

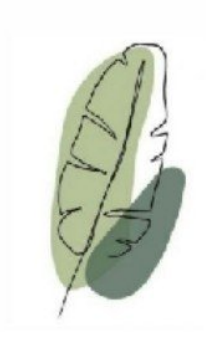
100 وصفة صحية

100 HEALTHY MEALS

رأخصةاءة الةغذفة : إساءاء هفءر الكشفر

بكالورفس تغذفة علافة وحمفاء

Whatsapp: 967 781 591 586



تنويه :

لا أحل استخدام الكتاب لأي
أغراض شخصية أو تجارية

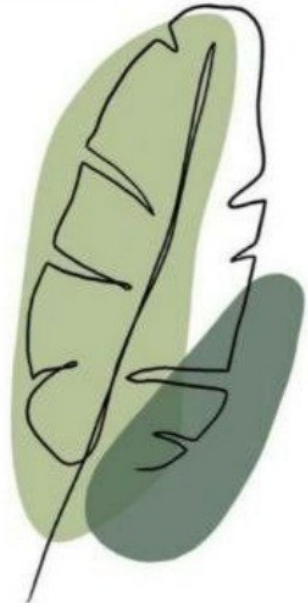
البداية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:- (ما ملا ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه)

وقد حرص القرآن الكريم في كل ما أمر أو نهى على حماية الإنسان بتوفير سبل وقايته، وتدبير وسائل علاجه في بدنه ونفسه وروحه، ولهذا يأمرنا ربنا - سبحانه وتعالى- بعدم الإسراف في الأكل والشرب وذلك في النص الكريم: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين)

لقد أصبحت هذه القاعدة التي تأمرنا بها الآية الشريفة الأساس في الطب الغذائي والعلاجي، وما من مرجع من المراجع الطبية إلا ونجد التأكيد فيه على ضرورة أن يحذ الإنسان من أكله وشربه، إذ إن الإسراف في تناول الطعام يدفعه إلى أخطر الأمراض، فالبدانة وما تسببه من أعباء إضافية على القلب والكبد والمرارة والبنكرياس والمعدة وما يتصل بها من غدد وما يصب فيها من إفرازات يتسبب منها وعنهما ارتفاع ضغط الدم وتضخم الكبد وأمراض القلب والشرابين حتى الذبحة الصدرية أو الشلل أو الموت المفاجئ

**المعدة بيت الداء
والغذاء هو الدواء**



وصفات للفقور والعشاء :

- الشكشوكة
- البطاطس بالجبن
- فطيرة البطاطس بالبيض
- سندوتش التوست
- بيتزا التوست
- الفاصوليا
- فطيرة الشوفان بالزبادي
- فطيرة الكوسة بالجبن
- فطيرة الشوفان بالخضار

عطائر و مشروبات :

- عصير الدورة الشهرية
- عصير المناعة
- عصير تنظيف القولون
- عصير الطاقة
- عصير الصحة والجمال
- عصير الفراولة
- عصير الليمون
- حليب اللوز
- عصير الكركديه
- هوت تشوكليت
- ديتوكس الليمون
- سموذي لزيادة الوزن

وصفات للغداء :

- الكشنة الصحية
- المكرونة بالدجاج
- البطاط بالدجاج
- الكبد المشوية بالصاج
- الدجاج المشوي بالفحم
- طبيخ خضار
- المكرونة بالتونة
- فطائر البطاط بالتونة
- المكرونة باللحم المفروم
- سباغيتي بالروبيان
- سباغيتي بالبشاميل
- الكاتشب الصحي
- الزريان
- فتة ورق العنب

سلطات :

- سلطة البنجر
- سلطة التونة
- سلطة البطاطس
- سلطة الباذنجان
- سلطة الباذنجان والبنجر
- سلطة سيزر
- سلطة المكرونة بالذرة
- السلطة المنعشة
- السلطة الآسيوية
- سلطة الكاكي
- سلطة البروكلي والفراولة
- سلطة العدس والبنجر

حلويات وتسالي :

- النوتيلا
- الدونات
- كيكة الشوفان
- كيكة الموز
- سنكرز
- تحلية التمر
- الكوكيز وصفة ١
- الكوكيز وصفة ٢
- كيكة جوز الهند
- حلا الشوكولاتة
- حلا الزبادي
- الشوفان
- كرات البسكويت
- الشبس وصفة ١
- دوريتوس
- الباونتي
- بسكويت الدايجستف
- كيكة التفاح
- كيكة الليمون
- حلا التين
- كب كيك الدخن
- البسبوسة
- أكواب تشيز كيك
- الشبس وصفة ٢
- كيكة البرتقال
- مهلبية التمر
- السينابون
- الجرانولا
- آيس كريم المانجا
- قراميش الحمص
- كرات الطاقة

معجنات :

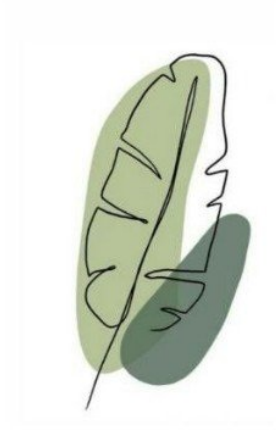
- العجينة الصحية
- الكرواسون
- خلية النحل
- بيتزا
- الكريب
- خبز التورتيا
- البرجر
- الذمول
- البان كيك
- رغيف الشعير

خضروات بشكل مختلف :

- سندوتش الخس
- سباغيتي الخيار
- مصقعة الخضار بدون لحم
- فة الباذنجان بالحمص
- أقراص القرنبيط
- محشي الكوسا

الشوربات :

- شوربة البطاط والملفوف
- شوربة العدس بالدجاج
- شوربة الشوفان الصفراء
- شوربة العدس بالجزر



قسم وصفات الفتور والعشاء :





وصفة الكشنة الصحية :

المقادير :

- بصل
- طماطم
- كزبرة
- ثوم
- فلفل رومي
- بهارات
- ملح



في مقلاة نضع ملعقة زيت زيتون أو زبدة حيوانية ثم نضيف البصل والثوم ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الطماطم والكزبرة والفلفل الرومي ونقلب حتى يستوو ونضيف الملح والبهارات ونضيف قليلاً من الماء ونقلبهم جيداً ونتركهم حتى تصبح الكشنة جاهزة " يمكن تحضير كمية كبيرة من الكشنة وتفريزها لتوفير الوقت عند تحضير الوجبات "

وصفة البطاطس بالجبن :

المقادير :

- ٢ بطاط
- شريحة جبن مربعة
- بققدونس
- ٢ بيض



نقطع البطاط الى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقه ثم نخلطه مع البيض والبققدونس المقطع ، وفي صينية رشة زيت زيتون ونضع نصف كمية البطاط ثم نضع شريحة جبن ثم طبقة اخرى من باقي كمية البطاط ورشة موزاريلا [اختياري]



وصفة الشكشوكة :

المقادير:

- بيض
- بصلة
- فلفل رومي [بيبار]
- طماطم
- زيت زيتون
- بهارات وملح



نفرم البصل جيداً ونضعه في صينية الطبخ مع
ملعقة زيت زيتون حتى يستوي ثم نضيف الفلفل
الرومي المقطع والطماطم المعصور والبهارات والملح
حسب الرغبة ونخلطه حتى يستوي ثم نضيف
البيض ونتركه حتى يستوي

وصفة فطيرة البطاطس بالبيض :

المقادير :

١ - بطاط

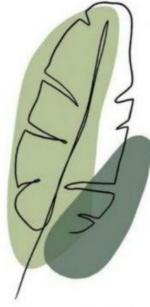
٢ - بيض

٣ - ملاعق حليب

- ملح وفلفل أسود

- كزبرة

- ملعقتين كبار موزاريلا [اختياري]



نبرش البطاط ثم ننقع في ماء بارد خمس دقائق
ثم نصفيه من الماء جيداً ، وفي وعاء نكسر
البيضتين ونضيف الحليب والملح والفلفل
والكزبرة المقطعة ثم نخلطهم مع البطاط
المبشور وفي الصاج ندهنه بملعقة زيت زيتون
ونسكب الخليط ونرش عليه الموزاريلا
ونتركه على نار هادئة حتى يستوي



وصفة سندوتش التوست :

المقادير :

- ٢ توست أسمر

- ١ بيضة

- رشّة ملح وفلفل

- خس مقطع

- طماطم مقطعة

- جبنة

- ملعقتين تونة



نأخذ قطعة توست ثم ندهنها بنصف بيضة ونضع عليها الجبن والخس والطماطم المقطع وملعقتين تونة ورشة ملح وفلفل ونقفل السندوتش بقطعة أخرى توست ثم ندهنها بباقي البيضة وندخلها القلاية الهوائية إن وجد أو نضعها تتحمص على الصاج العادي



وصفة بيتزا التوست :

المقادير :

- توست أسمر
- صلصة البيتزا الصحية [مذكورة سابقاً]
- بيبار
- زيتون
- موزاريلا أو أي جبن حسب الرغبة

في صينية مربعة الشكل نرص التوست ثم نوزع
صلصة البيتزا ثم نضيف باقي المكونات
وندخلها الفرن على الشواية مدة خمس دقائق
وتصبح جاهزة للتقديم



وصفة الفاصوليا :

المقادير :

- الكشنة الصحية
- فاصوليا

في مقلاة الطبخ نحضر الكشنة الصحية ثم نضيف
الفاصوليا [حمراء أو بيضاء] المسلوقة سابقاً
[الكمية حسب الرغبة] ثم نخلطهم جيداً حتى
تصبح ناشفة وتؤكل مع خبز أسمر أو شعير ، عند
الرغبة بفاصوليا قوام رطب نضيف الماء بعد
إضافة الفاصوليا

وصفة فطيرة الشوفان بالزبادي :



- | | |
|-----------------------|--------------------|
| المقادير : | على وجه الفطيرة : |
| - ٢ بيض | - زيتون |
| - ملح وفلفل | - ٣٠ جرام موزاريلا |
| - ٣٠ جرام شوفان مطحون | - اوريجانو [زعتر] |
| - ٣ ملاعق زبادي | - حبة البركة |



نخلط جميع مكونات الفطيرة ونصبها في قالب صغير مدهون بزيت زيتون وندخله الفرن حتى يستوي ثم بعد التسوية نرش عليه موزاريلا وزيتون مقطع ورشة اوريجانو وحبة البركة

وصفة فطيرة الكوسة بالجبن :

المقادير :

- ٢ كوسة

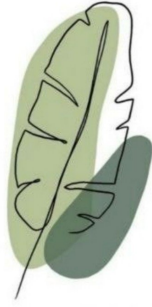
- ١ بصل

- ٢ بيض

- بقدونس

- جبن أبيض

- موزاريلا [اختياري]



نقطع الكوسة والبصل قطع متوسطة الحجم ثم نشويها بالفرن ، نكسر البيضتين ونضيف البقدونس المقطع والكوسة والبصل بعد الشوي ونخلط جميع المكونات ونصب الخليط في قالب صغيرة مدهون بزيت زيتون ونضيف عليه ٣ ملاعق جبن أبيض رشة موزاريلا وندخله الفرن حتى يستوي

وصفة فطيرة البيض :

المقادير :

- ٢ بيض

- طماطة

- ١ بيبار

- رشة كمون ، فلفل اسود ، ملح صخري

- قليل من البقدونس

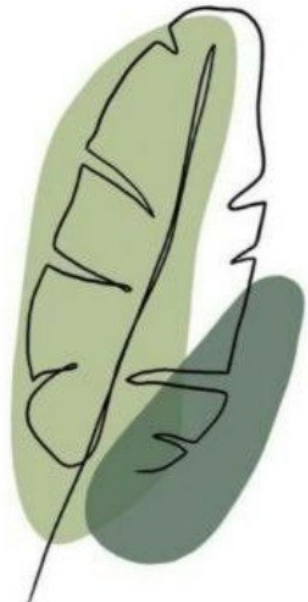
- ٢ ملاعق دقيق شوفان أو بر

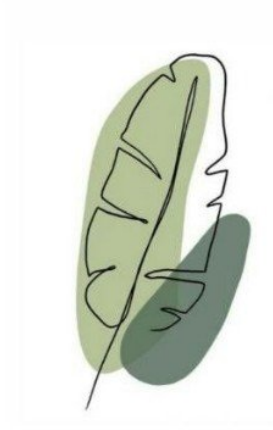


نقطع البقدونس الى حجم صغير ، ونقطع البيبار والطماطم قطع صغيرة ثم في طاسة نكسر البيض ونضيف عليه الخضروات المقطعة والبهارات والدقيق ونخلط كل المكونات ، ثم نسخن مقلاة غير لاصقة ونضيف اليها الخليط على نار متوسطة او هادئة حتى ينضج ، يمكن اضافة زيتون اسود مقطع على الوجه او ملعقة جبن ابيض أو رشة زعتر

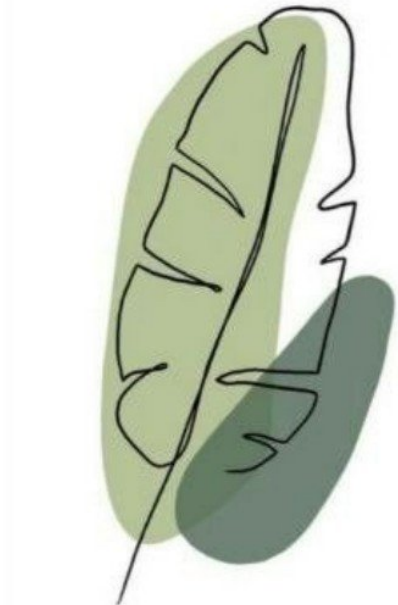
طريقه النجاح ليس مفروشاً بالورد
بل يحتاج إلى تعب وبذل

ومن ذاق طعم النجاح هانت عليه كل
لحظة تعب واجهته في طريقه





قسم وصفات الغداء :



وصفة المكرونة بالتونة :

المقادير:

- مكرونة حجم صغير
- تونة
- الكشنة الصحية [بصل ، ثوم ،
- كزبرة ، طماطم ، بهارات وملح]



نسلق المكرونة في ماء وملح ، ثم نحضر
الكشنة ونضيف عليها التونة ونحرك حتى
تأخذ طعم الكشنة ، ثم نخلط التونة
بالمكرونة بعد أن تصفى

وصفة الكبد المشوية بالصاج :

المقادير :

- نصف كيلو كبد مقطعة قطعاً صغيرة
- ملح وكمون
- ثلاث ملاعق كبيرة خل
- فلفل حار (اختياري)
- ثلاث ملاعق كبيرة ثوم مفروم
- حلقات فلفل أخضر
- عصير ليمونة
- زيت زيتون للتحمير



نخلط الثوم والخل والكمون والملح والفلفل الحار جيداً ثم نتبل بها الكبد ونتركها في البراد ربع ساعة ، ونضع زيت الزيتون على النار ثم نضع فيه الكبد ونقلب وستظهر فوراً الرائحة الطيبة ونخفض الحرارة بعد أن يتغير لون الكبد ونضيف حلقات الفلفل الأخضر ليكمل نضجه مع الكبد ونغطيها ونتركها ربع ساعة ، بعد ذلك نرفع الغطاء ونقلب جيداً حتى تتشرب مائها وتتحمر في زيتها وتوضع في طبق التقديم " تقدم مع خبز أسمر أو شعير "



وصفة البطاط بالدجاج :

المقادير :

- ٢ بطاط
- صدور دجاج
- زبادي
- بهارات وملح
- زيت زيتون
- ليمون

نحضر تتبيلة الدجاج [زبادي وعصرة ليمونة
وبهارات وملح ونتبل الدجاج من اليوم السابق
او قبل ساعتين من الطهي] ثم نقطع البطاط
شرائح ونتبله في ملعقتين زيت زيتون وفلفل
أسود وبابريكا وملح ثم في صينية الفرن
ندهن بملعقة زيت زيتون ونرص البطاط
والدجاج ندخله الفرن حتى يستوي



وصفة المكرونة بالتونة :

المقادير:

- مكرونة حجم صغير
- تونة
- الكشنة الصحية [بصل ، ثوم ،
- كزبرة ، طماطم ، بهارات وملح]

نسلق المكرونة في ماء وملح ، ثم نحضر
الكشنة ونضيف عليها التونة ونحرك حتى
تأخذ طعم الكشنة ، ثم نخلط التونة
بالمكرونة بعد أن تصفى



وصفة مشكل الخضار [طبيخ]:

المقادير:

- الكشنة أو صلصلة الطبيخ : [بصل ، ثوم ،
كزبرة ، طماطم ، بهارات وملح]
- ٢ بطاط
- ٢ كوسا
- ٢ جزر
- كوب فاصوليا خضراء
- صدور دجاج

نطهي الكشنة في ملعقة زيت زيتون ثم
نضيف عليها صدور الدجاج حتى تستوي
وتأخذ طعم الكشنة
ثم نقطع جميع الخضروات ونسلقها في ماء
وملح ثم نضيف صدور الدجاج إليها ،
ونترك الطبيخ يطهى ربع ساعة ويقدم ساخناً

وصفة فطائر البطاط بالتونة :

المقادير :

- بطاط

- تونة

- بهارات وملح

- بصل أخضر

- عصرة ليمونة



نسلق البطاط ونهرسه جيداً ونضيف
عليه البهارات والملح ونكوره ثم
نحسية بالتونة والبصل وملعقة موزاريلا
[اختياري] ونقفلها
ثم نحمرها على مقلاة غير لاصقة مع
رشة زيت زيتون



وصفة المكرونة باللحم المفروم :

المقادير :

- مكرونة
- لحم مفروم
- بصل وثوم
- بقدونس
- كزبرة
- بهارات وملح
- طماطم

نسلق المكرونة ، ثم نحضر اللحم المفروم نشويه بمقلاة فيها زيت زيتون وبعد أن يتغير لونه نضيف عليه باقي المكونات ونقلب جيداً حتى يستووا ، وفي صينية نضيف المكرونة المسلوقة ونجعلها كطبقة أولى ثم نضيف اللحم المفروم طبقة ثانية ثم نضيف صوص الزبادي والجبن [اختياري] ونزين بأوراق البقدونس وندخله الفرن ربع ساعة

وصفة سباغيتي بالروبيان :

المقادير :

- ٧٠ جرام سباغيتي [مكرونه]
- ١٩٠ جرام روبيان
- ٣٠ جرام بصل احمر
- ثومة
- ٣٠ جرام جبن لايت
- نصف ليمون



نسلق المكرونة ، ونجيب مقلاة ونحط عليها البصل والثوم
بعدها نضيف الروبيان والبهارات : ملح ، فلفل اسود ،
بابريكا بهارات ايطالية [اختياري] ، زعتر بري
نبشر عليه ليمونة ونعصر نصف ليمونة وفي صحن نضع
الجبن وقليل ماء بالميكرويف ٣٠ ثانية لكي يذوب أو على
النار قليلاً ثم نصفى المكرونة ونضعها في صحن التقديم و
نضيف الجبن والروبيان وفي الأخير نزين الطبق ببقدونس
وبشر ليمونة

وصفة سباغيتي بالبشاميل :

المقادير :

- ١٠٠ جرام صدر دجاج مقطع
- ٥٠ جرام سباغيتي بالقمح الكامل
- نص كوب حليب قليل الدسم
- 30 جرام جبن شيدر قليل الدسم مبشور
- نص ملعقة طعام دقيق أسمر
- ملح، بهارات (فلفل اسود ، ثوم وبصل بودرة ، اوريجانو)

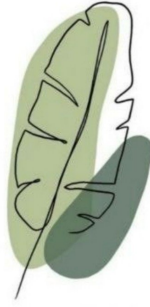


على النار نقلب الدجاج بمقللة ضد
الالتصاق ونضيف ملح و بهارات ،
ونسلق السباغيتي ، وفي وعاء نضع
الحليب والدقيق والجبن وملح و بهارات
ونقلبهم على نار متوسطة
حتى يثخن الخليط ثم نخلط السباغيتي
المسلوقة مع الدجاج والبشاميل وتصبح
جاهزة للتقديم

وصفة زربان صحي :

المقادير :

- رز
- بطاط
- زيت زيتون
- بصل
- ثوم
- بهارات وملح
- دجاج
- زبادي
- ملعقة صغيرة كركم [التلوين الرز]



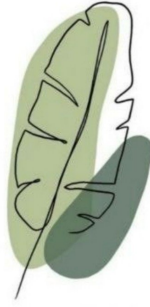
في قدر نسلق الرز بماء وملح ونضيف عليه ورق غار [اختياري] ، ونسلق الدجاج أيضاً ، وفي قدر الطبخ نضيف زيت زيتون ونضيف عليه بطاطة مقطعة شرائح [مسلوقة نصف سلق مسبقاً] ثم نقلبها حتى تستوي ونضيف البصل المقطع والثوم ونقلب حتى يستويوا ثم نضيف نصف كوب زبادي وبهارات وملح ونحرك المكونات ، ثم نضيف الدجاج المسلوق ونحركه مع المزيج جيداً ونضيف عليه قليل ماء ونترك عشر دقائق على نار هادئة حتى يتشبع الطعم ثم نضيف الرز المسلوق ونضيف الكركم عليه ، ثم ندخن الرز [اختياري]



وصفة فتة ورق العنب :

المقادير :

- نصف كوب زيت زيتون
- ٢ فص ثوم
- ١ بصل مفروم
- ٣ لفات ورق عنب مفروم ناعم
- عصير نصف ليمونة
- كوب أرز قصير الحبة مغسول ومنقوع
- مرق دجاج
- ٣ طماطم معصور
- بهارات مشكلة وملح
- خليط الزبادي
- خبز أسمر محمص بطريقة صحية مذكورة سابقاً
- للتزيين [رمان ، لوز ، بقدونس]



في طاسة الطبخ نحمس الثوم والبصل في زيت الزيتون ثم نضيف ورق العنب وعصير الليمون وكوب من مرق الدجاج ونغطيه ونتركه على نار هادئة نصف ساعة ثم نضيف باقي المكونات عدا الأرز ونتركهم ١٠ دقائق ينطبخوا ثم نضيف باقي مرق الدجاج والأرز ونهدي النار مع التقليب المستمر حتى يستووا ثم نصب الفتة في صينية التقديم ونصب عليها خليط الزبادي [علبة زبادي ، عصير نصف ليمونة ، رشّة ملح ، فص ثوم مفروم] ونوزع حبات الرمان والخبز المحمص والبقدونس وقليل من دبس الرمان واللوز

وصفة الكاتشب الصحي :

المقادير :

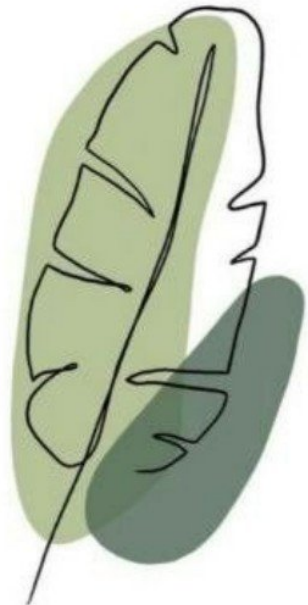
- كيلو طماطم أحمر
- ملعقة كبيرة ممسوحة ملح بحري
- نص ملعقة صغيرة من [فلفل اسود ، بابريكا ، ثوم بودرة]
- ربع كوب خل تفاح العضوي
- ظرف سكر ستيفيا
- ملعقه كبيره نشأ (اختياري)

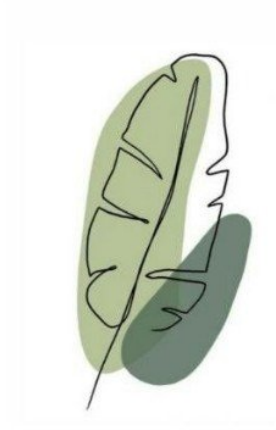


نطحن الطماطم جيداً ثم نصفه من البذور والقشور [المصفي من الطماطم نستخدمه في كسنيات وصفات أخرى] ثم نضيف عصير الطماطم في قدر على نار عالية لمدة عشر دقائق ثم نوطي النار لمدة ٤٠ دقيقة ثم نضيف البهارات والخل وسكر ستيفيا وملعقة نشأ لكي يثقل الكاتشب ونتركه يطبخ نصف ساعة على نار هادئة بعدها نطفئه ونتركه يبرد ونضعه في علبة زجاج نظيفة ومعقمة ويحتفظ في الثلاجة

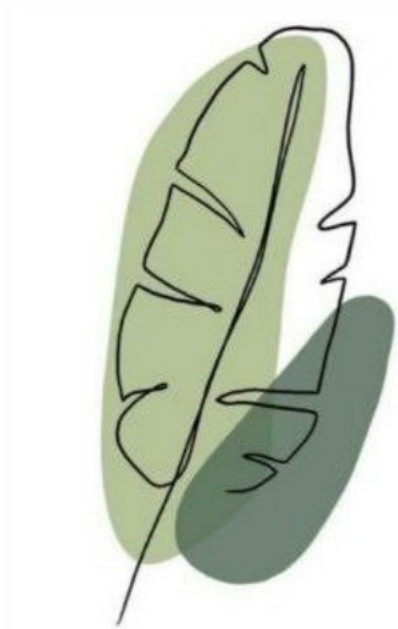


لا تقرأ
فقط عن
قصص
النجاح
بل اصنع
واحداً لك
أيضاً





قسم السلطات :



وصفة سلطة البنجر :

المقادير:	مقادير صوص الزبادي :
- بنجر مسلوق	- كوب زبادي
- بطاط مسلوق	- ملعقة طحينية سائلة
- خيار	- عصرة ليمونة
- خس	- رشة ملح
- جزر مبشور	- رشة من : ثوم بودر ،
	كمون ، فلفل اسود



تخلط المكونات الجافة ثم يسكب عليها خليط
الزبادي ويرش على الوجه سماق [اختياري]

وصفة سلطة التونة :

المقادير:

- تونة
- ذرة مطبوخة
- بصل احمر مقطع
- [اختياري]
- زيتون أخضر أو أسود
- خيار
- خس
- مقادير الصوص :
- كوب زبادي
- ملعقة طحينية سائلة
- عصرة ليمونة
- رشة ملح
- رشة من : ثوم بودر،
- كمون ، فلفل اسود



تخلط المكونات الجافة ثم يسكب عليها
الصوص وتقدم

وصفة سلطة البطاطس :

المقادير :

- بطاط
- خس
- خيار
- فلفل رومي
- ذرة
- ذرة
- زيتون
- صوص الزبادي:
- زبادي
- ملعقة طحينية سائلة
- رشة ملح وفلفل أسود
- نعناع للتزيين



يقطع البطاط الى مربعات صغيرة
ويسلق قليلاً ثم يشوى بالفرن حتى
يكتمل النضج ، وتقطع باقي
المكونات وتخلط ويسكب عليها
صوص الزبادي ويزين بورق النعناع
ويقدّم

وصفة سلطة الباذنجان :

المقادير :

- باذنجان
- بقدرونس
- عدس أسود
- ملعقة زيت زيتون
- رشة ملح
- عصرة ليمونة
- فلفل اسود
- خبز أسمر مقطع لمكعبات
- نعناع او ريحان للتزيين
- صوص الزبادي :
- زبادي
- ٢ ملاعق طحينية سائلة
- عصرة ليمونة
- رشة ملح وفلفل اسود



يقطع الباذنجان الى مكعبات ويشوى في الفرن حتى يستوي ، ويسلق العدس ، ونقطع الخبز الاسمر الى مكعبات صغيرة ونحمصه في الصباح بلمعقة زيت زيتون او زبدة حيوانية، ثم تخلط جميع المكونات وفي صينية التقديم نوزع الخبز المحمص ثم الباذنجان وباقي المكونات ونسكب صوص الزبادي ونزين بأوراق النعناع أو الريحان

وصفة سلطة الباذنجان والبنجر:



- | | |
|------------------|-----------------------|
| المقادير: | صوص الزبادي: |
| - باذنجان | - زبادي |
| - بنجر | - طحينية سائلة |
| - بققدونس | - قليل من دبس الرمان |
| - رمان [اختياري] | - رشّة ملح وفلفل اسود |

يقطع الباذنجان الى أصابع رفيعة ويشوى في الفرن حتى يستوي، ويبشّر البنجر، ويقطع البقدونس جيداً، ثم تخلط جميع المكونات ويسكب عليها صوص الزبادي ورمان للتزيين



وصفة سلطة سيزر :

المقادير:

صدر دجاج متبلة بـ[الثوم ، ملح ، بابريكا ، فلفل اسود]

- خبز أو توست اسمر

- خس

- بيبار

الصوص :

4 ملاعق زبادي

زعتر

فص ثوم



نسلق الدجاج ثم نتبله ونحمصه بزيت زيتون
ثم نقطع البيبار والخس الى قطع متوسطة الحجم
ونقطع التوست الى مربعات ونحمصه على مقلاة أو بالفرن
ثم نضيف الدجاج والتوست المحمص ونخلطهم ثم نضيف
الصوص

وصفة سلطة المكرونة بالذرة :

المقادير :

- مكرونة [قمح كامل]
- ربع كوب من : ذرة ، مخلل خيار ، زيتون
- كوب من : بيبار ، خس
- ملعقة بصل مفروم
- الصوص :
- ملعقة طحينية سائلة
- ٤ ملاعق زبادي
- عصرة ليمونة
- ملعقه صغيرة كاتشب



نسلق المكرونة ثم نضيفها الى الذرة
والزيتون والمخلل والبصل والبيبار
والخس ثم نضيف الصوص

وصفة السلطة المنعشة :

المقادير :

- مانجو

- فراولة

- عنب اخضر

- عصرة ليمون

- ملعقة عسل



نقطع الفواكه ثم نعصر الليمون
ونضيف عسل [اختياري]

وصفة سلطة الكاكي :

المقادير :

- ثمرة فاكهة الكاكي [الكاكا]

- جرجير

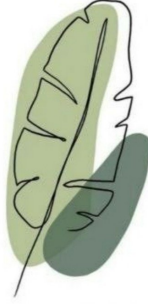
- ٢٠ جرام جبنة

- نصف كوب رمان

- ٣ حبات جوز

- الصوص [ملعقة زيت زيتون ، ملعقة عسل ،

عصرة ليمونة]



نقطع جميع المكونات ونخلطهم ونسكب عليهم الصوص

من فوائد فاكهة الكاكا :

- غنية بمضادات الأكسدة

- غنية بفيتامين **A , C**

- تقوي المناعة

- تساعد في انخفاض ضغط الدم

- غنية بالألياف

وصفة السلطة الآسيوية :

المقادير :

- ورقيات [خس ، جرجير ، بقدونس]
- ١٠٠ جرام لحم مفروم
- ٣ ملاعق فاصوليا حمراء
- ٢ ملاعق زبادي
- ٣ ملاعق ذرة
- ملعقة صغيرة مايونيز لايت
- بصل أبيض
- ٢ ملاعق صغيرة كاتشب
- ريع أفوكادو [اختياري]
- خيار مخلل مقطع



نطبخ اللحم المفروم في مقلاة مع قليل زيت زيتون وبهارات وملح ، ونقطع باقي مكونات السلطة ونخلط جميع مكونات السلطة ونسكب عليها الصوص بعد خلطه في الخلاط وتصبح السلطة جاهزة للتقديم



وصفة سلطة البروكلي والفراولة :

المقادير :

- كوب جرجير
- نص كوب بروكلي
- نص كوب فراولة
- جوز
- ملعقة صغيرة دبس رمان
- عصرة ليمون



نقطع البروكلي والفراولة ونضيف باقي المكونات على السلطة ونُقدم

من فوائد البروكلي :

- نسبة عالية من العناصر الغذائية
- يقلل من الالتهابات
- يدعم صحة الهضم
- يقوى المناعة
- يعزز صحة الجلد
- يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان
- يدعم صحة العظام

وصفة سلطة العدس والبنجر:

المقادير:

- خس
- خيار
- طماطم
- بقდونس
- بنجر [شمندر]
- عدس أسود
- للصوص [ملعقة زيت زيتون ، عصير نصف ليمونة ، ملح ، بابريكا]



نشر البنجر ، ونقطع باقي المكونات ،
نسلق العدس ، ثم نخلط جميع
المكونات في صينية التقديم ونضيف
عليها الصوص ونزينها بجوز
[اختياري]

سلطة المكرونة بالتونة :

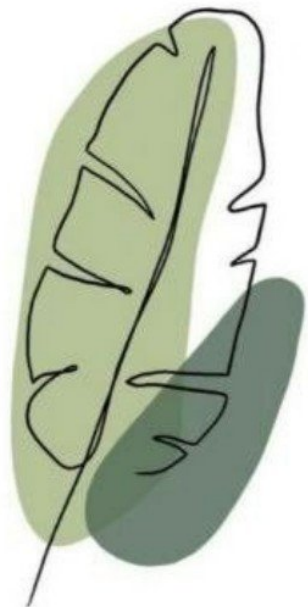
المقادير:

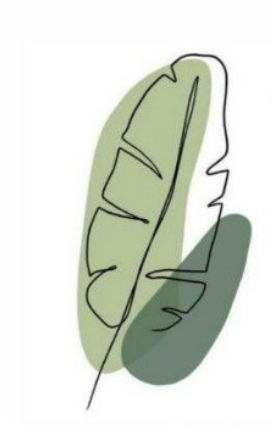
- ٤ ملاعق مكرونة حجم صغير مسلوقة
- ١ خيار
- ١ جزر
- ملعقتين ذرة (اختياري)
- أي خضروات حسب الرغبة
- علبة تونة
- الصوص (٣ ملاعق زبادي + رشّة ثوم
- بودر + رشّة كمون + رشّة ملح + رشّة فلفل
- اسود)



يتم تصفية التونة من الزيت بالماء جيداً ، وتقطيع الخضروات ، وخلط جميع المكونات وصب الصوص عليها ويمكن إضافة رشّة من السماق

**قاوم
ولو وصلت ممزقاً
لذة الوصول
سترماك**





قسم خضروات
بشكل مختلف :



وصفة سندوتش الخس :

المقادير :

- كوب برغل
- بصلة مفرومة
- نصف كوب من البقدونس والنعناع المفروم
- ثلث كوب ذرة مطبوخة
- اثنين حبة طماطم مقطعة مكعبات
- ثلاث ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ثمان ورقات خس دائرية
- ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
- أوراق بقدونس للتزيين



ينقع البرغل في ماء دافئ لمدة ساعة ثم يصفى في وعاء ،
ثم نضيف له البصل والبقدونس والنعناع والذرة ،
ونرش على الخليط عصير الليمون وزيت الزيتون والملح
والفلفل الأسود جيداً ثم نضيف مكعبات الطماطم
نفرد ورق الخس ونحشيه بخليط البرغل ثم نثني
الطرفين للداخل ثم نكمل لف الورقة بشكل اسطواني
(مثل لف ورق العنب).

نصف لفائف الخس في طبق التقديم ونزينها بأوراق
البقدونس .

وصفة سباغيتي الخيار:

المقادير:

- خيار
- 3 ملاعق زبادي
- رشة بابريكا
- رشة أوريجانو
- زيت زيتون
- ليمون
- ملح
- ذرة للتزيين



نقطع الخيار الى شرائح طويلة ورفيعة
ثم نضيف باقي المكونات ونزين
بالذرة أو أوراق النعناع

وصفة مصقعة الخضار بدون لحم :

المقادير :

- باذنجان

- بطاط

- طماطم معصورة

- كزبرة

- بهارات وملح



نقطع الخضار دوائر ونحط عليهم قليل زيت زيتون وملح وكاري وندخلهم الفرن بعدها نجهز الصلصة نحمس البصل في قدر حتى يستوي ثم نضيف طماطم معصورة وبهارات وملح ونصب عليهم قليل ماء ونخليهم ينطبخوا ، ثم في صينية نضيف طبقة من خليط الصلصة ونصف فوقها الباذنجان والبطاط ونصب عليهم الباقي من الصلصة وندخلهم الفرن عشر دقائق على حراره عالية ونقدمهم

وصفة فتة الباذنجان بالحمص :

المقادير :

- ١ باذنجان
- ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- ملح
- نصف كوب حمص مسلوق
- الصوص [٣ ملاعق زبادي ، ملعقة صغيرة طحينة ، ملح ، عصرة ليمونة ، ثوم]
- خبز أسمر



نقطع الباذنجان الى مكعبات ويشوى في الفرن ، نسلق الحمص ، نقطع البقدونس ، نثطح الخبزة الى مربعات صغيرة ونشويها بالفرن او بمقلاة بملعقة زيت زيتون ثم نخلط جميع المكونات ونسكب عليهم صوص الزبادي والخبز المحمص

وصفة أقراص القرنييط :

المقادير:

- ٤٠٠ جرام قرنييط

- جزر

- بروكلي

- بقدونس

- بصل

- بيضة

- بقسماط أو دقيق القمح الكامل

- بهارات وملح



نسلق القرنييط والبروكلي ، نبشر الجزر والبصل ، نفرم البقدونس ، نصفي القرنييط المسلوق جيداً ثم نخلطه مع جميع المكونات حتى يصبح قوامه متماسكاً ونشكل به أقراصاً ثم نرصهم في صينية على ورق الزبدة وندخلهم الفرن حتى يستووا [نقلب من الجهتين] وعند التقديم يمكن تغميس الأقراص في صوص الزبادي

وصفة محشي الكوسا:

المقادير:

- لحم مفروم
- الكشنة الصحية
- كوسا



نقطع رؤوس الكوسا ونفرغها من اللب ، نحضر الكشنة الصحية [مذكورة سابقاً] ونطبخ اللحم المفروم ونخلطه بالكشنة ثم نحشو الكوسا بخليط اللحم المفروم ونرتبها في قدر ونسكب عليها مرقة المحشي [ماء وبهارات وطماطم معصورة] ونتركها حتى تستوي



الله لا يعطي أصعب مما
إلى لأقوى جنوده





قسم المعجنات :



وصفة العجينة الصحية :

المقادير :

- ١ ملعقة خميرة فورية
- ١ ملعقة عسل
- نصف كوب ماء دافئ
- ٢ كوب دقيق القمح الكامل
- كوب دقيق أبيض [الذي تكون هشته]
- ملعقة صغيرة ملح
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٢ ملاعق زبادي
- نصف كوب حليب



نخلط الخميرة والعسل والماء ونتركهم خمس دقائق ، ثم نخلط جميع المكونات ونعجنهم لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح متماسكة ولينة يمكن استخدام هذه العجينة في الكرواسون أو خلية النحل أو البيتزا وغيره

(الدقيق الابيض اختياري يمكن ان يكون دقيق قمح كامل)





وصفة البان كيك :

المقادير :

- كوب دقيق الشعير أو دقيق الذرة
- بيضة
- ملعقة زيت زيتون
- ملعقة بكنج بودر
- ظرف سكر ستيفيا او ملعقة عسل بلدي
- كوب حليب خالي او كامل الدسم [حسب الحالة]

تخلط المكونات جيداً ثم بعد تسخين الصاج يؤخذ الخليط بالملعقة ويسكب على شكل دوائر صغيرة ويقلَّب حتى يستوي .

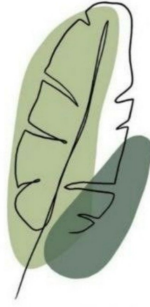
اضافات مسموحة :

- زعتر
- بذور الكتان او الشيا (يمكن ان تضاف للخليط نفسه)
- سمسم او حبة سوداء
- قطع فراولة أو توت
- زبدة مكسرات صحية

وصفة رغيف الشعير :

المقادير :

- كوبين دقيق الشعير
- بياض بيضة (الصفار لوجه الرغيف)
- رشّة ملح
- ملعقتين زبادي
- ملعقة كبيرة بكنج بودر
- ملعقتين زيت الزيتون او زيت السمسم
- رشّة سمسم على وجه الرغيف



نعجن المكونات حتى تكون عجينة متماسكة (ندهن اليد بقليل زيت عشان نسهل التشكيل) ثم نجعلها على شكل رغيف ، ونضعها في صحن وتدخل فرن مسخن مسبقاً حتى تستوي .



وصفة خلية النحل :



المقادير :

- العجينة الصحية [مذكورة في الكتيب

سابقاً]

- جبن مقطع مربعات

- عسل

بعد تخمير العجينة نكورها كرات حسب الحجم المرغوب ثم نحشوها بقطع الجبن ونرصها في صينية مدهونة بملعقة زيت زيتون او بورق زبدة ثم ندهن الخلطة بصفار بيض أو حليب ونرش سمسم أو حبة سوداء وندخلها الفرن حتى تستوي وعند التقديم نرش عسل [اختياري]



وصفة البيتزا :

المقادير :

- العجينة الصحية [مذكورة في الكتيّب سابقاً]
- الكسنة الصحية :
- [بصل ، طماطم ، كزبرة ، ثوم ، بهارات وملح ،
- بيبار]
- مشروم
- بيبار
- جبن موزاريلا
- زيتون أسود

نحضر صلصة البيتزا ونخلطها بالخلطاط ثم نقسم
العجينة قسمين وفي صينية البيتزا نضع ورق
الزبدة ثم نفرد العجينة بحيث يكون سمكها
مناسب للبيتزا ، ثم نصب صلصة البيتزا على
العجينة ونوزع عليها بيبار مقطع وزيتون
ومشروم [اختياري] وموزاريلا ندخلها الفرن
حتى تستوي

وصفة الذمول الصحي :

المقادير :

- كوبين دقيق الذرة
- كوب دقيق بر
- كوب دقيق دخن
- ماء أو حليب حسب العجن
- ملعقة خميرة
- رشّة ملح
- ظرف ستيفيا أو ملعقة عسل
- بياض بيضة [الصفار لوجه الذمول]
- ملعقتين زبادي
- ملعقتين زبدة حيوانية



نخلط جميع المكونات [يجب ان يكون الماء أو الحليب دافئاً] ثم تترك ساعة للتخمير ، ثم نشكل العجينة أقراص حسب الحجم المرغوب به ثم ندهن بصفار البيض ورشة سمسم أو حبة البركة ويدخل الفرن حتى يستوي

وصفة البرجر الصحي :

المقادير :

- رغيف برجر قمح كامل
- لحم مفروم
- ١ بصل
- طماطم
- شريحة خس
- شريحة جبن



نشكل اللحم المفروم دائرة وفي مقلاة نطبخه مع البصل المقطع ورشة البهارات والملح ، وفي خبز البرجر نقسمه وندهن بملعقة كاتشب [اختياري] أو صوص دايت ثم نضيف شريحة الخس وشرائح الطماطم والجبن وقطعة اللحم ونقفل البرجر ويكون جاهز للأكل

وصفة خبز التورتيا الصحي :

المقادير :

- ٢ كوب دقيق قمح كامل
- نصف ملعقة صغيرة بكنج بودر
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملاعق كبيرة زيت زيتون



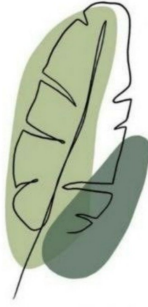
نخلط جميع المكونات ونقلب الدقيق في الزيت جيداً ونضيف كوب ماء ساخن ونعجن لمدة عشر دقائق ثم نتركها ترتاح عشر دقائق قبل التحضير ، نقطع العجينة ٦ قطع لخبز حجم وسط ثم نفرد كل قطعة جيداً وليكون خبز دائري نضع طبق وسط على العجين المفرد لازالة الأطراف الزائدة وفي مقلاة غير لاصقة نطهي الخبز وبعد التسوية نغطي الخبز جيداً أو نضعه في كيس ليبقى طري ولا ينشف



وصفة الكريب الصحي :

المقادير :

- ٢ بيض
- ٢ ملاعق كبيرة حليب سائل
- ٢ ملاعق كبيرة دقيق أسمر
- ظرف سكر داييت [ستيفيا]
- رشّة ملح
- رشّة قرفة
- فانيليا



نخلط المكونات مع بعض بالخلاط حتى تمتزج تماماً
ثم نسخن مقلاة متوسطة الحجم مقاومة للالتصاق
وكمّان نرشها بقليل بزيت زيتون ثم نقسم الخليط
لقسمين متساويين بعد ان تسخن المقلاة نصب عليها
أول قسم من الخليط ونوزعه على كامل المقلاة
ونوطي النار حتى يتماسك الكريب ونقلبه عالوجع
الآخر لثواني ثم نرفعه لطبق ثم نطهي الجزء الثاني من
الخليط بنفس الطريقة ندهن الكريب بنوتيلا صحية
ونلفه رول ونقطعه ممكن نستبدل النوتيلا بزبدة لوز او
زبدة فول سوداني صحية حسب الرغبة

وصفة الكرواسون الصحية :

المقادير :

- العجينة الصحية
- الحشوة الأولى [جبين أبيض وزعتر]
- الحشوة الثانية [جزر مبشور وجبن مثلث وملح وبهارات]
- الحشوة الثالثة [لحم مفروم مطبوخ بالكشنة الصحية]
- الحشوة الرابعة [نوتيلا صحية]



نقسم العجينة الى ٣ أقسام ، نفرّد القسم الأول جيداً
على شكل مربع ثم نقطع العجينة إلى مثلثات وفي
الطرف الأكبر لكل مثلث نضع الحشوة ونلف
الكرواسون ، نكرر نفس الطريقة إلى انتهاء الكمية
ونرصهم في صينية الفرن وندهن الوجه بصفار بيض
ورشة سمسم ثم ندخلهم الفرن حتى يستووا

وصفة البان كيك :

المقادير :

- ملعقتين كبار دقيق بر أو شعير أو ذرة أو دخن
- بيضتين
- ملعقة كبيرة زبادي
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ملعقة صغيرة عسل أو ظرف ستيفيا
- رشة ملح
- رشة قرفة (اختياري)



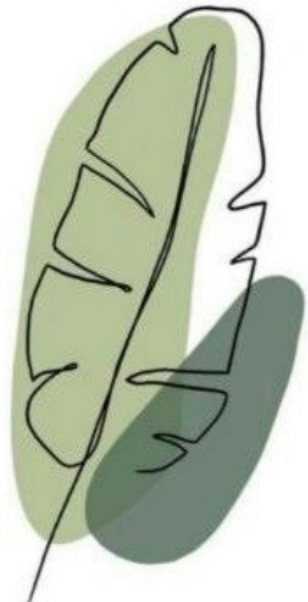
تخلط المكونات جيداً ثم بعد تسخين الصاج يؤخذ الخليط بالملعقة ويسكب على شكل دوائر صغيرة ويقلّب حتى يستوي .

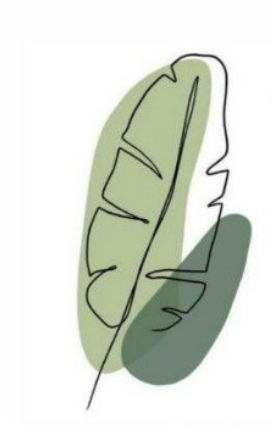
اضافات مسموحة :

- زعتر (ملعقة صغيرة)
- بذور الكتان او الشيا (يمكن ان تضاف للخليط نفسه)
- سمسم او حبة سوداء (ملعقة صغيرة)



سعادتك قرار
تحقيقك لهدفك اختيار
تطوير مهاراتك استثمار





قسم العصائر والمشروبات :





قسم وصفات العصائر الطبيعية :

من فوائد العصائر الطبيعية الصحية :

- تحسين صحة الأمعاء

- تحسين صحة البشرة

- تقوية المناعة

- تحسين صحة الدماغ

- ازالة سموم الجسم

- الشعور بالانتعاش

عصير الدورة الشهرية :

المقادير :

- ١ بنجر
- كوب فراولة
- تمرتين
- ملعقة بذور الشيا



نخلط جميع المكونات مع كوب ماء في العصارة ويُشرب .

من فوائد البنجر :

- يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية
- غني بالعناصر الغذائية وقليل السعرات الحرارية
- يعزز صحة الجهاز الهضمي
- يحسن الأداء الرياضي
- يخفض الضغط
- مضاد للالتهابات

عصير المناعة :

المقادير :

- جزر
- برتقال
- كركم
- زنجبيل



نخلط جميع المكونات مع كوب ماء في العصارة ويُشرب .

من فوائد العصير :

- يعزز من صحة العينين
- مقاوم للالتهابات
- يعزز المناعة
- يعزز نضارة البشرة
- إزالة سموم الجسم





عصير الفراولة :



المقادير :

- كوب فراولة مقطعة
- ظرف سكر ستيفيا [اختياري]
- ملعقة بذور الشيا

نخلط جميع المكونات مع كوب ماء في العصارة ويُشرب .

من فوائد بذور الشيا :

- تحسين عملية الهضم وحركة الأمعاء نتيجة تزويد الجسم بالألياف الغذائية
- تعزيز الشعور بالشبع مما يساعد في تناول سعرات حرارية أقل وبالتالي فقدان الوزن الزائد
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب
- ضبط مستويات السكر في الدم
- محاربة الالتهابات في الجسم

عصير تنظيف القولون :

المقادير :

- خيار
- كرفس
- زنجبيل
- نعناع
- بقدونس
- ليمون



نخلط جميع المكونات مع كوب ماء في العصارة ويُشرب .

من فوائد العصير :

- يقلل من شراهة السكريات
- يساعد في التخفيف من نفخة وغازات القولون
- يساعد في التخلص من السموم المتراكمة في الجهاز الهضمي
- يعزز من نضارة البشرة



عصير الصحة والجمال :

المقادير :

١- بنجر [شمندر]

١- جزرة

١- برتقالة

١- ليمونة

- ظرف ستيفيا او ملعقة عسل بلدي



نخلط جميع المكونات مع كوب ماء في العصارة ويُشرب .

من فوائد الجزر :

- تعزيز صحة العيون

- تعزيز صحة البشرة

- تعزيز صحة القلب

- محاربة السرطان

- خفض الكوليسترول



عصير الليمون :



المقادير :

- ليمونة
- ظرف ستيفيا

نخلط جميع المكونات مع كوب ماء في العصارة ويُشرب .

من فوائد الليمون :

- تعزيز صحة القلب
- تعزيز صحة الجهاز الهضمي
- الوقاية من حصى الكلى
- محاربة السرطان
- الوقاية من فقر الدم [يعزز من امتصاص الحديد]



وصفة حليب اللوز:



المقادير:

- نصف كوب لوز

- ماء

ننقع اللوز في ٢ كوب ماء دافئ لمدة 4-6 ساعات
بعدها نصفيه من الماء ثم في الخلاط نضيف للوز
المنقوع ٢ كوب ماء ونخلطه جيداً قم نصفيه
بقطعة قماش نظيفة ومعقمة
ونكرر الحركة مرتين
ينحفظ بالثلاجة لمدة اسبوع
وبالفريزر لمدة شهر على شكل ثلج



عصير الكرديه :

المقادير :

- نصف كوب كرديه
- نصف كوب زبيب أسود
- سكر ستيفيا أو عسل



ننقع الكرديه في كوب ماء لمدة ساعتين [أو نغليه ونتركه حتى يبرد] ، وننقع الزبيب الأسود في كوب ماء ونتركه أقل شيء ٣ ساعات أو ليلة ثم نصفهم وفي الخلاط نضيفهم ونضيف عليهم ٢ كوب ماء أو ٣ حسب التركيز المرغوب ثم نضيف السكر أو العسل حسب المرغوب ، يمكن اضافة توت ليصبح طعمه قريب من الفيمتو



وصفة هوت تشوكليت صحي :

المقادير :

- كوب حليب خالي الدسم
- ظرف ستيفيا
- ملعقة كاكاو خام
- نصف ملعقة نشأ
- مكعب دارك تشوكليت



نخلط جميع المكونات حتى يثقل
المشروب قليلاً ويكون جاهزاً للشرب



ديتوكس الليمون :

المقادير :

- ٢ ليمون

- نعناع

- قطعة زنجبيل



نقطع الليمون إلى شرائح وفي قارورة ماء نضيف المكونات ونتركها في الثلاجة ليلة كاملة

فوائد الديتوكس :

- تعزيز صحة البشرة

- تعزيز صحة الهضم

- زيادة الطاقة

- تحسين المزاج

- يطرد السموم من الجسم

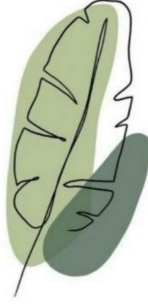
- يقوي المناعة



مشروب لزيادة الوزن :

المقادير :

- كوب حليب كامل الدسم
- ٢ تمر
- موزة
- ربع كوب شوفان
- ملعقة عسل



تخلط جميع المكونات في الخلاط
ويمكن تزيينها بمكسرات



مشروب الطاقة :

المقادير :

- برتقالة

- ١ بنجر

- قطعة زنجبيل

- جزرة

- ماء



تخلط جميع المكونات في الخلاط

فوائد المشروب :

- نضارة للبشرة

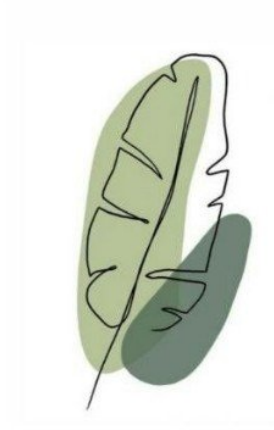
- يحسن الطاقة

- يصفى الكبد

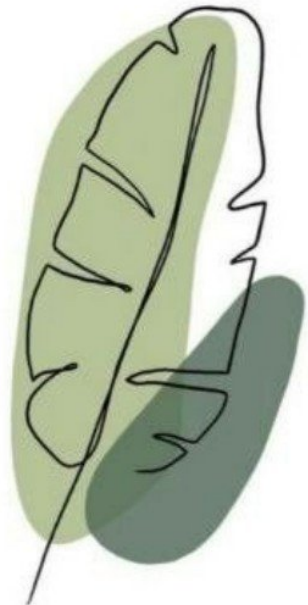
- يقوي مناعة الجسم

- يعالج فقر الدم





قسم الشوربات :



وصفة شوربة البطاط والملفوف :

المقادير :

- اثنين حبة بطاطا صغيرة
- نصف كوب عصير طماطم
- كوب ملفوف
- اربع كوب مرق دجاج
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء
- ملح
- شبت وكمون
- القليل من البهارات المشكلة



يقطع البطاط الى شرائح رفيعة وصغيرة ويقطع الملفوف الى شرائح رفيعة يسخن مرق الدجاج حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف له البطاط المقطع ويترك على النار لمدة عشر دقائق ثم يضاف الملفوف والملح والكمون والبهارات ويترك ليغلي على النار لمدة عشر دقائق أخرى يضاف عصير الطماطم وتضاف الكزبرة المفرومة والشبت الى الشوربة وتترك لتغلي مدة خمس دقائق معاً ثم تقدم ساخنة .

وصفة شوربة العدس بالدجاج :

المقادير :

- ٢ صدور دجاج مقطعة مكعبات صغيرة
- بصله مفرومة
- كوب طماطم معصورة
- ملعقة معجون طماطم
- نص كوب عدس برتقالي مغسول
- ربع كوب شوفان
- ملح ، بهارات
- ٤ أكواب ماء أو حسب الحاجة



على النار نضع الدجاج ونقلبه قليلاً
ثم نضيف البصل ونقلب ونضيف
الطماطم ومعجون الطماطم وملح
وبهارات ونتركهم قليلاً ثم نضيف الماء
والعدس والشوفان ونتركهم يغلوا على
نار متوسطة حتى يستووا

وصفة شوربة الشوفان الصفراء :

المقادير :

- صدر دجاج
- ملعقتين بقდونس
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصلة صغيرة
- كوب حليب سائل قليل الدسم
- كوبين أو ٣ ماء
- 4 ملاعق كبيرة شوفان
- بهارات وملح
- نصف ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة جبن لait [اختياري]



نقطع صدر دجاج الى مربعات صغيرة ، ثم نفرم البقدونس والبصل ، على النار نضع الزيت والبصل ونقلب دقائق [البصل لا يتحمر]
نوطي النار ونضيف الحليب والماء والشوفان وملح و بهارات ونتركهم يغلو على نار هادئة ربع ساعة
ننعم المكونات بمخلوط الشوربة ونضيف الدجاج ونخليها تغلي على نار هادئة ربع ساعة مع التحريك بين فترة وفترة ، آخر شي نضيف البقدونس ، والجبن [اختياري]

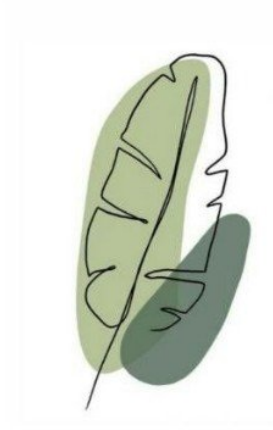
وصفة شوربة العدس بالجزر:

المقادير:

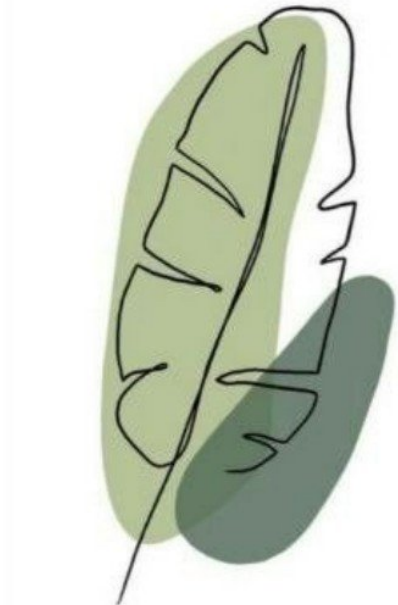
- كوب عدس مغسول
- بصل
- طماطم
- فصين ثوم
- جزرة
- مرق دجاج
- بهارات وملح

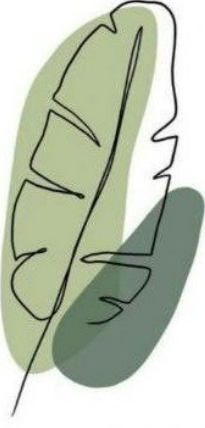


في قدر نضيف قليل زيت زيتون وبصل مقطع ونحمسه حتى يحمر قليلاً بعدها نضيف الثوم والطماطم المقطع والعدس والجزر ونقلبه مع البصل بعدها نضيف ماء مغلي ونترك ينطبخ لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة بعدها نطحن الخليط كامل في الخلاط حتى ينعم ثم نضيف عليه نصف إلى كوب مرق دجاج والبهارات ونخلطهم ونترك الشوربة تنطبخ قليلاً بعدها نزين ببقدونس مقطع ونقدمه



قسم الحلويات والتسالي :





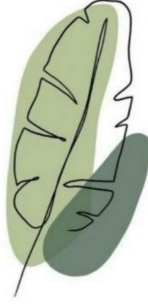
قسم وصفات الحلويات الصحية :

ولأننا نحتاج من وقت لآخر
للاستمتاع بمذاق طيب ولكن دون
ان نخاف من اضرار الحلويات
المضرة ، يجب ان نستبدل بعض
المكونات المضرة وتعديل طريقة
الطهي لتصبح أكثر صحة وتناسباً مع
حالتنا الصحية ، إليكم بعض
الوصفات لتحلية صحية

وصفة كرات البسكويت :

المقادير :

- ٦ حبات بسكويت خالي من السكر
- ٢ ملاعق زبدة الفول السوداني
- ٣ ملاعق حليب
- شوكولاتة داكنة



نطحن البسكويت ونخلطه بجميع المكونات
عدا الشوكولاتة حتى يصبح الخليط متماسك
ثم نكوره حسب الحجم الي نريده ثم نضيف
وسط كل كرة قطعة شوكولاتة داكنة



وصفة الدونات :

المقادير :

- ٢ بيض
- ٢ ظرف ستيفيا او عسل بلدي
- فانيليا
- ربع كوب كريمة الخفق أو حليب
- ٢ ملاعق زيت جوز الهند
- كوب دقيق اللوز
- ملعقة كبيرة بكنج بودر

تخلط المكونات جيداً ويصب الخليط في
جهاز صنع الدونات ان وجد او يصب في
قوالب الدونات ويدخل الفرن حتى يستوي

اضافات على وجه الدونات :

- شوكلاتة داكنة [تذوب في حمام مائي]
- جوز هند او مكسرات مطحونة
- زبدة المكسرات الصحية

وصفة كيكة الشوفان :

المقادير :

- ١٥ جرام دقيق الشوفان
- ملعقة كاكاو خام
- نصف ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ٣٥ ملي حليب
- قطعة شوكولاتة داكنة



تخلط جميع المكونات وتسكب في صينية صغيرة وتدخل الفرن حتى تستوي الكيكة وتزين بشوكولاتة داكنة



وصفة كيكة الموز:

المقادير:

- موزة مستوية
- بيضة
- ٢ ملاعق كاكاو خام
- نصف ملعقة صغيرة بكنج بودر
- فانيليا
- حبوب دارك تشوكليت



تخلط جميع المكونات وتسكب في صينية صغيرة
وتدخل الفرن وتزين بحبوب الدارك تشوكليت

وصفة سنكرز صحي :

المقادير :

- توست أسمر
- زبدة الشوكولاتة الصحية [تصنع منزلياً أو
توجد في بعض المتاجر للدائت]
- شوكولاتة داكنة ومكسرات



تقطع أطراف التوست ويفرد التوست حتى
يصبح طبقة رقيقة ثم يدهن عليه زبدة
الشوكولاتة الصحية أو اي نوع زبدة
مكسرات صحية حسب الرغبة ثم يلف على
شكل رولات ويغمس في شوكولاتة داكنة
مذوبة عليها مكسرات شبه مطحونة ثم
يدخل للثلاجة حتى يبرد ويتجمد



وصفة تحلية التمر :

المقادير :

- تمر معجون
- مكسرات شبه مطحونة
- شوكولاتة داكنة
- سمسم



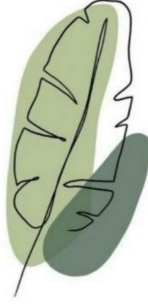
نفرد عجينة التمر ونرش عليه مكسرات حسب الرغبة ونلفه رول ثم نسكب عليه شوكولاتة داكنة مذوبة وسمسم ونتركه في الثلاجة حتى تتجمد الشوكولاتة ثم عند التقديم يقطع



وصفة كيكة جوز الهند :

المقادير :

- بيضة
- ملعقة كبيرة جوز الهند
- نصف ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ملعقة صغيرة زبدة الفول السوداني
- فانيليا



نخلط جميع المكونات ونسكبها في
صينية صغيرة وندخلها الفرن ١٢
دقيقة في درجة حرارة ١٧٠ ، بعد ان
تستوي نزينها بجوز هند وتوت أو
فراولة مقطعة



وصفة حلا الشوكولاتة :

المقادير :

- ٢ ملاعق زبادي
- ٢ ملاعق كاكاو خام
- ظرف ستيڤيا
- رشة فانيليا
- ٦ حبات بسكويت خالي من السكر



نخلط جميع المكونات عدا البسكويت ،
في صينية الحلا نرص نصف كمية
البسكويت ثم نصب عليه نصف كمية
الخليط ونكرر طبقة أخرى وفي الأخير
نرش جوز هند أو مكسرات مطحونة
حسب الرغبة



وصفة حلا الزبادي :

المقادير :

- ٢ ملاعق زبادي
- ٢ جبن مثلث
- ظرف ستيفيا
- بسكويت خالي من السكر
- فراولة
- مكسرات [اختياري]



نطحن البسكويت ونضيف عليه ملعقة
زبدة حيوانية ذائبة ونخلطه ، ثم في صينية
الحلا نرص نصف كمية البسكويت
ونسكب عليه من خليط الزبادي ونرش
مكسرات حسب الرغبة ثم نكرر طبقة
بسكويت وطبقة من خليط الزبادي وفي
الأخير طبقة فراولة مقطعة



وصفة الباونتي الصحي :

المقادير :

- كوب جوز الهند
- ٢ ملاعق زيت جوز الهند
- ٢ ظرف ستيفيا أو عسل
- ٣ ملاعق حليب
- فانيليا
- شوكولاتة داكنة



نخلط المكونات جيداً ثم نشكلهم حسب الشكل
المرغوب ثم نغمسهم بشوكولاتة داكنة مذوبة ،
وندخلهم الفريزر ساعة



وصفة الشبس الصحي :

المقادير :

- بطاط

- ملح

- بابريكا

- ثوم بودر

- ملعقة صغيرة زيت زيتون



نقطع البطاط بشكل رفيع [يمكن استخدام المبشرة] ثم ننقعها في ماء بارد ثم نصفها وننشفها جيداً من الماء ثم نضيف عليها الملح والبهارات وزيت الزيتون ونرصهم في صينية على ورق الزبدة ثم ندخلهم الفرن لمدة نصف ساعة كل جهة ربع ساعة بدرجة حرارة ١٨٠



وصفة حلا الشوفان :



المقادير :

الطبقة الأولى :

- ٢ ملاعق زبادي
- ٢ ملاعق شوفان حبة كاملة
- ٢ جبن مثلث
- نصف كوب حليب
- ظرف ستيفيا
- ملعقة بذور الشيا
- رشة قرفة أو نسكافيه
- ظرف ستيفيا
- رشة قرفة أو نسكافيه
- [اختياري]
- [اختياري]

نخلط مكونات الطبقة الأولى ونرصها في
صينية الحلا ثم خليط الطبقة الثانية ونزين
بمكسرات او فواكه حسب الرغبة



وصفة بسكويت الدايجستف :

المقادير :

- ٢ بيض
- فانيليا
- ٣ ظرف سكر ستيفيا أو سكر جوز الهند أو سكر بني
- ربع كوب زيت جوز الهند أو زبدة طبيعية
- كوب دقيق الشوفان
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- رشة ملح
- ملعقة هيل مطحون [اختياري]



نقلب المكونات حتى تكون عجينة لينة
نفردھا ونقطعھا على شكل بسكويت [دوائر]
نرص البسكويت على ورق الزبدة ثم ندخله
الفرن لمدة ٢٠ دقيقة في حرارة ٢٠٠

وصفة كيكة التفاح :

المقادير :

- تفاحة

- بيضة

- ثلث كوب حليب

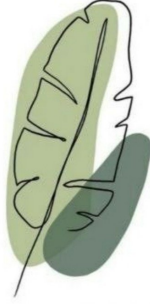
- ربع كوب عسل

- فانيليا

- ٧٠ جرام دقيق الشوفان أو أي نوع دقيق

- ملعقة صغيرة قرفة

- نصف ملعقة كبيرة بكنج بودر



نخلط جميع المكونات عدا التفاح ،
نقطع التفاح شرائح ثم نضيف الخليط
عليهن ، نضع الخليط في قالب مقاس
١٦ وعليه ورق زبدة ثم ندخله الفرن
لمدة ٣٠ دقيقة في حرارة ١٨٠ درجة

وصفة كيكة الليمون :

المقادير:

- 3 بيضات

- فانيليا

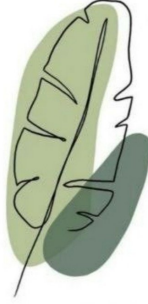
- 2 ملعقة كبيرة سكر ستيفيا او عسل

- بشرة ليمونة

- 170 جرام زبادي

- 2 ملاعق كبيرة نشا

- عصير نصف ليمونة



نفصل البياض عن الصفار ثم نضيف على الصفار [الفانيليا ، وبشر الليمون ، والسكر ، والنشأ ، والزبادي] ونخلط جيداً ، ثم نضيف على البياض عصير نصف ليمونة ونخلطه بالمضرب حتى يتضاعف حجمه ثم نمزج خليط البياض مع خليط الصفار برفق وعلى مراحل نضيف الخليط في قالب تقريباً مقاس 16 أو 17 مغطى بورق زبدة ندخل الكيك الفرن يكون محمي مسبقاً على 170 درجة لمدة 45 دقيقة أو 50 نتركه يبرد تماماً ونضيف أي نكهة نحبها

وصفة البسبوسة الصحية :

المقادير :

- ٤ ملاعق سميد
- ٤ ملاعق جوز الهند
- ٢ ملاعق صغيرة زيت سمسم
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- رشّة ملح



يتم خلط جميع المكونات وتوزيعها على صحن
مدهون برشة زيت سمسم أو ورق الزبدة ثم
إدخالها لفرن مسخن مسبقاً الى أن تستوي
يمكن تحليتها بشيرة صحية بديل السكر
[سكر ستيفيا] او عسل بلدي



وصفة كب كيك الدخن بالتمر:

المقادير:

- كوين دقيق الدخن
- كوب دقيق بر
- كوب تمر
- حليب حسب القوام
- بيضتين
- نصف كوب زيت السمسم
- رشة فانيليا
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- رشة ملح



ننقع التمر في ماء دافئ لمدة ساعة ثم نضيف التمر المنقوع وجميع المكونات ونخلطهم حتى يكون قوام خليط كيك ، ثم نصبهم في قوالب الكب كيك ونزينهم بالمكسرات وقطع التمر وسمسم ثم ندخلهم الفرن حتى يستووا ، ثم نرش قرفة مطحونة مباشرة بعد ما يخرجوا من الفرن

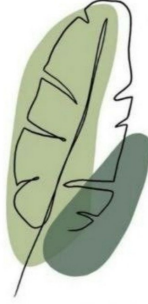


وصفة حلا التين :

المقادير :

- ٧ تين مجفف

- ٢ كوب حليب



ننقع التين في ماء ساخن لمدة ربع ساعة نسخن الحليب فقط مايوصل للغليان ثم نضيف التين على الحليب ونضربهم بالخلاط ثم نصبهم في الكاسات وندخلهم الثلاجة ساعتين يمكن تزيينهم بأي نكهة مفضلة



وصفة أكواب تشيز كيك :

المقادير :

- ٢ ملاعق قشقة [لايت]

- ملعقة جينة [لايت]

- سكر ستيفيا

- فانيليا

- قطرات ليمون وقليل من بشر

الليمون

التزيين :

- مربى التوت خالي السكر

- دارك تشوكليت

القوالب :

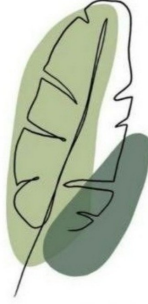
- ٣٠ جرام شوفان

- ٢ بسكويت خالي من

السكر

- عسل او سيروب خالي

السكر



نحصد الشوفان ثم نطحنه جيداً ثم نضيف
عليه البسكويت ثم نطحنهم ثم نضيف
العسل حتى يصبح خليط متماسك قابل
للتشكيل في ٣ قوالب صغيرة ، نعمل فجوة
في القالب لوضع الحشوة البيضاء ثم ملعقة
صغيرة من مربى التوت ونزين بقطع دارك
تشوكليت [اختياري]

وصفة الشبس المقرمش :

المقادير :

- بطاطا حلوة
- خل أبيض
- بابريكا وفلفل أسود وثوم بودر
- ملح
- زيت زيتون



نقطع البطاط إلى اصابع زي الشبس ثم
ننقعها في ماء بارد وخل أبيض ربع ساعة ،
ثم نصفها جيداً من الماء ونضيف رشة
زيت زيتون والبهارات وندخلها القلاية
الهوائية أو الفرن درجة حرارة ١٨٠ لمدة
ربع ساعة أو إلى أن تستوي

وصفة النوتيلا الصحية:

المقادير:

- نصف كيلو بندق
- سكر دایت [ستيفيا]
- زيت جوز الهند
- كاكاو خام



نحمص البندق في الفرن ثم نقشره ونخلطه في الخلاط حتى يصبح قوامه كالزبدة ثم نضيف ٣ ملاعق كاكاو خام وسكر ستيفيا حسب المرغوب وقليل من زيت جوز الهند ونخلط حتى يصبح القوام كريماً



وصفة مهلبية التمر :

المقادير :

- كوب تمر منزوع النوى
- كوبين ونص حليب سائل خالي الدسم
- فانيليا
- رشة هيل وقرفة [اختياري]
- ٢ ملاعق كبيرة نشأ



في الخلاط نضع كل المكونات
ونخلطهم حتى ينعم الخليط
ثم نضعهم على النار مع التحريك
المستمر حتى يثخن الخليط ويصبح
جاهز ، ثم نوزعهم باكواب زجاج
ونخليلهم في الشلاجة وعند التقديم
نزينهم بمكسرات [اختياري]



وصفة الكوكيز الصحي :

المقادير :

- كوب شوفان حبة كاملة
- ٢ موز مستوي
- ربع كوب زبدة الفول السوداني
- ملعقة صغيرة قرفة
- ٢ ملاعق كبيرة حبيبات الدارك تشوكليت
- ٢ ملاعق كبيرة لوز



نهرس الموز جيداً ونخلطه بباقي
المكونات حتى يكون قوام متماسك
ثم نشكل العجينة دوائر ونرصهم في
صينية الفرن على ورق الزبدة
وندخلهم الفرن حتى يستووا

المقادير : وصفة كيكة البرتقال :

- ٢ بيض
- نصف كوب عصير برتقال طبيعي
- ٢ بشر برتقال
- نصف كوب زبادي
- نصف كوب عسل
- ربع كوب زبدة حيوانية أو زيت جوز الهند
- كوبين إلا ربع من الدقيق الأسمر أو دقيق الشوفان
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- رشّة ملح
- ملعقة صغيرة بيكنج صودا



نحضر قالب الكيك المدور مقاس ٢٠ او ٢٢ أو أي قالب كب كيك وندهنه بقليل زيت ونضع ورق الزبدة عليه ثم نضع شرائح برتقال نوع غير مر ، وفي الخلاط نضيف جميع المكونات السائلة ثم نضيف الخليط في القالب وندخله لفرن مسخن مسبقاً وعند إدخال الكيك يجب أن تكون درجة الحرارة ١٨٠ درجة لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يستوي

وصفة السينابون الصحي :

المقادير :

- ملعقتين دقيق أسمر [يمكن استخدام الأبيض]
- ملعقتين زبادي
- ظرفين سكر ستيفيا
- ملعقة جبن لايت
- ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ملعقة صغيرة بودرة فول سوداني [اختياري]



نخلط الدقيق والزبادي والبكنج بودر وسكر ستيفيا بالملعقة دون أن نمسكها باليد وما نضيف ماء لأنها بتتماسك بس نتركها ربع ساعة تترتاح ثم نفردها على ورق زبدة لكي لا تلصق ثم نرش عليها قرفة وبودرة فول سوداني وسكر ستيفيا ثم نلف العجينة رول ونقطعها بالخيوط ونرصها في قالب مناسب للكمية وندخلها الفرن حتى تستوي ، يمكن ان نصب عليها الصوص الأبيض [جبن لايت وسكر ستيفيا مذوبين]

وصفة الجرانولا :

المقادير:

- ١٠٠ جرام شوفان حبة كاملة
- ٥٠ جرام عسل [ثلث كوب]
- ثلث كوب زبدة الفول السوداني
- ملعقة بذور القرع
- ملعقة بذور الكتان
- نصف كوب مكسرات [٢٠ جرام من كل نوع: لوز، كاجو، جوز]
- ملعقة قرفة



نخلط جميع المكونات

ونحمصهم في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة
وحرارة متوسطة مع التقليب المستمر

السعرات الكلية : ١٣٨٠

حجم الحصة : ٣٠ جرام

عدد الحصص : ٩

سعرات الحصة : ١٥٢ سعرة حرارية



وصفة آيس كريم المانجا :

المقادير :

٢ - مانجا متوسطة الحجم

٢ - ملاعق زبادي

١٠٠ - مل حليب

٢ - ظرف ستيفيا



نقطع المانجا ونجمده في الفريزر يوم كامل ،
ثم في الخلاط نضيف المانجا المجمد
والزبادي والحليب والسكر ونخلط جيداً
حتى يصبح قوامه كريمياً بارداً ويزين
بمكسرات ويقدم

وصفة كرات الطاقة :

المقادير :

- شوفان
- بذور الشيا
- عسل
- زبدة فول سوداني
- جوز الهند
- شوكولاتة داكنة



نضع مقادير متساوية ونخلط جميع
المكونات [نكسر الشوكولاتة الداكنة
جيداً] ونشكلها كرات



وصفة قراميش الحمص :

المقادير :

- كوب حمص
- بهارات [بابريكا ، فلفل اسود ، ملح]
- ملعقة زيت زيتون



نسلق الحمص ثم نصفه جيداً من الماء ونجففه ونغمسه في التوابل وزيت الزيتون ونقلبه جيداً ونرصه في صينية على ورق الزبدة ندخله الفرن في حرارة ٢٠٠ لمدة ٢٠ دقيقة مع التقليب



وصفة دوريتوس صحي :

المقادير :

- ١ خبز تورتيلا [قمح كامل]
- البهارات [ملعقة بابريكا عادية ، ملعقة بابريكا مدخنة ، بهارات مشكلة ، ربع ملعقة فلفل أحمر مجروش] اختياري
- رشّة ملح



نقطع خبز التورتيلا مثلثات ثم نغمسهم في التوابل ونقلبهم ثم نرصهم في صينية الفرن على ورق زبدة وندخلهم الفرن حتى يستقوا او ندخلهم القلاية الهوائية لمدة ١٠ دقائق



وصفة المعمول اللذيذ :

المقادير :

- كوب ونصف دقيق الشوفان
- نصف كوب جوز الهند
- ثلث كوب زبادي
- ملعقة كبيرة قرفة
- نصف ملعقة بكنج بودر
- ملعقة كبيرة هيل
- ثمن كوب دبس التمر
- ٣ ملاعق زيت جوز الهند



نخلط جميع المكونات ونعجنها ثم نشكلها ونحشيها بمعجون التمر ونشكلها في قوالب المعمول ، ثم ندخلها الفرن ساخن مسبقاً من فوق وتحت لمدة ١٥ دقيقة



كـب كيك الدخن بالتمر :

المقادير :

- كوب من دقيق الدخن
- ٢ بيض
- ٢ ملاعق كبيرة عسل أو دبس التمر أو ظرفين ستيڤيا
- ملعقة صغيرة قرفة بودر
- نصف كوب حليب قليل الدسم
- ٣ ملاعق زيت زيتون أو زيت السمسم
- معجون تمر
- نصف ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة بكنج بودر



بمخلاط الكيك نخلط البيض مع القرفة والعسل ٣ دقائق ، ثم نضيف باقي المكونات ونستمر في الخلط (يمكن زيادة الحليب حسب القوام) ، ثم نصب الخليط في قالب الكب كيك الموضوع عليه ورق الزبدة الخاص بالكب كيك ، وفي كل قالب نضيف نصف ملعقة صغيرة من معجون التمر ، وندخله الفرن حتى يستوي ويتحمر من فوق ، يمكن اضافة رشة قرفة ومكسرات اختياري على الوجه





ما هي النشويات الصحية :

النشويات [الكربوهيدرات] تشكل أحد العناصر الأساسية للنظام الغذائي الصحي للإنسان، فهي تعد أحد مصادر الطاقة الرئيسية للجسم، ولكن الإفراط في تناول النشويات يؤدي إلى اكتساب الوزن أو تجمع الدهون في الجسم، وسوف أبين لك في ما يأتي مجموعة من النشويات المفيدة للجسم:

الحبوب الكاملة مثل حبوب القمح، الشعير، الشوفان .
البطاطا، ويوجد في البقوليات نسبة من الكربوهيدرات
هل توجد نشويات ضارة ؟

إن الضرر من النشويات قد يأتي من تناول كميات كبيرة منها أو
الاقتصار على تناول النشويات البسيطة التي تؤدي إلى زيادة سريعة في
سكر الدم أو في معدل السرعات الحرارية المستهلكة، ومنها الآتي:
السكريات المضافة مثل الحلويات والمشروبات الغازية، والعصائر
المحلاة والنشويات المعالجة والمصنعة، الوجبات سريعة التحضير
ومنتجات الدقيق الأبيض



ما هي البروتينات :

البروتين هو أحد المغذيات الرئيسية التي يحتاجها الجسم، يتكون من سلسلة من الأحماض الأمينية، ويوجد في مختلف خلايا وأنسجة الجسم، بما في ذلك العضلات، والعظام، والجلد، والشعر. ويلعب البروتين دور أساسي ومباشر في أهم التفاعلات الكيميائية والأنشطة الخلوية في الجسم، بما في ذلك العمليات الحيوية لإنتاج الطاقة، وصنع الأجسام المضادة المقاومة للعدوى، وإصلاح الخلايا التالفة، وتكوين خلايا جديدة.



عند شراء المنتجات مثل الألبان والأجبان :

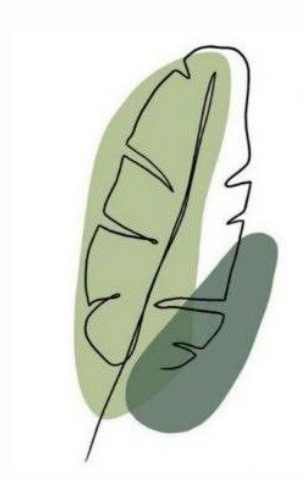
١ - اختار المنتجات المكتوب عليها:
- "طبيعي 100%"
- "مصنوع من حليب بقري 100%"
- هذه عادة تكون منتجات حليب حقيقية بدون إضافات تخفّض الجودة.

٢ - تجنّب تماماً المنتجات المكتوب عليها:
"شبيه"
- مثل: شبيه الأجبان، شبيه القشطة، شبيه الزبدة...
هذه غالباً تكون:
- مصنوعة من زيوت نباتية
- فيها نكهات وألوان صناعية
- قيمتها الغذائية أقل
- غير مناسبة لمن يبحثون عن خيارات صحية



نصائح للمصابين بزيادة في الوزن

- تجنب المنتجات عالية السعرات
- تجنب الأطعمة الدسمة أو عالية الدهون
- تجنب الأغذية المملحة والمصنعة
- الإكثار من الخضروات
- الإكثار من البروتينات
- التقليل من الحلويات حتى وإن كانت صحية
- الإلتزام بنظام غذائي محدد السعرات
- ممارسة المشي والرياضة
- تناول الأطعمة المفيدة مثل الفواكه والمشروبات العشبية
- الإكثار من شرب الماء



التغذية والغذاء :
هي عملية تحويل
الطعام إلى طاقة
لإمداد الجسم
وأنسجته باحتياجاته .

النظام الغذائي المتوازن :
هو النظام الذي يتضمن العناصر
الغذائية اللازمة بالكميات الصحيحة،
وله فوائد عدّة بمساعدة الجسم
للمحافظة على صحته ووقايته من
الأمراض ويساعد أيضًا على بقاءه
نشطًا وصحيًا سواء على المدى
القصير أو للمستقبل.

تم بحمد الله

أخصائية التغذية :
إسرء حيدر الكشري

