

اللهم بلغنا رمضان
لا فاقدين ولا مفقودين

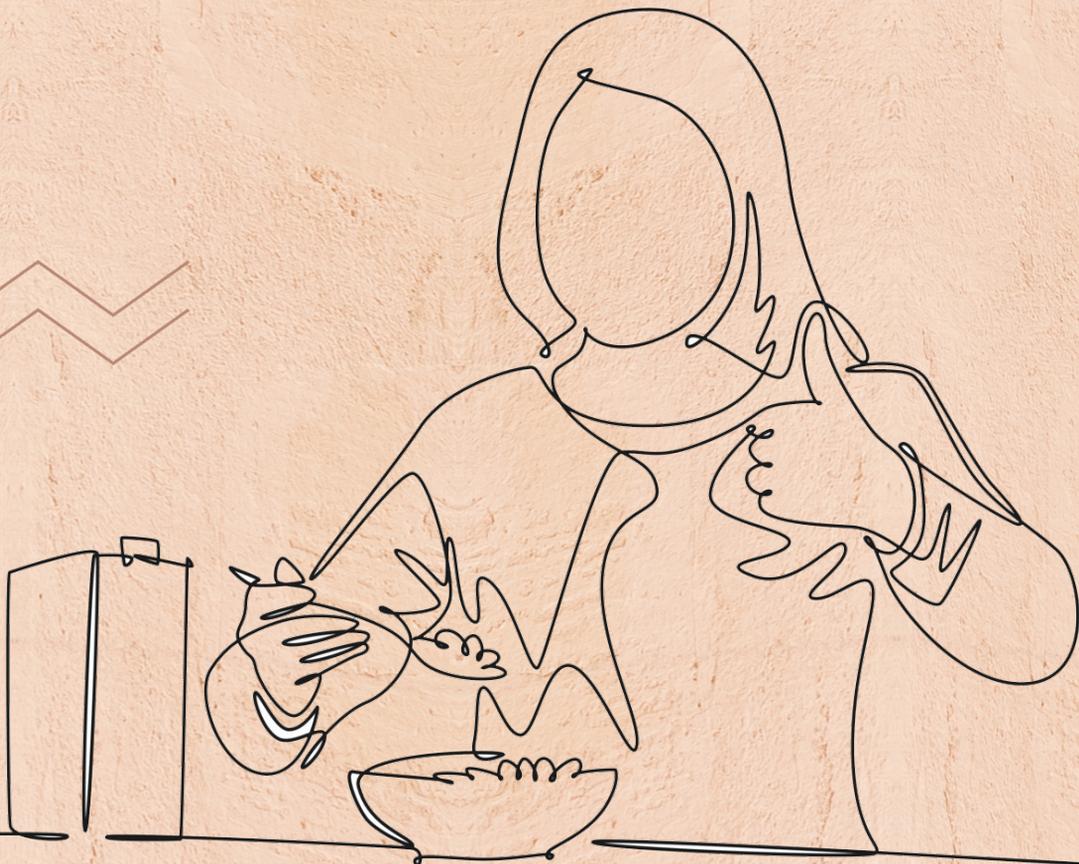
٢٠٢٥

الدليل الإرشادي للتغذية الصحية
خلال شهر رمضان #هنا. وعافية

مرام فاضل

اختصاصية التغذية العلاجية

هذا المنتج هو منتج رقمي من كتابة وتنسيق
جميع الحقوق محفوظة
مما يعرضك للمساءلة في حالة نسخه





من أنا؟ #هنا. وعافية

إحصائية تغذية علاجية
خبرتي ٨ سنوات
تتمحور حول علاج الأمراض المزمنة
مثل مرض السمنة و جراحات السمنة
كاتبة وصانعة محتوى
ومقدمة للعديد من الدورات التدريبية
مؤسسة موقع Mawzoon - Maram Fadhel

قصة الدليل

نشرت دليل قبل سنتين ولله الحمد وصل
حتى ٥٠ الف قارئ أو أكثر حسب إحصائية
موقعي وكانت الرسائل الإيجابية عليه في
رمضان مثلجة للصدر ومفرحة للقلب
و صدف أن العديد من الأشخاص وصلوني
رسالتهم بعد مرور رمضان بأنهم خسروا ٢ او
٤ او ٦ كيلو مع ممارستهم للرياضة
وقد ساعدهم هذا الدليل في تحقيق هدفهم
ولذلك أتمنى أن يحقق هذا الدليل الجديد
مرة أخرى رسائل إيجابية وعادات صحية
جديدة
الدليل أتمنى ان يمتد مفعوله لما بعد رمضان
وليس فقط في رمضان





شهر رمضان

#هنا. وعافية

"شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ"

هذا الدليل يحتوي على الطريقة التي تعتبر صحية في تناول الطعام في شهر رمضان حسب بعض المراجع وخبرتي، يحتوي أيضا على وصفات صحية محسوبة السعرات والكربوهيدرات لكي تساعد المرضى المصابين بالسكري بمعرفة كمية الكربوهيدرات في الأطعمة المشهورة في رمضان ، هذا الدليل قد لا يناسب بعض المرضى مثل اضطرابات الطعام و المرضى و ما بعد جراحات السمنة

هدفني

تمكين الأشخاص لممارسة الحياة الصحية بطريقة سهلة تتخلص من الأنظمة الغذائية التقليدية وتعيد تعريف الصحة كما كان من المفترض أن يكون و اقدم يد المساعدة في رحلتك نحو علاقة صحية مع الطعام

تختلف عادات العائلات في رمضان، فلكل شخص عاداته في تناول الطعام هذا الدليل قد لا يكون الخيار الأنسب للجميع، لكنه يشرح الطريقة المثلى للتغذية الصحية خلال شهر رمضان

أيضا هذا الدليل يحتوي على جدول مبسط لشرح الفكرة كاملة، لكن ليس بالمعنى أن هذا الجدول هو الجدول المناسب لجميع الناس

قائمة شراء الطعام

#هنا. وعافية

بما اني واقعية جدا فأحب ان اسهل على الناس في نصائحي التي اقدمها
لعملائي و أحب ان تكون خياراتهم الصحية متاحة و بمتناول الأم العاملة او
ربة المنزل المشغولة دائما بإدارة منزلها

و اذا كان من يقرأ هذا المكتوب رجل فأهنتك على إدارة طعامك و وقتك و
محاولة طبخ طعامك بطريقة صحية

بالأخير اختار ما يعجبك انا حاولت ان اضع اعتبار الصحة أولاً لكن بالتأكيد
تستطيع ان تعدل على قائمة المشتريات و ان تضيف الأصناف التي تريدها
ولكل من يقرأ اشكركم لمحاولتكم العيش بصحة

جميعها بما تشتهي نفسك		الخضروات
الجزر الطماطم البصل الثوم الخيار سبانخ بطاطس	الخس الكزبرة البقدونس النعناع فلفل رومي بصل اخضر مشروم	
جميعها بما تشتهي نفسك		الفواكه
موز تفاح برتقال حبوب شمام	كمثرى كيوي تين مجفف مشمش فراولة/ توت/ كرز	

النشويات

خبز توست ارز مكرونه عدس حمص سميد شوفان	عجينة سولو دقيق بُر دقيق ابيض خبز تورتيلا ذرة فاصولياء
--	---

الدهون

مكسرات أي نوع زبدة فول سوداني	افوكادو زيت نباتي أي نوع زيت زيتون
----------------------------------	--

البروتين

بيض جبن ابيض (فيتا/هنغاري/ حلوم/عكاوي)	تونا سمك دجاج صدور او قطع كاملة لحم مفروم او قطع
--	---

الالبان

كريمة خفق كريمة طبخ جبن سائل (اصغر علبة لأنه ليس كل يوم تعمل طبخة فيها جبن سائل)	حليب زيادي لبن رائب
--	---------------------------

أخرى

ماء جوز الهند بذور الشيا اذا وجدت سكر دايت (ستييفيانا/تروبىكانا/الخ) بهارات شوربة	دبس رمان صوص سلطة جاهز ملح بهارات خميرة بيكنق باودر
---	--

سناك

بسكويت (هذه الخيارات يفضل ما تشتري منها كمية كبيرة) اشتري كمية ليوم او يومين بالكثير	شوكولاتة أي نوع تفضله شيبس أي نوع تفضله زيادي بالفواكه فشار
--	--



تنبيهات اثناء شراء قائمة الطعام

ليست واجبة ولكن الافضل حتى تصل لمرحلة الحرص

في تناول طعامك بطريقة صحية

#هنا. وعافية

- الالبان و الحليب و الزبادي (الأفضل ان تأخذها غير منهكه بالفواكه لأنها تضيف كمية سكر اعلى للمنتج ويعتبر ليس ذو قيمة غذائية مفيدة) < سواء كان لديك مرض سمنة او وزن مثالي او نحافة، أيضا الالبان و الزبادي و الحليب اذا كان هدفك تقليل السعرات فالأفضل اختيار قليل الدسم او خالي الدسم
- اللحم (من الجيد ان تحاول تقليل الدهن (الشحم) اثناء شراءه اذا كان هدفك تقليل السعرات و مراقبة وزنك)
- صدور الدجاج خيار سهل و سريع جدا للطبخ بدلاً من الدجاج كاملة (جميل لو اشتريت القليل منها حتى تستخدمها بسهولة لبعض الاكلات)
- السمك من الخيارات التي ننساها في شهر رمضان فلا تنسى إضافة السمك او التونا او الروبيان اذا كنت من محبيها
- اجعل خيارتك دائما طازجة افضل من الطعام المعلب مثلا المشروب يوجد معلب و طازج اختار الطازج فهو الأفضل، مثال آخر لديك ذرة معلبة و ذرة مجمدة (المجمدة افضل)
- عند شراء خيارات القمح او الخبز او الأرز او المكرونة الأفضل ان تقتني خيار (الحبة الكاملة/بُر/اسمر/ الخ)
- عجينة السمبوسة الجاهزة تعتبر خيار جيد محسوب السعرات و سهل للاستخدام اليومي لكن يوجد منها خيارات للقلي و الفرن (بالتأكيد الفرن افضل والقلالية الهوائية افضل من القلي العميق بالزيت) وبالتأكيد تصنف عالية في الدهون و الصوديوم مثل أي منتج معلب

تنبيهات اثناء شراء قائمة الطعام

ليست واجبة ولكن الافضل حتى تصل لمرحلة الحرص
في تناول طعامك بطريقة صحية

#هنا. وعافية



- دائما هنالك حلويات و قسم للبسكويت و الشيبس و الخ في السوبرماركت (هذا القسم للأسف جميعنا نحبه و قد نشترى منه بكمية كبيرة وتكون الكمية تكفي لشهر او اسابيع) الأفضل اشترى كمية حقت يوم او اسبوع بالكثير، وجود الطعام لوحده في الغرفة يعتبر محفز قوي جدا لتناول المزيد لذلك اذا كانت الخيارات الغير صحية متوفرة بشكل دائم داخل البيت فسوف تصعب السيطرة على كمية الطعام المتناول
- خيارات الوصفات الشهية في رمضان واسعة جدا لكن هنالك بعض الوصفات التي تكون عالية بالسعرات جدا و قد لا تعتبر خيار جيد اذا تم تناولها بشكل يومي اذا كان هدفك نزول الوزن او مراقبة السعرات (مثل إضافة (خليط القشطة و الجبن السائل و كريمة الطبخ)
- طبعا و بالتأكيد لديك تساؤل حول التانج و الفيمتو او المشروبات المشابهة لها (اجزم انك تعرف مضارها) ولن اتحدث عن المضار و ابث الرهبة في طعامك انا هنا سوف اعطيك خيارات و طرق اكثر حتى تفكر في خيارات صحية (ماء جوز الهند من المشروبات المنعشة جدا/ ليمون مع نعناع مشروب صيفي بامتياز/ مشروب ايس تي ice tea / العصيرات الطازجة مثل البرتقال او الحبيب او الكيوي مع إضافة سكر دايت لها او بدون السكر) هذه خيارات جميلة و منعشة اثناء الإفطار في رمضان و اذا اردت تناول التانج و الفيمتو فهنا اجعلها بعض الأيام، و نوع بالخيارات دائماً



أخطاء غذائية

شائعة في رمضان
#هنا.وعافية



عدم تناول السحور

حتى وإن كنت لا تشتهي وجبة السحور ابداً
هنالك خيارات قد تجعلها سهلة وواقعية مثل تناول شيئاً خفيفاً مثلاً علبة زبادي
مع حبة فواكه او سموذي او شوفان مع حليب

تناول تمر و لبن فقط

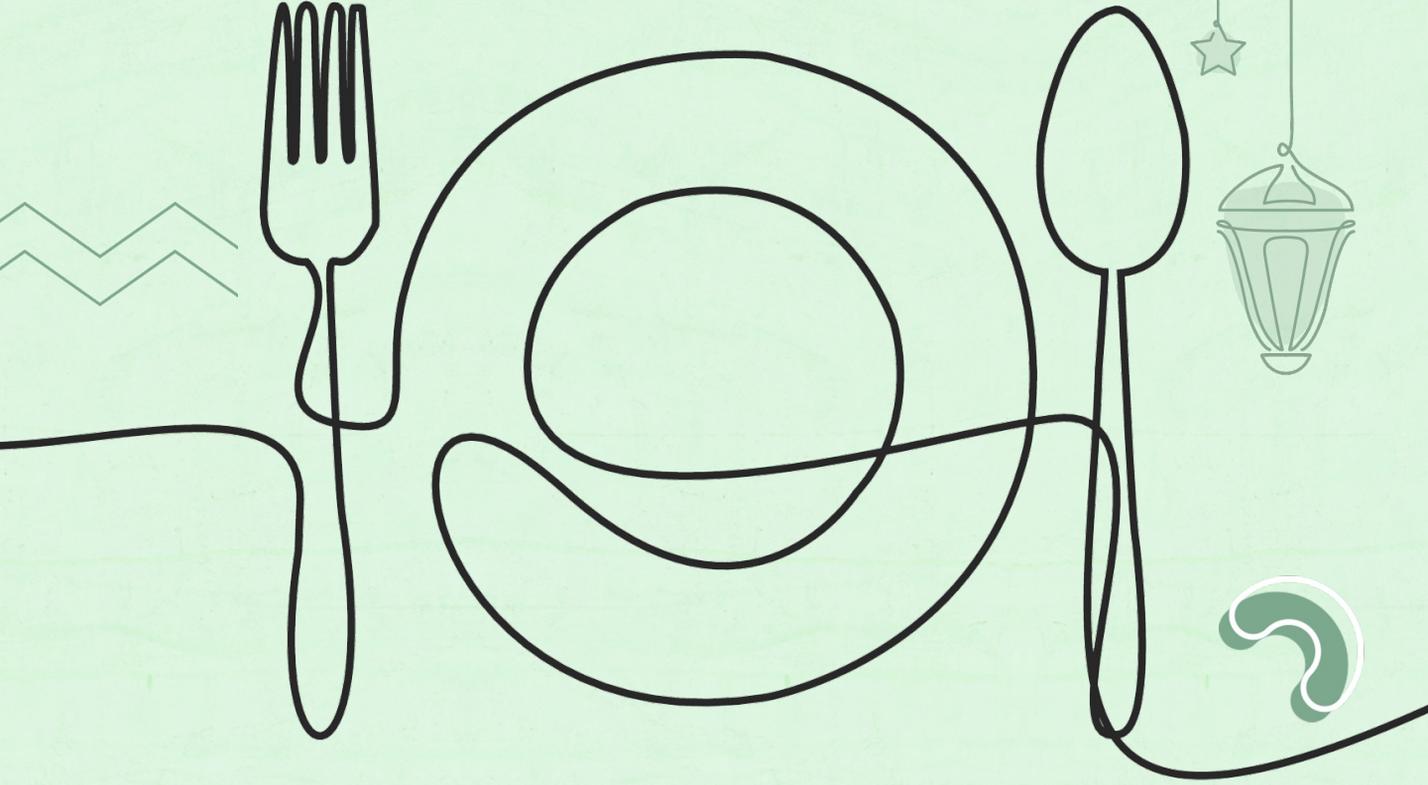
البعض لا يفطر ابداً و هذا خاطئ صحيح أن اللبن التمر تحتوي كمية بروتين و سعرات
جيدة، لكن بعد صيام ١٤ ساعة تقريباً يحتاج الجسم أن يستمد طاقته من باقي
العناصر الغذائية وليس فقط التمر واللبن

ابدأ بالشوربة!

لا توجد أي توصية حتى الآن تستلزم أن ننصح بتناول الشوربة أولاً عند الافطار،
لذلك فهذا ليس مهم، المهم هو ان تتناول طعامك وفقاً لاحتياجك من السعرات و
متنوع



#هنا. وعافية



جميع ما تمت كتابته من سُعرات و كربوهيدرات و بروتين و دهون هي معتمدة على جدول المعلومات الغذائية لكل مُنتج و أيضا بالاستعانة

بقاعدة البيانات المُتاحة من قِبل وزارة الزراعة الامريكية **USDA**

لكي تحصل على نتائج مُقاربة الافضل ان تطبخ الطعام

و تقيسه عن طريق:

- ميزان الطعام
- الأكواب المعيارية
- الملاعق المعيارية



كيف اتناول وجباتي في شهر رمضان؟ #هنا. وعافية



لا يُوجد طريقة مُثلى اوصت بها أي جمعية صحية لتناول الطعام للأشخاص الأصحاء في رمضان ما عدا المرضى المُصابين بالسكري فيوجد توصيات خاصة بهم ساعات الصيام ١٣ ساعة تقريباً حسب توقيت مدينة مكة المكرمة و ساعات الافطار هي ١١ ساعات، لذلك تقسيم الوجبات سيكون على ٣ وجبات في اليوم ووجبتين رئيسية (إفطار و سحور) و وجبة خفيفة

امثلة ليوم رمضان

#هنا.وعافية

و محاولة تقنين اختيار الطعام بطريقة

تكون الأقرب للحياة الصحية

لكنها لا تُنص على توصيات او كلام علمي

هي فقط اجتهاد شخصي



مثال ليوم رمضاني صحي

الافطار

تناول ٣ أصناف على الافطار فقط و حاول أن تكون تجمع بين الخضروات و البروتين و الكربوهيدرات



كوب لبن



قطعة مكرونة بشاميل



٣ تمرات



حبتين بيتزا صغيرة



كوب شوربة

صلاة التراويح تقبل الله طاعاتكم



لا تنسى
شرب الماء

وجبة خفيفة

بعد مرور ٣ ساعات من الفطور قد تشعر بإحساس الجوع

قطعة مكرونة بشاميل + كوب شوربة

سحور

قد يكون السحور احياناً نواشف او ارز مع دجاج و سلطة اومكرونة او سلطة مع بروتين او بقايا الافطار

صحن سلطة

ارز ابيض

صدر دجاج مشوي

مثال ليوم رمضاني صحي

الافطار

تناول ٣ أصناف على الافطار فقط و حاول أن تكون تجمع بين الخضروات و البروتين و الكربوهيدرات



كوب لبن



حبتين سمبوسة



٣ تمرات



صينية كرات البطاطس



كوب شوربة

صلاة التراويح

تقبل الله طاعاتكم



لا تنسى
شرب الماء

وجبة خفيفة

بعد مرور ٣ ساعات من الفطور قد تشعر بإحساس الجوع

حبتين سمبوسة

سحور

قد يكون السحور احياناً نواشف او ارز مع دجاج و سلطة اومكرونه او سلطة مع بروتين

كوب شوربة

ربع رغيف

جبن ابيض مع خيار



مثال ليوم رمضان

(فطور | وجبة خفيفة | سحور)

#هنا. وعافية



الإفطار	حبتين فطائر او سمبوسة + شوربة بالدجاج او اللحم + ٣ حبات تمر + صحن سلطة
وجبة خفيفة	حبة برتقال + حبة موز + علبة زبادي
السحور	سندويتش بيض (٢ توست + ١ حبة بيض + خيار + شرائح طماطم)

الإفطار	سلطة + قطعة مكرونة + شوربة + ٣ تمرات
وجبة خفيفة	شوكولاتة قطعة صغيرة + قهوة (مرتين بالاسبوع فقط)
السحور	شوفان + حليب + حبة موز

الإفطار	٣ تمرات + كوب لبن + ٥ حبات لقيمات + شوربة
وجبة خفيفة	حبة موز + حبة تفاح
السحور	ارز + دجاج + سلطة

الإفطار	٢ حبة بيتزا صغيرة + شوربة + سلطة
وجبة خفيفة	٣ تمرات + كوب لبن
السحور	جبن فيتا + خبز + خيار + طماطم

الإفطار	حبة كاساديا دجاج + ٣ تمرات + كوب لبن
وجبة خفيفة	شوربة بالدجاج او اللحم + صحن سلطة
السحور	سلطة سيزر بالدجاج



مثال ليوم رمضان

(فطور | عشاء | وجبة خفيفة)

#هنا. وعافية



الإفطار	كوب لبن + تمرّة ٣ حبات
العشاء بعد صلاة التراويح	ارز ابيض (٥ ملاعق) + ايدام (ملوخية/بامية/الخ) + دجاج او لحم (٩٠ جم)
السحور	تفاح + علبه زيادي

الإفطار	كوب لبن + تمرّة ٣ حبات
العشاء بعد صلاة التراويح	دجاج ٩٠ جم (بخاري او سليق او برياني) + ٥ ملاعق ارز) + صحن سلطة
السحور	كوب لبن قليل الدسم + حبة كيوي

الإفطار	كوب لبن + تمرّة ٣ حبات
العشاء بعد صلاة التراويح	مكرونه بشاميل باللحم او الدجاج (قطعة مربعة) + صحن سلطة
السحور	كوب لبن قليل الدسم + قطعة حبيب

الإفطار	كوب لبن + تمرّة ٣ حبات
العشاء بعد صلاة التراويح	دجاج مشوي + خضروات مطهية (بأي طريقة) + نصف رغيف بُر
السحور	٢ توست + لبنه + خيار

هنالك بعض الناس لديهم عادة وجبة واحدة خلال رمضان (فطور و عشاء)
هذه الحمية غالبا تكون قليلة في السعرات جدا
انصح بإضافة وجبة خفيفة مثل الزبادي و الفواكه او التوست و اللبنه



مثال ليوم رمضان

(فطورين و سحور)

#هنا. وعافية



الإفطار	٣ حبات تمر + كوب لبن
صلاة المغرب	
وجبة خفيفة	سلطة + شوربة + حبتين فطائر
السحور	سندويش بيض (٢ توست + ١ حبة بيض + خيار + شرائح طماطم)

الإفطار	٣ حبات تمر + كوب لبن
صلاة المغرب	
وجبة خفيفة	سلطة + شوربة بالدجاج او اللحم + قطعة مكرونة
السحور	شوفان + حليب + موز + عصير برتقال

الإفطار	حبتين قطايف + قهوة عربي
صلاة المغرب	
وجبة خفيفة	سلطة + شوربة بالدجاج او اللحم + قطشة مكرونة
السحور	شوفان + حليب + موز + عصير برتقال

الإفطار	٥ حبات لقيمات حبات تمر + كوب لبن
صلاة المغرب	
وجبة خفيفة	سلطة + شوربة خضار بالدجاج + كاساديا بالدجاج (قطعة كاملة)
السحور	سموزي (بالخللاط < شوفات + موز + حليب + ملعقة زبدة فول سوداني)

الحلى على الفطور الأول مرتين في الأسبوع فقط
وليس بشكل يومي اعتمد دائما على اللبن و التمره او الماء و التمر



١٢٠٠ سعرة حرارية

كل وجبة تحتوي على أكثر من خيار بإمكانك الاختيار من الخيارات المكتوبة

<ul style="list-style-type: none"> • ٣ حبات تمر + ٢ حبة سمبوسة جبن او لحم او دجاج أو أي نوع معجنات (غير مقلية) + ١ كوب شوربة باللحم او الدجاج (٩٠ جم لحم او دجاج) (أي نوع شوربة) 	الفطور
<ul style="list-style-type: none"> • لبن زبادي قليل الدسم + ١ موز • ١ كوب حليب قليل الدسم + ٣ حبات تمر • ١ كوب لبن رائب قليل الدسم + ١ برتقال او ١ تفاح • ١ كوب حليب قليل الدسم + ٢ حبة بسكويت دايجستيف 	وجبة بين الفطور والسحور
<ul style="list-style-type: none"> • سلطة سيزر بالدجاج (٩٠ جم صدر دجاج) • دجاج بالخضار (من غير خبز او ارز) << (٩٠ جم صدر دجاج) • دجاج بالخضار بالفرن (٩٠ جم صدر دجاج) • دجاج على الصاج + صحن سلطة (١ كوب سلطة) 	السحور

دجاج بالخضار

٩٠ جم صدر دجاج يقطع الى مكعبات، في صاج يشوح ١ حبة بصل تقطع الى شرائح رفيعة ويمكن استخدام بخاخ الطبخ او ملعقة صغيرة زيت لتشويح البصل، ثم يضاف فص ثوم مهروس ثم الدجاج يشوح الى ان ينضج، ثم يضاف فاصوليا خضراء وشرائح جزر رفيعة و فلفل رومي ملون مقطع شرائح طويلة رفيعة، ثم يضاف البروكلي وتضاف البهارات حسب الرغبة (فلفل اسود وبهارات إيطالية او غيرها)

دجاج بالخضار بالفرن او القلاية الهوائية

صدر دجاج يقطع الى شريحتين رفيفتين ويتبل الدجاج ببهارات حسب الرغبة ويقطع جزر الى شرائح دائرية رفيعة ونصف حبة بطاطس الى شرائح و بصل الى شرائح وفص ثوم غير مهروس توضع جميع المقادير في صينية الفرن وفي صحن جانبي يخلط ملعقة كبيرة زيت زيتون او بخاخ الطبخ و نعناع مجفف و زعتر و سماق و كزبرة مفرومة و فلفل اسود و ملح و تخلط مع بعضها وتضاف الى الدجاج والخضار وتشوى بالفرن حتى تنضج ويمكن طهي الوصفة بالقلاية الكهربائية بدلا من الفرن

دجاج على الصاج

صدر دجاج يقطع الى شريحتين رفيعة ويتبل ببهارات وكزبرة مفرومة و خردل و خل اسود و ملعقة صغيرة زيت زيتون وليمون و يطهى على الصاج يمكن رش الصاج بالقليل من بخاخ الطبخ (لضمان استواء الدجاج لا يقلب الى الجهة الأخرى الى يحمر) و تقدم مع صحن سلطة



١٥٠٠ سعرة حرارية

كل وجبة تحتوي على أكثر من خيار بإمكانك الاختيار من الخيارات المكتوبة

<ul style="list-style-type: none"> • شوربة الشوفان باللحم او الدجاج (٩٠ جم لحم او دجاج) + ٢ حبة بيتزا صغيرة+ صحن سلطة + صحن سلطة (سلطة المكرونة) • شوربة خضار بالدجاج (صدر دجاج) + ٢ حبة سمبوسة باللحم او الجبن او الدجاج+ صحن سلطة (سلطة سيزر) • شوربة العدس + مكرونة باللحم او الدجاج (قطعة مربعة) + صحن سلطة (سلطة التونا) • ٣ تمرات + شوربة أي نوع (باللحم او الدجاج) + فرموزه باللحم حبتين 	<p>الفتور</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حليب ندى (عالي البروتين) < ٢٧ جم بروتين • علبتين زبادي قليل الدسم + حبة موز • قطعة كيك او شوكولاتة او ٥ حبات لقيمات (مرتين في الأسبوع فقط) • كوبين لبن رايب قليل الدسم + حبة تفاح او برتقال • كوبين حليب قليل الدسم + حبة فواكه أي نوع 	<p>وجبة بين الفتور والسحور</p>
<ul style="list-style-type: none"> • شوفان + حليب قليل الدسم + ملعقة فول سوداني + توت او فراولة او موز • حليب قليل الدسم + حبوب الإفطار مثل شركة all bran + فراولة او فواكه • سموذي فراولة و الشوفان (الوصفة مع العصيرات) 	<p>السحور</p>

الوصفات لكل الحمية مكتوبة في الصفحات السابقة



الوصفات الرمضانية

في هذا الدليل تنقسم
لخمسة اقسام
#هنا. وعافية



١. وصفات السلطات

٢. وصفات الشوربة

٣. وصفات الفطائر

٤. وصفات السحور و الساندويتش

٥. وصفات الاطباق الرئيسية





وصفات السلطات

لتناول خضروات أكثر

- دائما اعتمد الصلصات الطبيعية على السلطات
- وليس المعلبة او الجاهزة
- إضافة الملح يجب ان يكون بكميات مقننة وليس كمية كبيرة
- يمكنك استخدام الخردل او الليمون او دبس الرمان او الخل بدلاً من الملح
- يفضل اضافة الخضروات بشكل يومي على مائدة رمضان
- سواء الإفطار او السحور
- ولا نقصد بالخضروات أن تكون محصورة على السلطة
- جميع طرق تناول الخضروات
- تعتبر لها فائدة عظيمة، بإمكانك تناول الخضروات مثل الايدام
- او شرائح مع الساندويتش و أيضا سلطة او شوربة

سلطة سيزر الدجاج



الصوص

معلقة كبيرة زيت زيتون
معلقة كبيرة خل تفاح أو
خل أبيض
عصرة ليمون
فص ثوم مفروم
معلقة كبيرة عسل أو سكر
ملح وفلفل أسود
ومعلقة خردل صغيرة

المقادير

١١٠ جم صدر دجاج
مشوي
خس ٥ ورقات
طماطم نصف حبة
مكعبات خبز محمص
حبة توست تحمص بالفرن
جبين بارميزان

البروتين

٢٣ جم

الدهون

٢١.٨ جم

الكربوهيدرات

٢١ جم

السعرات

٣٩٥ سعرة حرارية



سلطة يونانية



المقادير

طماطم
خيار
خس
٤ حبات زيتون اسود
٦٠ جم جبن فيتا
بصل احمل شرائح

البروتين

٩ جم

الدهون

٢٨ جم

الكربوهيدرات

١٧ جم

السعرات

٣٣٤ سعرة حرارية



سلطة المكرونة الايطالية



الصوص

معلقة كبيرة زيت زيتون
معلقة كبيرة خل تفاح أو خل
أبيض
عصرة ليمون
فص ثوم مفروم
معلقة كبيرة عسل أو سكر
ملح وفلفل أسود

المقادير

نصف كوب مكرونة
مسلوقة
فلفل رومي ألوان
مقطع مكعبات
زيتون ٥ حبات
جبن موزوريلا ملعقة كبيرة
سبانخ أو جرير

البروتين

٨ جم

الدهون

٥ جم

الكربوهيدرات

٢٦ جم

السعرات

٢٧٠ سعرة حرارية



سلطة التونا

المقادير

الكمية تكفي ٣ اشخاص

نصف كوب مكرونة مسلوقة
علبة تونا مصفاة
بصل شرائح نصف حبة
زيتون ٥ حبات
٣ ملاعق بازلاء خضراء مسلوقة
و بروكلي
مايونيز ملعقة كبيرة
زبادي ملعقة كبيرة
مخلل خيار
عصير ليمون
ملح و فلفل أسود

البروتين

٥٦.١ جم

الدهون

٢٩.٨ جم

الكربوهيدرات

٢٩.٥ جم

السعرات

٦٢٩ سعرة حرارية



سلطة التاكو باللحم المكسيكية

المقادير

٥٠ جم لحم مفروم
توابل التاكو (بودرة ثوم و
بودرة بصل وكمون
بابريكا و فلفل حار و أوريجانو
و ملح و فلفل أسود
خس ٣ ورقات
طماطم نصف حبة
نصف شريحة تورتيلا محمصة تقطع مثلثات مثل الدوريتوس
بصل أخضر
جبنة شيدر مبشورة ملعقة كبيرة
ذرة ملعقتين كبيرة
أفوكادو نصف حبة مهروسة
ملعقة كبيرة قشطة حامضة
أو زيادي يوناني
عصير ليمون

البروتين

الدهون

الكربوهيدرات

السعرات

١٨.٥ جم

٢١.٣ جم

٣٧.٣ جم

٤١٦ سعرة حرارية



سلطة الكينوا

المقادير

نصف كوب كينوا يسلق
مع كوب ماء ثم تصفى
يقطع حبة طماطم
نصف حزمة بققدونس
نعناع مفروم
بصل اخضر مفروم
ليمون معصور
رشة ملح
ثم تضاف الكينوا



البروتين

٣.٩ جم

الدهون

١.٧٥ جم

الكربوهيدرات

٢٦.٦ جم

السعرات

١٤٧ سعرة حرارية



شرائح الباذنجان بالصوص

المقادير

حبة باذنجان تقطع شرائح عريضة
وتشوح على الصاج مع ملعقة صغيرة زيت زيتون
ويضاف عليه صويا صوص
وخل بلسمك وكزبرة ودبس
رمان وفلفل حار وزنجبيل
و ثوم مهروس وبصل اخضر
مقطع نحسهم كلهم على
النار ونقدمها

البروتين

٤ جم

الدهون

٧ جم

الكربوهيدرات

٤ جم

السعرات

٩٠ سعرة حرارية



سلطة البقول

تعتبر هذه السلطة عالية في الكربوهيدرات فإذا تم تناولها في رمضان، يفضل التقليل من الفطائر تحتوي السلطة على الفاصولياء الحمراء مما قد تؤدي الى النفخة فيفضل اضافة الكمون او نعنعها في ماء دافئ لمدة نصف ساعة قبل تناولها

الصوص

ليمون و نعناع مفروم
و ملعقة صغيرة خردل
و فلفل اسود و ملعقة
صغيرة
خل اسود
فص ثوم مهروس

المقادير

ملعقتين حمص
وملعقتين ذرة
ملعقتين فاصوليا حمراء
بصل مفروم
حبة خيار مقطع
حبة فلفل رومي مقطع

البروتين

الدهون

الكربوهيدرات

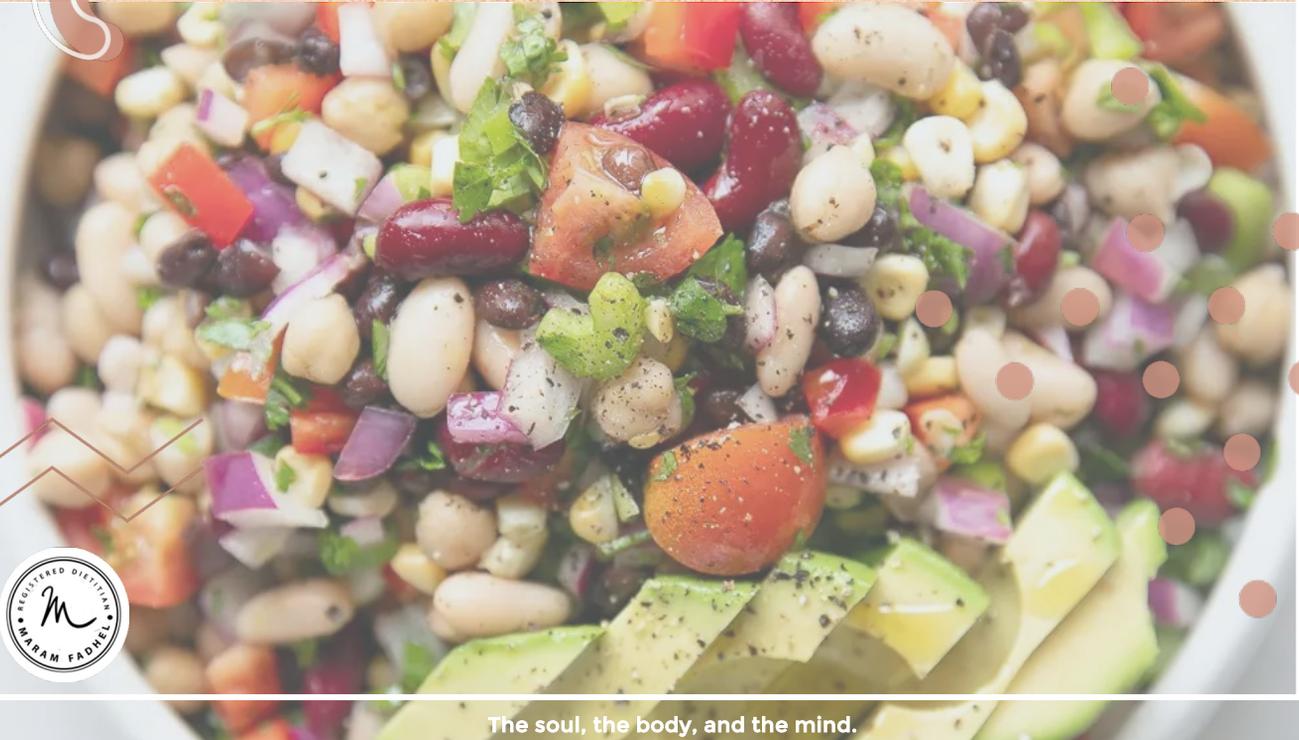
السعرات

٦ جم

٤ جم

٢١ جم

٢٢٦ سعرة حرارية



سلطة الخيار بالشبث

المقادير

حبة خيار مقطعة شرائح
بصل مقطع شرائح
رشة شبث مفروم
عصير ليمون
رشة ملح
فلفل اسود
٣ ملاعق زيادي

البروتين

٢.٥ جم

الدهون

١.٧ جم

الكربوهيدرات

٨ جم

السعرات

٥٧ سعرة حرارية





وصفات الشوربة

#هنا. وعافية

الشوربات تعتبر خيار جيد

لأنها تحتوي على كمية معتدلة من السعرات لكن البعض قد يُضيف الخبز المحمص او كريمة الطبخ اثناء طهي الشوربة فهذه قد تزيد من السعرات





شوربة العدس

المقادير

ملعقة صغيرة زيت زيتون في صاج، نصف بصلة تقطع وتضاف على الزيت، و حبة جزر تقطع شرائح، فص ثوم مهروس و حبة بطاطس (تشوح جميع الخضار) ويضاف لها كوب عدس منقوع نصف ساعة في ماء دافئ لمنع حدوث الغازات ويصفى ثم ينقع مرة أخرى لمدة ساعة ويمكن إضافة ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم لمنع الغازات في قدر تضاف جميع الخضروات مع العدس ويضاف ٤ اكواب ماء مغلي وملح وكمون و فلفل وتترك حتى تغلي الخضار ثم تخلط بالخلط وتغلي مرة أخرى وتضاف لها الكشنة ملعقة صغيرة زيت زيتون في صاج يضاف لها ٢ فص ثوم مهروس و كزبرة مفرومة (تكشن في صاج ثم تضاف على الشوربة)

السعرات للكوب الواحد فقط

البروتين
١٢ جم

الدهون
٢.٥ جم

الكربوهيدرات
٣٠ جم

السعرات
٢٠٠ سعرة
حرارية

شوربة الخضار

المقادير

في صاج يُضاف ملعقة زيت صغيرة زيت زيتون و يضاف عليها حبة بصل مقطعة
وشرائح جزر و كرفس مقطع و حبة طماطم مقطعة و حبة بطاطس مقطعة و ٢ فص
ثوم مهروس
تشوح الخضروات على النار
ثم يضاف عليها رشة ملح و بهارات حسب الرغبة
ويضاف عليها كويين ماء و تطهى حتى تنضج الخضروات
ثم يضاف عليها بقودونس مفروم

السعرات للكوب الواحد فقط

البروتين
٢.٦ جم

الدهون
٢ جم

الكربوهيدرات
٥ جم

السعرات
١٠٤ سعرة
حرارية



شوربة الشوفان

المقادير

صدر دجاج من غير جلد او قطع لحم من غير شحم
في قدر ملعقة زيت صغيرة يضاف عليها شرائح بصل وفص صوم
وتشوح على النار ثم يضاف حبة طماطم مقطعة ويضاف الدجاج او اللحم ويضاف
حبة طماطم معصورة بالخلاط ثم تضاف البهارات ورق الغار وكزبرة مجففة و قرفة و
لومي ليمون اسود و رشة ملح و كمون و فلفل اسود او بهارات الشوربة
ثم يضاف الماء حتى يغطي الدجاج او اللحم (١٠٠ جم دجاج)
ثم يضاف نصف كوب شوفان وتترك تطهى حتى ينضج الدجاج لمدة 45 دقيقة تقريبا

السعرات للكوب الواحد فقط

البروتين
٢٥ جم

الدهون
٦.٥ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٢٢٦ سعرة
حرارية

شوربة البروكلي

المقادير

في قدر يسلق ٢ كوب ماء مع بروكلي مقطع وكرفس مقطع وبصل ابيض مقطع، بعدما تنضج الخضار تخلط بالخلاط وفي قدر آخر نضيف ملعقة زيت صغيرة مع ٢ فص ثوم مهروس ثم تضاف البهارات مثل الكمون والفلفل الأسود وبهارات حسب الرغبة وتضاف الخضار المطحونة ويضاف ملعقة صغيرة نشا ثم يضاف كوب حليب قليل الدسم وكوب ماء مرة أخرى وتطهى حتى تنضج وتثقل قوام الشوربة ويمكن إضافة ليمون عليها

السعرات للكوب الواحد فقط

البروتين
٢ جم

الدهون
٣ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
١١٩ سعرة
حرارية



شوربة الحريرة

المقادير

تحمس مكعبات صغيرة من البصل في ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ثم نضيف فص واحد من الثوم تضاف قطع صغيرة من اللحم الهبر ٩٠ جم بدون عظم يبهر بكمون وفلفل وقرفه والقليل من البهارات يضاف مطحون الطماطم ويترك ليتسبك ثم ربع كوب العدس البني وبعدها بخمس دقائق ربع كوب عدس أصفر ثم تُضاف مكرونه ربع كوب و الشعيرية ربع كوب نُذيب ملعقة من الدقيق في ماء ونضيفه ليعطي القوام الثخين للشوربة، أخيراً البليلة والقليل من الكزبرة والشبت تترك لتغلي دقائق ثم تزين بالشبت والكزبرة

السعرات للكوب الواحد فقط

البروتين
١٢.٢ جم

الدهون
٣.٢ جم

الكربوهيدرات
٢٤.٣ جم

السعرات
١٧٣ سعرة
حرارية



وصفات الفطائر

#هنا. وعافية

الشوربات تعتبر خيار جيد

لأنها تحتوي على كمية معتدلة من السعرات لكن البعض قد يُضيف الخبز المحمص او كريمة الطبخ اثناء طهي الشوربة فهذه قد تزيد من السعرات



فرموزه

الطريقة

يخلط في العجانة
كوب دقيق بُر + نصف كوب ابيض
ملعقتين كبيرة زيت نباتي مع حبة بيض و
ملعقة صغيرة خميرة

للحشوة

ربع كيلو لحم مفروم منزوع الدهن
يخلط مع حبة طماطم
وحبة بصل مفروم وفلفل اسود
وكمون ورشة ملح
تؤخذ قطعة من العجين
وتكور وتفرد
وتحشى باللحم النيء
وتسكر من الأربع جهات
يدهن الوجه بصغار البيض
ويرش بحبة البركة والسمن
تدهن صينية الفرن بملعقة
زيت صغيرة
تدخل الفرن على درجة
حرارة متوسطة
من تحت ، ثم تحمر من فوق
حتى ينضج اللحم

بالإمكان استخدام العجينة الجاهزة المفرزة
وتكون نفس الكمية في السعرات و غيره

البروتين
٣.٥ جم

الدهون
٣.٤ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٧٧ سعرة
حرارية

كاساديا الدجاج

الطريقة

نصف صدر دجاج مقطعه مكعبات صغيرة ومتبله بملح وليمون وفلفل اسود ويترك بالثلاجة ساعة، نحمس البصل بملعقة زيت صغيرة حتى يذبل نضيف الدجاج ونحمسه حتى ينضج ثم نضيف الثوم وبعدها البهارات والملح والفلفل الأسود نضيف فلفل رومي وربع كوب فاصوليا و بهارات الفاهيتا حسب الرغبة
تفرد التورتيليا ونضع الدجاج على نص التورتيليا وفوقها جبن موزريلا والهالابينو و تحمر بمقلاة من الجهتين و تقطع مثلثات تعادل ٣ مثلثات

خبز التورتيليا يحتوى على كمية عالية من الصوديوم الملح، فيفضل لمن لديه ارتفاع ضغط الدم ان لا يعتمد هذا النوع من الخبز و يستبدله بالخبز الشامي او العربي

البروتين
٤٦ جم

الدهون
٦.٧ جم

الكربوهيدرات
٢٧.٥ جم

السعرات
٣٨٩ سعرة
حرارية

طريقة العجينة للسمبوسة

و تحشى بأي نوع

الطريقة

يخلط في العجانة كأس دقيق بُر
كأس دقيق ابيض
نصف كوب ماء
نصف علبة زبادي
قليل الدسم او خالي الدسم
ملعقة صغيرة خميرة
وتترك لمدة ساعة حتى تخمر العجينة

أيضاً العجينة الجاهزة المفروزة مثل عجينة سولو و
امبانا او غيرها تحتوي على نفس الكمية تقريبا من
السعرات و الكربوهيدرات و الدهون و البروتين

السعرات المسجلة هي لحبة واحدة من
عجينة سولو بالفرن بدون حشوة

البروتين
١ جم

الدهون
١٧.٥ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٤٩ سعرة
حرارية

حشوة السمبوسة الهندية

الطريقة

حبتين بطاطس مقشرة و مسلوقة ومقطعة
حبة بصل مفروم و ٣ فصوص ثوم
ملعقة صغيرة زنجبيل طازج
نصف كوب بازلاء مسلوقة
نصف كوب جزر مبشور
ملعقتين صغيرة كاري
نصف ملعقة صغيرة كركم
رشة ملح وربع كوب كزبرة مفرومة
طريقة التحضير
نسخن ملعقة صغيرة زيت على النار
ونضيف البصل والثوم والزنجبيل
ثم نضيف البطاطس والبازلاء
والفلفل والجزر ثم نضيف البهارات
كركم ، كاري، ملح و ثم تحشى السمبوسة

دائماً تكون السمبوسة الهندية مقلية
بالإمكان تناولها بالفرن
او اذا كنت ستتناولها مقلية
حاول أن لا تكون بشكل يومي
طريقة العجينة بالصفحات السابقة

السعرات المسجلة هي لحبة واحدة من
عجينة سولو بالفرن بدون حشوة

البروتين
١.٥ جم

الدهون
١ جم

الكربوهيدرات
٩ جم

السعرات
٧٥ سعرة
حرارية



حشوة اللحم المفروم

الطريقة

نص كيلو لحم مفروم
بصله كبيره مفرومه ناعم
كمون ملح فلفل اسود
ربع حزمه بقدونس
شبت
كراث

الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر
مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة
سمبوسة واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٥ جم

الدهون
١٨ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
١١٠ سعرة
حرارية



حشوة اللبنة الوردية

الطريقة

لبنة ربع كيلو
ملعقه كبيره ثوم مهروس
بنجر حبه مسلوقة ومبشور
رشة ملح
سماق ملعقه كبيره

الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر
مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة
سمبوسة واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٣ جم

الدهون
٢٠ جم

الكربوهيدرات
٩ جم

السعرات
٨٩ سعرة
حرارية



حشوة الدجاج بالبيتزا

الطريقة

١٥٠ جم صدر دجاج مقطع صغير جدا
يشوح في طاوة
بصله مفرومه ناعم تضاف على الدجاج
ثم ملعقه كبيره معجون طماطم
و ملعقه خل ابيض
ملح ، بهار مشكل ، ارغانو ، اكليل الجبل
فلفل رومي حبه
٧ حبات زيتون اسود
ملعقة جبن موزريلا

الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر
مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة
سمبوسة واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٤ جم

الدهون
١٦ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٧٧ سعرة
حرارية

حشوة جبنة فيتا و جزر

الطريقة

بصل و ثوم يحمر في مقلاة مع ملعقة
زيت صغيرة
ثم يضاف جزر مبشور
ونصف ملعقة كبيرة معجون طماطم
ثم تضاف الجبنة وتطهى لمدة دقيقة
(جبنة فيتا) ٢٥٠ جم
وكمون

الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر
مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة
سمبوسة واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٣ جم

الدهون
١٤ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٦٠ سعرة
حرارية





حشوة الدجاج بالليمون

الطريقة

١٥٠ جم صدر دجاج مقطع مكعبات
صغيرة جدا يشوح على صاج مع حبة
بصلة مفرومة وليمون معصور نص حبة
ثم يضاف صويا صوص ملعقة كبيرة
ورشة ملح
ثم يضاف ملعقة كبيرة نشا تذوب في
فنجان ماء وبقدونس و كراث

الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر
مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة
سمبوسة واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٤ جم

الدهون
١٦ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٧٧ سعرة
حرارية

حشوة البطاطس الحامضة

الطريقة

٣ حبات بطاطس مسلوقة
تقطع لمكعبات صغيرة بعد السلق،
بصلة صغيرة مفرومة مع ملعقة زيت
صغيرة تشوح على صاج حتى تذبل
ثم تضاف البطاطس و تضاف عصرة
ليمون و دبس رمان ملعقة كبيرة، وبصل
واخضر و شبت

الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر
مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة
سمبوسة واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٢ جم

الدهون
١١ جم

الكربوهيدرات
١٩ جم

السعرات
٩٠ سعرة
حرارية

مسخن الدجاج



الطريقة

نسلق صدر الدجاج مع البهارات ١٠٠ جم دجاج
ونفتتها بالشوكة

نحمس شرايح بصل في ملعقة صغيرة زيت زيتون
نضيف الدجاج ونبهره بفلفل أسود و ملح
وقرفة وكزبرة ناشفة

ونضيف قليل من ماء سلق الدجاج لتطريته.
رشة من السماق وملعقة دبس رمان
أخيراً نضيف صنوبر محمص ربع كوب او بحجم
كف اليد

وعصير ليمون

- نحشو شرائح التورتيللا بالدجاج

اذا كانت التورتيللا جافة و غير طازجة

بالإمكان تغطيسها بالماء لمدة ثانية فقط

ثم تضاف في الصينية و تدخل الفرن

و تحمر من الأعلى و الأسفل

نزينها الرمان، والصنوبر المحمص

صوص التغميس

علبة زيادي و ملعقة كبيرة طحينية

عصير نصف ليمونة خضراء

رشة ملح و فلفل اسود

نصف فص ثوم و رشة أوريجانو و سماق

اذا لم يتوفر خبز التورتيللا

بالإمكان استخدام رقائق العجين



الكمية تكفي ٨ حبات سمبوسة او أكثر

مع العلم السعرات المسجلة هي لحبة سمبوسة

واحدة بعجينة سولو بالفرن

البروتين
٤ جم

الدهون
١٦ جم

الكربوهيدرات
٧ جم

السعرات
٧٧ سعرة
حرارية

عيش بالحم الحجازي

الطريقة

لتحضير العجين
"بالأكواب والملاعق المعيارية"
٣ أكواب طحين، ملعقة ونصف كبيرة سكر، رشّة
ملح، ربع كوب زيت، ملعقة كبيرة خميرة تذوّب في
كوب ماء دافئ
تُعجن جميع المقادير وتترك لتختمر ربع إلى نصف
ساعة

ثم تفرد بالحجم المرغوب
تدهن أطراف العجين بـ صفار البيض.
تُرش بالقليل من السمسم المحمّص
تُحشى بحشوة اللحم

لتحضير حشوة اللحم

لحم مفروم طازج ١٠٠ جم
يحمس على نار عالية حتى يتغير لونه
نضيف عليه مكعبات من البصل
رشّة ملح و فلفل أسود و كمون و بابريكا
ثم يرفع من على النار
ويُضاف له خليط
(طحينة، ليمون، ملح، فلفل أسود، خل)
أخيراً كراث مقطع
تُخبز على حرارة عالية من أسفل وأعلى
حتى تتحمّر

السعرات لحبة واحدة قطعة دائرية
صغيرة

البروتين
٣ جم

الدهون
٢.٨ جم

الكربوهيدرات
١١ جم

السعرات
٨٠ سعرة
حرارية

المطبق



الطريقة

شرائح رفاق المطبق
الحشوة
حزمة كراث
حبتين بصل أخضر
حبة طماطم
بيضتين
ملح وكمون و فلفل أسود
من الممكن إضافة ١٠٠ جم
من اللحم المفروم
تخلط جميع المكونات مع بعض
ثم في صاجة
تمسح الصاجة بالقليل من الزيت
وتوضع شرائح المطبق
ثم تُحشى بالحشوة وتغطى بشريحة أخرى
تُحمر من الجهتين وتقطع مربعات صغيرة
تقدم مع قطع الليمون



السعرات لحبة واحدة بمعنى شريحتين
رفاق

البروتين
١٥.٥ جم

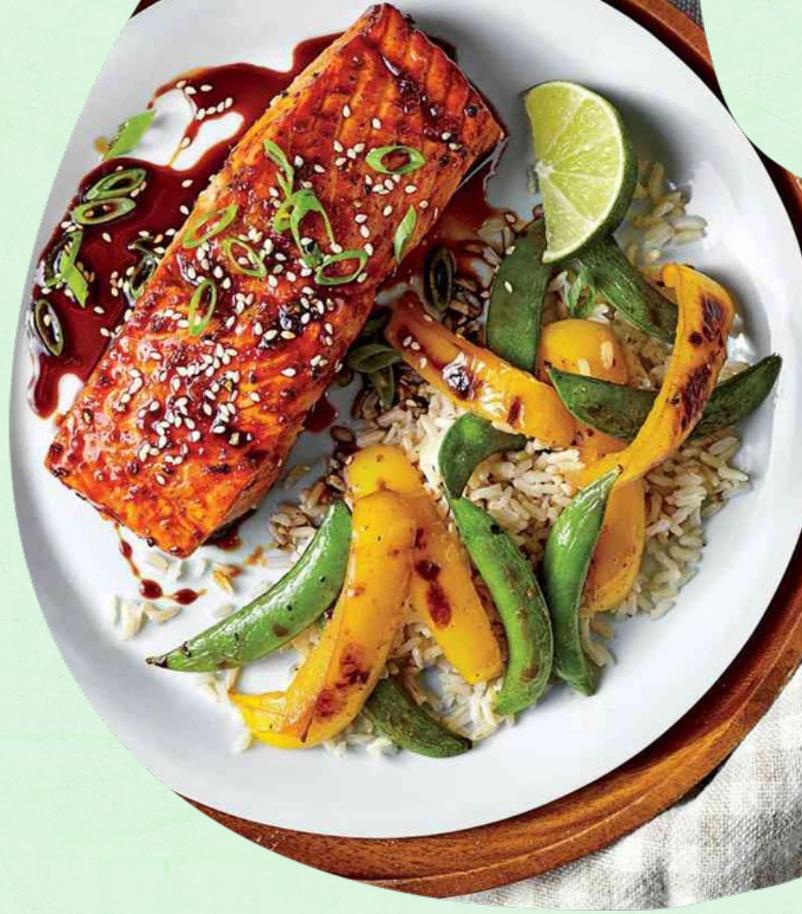
الدهون
١٢ جم

الكربوهيدرات
١٨.٨ جم

السعرات
٣٤٠ سعرة
حرارية



مستشفى الدكتور عواض البشري
DR. AWWAD ALBISHRI HOSPITAL



الاطباق الرئيسية

#هنا. وعافية



The soul, the body, and the mind.

ششبرك تركي

المقادير

العجين

4 اكواب دقيق و حبة بيض و ملعقتين كبيره زيت زيتون وملعقه كبيره ممسوحه ملح وكوب مويه او حسب احتياج الدقيق وضعي جميع المقادير في العجانة و اعجني حتى يمتزج جميع المكونات جيدا

الصوص

حبة بصل مقطع ناعم في ملعقة زيت صغيرة و ضيفي 4 فصوص ثوم مهروس و فلفل حار مقطع ناعم و حبة طماطم مقشر و معصور و ملح و تترك حتى تتسبك

الحشوه

250 جم لحم مفروم و بصل مقطع ناعم كمون و فلفل اسود و ملح و تمزج

الطريقه

قسمي العجين على قطع و بعدها افرد العجين بالنشابه او بمكينه الفرد شكل خفيف و بعدها قطعي العجين على شكل دائري و ضعي الحشوه فوق العجين و قفلي العجين بحيث يكون الشكل النهائي نص دائري و بعدها يسلق في ماء مغلي حتى ينضج و يُصفى و ضعي فوقه الصوص و ممكن اضافه لبن مخلوط مع الثوم وملح فوqe

٨ حبات ششبرك
مع الصوص

السعرات
١٧٣ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
٢٤.٣ جم

الدهون
٣.٢ جم

البروتين
١٢.٢ جم



بطاطس بالبشاميل واللحم

المقادير

يسلق ٤ حبات بطاطس وتهرس ويضاف عليها فلفل اسود وتفرد في صينية صلصة البشاميل | في صاج يضاف ملعقة صغيرة زيت ويضاف عليها ملعقة كبيرة دقيق ثم نصف كوب حليب قليل الدسم ويحرك بسرعة حتى لا يتكتل الدقيق ويترك على نار هادية حتى يثقل الصوص اللحم | ٢٥٠ جم لحم ربيع كيلو مفروم بدون دهن يضاف على الصاج ويضاف بعدها البصل ويطبخ اللحم لمدة ١٠ دقائق ثم يبهر بكمون وفلفل اسود و قرفة و ملح ويضاف حبة طماطم معصورة مع ملعقة معجون الطماطم بالصينية | تضاف اول طبقة بطاطس بعدها اللحم والبشاميل وتدخل الفرن لمدة ربع ساعة

قطعة مربعة

السرعات
٢١٠ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
١٣.٥ جم

الدهون
٧.٧ جم

البروتين
١١ جم



صينية كرات البطاطس

الطريقة

مكعبات ناعمة من البصل تحمس في ملعقة صغيرة من الزيت حتى تحمر ثم نضيف مهروس الثوم ٣ قطع ثوم ونضيف مكعبات من صدور الدجاج تقلب وتبهر ب: الملح، الفلفل الأسود، بابريكا وكمون، كركم، كزبرة
ثم الجزر المبشور ويقلب حتى يذبل قليلاً طغى النار ونضيف مكعبات من الفلفل الرومي و بقدونس مفروم الحشوة الآن جاهزة
توضع في قاعدة طبق مقاوم للحرارة ونرص فوقها كرات البطاطس عبارة عن بطاطس مسلوقة ومهروس و رشة ملح رشة فلفل أسود، رشة كزبرة طازجة مفرومة تُغمر الكرات بخليط عبارة عن نصف علبة قشطة و نصف كوب حليب و ملعقة كبيرة جبن كريمي سائل
اخيراً رشة من جبن الموزاريلا تدخل الفرن على حرارة متوسطة من أسفل وأعلى حتى يتحمّر الوجه

قطعة مربعة

السعرات
٣٧٠ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
٢١ جم

الدهون
١٤ جم

البروتين
٣٣ جم



مسخن الدجاج

الطريقة

نسلق صدر الدجاج مع البهارات ١٠٠ جم دجاج ونفتتها بالشوكة و نحمس شرايح بصل في ملعقة صغيرة زيت زيتون ونضيف الدجاج ونبهره بفلفل أسود و ملح و قرفة و كزبرة ناشفة ونضيف قليل من ماء سلق الدجاج لتطريته، رشة من السماق وملعقة دبس رمان، أخيراً نضيف صنوبر محمص ربع كوب او بحجم كف اليد وعصير ليمون نحشو شرائح التورتيللا بالدجاج اذا كانت التورتيللا جافة و غير طازجة بالإمكان تغطيسها بالماء لمدة ثانية فقط ثم تضاف في الصينية و تدخل الفرن و تحمر من الأعلى و الأسفل، نزينها بالرمان، والصنوبر المحمص

صوص التغميس

علبة زبادي و ملعقة كبيرة طحينة و عصير نصف ليمونة خضراء و رشة ملح و فلفل اسود و نصف فص ثوم و رشة أوريجانو و سماق و اذا لم يتوفر خبز التورتيللا بالإمكان استخدام رقائق العجين

قطعة واحدة
من التورتيللا

السعرات
٤٣٨ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
٣٧.٨ جم

الدهون
٢٠ جم

البروتين
٢١ جم

مكرونه البشاميل باللحم

الطريقة

كوبين مكرونه يُسلق، في صاج يضاف اللحم المفروم ٢٥٠ جم
بصلة مقطعة صغيرو ٢ فص ثوم وملح و فلفل اسود و هيل و قرفة وحبنتين طماطم معصورة
مع ملعقتين كبيرة معجون طماطم و نصف ملعقة صغيرة سكر
صوص البشاميل

ملعقة كبيرة زبدة و ٥ ملاعق كبيرة دقيق و ٢ كوب حليب قليل الدسم
ملح و فلفل أسود و حبنتين جبن كيري او ملعقتين كبيرة لبنه او ملعقتين كبيرة جبن فيلاديلفي و
يترك يُطهى حتى يثقل
في صينية فرن يضاف المكرونه ثم البشاميل ثم الطبقة اللحم ثم مرة أخرى المكرونه و
البشاميل

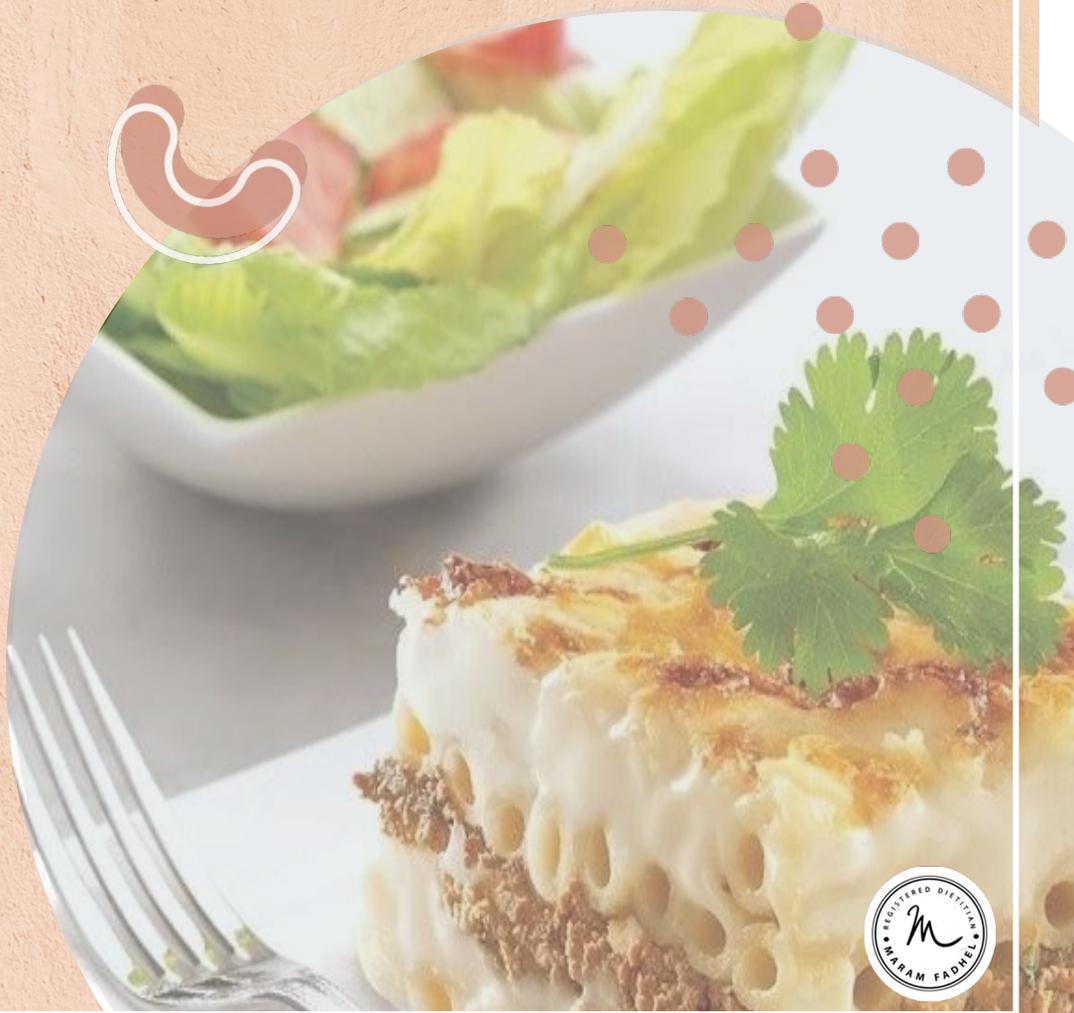
قطعة مربعة

السعرات
٣١٠ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
٢١ جم

الدهون
٦.٣ جم

البروتين
٧ جم



صينية الخضار بالدجاج

الطريقة |

- ١- نوزع في المقلاة ٣ ملاعق زيت و نحمر صدور الدجاج المتبله من الجهتين
- ٢- في نفس المقلاة نشوح الثوم والخضار
- ٣- نضيف البهارات والطحين ونقلبه ثم نضيف الكريمة وبعد الغليان نرفعه
- ٤- في صينية الفرن نوزع صوص الطماطم والدجاج وعليها الحشوة والجبن وندخله الفرن على درجة ٢٠٠ ومن أسفل لمدة ٢٥ دقيقة

تتبيلة الدجاج | صدور دجاج مقسمة أو ترقق بالمطرقة، رشة لكل من (بودرة الثوم و فلفل أسود ، أوريغانو ، ملح)
في المقلاة | ٢ فص ثوم مفروم و ١ بصل صغير شرائح و نصف علبة فطر شرائح ٢ فلفل رومي الوان شرائح و حزمة سبانخ مقطعة شرائح و رشة فلفل اسود و اوريغانو وملح و ملعقة كبيرة طحين و كوب كريمة طبخ
في اسفل الصينية كوب طماطم مطبوخ أو صوص المكرونة الجاهز

السعرات
٣٨٢ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
٦ جم

الدهون
١١ جم

البروتين
٣٣ جم



دجاج آسيوي

الطريقة

مكعبات من صدور الدجاج ٩٠ جم (صدر دجاج كامل) تتبل بخلطة عبارة عن:
(ملعقة كبيرة صلصة الصويا المعتدلة+ فص ثوم مهروس+ رشة فلفل أسود+ نصف كوب دقيق+ ملعقة كبيرة نشاء+ ربع ملعقة صغيرة بكينج باودر+ ماء حتى نحصل على خليط سلس قريب من قوام خليط الكيك)
ترفع قطع الدجاج من التتبيلة وتقلي في زيت معتدل الحرارة حتى الاستواء بالإمكان تشويحها على النار و عدم قليها
في مقلاة يوضع القليل من زيت السمسم، وتحمر مكعبات كبيرة من البصل، والثوم المهروس.
ثم يُضاف زهرات من البروكلي، الزهرة، حلقات الجزر، مع القليل من الماء
ثم نضيف الفطر المقطع الى أرباع ويشوح دقائق
تُضاف حبات من الكاجو، وأعواد من البصل الأخضر، ومكعبات من الفلفل الرومي.
نضع خليط الصويا والنشاء، عبارة عن:
(٥ ملاعق كبيرة صلصة الصويا المعتدلة + كوب ماء مذاب فيه ملعقة كبيرة نشاء)
تترك على نار هادئة خمس دقائق حتى تثخن الصلصة
أخيراً نضع مكعبات الدجاج وتقلب برفق .. حتى تتغلف بالصلصة
عند التقديم تُرش بحبات السمسم .. وشرائح البصل الأخضر

السعرات بدون قلي

السعرات
٤٧٥ سعرة
حرارية

الكربوهيدرات
٧ جم

الدهون
٩ جم

البروتين
٣٠ جم





وجبات السحور والساندويتش

#هنا. وعافية

هذه الوصفات قد تُناسب وجبة السحور
وتعتبر وجبات خفيفة لا تتطلب جهد للطهي





ساندويتش روبيان

الطريقة

بمقلاة يضاف ملعقة زيت صغيرة او استخدام بخاخ الزيت و ٨ حبات روبيان كبيرة او ١٠ حبات روبيان صغيرة مع بهارات مشكله (بابريكا بودرة ثوم وبصل وفلفل اسود و رشة ملح، و بهارات إيطالية) يحشى خبز الصامولي البُر ويفتح على الجهتين و يضاف الروبيان بداخله و بصل اخضر و ملعقة جبن موزوريلا ويدخل الفرن فقط من الأعلى حتى تذوب الجبنة ثم يضاف الجرجير وملعقة مايونيز صغيرة او صوص رانش وملعقة كبيرة ويقدم مع صحن سلطة

السعرات لساندويتش كامل

البروتين
١٥ جم

الدهون
١٣.٥ جم

الكربوهيدرات
٣٠ جم

السعرات
٤٣٠ سعرة
حرارية

انواع متعددة من الاجبان

(يمكن تناولها مع الخبز)

جبين بالخضار

٦٠ او ٩٠ جم جبين فيتا يضاف عليها ملعقة زيادي وطماطم مفروم وفص ثوم وفلفل رومي نعناع طازج مفروم وبصل اخضر و ملعقة صغيرة زيت زيتون

لبنة بالتين و الفستق

٣ ملاعق كبيرة لبنة يضاف عليها ملعقة عسل وحبتين كبيرة تين طازج مقطع وفستق

لبنة بصوص الأعشاب

٣ ملاعق لبنة الصوص | ملعقة زيت مع بقدونس مفروم و نعناع و زعتر و صنوبر

جبين بالثوم

٦٠ جم جبين فيتا تقطع مكعبات ويضاف لها بصل اخضر مفروم و زيت زيتون وفص ثوم و نعناع

ساندويتش كودو

الطريقة

خبز صامولي
بصل مقطعة مربعات متوسطة
الأفضل بصل أبيض
فصين ثوم
مكعبات من الفلفل الرومي
٩٠ جم صدر دجاج مقطعة مكعبات
صغيرة

يحمس الدجاج في ملعقة صغيرة من
الزيت ثم البصل وبعده الثوم على نار
عالية
ثم يُبهر ب: ملح، فلفل أسود، كزبرة، بهار
دجاج
يضاف مقدار ملعقتين من صوص الصويا
المعتدلة أخيراً يضاف الفلفل الرومي
شرائح من الجبن وشرائح خس و طماطم

السعرات لساندويتش كامل

البروتين
٢١.٦ جم

الدهون
١٩.٢ جم

الكربوهيدرات
٢٧.٧ جم

السعرات
٣٧ سعرة
حرارية



بانكيك الشوفان و الموز

الطريقة

بانكيك الموز (١ بيض + ١ حبة موز +
كوب شوفان + فانيليا + قرفة + نص كوب
حليب وملعقة بيكنق بودر)
تخلط جميع المكونات وتضاف على
صاج وتعمل قوالب، دائرية يمكن إضافة
ملعقة عسل و ٤ حبات فراولة بعدما
تنضج

السعرات لحتبتين بانكيك

البروتين
٨ جم

الدهون
٣.٨ جم

الكربوهيدرات
٢٥ جم

السعرات
١٧٠ سعرة
حرارية



سلطة الفواكه

الطريقة

- حبتين عصير برتقال
و ٣ عصير حبات ليمون معصور و ٦
حبات شرائح أناناس طازج مقطع
مكعبات
و ١٠ حبات فراولة مقطعة
و ٣ حبات كيوي مكعبات
و ٣ حبات موز مقطع مكعبات
و ١٤ حبة عنب

حاول أن تستخدم فواكه طازجة دائماً
وليس الفواكه المعلبة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

البروتين
٨ جم

الدهون
٣.٨ جم

الكربوهيدرات
٢٥ جم

السعرات
١٧٠ سعرة
حرارية



برجر لحم بالطحينة

الطريقة

٩٠ جم لحم مفروم منزوع الشحم يخلط مع
بصل مفروم وملعقة صغيرة فلفل اسود
ورشة ملح
وكمون وكزبرة مفرومة و تخلط جميع
المكونات

وتكور وتعمل مثل البرجر
وتطهى على الصاج من غير زيت وبعد ان
تنضج تبخر بالجمر

التبخير | التدخين

توقد قطعة فحم صغيرة حتى تكون حار ثم
تضاف علي قطعة قصدير و شريحة بصل و
ملعقة زيت صغيرة و تغطى في صحن مع
البرجر

يمكن إضافة خضروات و فلفل رومي مشوخ
على النار

صوص الطحينة

يخلط ملعقتين كبيرة طحينة مع ربع كوب
ماء وفلفل اسود و خل اسود
ويحشى خبز البرجر بالطحينة و الخضروات
و اللحم

السعرات لساندويتش كامل

البروتين
جم ٣٣.٤

الدهون
جم ١٤.٧

الكربوهيدرات
جم ٤٧.١

السعرات
٤٤٩ سعرة
حرارية



بطاطس كومبير التريكية

الطريقة

حبة بطاطس تشوى بالفرن بقشرتها حتى تنضج ثم تقسم نصفين وتفرغ من الداخل لب البطاطس وهو حار يخلط مع ملعقة موزوريلا و مخلل خيار و ملعقتين زبادي وملعقة صغيرة مايونيز وفلفل اسود و بابريكا وقطع فلفل رومي و شرائح زيتون و ذرة وبالإمكان إضافة قطع لحم او دجاج ثم تضاف الخلطة مرة أخرى داخل البطاطس ويضاف نعناع على الوجه

تعتبر المخللات خيار غير صحي اذا تناولها بشكل دائم خصوصا لمن لديه ارتفاع في ضغط الدم

البروتين
١٦ جم

الدهون
٥.٥ جم

الكربوهيدرات
٣١ جم

السعرات
٣٥١ سعرة
حرارية



وصفات السموزي و العصير

#هنا. وعافية

نقاط لعصير صحي

بالإمكان تناول السموزي كوجبة سحور

ولا تنسى أن تناول الفواكه طازجة أفضل من عصرها

وأيضاً تناول الفواكه المعلبة لا يُعتبر الخيار الأفضل

لأنها تحتوي على كمية سكر أعلى



عصير بينا كلاودا

الطريقة

في الخلاط:

نصف كوب حليب جوز الهند او اذا لم يتوفر حليب جوز الهند
اضيف ماء جوز الهند (نصف كوب مع نصف كوب حليب
بقري)

ملعقة كبيرة نارجين مبشور

٤ شرائح اناناس

ظرف سكر دايت او غير مهم اضافته



البروتين
٢.٦ جم

الدهون
١.٧ جم

الكربوهيدرات
٢٢ جم

السعرات
٩٠ سعرة
حرارية



عصير ليمون بالنعناع

الطريقة



في الخلاط:

كوب ماء بارد
نصف كوب ثلج
حبة ليمون كبيرة مقطعة
سكر ستيفيانا
اوراق نعناع
تخلط جميعها بالخلط

يعتبر هذا العصير قليل جدا بالسعرات مما يجعله خيار ممتاز في رمضان لكنه قد لا يكون الخيار الأفضل لمرضى ارتجاع المريء او من يعاني من الحموضة

البروتين
صفر جم

الدهون
صفر جم

الكربوهيدرات
٦ جم

السعرات
٢٦ سعرة
حرارية



عصير المانجو المنعش

الطريقة

في الخلاط:

نصف كوب حليب بقري

٣ ملاعق كبيرة زبادي

نصف حبة مانجو

سكر ستيفيانا

تخلط جميع المكونات بالخلط

البروتين
٥.٧ جم

الدهون
٥ جم

الكربوهيدرات
٢٤.٦ جم

السعرات
١٦٨ سعرة
حرارية



سموذي الفراولة والشوفان

الطريقة

في الخلاط

كوب ونصف فراولة مجمدة او طازجة
موزه
نصف كوب حليب
٣ ملاعق زبادي
ملعقة عسل
ملعقة شوفان و ملعقة صغيرة فانيليا
تخلط جميع المكونات بالخلط
الكمية تكفي كويين
(لكن السعرات على كوب واحد فقط)

البروتين
٨.٦ جم

الدهون
٢.٥ جم

الكربوهيدرات
٦٤ جم

السعرات
٤١١ سعرة
حرارية



سموذي موز وتوت

الطريقة

في الخلاط

ثمرتين موز مثلج

كوب توت مثلج

ربع كوب حليب

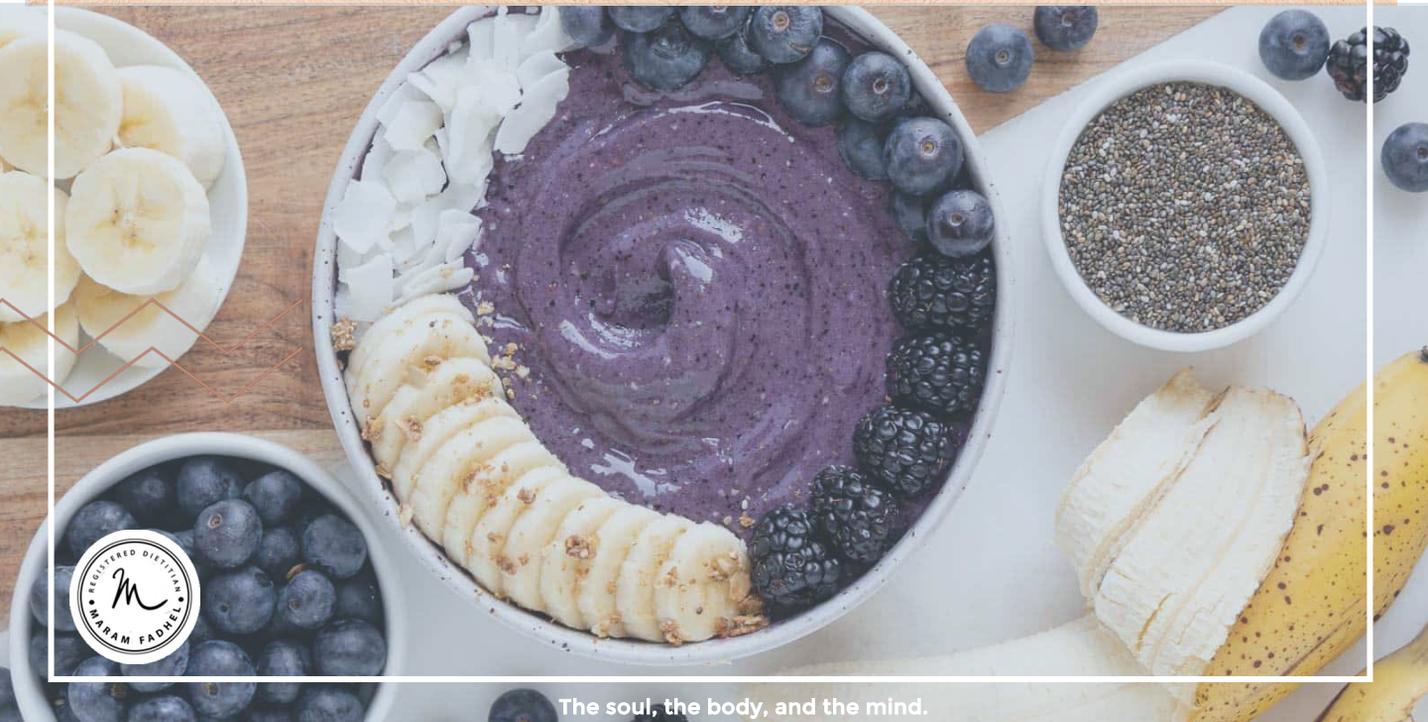
تخلط بالخللاط

البروتين
٢.٨ جم

الدهون
٣ جم

الكربوهيدرات
٦.٠ جم

السعرات
٣٩٠ سعرة
حرارية



سموذي التوت والاناناس

الطريقة

في الخلاط

كوب توت مثلج

كوب اناناس مثلج او 6 شرائح طازج

نصف كوب عصير برتقال



البروتين
٢.٨ جم

الدهون
٣ جم

الكربوهيدرات
٦.٠ جم

السعرات
٣٧٧ سعرة
حرارية





عن حفظ الحقوق

يُرجى عند نقل أي معلومة من هذا الدليل ذكر
المصدر و عدم نسخه ابدأ

اتمنى أن الدليل قد نال على اعجابك

الكثير من الوصفات هي من شف و طُهاة معروفين
لكن تم التعديل على الوصفة الأصلية حتى تتناسب مع تقليل
السعرات و تتناسب مع طابعنا العربي
أسماء الطُهاة/ هند الفوزان، جيمي اوليفر، آيه حبيب، وجدان محمد،
حساب ١٥ ثانية

و أيضا وصفات والدتي حفظها الله
خط رمضان كريم المُستخدم هو من المصمم علي بدر

