقة مطبخ فوق شبكة موضوعة في مقلاة كبيرة. ويتم تسويتها على بخار ماء مغلي لمدة من 10 إلى 12 دقيقة.
- تُرص على طبق تقديم الطعام ساخناً. وتُقدم مع صوص المستردة الحار





# الفطائر الأسيوية

## مع فطر الشيتاكي

### المكونات

- ١٣٥ جرام فطر الشيتاكي الطازج، مقطع إلى مكعبات (٣ أكواب)
- ٣ حبة بصل أخضر، مُقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١٠٥ جرام ملفوف نابا، مقطع (كوب ونصف)
- ١٢ جرام زنجبيل طازج، مبشور (٢ ملعقة)
- ٠,٦ مل زيت سمسم (٨/١ ملعقة)
- ١,٢٥ جرام مسحوق الخمس توابل (٤/١ ملعقة)
- ١,٢٥ جرام رقائق فلفل أحمر (٤/١ ملعقة، أو حسب الرغبة)
- ٦ جرام كزبرة، مفروم (١ ٢/١ ملعقة)
- ٢٢,٥ ملي صوص الصويا منخفض الصوديوم (٢/١ ملعقة)
- ١ إصدار ٤٥ رقائق وون تون صوص المستردة الحار، اختياري

### لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)

٤٥



البروتين  
(جرام)

٢



الكوليسترول  
(ملجم)

٠



الصوديوم  
(ملجم)

١١٠



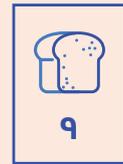
الدهون  
(جرام)

٠



الألياف  
(جرام)

٠



الكربوهيدرات  
(جرام)

٩

## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية (٣٥٠ فهرنهايت)، وتُرش صينية خبز زجاجية مقاس ٢٦٠ ملم × ١٦٠ ملم (١٠ × ٦ بوصة) برذاذ الطبخ
- يُخفق البيض مع ٥ مل (١ ملعقة) من الفانيليا السائلة في الخلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط سميك وكريمي، ثم يُضاف ٦٠ جرام (٤ ملاعق) من السكر، ويُخفق حتى يذوب السكر تمامًا.
- يُقلب الدقيق المنخول مع خليط البيض حتى تمام الامتزاج مع عدم إطالة مدة الخفق، ثم يُصب الخليط في صينية الخبز المجهزة .
- تُوضع الصينية في الفرن ويُخبز التيراميسو لمدة ٢٠ دقيقة ويُخرج من الفرن ويُترك ليبرد.
- يُوضع ٣٠ مل (٢ ملعقة) من الجيلاتين على الماء المغلي ويُقلب حتى تذوب كل الكتل، ويُترك ليبرد لمدة ٥ دقائق.
- في كوب آخر، قم بإذابة القهوة في ٣٠ مل (ملعقتين كبيرتين) من الماء المغلي؛ أضف ٨٠ مل (٣/١ كوب) من الحليب ومستحلب الفانيليا للخبز. اسكب الخليط بالتساوي على الكعكة.
- يُمزج الجبن القريش مع ٧٥ مل (٥ ملاعق) من الحليب و٦٠ مل (٤ ملاعق) من السكر و٥ مل (ملعقة) من الفانيليا السائلة في الخلاط الكهربائي حتى يتجانس الخليط، ويُضاف إليه الجيلاتين مع الاستمرار في الخفق حتى يمتزج الخليط تمامًا.
- يُسكب خليط الجبن القريش على الكيك وخليط القهوة، ثم يُنخل مسحوق الكاكاو على السطح.
- يُوضع الكيك في الثلاجة لمدة ٣ ساعات قبل تقسيمه إلى ١٠ حصص.





# تيرا ميسو

## المكونات

- ٣ بيضة كبيرة جدًا
- ١٠ مل فانيلا (ملعقتان، مقسمة)
- ١٢٠ جرام سكر (٨ ملاعق، مقسمة)
- ١٢٥ جرام دقيق ذاتي الرفع (٢/١ كوب) أو ١٢٥
- ١٢٥ جرام من دقيق الكيك (٢/١ كوب) مضاف إليه
- ٥ جرام (١ ملعقة) من البيكنج باوذر
- ٧.٥ جرام جيلاتين (١ ٢/١ ملعقة)
- ٦٠ مل ماء مغلي (٤ ملاعق، مقسمة)
- ١٥٥ مل حليب خالي الدسم (٣/١ كوب و ٥
- ملاعق، مقسمة)
- ٦٠ مل (٤ ملاعق كبيرة) مستحلب فانيلا للخبز
- ٣٥٠ جرام
- ١٠ جرام جبن قريش رائب (١ ١/٢ كوب)
- مسحوق الكاكاو (ملعقتان)
- ٣٠ جرام قهوة سريعة الذوبان (٢ ملعقة)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)

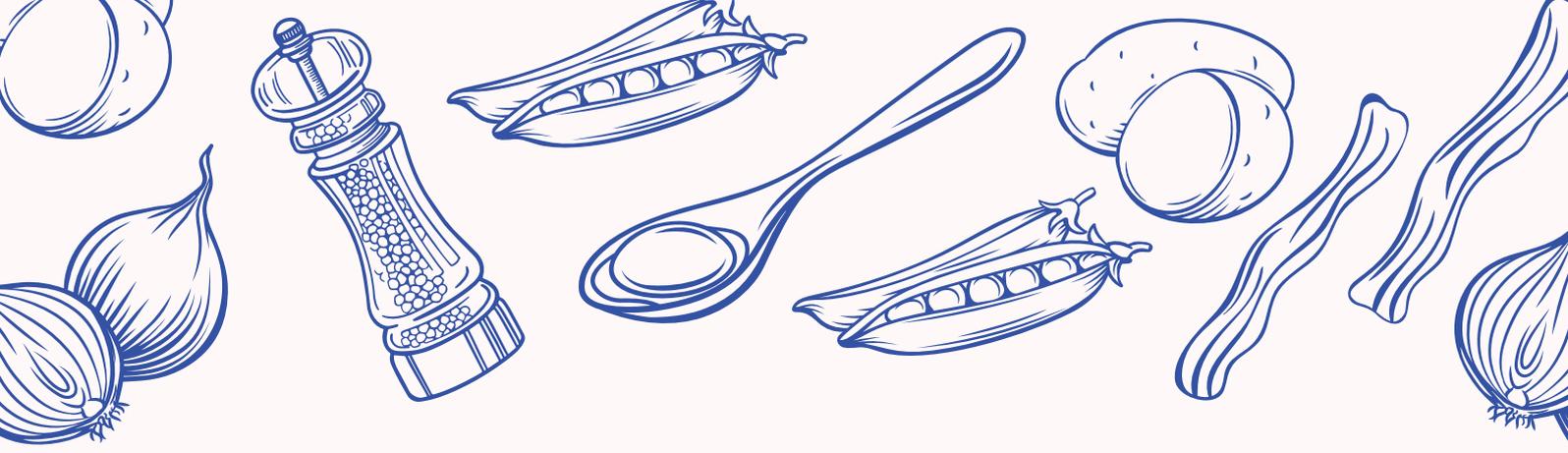


الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزييت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).



## خطوات التحضير

- يُسخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ١٨٠ درجة (٣٥٠ فهرنهايت).
- تُغسل ربع كمية الفراولة وتقطع إلى أربع قطع وتُوضع في قدر صغير على نار هادئة. يُضاف السكر البني والماء وخلصاءة الفانيلا وتترك لتغلي على نار هادئة لحين تحضير عجينة الكعكة.
- تُخفق السمن النباتي والسكر حتى يصبح قوامه كريمي.
- يُنخل الدقيق والكافو خميرة الخبز والملح في وعاء منفصل. تُضاف ردة الشوفان وتُقلب تقليبيًا خفيًا مرات قليلة بملعقة لإدخال الهواء في الخليط.
- يُضاف البيض وبياض البيض إلى خليط السمن النباتي بالتدريج، ويمكن استبدالهم بملعقة ممتلئة أو اثنين من البدائل الجافة. ويتم استخدام الخلط الكهربائي لمزج المكونات جيدًا.
- تُقلب بقية المكونات الجافة وخليط الفراولة واللبن مع العجين.
- تُدهن صينية خبز مقاس ٢٠٠ × ٧٠ ملم (٨ × ٣ بوصة) بالقليل من رذاذ الطهي ويُسكب فيها العجين.
- تُوضع الصينية في الفرن وتُخبز لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة حتى تمام النضج.
- تُزين بالفراولة الطازجة المتبقية عندما تصبح جاهزة للتقديم.





## كعكة

# شكوكبيري

### المكونات

- ٥٠٠ جرام فراولة طازجة (مكيالين)
- ١٠ جرام سكر بني (٦ ملعقة)
- ٦٠ مل ماء مغلي (٤/١ كوب)
- ٥ مل خلاصة الفانيليا (١ ملعقة)
- ٩٠ مل سمن نباتي (٦ ملاعق)
- ١٠٠ جرام سكر (٦/١ كوب)
- ١٢٥ جرام دقيق ذاتي الارتفاع (٦/١ كوب)
- ١٠ جرام خميرة الخبز (بيكينج باودر) (٦ ملعقة)
- ٢٥ جرام ملح (٦/١ ملعقة)
- ٦٠ جرام دة الشوفان (٤/١ كوب)
- ١ بيضة كاملة
- ١ بياض بيض
- ٦٠ مل جبن ريكوتا خالي الدسم (٤/١ كوب)
- ٦٠ جرام كاكاو (٤ ملاعق)

### لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- تُوضع نصف الغرانولا في وعاء زجاجي أو أطباق تقديم الحلوى.
- يُضاف نصف كمية الزبادي والفاكهة والمهلبية على الغرانولا.
- تُوضع الطبقات بنفس الترتيب حتى الانتهاء من كل الكمية.
- تُحفظ في الثلاجة طوال الليل حتى تصبح الغرانولا لينة، أو حسب الرغبة.

عند استخدام التفاح أو الإجاص، تُخلط الفاكهة مع عصير الليمون حتى لا يتغير لونها. عند استخدام الموز، تنقع موزة كاملة بقشرها، في الماء المغلي حتى لا يتغير لونها.





# ترافل الفاكهة

## المكونات

- ٢٥٠ مل غرانولا قليل الدسم (٤/١ كوب)
- ٢٥٠ مل زبادي فانيلا أولزبادي عادي قليل الدسم (١ كوب)
- ٤٠٠ جرام من الفاكهة مثل، البابواو أو التفاح، أو المانجو، أو ثمار التوت، أو الجوافة، أو العوز (٢ كوب)
- ٢٥٠ مل المهلبية قليلة الدسم، ومحللة صناعيًا (١ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة

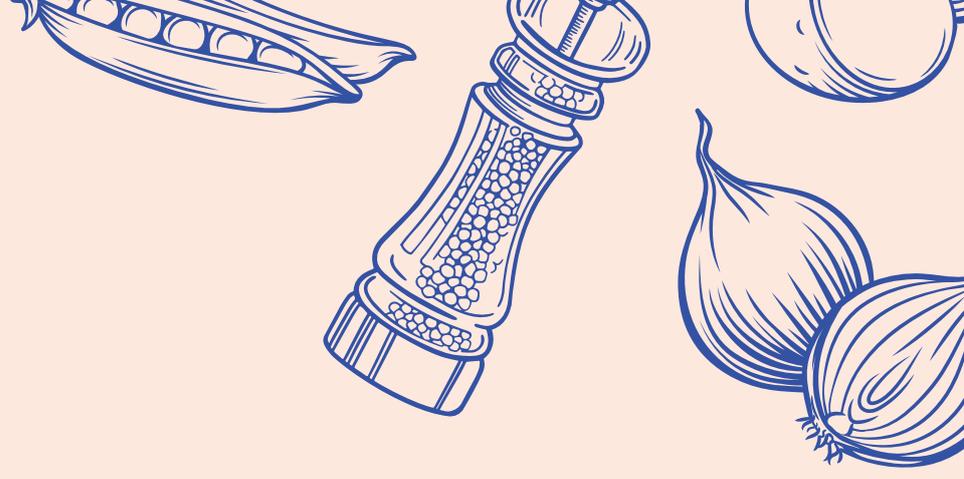
٢٤٦	٨	٧,٥	٤٣	٤	٥	٤٦
السعرات الحرارية (ك. كالوري)	البروتين (جرام)	الكوليسترول (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الدهون (جرام)	الألياف (جرام)	الكربوهيدرات (جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليمزيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

## خطوات التحضير

- يُسكب ٤0 مل (٣ ملاعق) من الماء في كوب ويُنثر عليه ١0 مل (٣ ملاعق) من الجيلاتين بالتساوي، وتُترك لمدة ٣٠ ثانية. يُوضع الكوب في وعاء به ماء ساخن ويقلب الجيلاتين حتى يذوب أو يُسخن في الميكروويف مدة ٢٠ ثانية، على درجة حرارة عالية، حتى يصبح ليناً.
  - في وعاء كبير، يُخلط عصير الفاكهة وحببات الرمان، ويُحفظ جزء منها للتزيين. يُقلب عصير الفاكهة مع الجيلاتين المذاب جيداً.
  - يوضع في المُبرد لمدة ٩٠ دقيقة أو حتى يتماسك الجيلي قليلاً.
  - تُمزج الفاكهة مع الجيلي تمامًا ويُسكب الخليط في ٦ أكواب، أو أكواب زجاجية، أو أوعية بحيث يملأ الخليط مقدار ثلثي كل منها.
  - تُحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة إلى أن يتماسك.
  - عندما يتماسك جيلي الرمان، نقوم بوضع ٤0 مل (٣ ملاعق) من الماء في كوب ويُنثر عليه ١٠ مل (٢ ملعقة) من الجيلاتين بالتساوي، ويُذاب الجيلاتين كما في الخطوة الأولى.
  - يقلب الجيلاتين مع الزبادي ويُسكب بعناية على وجه جيلي الفاكهة لعمل طبقة أخرى.
  - يُحفظ في الثلاجة لمدة ساعة إلى أن تتماسك الطبقة الثانية.
  - عندما يتماسك، يُزين بحبوب الرمان المتبقية
- البديل: يمكن استبدال حبوب الرمان بمقدار من الفراولة (٢٠٠ جرام) المُقطعة إلى قطع صغيرة. عند استخدام الفراولة، تُغسل جيداً ويتم إزالة الجزء الأخضر، وتُقطع إلى قطع صغيرة وتوضع في مصفاة. يتم الإمساك بالمصفاة، ويُسكب فوق الفراولة المُقطعة الماء المغلي ببطء لضمان غمر كل قطعة منها بالماء. ثم تُشطف بالقليل من الماء البارد، وتُضاف إلى عصير الفواكه وتُكرر معها الخطوة ٢.





# بارفيه الرمان أو الفراولة

## المكونات

- ٩٠ مل ماء (٦ ملعقة)، مُقسمة
- ٢٥ مل جيلاتين (٥ ملعقة)، مُقسمة
- ٥٠٠ مل عصير توت بري أو فراولة أو مجموعة مشكلة من التوت (٦ كوب)
- ٢٠٠ جرام حبوب رمان أو قطع فراولة (١ كوب)، حوالي ثمرة رمان
- ٥٠٠ مل زبادي فانيلا أو زبادي عادي منخفض الدسم (٦ كوب)

## لقيم الغذائية لكل حصة



السعرات الحرارية  
(ك. كالوري)



البروتين  
(جرام)



الكوليسترول  
(ملجم)



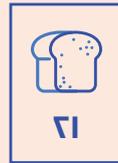
الصوديوم  
(ملجم)



الدهون  
(جرام)



الألياف  
(جرام)



الكربوهيدرات  
(جرام)

أُخذت الوصفة والصورة من كتاب مستوى السكر المنخفض والدهون المنخفضة من أخصائيي التغذية غابي ستينكامب وليزبيت ديلبورت، تناول الطعام للحصول على الطاقة المستدامة ٣ (تافلورغ).

# Roche

