



وصفاتي 3

صحي و سهل

11	السندويتشات
12	سندويتش اللبنة بالزعتر مع البانحان
14	سندويتش الفاهيتا بالخضار
16	ساندويتش جبن الموزاريلا المشوي كاساديا بالبيض والسبانخ سندويتش بالخضار

11	السلطات
12	سلطة الدجاج
14	سلطة الكينوا والحمص
16	السلطة اليونانية مع الإيدمامي السلطة المكسيكية سلطة التونة

11	البارفيه
12	بارفيه التوت البري
14	بودينغ المانجو مع جوز الهند
16	بارفيه الجرانولا مع التوت بودينغ زبدة الفول السوداني بارفيه الجرانولا والرمان

سلطة الدجاج



التحليل الغذائي :	
395	السعرات الحرارية
17.3	الدهون
2.6	الدهون المشبعة
260	الصوديوم

إعداد الصلصة :

- ½ حبة ثوم مهروسة (اختياري)
- 1 ملعقة طعام شمندر مطبوخ مقطع مكعبات
- 2 ملعقة طعام فاصولياء حمراء
- 3 ملعقه طعام طماطم مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة طعام كزبرة مقطعة
- 2 ملعقة طعام ذرة مسلوقة
- 1 كوب خس مقطع
- ¼ كوب فلفل رومي (أي لون)
- 1 ملعقة طعام بصل أخضر مقطع شرائح (اختياري)

الطريقة :

- إعداد صدر الدجاج المشوي، يتبل الدجاج بالملح والفلفل الأسود والبابريكا حسب الرغبة . بإمكانك أيضاً إضافة الأعشاب. يشوى صدر الدجاج المنكه في مقلاة على النار مباشرة أو في الفرن حتى يطبخ جيداً.
- توضع مقادير الصلصة في وعاء وتحلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
- في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (الفلفل الأحمر، الفاصولياء، الذرة المسلوقة، الدجاج المقطع، الشمندر، الطماطم، الخس، الكزبرة وأخيراً البصل الأخضر).
- يُخلق الوعاء ويوضع في الثلاجة إلى حين وقت التقديم.
- يُخلط جيداً قبل التقديم.

سلطة الكينوا والحمص



المكونات :

- ½ كوب خس مقطع شرائح
- ¼ حبة أفوكادو مقطعة مربجات
- ½ حبة جزر مبشور مبشور
- ¼ كوب حمص مسلوق
- ¼ كوب كينوا مطبوخة
- 1 ملعقة طعام شبب مقطع
- 1 ملعقة طعام بقدونس مقطع
- 2 ملعقة طعام رمان
- 1 ملعقة طعام حبوب القرع

الطريقة :

1. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
2. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (الحمص ، الخيار، الجزر المبشور، الكينوا، الأفوكادو، الرمان ، حبوب القرع، الخس ، الشبت ثم البقدونس).
3. يوضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم.
4. يُخلط جيداً قبل التقديم.

التحليل الغذائي :

440	السعرات الحرارية
26.5	الدهون
3.3	الدهون المشبعة
31	الصوديوم

إعداد الصلصة :

- 1 ملعقة طعام دبس الرمان
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

المكونات :

- ½ كوب خس مقطع شرائح
- ¼ حبة أفوكادو مقطعة مربجات
- ½ حبة جزر مبشور مبشور
- ¼ كوب حمص مسلوق
- ¼ كوب كينوا مطبوخة
- 1 ملعقة طعام شبب مقطع
- 1 ملعقة طعام بقدونس مقطع
- 2 ملعقة طعام رمان
- 1 ملعقة طعام حبوب القرع

الطريقة :

1. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
2. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (الحمص ، الخيار، الجزر المبشور، الكينوا، الأفوكادو، الرمان ، حبوب القرع، الخس ، الشبت ثم البقدونس).
3. يوضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم.
4. يُخلط جيداً قبل التقديم.

السلطة اليونانية مع الإيدمامي



09

التحليل الغذائي :	
240	السعرات الحرارية
18.7	الدهون
3	الدهون المشبعة
255	الصوديوم

إعداد الصلصة :

- ملحقة طعام خل
- ملحقة طعام عصير ليمون
- ملحقة طعام زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

المكونات :

- كوب خس مقطع
- حبات طماطم كرزية مقطعة نصفياً
- كوب إيدمامي مسلوق
- ملاعق طعام بقدونس مقطع
- كوب فلفل رومي (أي لون)
- ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم
- حبات زيتون أسود من دون نواة

الطريقة :

- وضع مقادير الصلصة في وعاء وخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
- في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (إيدمامي، الفلفل الرومي الملون، الطماطم، الزيتون الأسود، الخس، البقدونس وأخيراً جبن الفيتا).
- وضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم .
- يُخلط جيداً قبل التقديم.

08

السلطة المكسيكية



التحليل الغذائي :	
425	السعرات الحرارية
27	الدهون
4	الدهون المشبعة
66	الصوديوم

إعداد الصلصة :

- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة شاي بابريكا
- 1 ملعقة شاي خل
- 3 ملاعق طعام روب قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام لبنة قليلة الدسم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

المكونات :

- % كوب محکرونة سمراء
- 3 ملاعق طعام فاصولياء حمراء مطبوخة
- 3 ملاعق ذرة مسلوقة
- 4 طماطم كرزية (مقطعة من النصف)
- ½ فلفل بارد (أي لون) مقطع شرائح طويلة
- ½ حبة خيار مقطع مكعبات
- ½ حبة أفوكادو (مقطعة مربعات)
- 1 حبة بصل أخضر مقطع (اختياري)
- 2 ملعقة طعام كزبرة مقطعة

الطريقة :

1. تطبخ المعکرونة حسب التعليمات الموجودة على العلبة.
2. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
3. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (المعکرونة السمراء، الفلفل البارد، الطماطم، الذرة، الخيار، الفاصولياء، الأفوكادو، البصل الأخضر وأخيراً الكزبرة).
4. يوضع الطعام على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم.
5. يُخلط جيداً قبل التقديم.

سلطة التونة



:

- 1 حبة طماطم مطحونة مكعبات
- ½ كوب خس مقطع
- ½ كوب تونة بالماء مصفاة
- 6 حبات زيتون أسود
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا لقليل الدسم
- 1 حبة خيار مقطعة شرائح
- 2 ملعقة طعام مهروسة (اختياري)
- ½ حبة ثوم مهروسة (اختياري)
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة شاي أوريجانو
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الإعداد الصلصة :

345	السعرات الحرارية
22.3	الدهون
4	الدهون المشبعة
٥ ٥٧٠	الصوديوم

التحليل الغذائي :

- 1 ملعقة طعام خل
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 حبة طماطم مطحونة مكعبات
- ½ حبة خيار مقطعة شرائح
- 6 حبات زيتون أسود
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا لقليل الدسم
- 1 حبة بصل أخضر مقطع شرائح (اختياري)
- 2 ملعقة طعام كزبرة مقطعة

الطريقة :

1. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
2. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها(الخيار، الطماطم، التونة، الزيتون الأسود، الخس، جبن الفيتا، البصل الأخضر، وأخيراً الكزبرة).
3. يوضع الخطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم .
4. يُخلط جيداً قبل التقديم.

ساندويتش اللبنة بالبازنجان



المقادير :

2 ملعقة طعام لبنة قليلة الدسم	اللحمة
3 شرائح باذنجان مشوية	البطاطس
3 شرائح بطاطس مشوية	الزهورات
3 قطع زهرة (قرنبيط) مشوية	اللوبتون
2 ملعقة طعام زعتر	الصلصات
1 ملعقة طعام زيت زيتون	الصلصات
1 ملعقة شاي دبس الرمان	الصلصات
6 أوراق نعناع	الصلصات
3 شرائح طماطم	الصلصات
½ ملعقة طعام صنوبر محمص (حسب الرغبة)	الصلصات
1 خبز عربي أسمر	الصلصات

الطريقة :

1. في وعاء سخيف، يخلط الزعتر مع زيت الزيتون ودبس الرمان .
2. توضع اللبنة على الخبز على جهة واحدة فقط.
3. توضع الخضار المشوية (الباذنجان، الزهورات، البطاطس) وشرائح الطماطم والنعناع.
4. يوضع خليط الزعتر المعد مسبقاً على الخبز ثم الصنوبر المحمص.
5. يلف الساندويتش بورق التخليف ويوضع في علبة التخزين ويخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم.
6. يسخن الساندويتش جيداً قبل التقديم.

سندويتش الفاهيتا بالخضار



المقادير :

330	السعرات الحرارية
21.2	الدهون
7.4	الدهون المشبعة
350 م	الصوديوم

المقادير :

- 1 خبز تورتيللا أسمير كامل النخالة
- ½ كوب فلفل بارد (أي لون) مقطع مربعات
- ½ حبة بصل أبيض مقطع مربعات
- 2 حبة فشاروم مقطع مربعات
- 2 ملعقة طعام جبن موتزاريلا قليل الدسم
- 1 ملعقة شاي أوريغانو
- 1 ملعقة شاي بابريكا
- 2 بيض
- ملح ، فلفل أسود حسب الرغبة
- 1 ملعقة شاي زيت زيتون
- بخار زيت

الطريقة :

1. في مقلاة وعلى نار متوسطة الحرارة، يوضع زيت الزيتون ومن ثم يوضع الفلفل البارد والبصل والمشروم ويحزر لمندة 3 دقائق .
2. تتبّل الخضار بالبهارات مثل البابريكا والأوريغانو والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة وتطبخ حتى تذبل الخضار قليلاً.
3. يرفع الخليط السابق عن النار ويوضع جانبياً .
4. في وعاء آخر ، يخلط البيض ويتبّل بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
5. لإعداد البيض ، ترش المقدمة ببخار الزيت ، ويوضع خليط البيض عليها . ويقلب حتى يطبخ البيض جيداً.
6. يوضع في منتصف الخبز وفوقه خليط الخضار المحضر مسبقاً وأخيراً يوضع جبن الموزاريلا .
7. يلف السندويتش بورق التخليف ويوضع في علبة التخزين ويُخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم .
9. يسخن السندويتش جيداً قبل التقديم.

سندويتش جبن الموزاريلا المشوي



التحليل الغذائي :	
480	السعرات الحرارية
28.4	الدهون
7	الدهون المشبعة
٥ 590	الصوديوم

لخليط البيستو :

- ½ كوب ريحان
- 1 فص ثوم
- ½ ملعقة طعام صنوبر
- 1 ملعقة طعام جبن بارميزان
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون

المكونات :

- 2 شريحة توست أسمير كامل النخالة
- 2 شريحة جبن موزاريلا قليل الدسم
- 3 شرائح طماطم
- 1 مشروم مقطع شرائح
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة :

1. لعمل خليط البيستو : في محضرة الطعام ، يوضع الريحان والثوم والصنوبر والجبن ، ويخلط جيداً .
2. يوضع زيت الزيتون بالتدريج على الخليط السابق أثناء عمل الجهاز. ويخلط للوصول إلى خليط كريمي .
3. يوضع الخليط على قطعتي التوست ، ثم يوضع جبن الموزاريلا على جهة واحدة من التوست ، ثم الطماطم والمشروم . ثم توضع القطعة الثانية على التوست .
4. يسخن التوست على مقلاة من الجهتين.
5. يقطع السندويتش من النصف حسب الرغبة وتقدم ساخنة.

كاساديا بالبيض والسبانخ



التحليل الغذائي :	
420	السعرات الحرارية
23.3	الدهون
8.6	الدهون المشبعة
675 م	الصوديوم

المكونات :

- ½ فلفل بارد (أي لون) مقطع مربعات
- ½ كوب سباناخ
- 2 بيض
- 1 ملعقة شاي زيت زيتون
- 1 خبز تورتيللا أسمرا كامل النخالة
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام جبن موزاريلا قليل الدسم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة :

1. يخفق البيض جيداً ويتبيل حسب الرغبة بالملح والفلفل الأسود.
2. في مقلاة غير لاصقة وعلى درجة حرارة متوسطة يوضع زيت الزيتون . توضع كمية الفلفل البارد وتطبخ لمدة 3 دقائق .
3. يوضع خليط البيض على الفلفل البارد ويحرك جيداً. يوضع عليه السبانخ وجبن الفيتا.
4. يوضع الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. يخلط الخليط جيداً و يوضع جانباً.
5. في مقلاة أخرى غير لاصقة ، يوضع خبز التورتيللا ويوضع خليط البيض مع الخضار. وتوضع عليه كمية جبن الموزاريلا. يحرّر الخبز جيداً من الجهتين .
6. يلف السنديويتش بورق التغليف ويوضع في علبة التخزين ويُخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم .
7. يسخن السنديويتش جيداً قبل التقديم.

ساندويتش الخضار



23

التحليل الغذائي :	
370	السعرات الحرارية
19.3	الدهون
2.6	الدهون المشبعة
٤٠٥	الصوديوم

المكونات :

- 2 ملعقة طعام جزر مبشور
- 2 ملعقة طعام ملفوف بنفسجي أو أبيض
- 3 حبات زيتون أخضر من دون نواة و切成 قطع من النصف
- ½ حبة أفوكادو
- 6 شرائح خيار
- 6 أوراق جرجير
- 2 شريحة توست أسمر
- ½ ملعقة طعام عصير ليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة :

- على مقلاة ساخنة، يحمص التوست من الجهتين.
- في إناء ، يهرس الأفوكادو باستخدام الشوكة ويضاف له عصير الليمون ويتبيل بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
- يوضع خليط الأفوكادو على المحمص.
- توضع الخضار كطبقات حسب الرغبة وتوضع الطبقة الثانية من الخبز عليه.
- يلف الساندويتش بورق التخليف ويوضع في علبة التخزين ويخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم.
- يسخن الساندويتش جيداً قبل التقديم.

22

بارفيه التوت البري



25

24

المكونات:

- ½ كوب توت بري
- 1 ملعقة طعام جرانولا
- 3 ملاعق طعام روب قليل الدسم
- حبات من التوت البري
- 1 ملعقة طعام عسل

الطريقة:

1. يخلط التوت البري مع الحليب في الخلط الكهربائي .
2. يوضع الخليط السابق في إناء وتحلط معه حبوب الشيا والعسل جيداً. يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
3. في إناء التقديم، يتم وضع طبقات من خليط الشيا ، الروب ، الموز ، الجرانولا ويزين بحبات من التوت البري.
4. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
5. تُقدم باردة.

التحليل الغذائي:

510	السعرات الحرارية
16.5	الدهون
3.3	الدهون المشبعة
١٤٠	الصوديوم

للتقديم:

- ½ موزة مقطعة شرائح
- 1 ملعقة طعام جرانولا
- 3 ملاعق طعام روب قليل الدسم
- حبات من التوت البري

بودينغ المانجو مع جوز الهند



المكونات :

1 كوب حليب قليل الدسم

3 ملاعق طعام حبوب الشيا

3 ملاعق طعام عسل

½ حبة مانجو مقطعة الى مكعبات

3 حبات فراولة مقطعة لمكعبات

5 حبات توت أحمر

1 ملعقة طعام جوز الهند مبشور

الطريقة :

1. يخلط الحليب مع حبوب الشيا وجوز الهند والعسل جيداً لمدة 5 دقائق لمنع تكتل حبوب الشيا.
2. يوضع الخليط في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
3. بعد أن تمسك الخليط جيداً، يوضع في الاناء المخصص له بعمل طبقات من (خليل الشيا ثم المانجو ثم خليط الشيا ثم الفراولة والتوت وأخيراً رشة من جوز الهند المبشور).
4. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
5. تُقدم باردة.

التحليل الغذائي :	
580	السعرات الحرارية
17.4	الدهون
5.5	الدهون المشبعة
١٣٠	الصوديوم

بارفيه الجرانولا مع التوت



المكونات :

- كوب روبيوناني قليل الدسم
- ملعقة طعام عسل
- % كوب جرانولا
- % كوب تشكيلة من (توت بري ، توت احمر ، توت اسود).

الطريقة :

- يخلط الروب مع العسل .
- في الإناء المخصص له. يوضع الروب ومن بعد ذلك الجرانولا ثم الروب وأخيراً الجرانولا وتشكيلة التوت.
- يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم .
- تقديم باردة.

التحليل الغذائي :

422	السعرات الحرارية
13.8 غ	الدهون
3.8 غ	الدهون المشبعة
572 غ	الصوديوم

بودينغ زبدة الفول السوداني



:

- كوب حليب قليل الدسم
- ملعقة طعام عسل
- ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (غير محلوي)
- ملعقة طعام حبوب الشيا
- ملعقة شاي فانيليا سائلة

:

- في إناء، يخلط الحليب مع حبوب الشيا وزبدة الفول السوداني والعسل والفانيليا السائلة جيداً.
- يوضع الخليط في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
- يصب الخليط في الإناء المخصص له ويزين بشرائح من الموز وتشكيلة من الفراولة والتوت حسب الرغبة.
- يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
- تقديم باردة.

للتقديم:

شرائح من الموز وتشكيلة من الفراولة
التوت البري، التوت الأحمر

التحليل الغذائي :	
640	السعرات الحرارية
22	الدهون
4.2	الدهون المشبعة
204	الصوديوم

المكونات :

- كوب حليب قليل الدسم
- ملعقة طعام عسل
- ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (غير محلوي)
- ملعقة طعام حبوب الشيا
- ملعقة شاي فانيليا سائلة

الطريقة:

بارفيه الجرانولا والرمان



33

33

33

33

المقادير:

- ½ كوب روبيوني قليل الدسم
- ¼ كوب جرانولا
- ¼ كوب رمان
- 2 ملعقة طعام حبوب القرع
- 2 ملعقة طعام عسل

الطريقة:

1. في وعاء ، يخلط الروب مع العسل جيداً.
2. في وعاء التقديم ، توضع طبقة من الجرانولا ، الروب ، الرمان وأخيراً حبوب القرع.
3. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
4. تُقدم باردة.

التحليل الغذائي:	
530	السعرات الحرارية
15	الدهون
3.8	الدهون المشبعة
57	الصوديوم

32

32

32

32