

## الفصل السابع

# وصفات أطباق لذيذة

معظم الوصفات زودنا بها بيغ سيتي نثيف: [www.bigcitychefs.com](http://www.bigcitychefs.com)

ملاحظة: تمعن جيداً حجم الحصص لمختلف الأطباق. إنها في معظم الحالات تعادل أربع حصص أو أكثر لأطباق معينة، وهذا يعني أنك لن تأكل كل الطبق. عليك أن تتناول حصة واحدة في الوجبة على الأكثر! وتذكر أن هذه الحصة هي حصة تناسب من يريد التحكم بوزنه. وأنتك تتناول في اليوم وجبات أكثر، وبالتالي عليك أن تتناول وجبات أصغر وإلا حصلت على سعرات حرارية زيادة! لذا ضع جانباً الحصص المتبقية لتتناولها فيما بعد خلال الأسبوع، أو ضعها في حجرة التجميد للمرحلة التالية من البرنامج.

أنصح القراء الذين لم يجدوا الوقت أو لم يتمكنوا من إعداد أطباق هذا الكتاب أو أولئك الذين يرغبون في التمتع بخيارات إضافية من وجبات مغذية قد أعدت تحت إشراف الدكتور إيان وتوجيهاته الغذائية الاتصال بطاقم بيغ سيتي شيف المحترف الذي باستطاعته تزويدك بوصفات أطباق تناسبك لمدة أسبوعين في كل زيارة.

أنموذج أطباق

المرحلة الأولى

## عادات غذائية جيدة لوجبة فطور صحية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## عادات غذائية سيئة لوجبة فطور غير صحية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الإفطار (المرحلة الأولى)

وصفات أطباق

1/2 كوب شوفان

1 كوب توت

1 كوب حليب قليل الدسم

1/2 شمام

كوب لبن زبادي قليل الدسم

1 كوب عصير برتقال

4 بياض بيضات

1/2 كريفون أحمر

1 كوب حليب قليل الدسم

الغداء (المرحلة الأولى)

(سلطة الفول الأخضر)

عدد الحصص: 4-6

1 باوند فول أخضر

10 حبات بندورة صغيرة، أنصاف

1 فليفلة خضراء، دون بذور وشرائح

$\frac{1}{2}$  كوب فليفلة خضراء مفرومة

$\frac{1}{2}$  كوب بقدونس مفروم

للصلاة:

1 م.ص. خردل ديجون

$\frac{1}{4}$  كوب زيت زيتون

$\frac{1}{4}$  كوب ليمون

$\frac{1}{4}$  م.ص. فلفل

$\frac{1}{8}$  م.ص. ملح

## توجيهات

اغسل الفول جيداً، واسلقه في ماء مغلي. اطبخه إلى أن يستوي قليلاً، ما يقارب 4 دقائق.

صفّ الفول من الماء، واتركه يبرد، ثم أضف البندورة والفليفلة والبقدونس.

لإعداد الصلصة: اخلط الخردل والزيت والليمون في وعاء صغير، وحرك المزيج جيداً.

ثم أضف الفلفل والملح وحرك جيداً.

اسكب الصلصة فوق السلطة وحركها. ثم ضعها في وعاء السلطة وغطّها، وضعها في الثلاجة مدة ساعة على الأقل.

## (حساء الخضار اللذيذ)

عدد الحصص: 4

- 1 كوسا مفرومة
- 1 كوب فطر مفروم
- 1 بصل حجم وسط، شرائح
- 7 جزرة كبيرة، شرائح
- 4 ضلع الكرفس، شرائح
- 1 رشة إكليل الجبل
- 1 م.ص. زعتر يابس
- 1 ورقة غار
- $\frac{1}{4}$  م.ص. فليفلة حمراء ناعمة
- 1 كوب بازلياء
- 3 كوب مرق البقر القليل الدسم (أو مرق الخضار)
- 3 كوب ماء

### توجيهات:

ضع كل المواد باستثناء البازلياء في وعاء مع الماء والمرق والبهارات  
اغلي المجموع، واتركه يغلي مدة 45 دقيقة أو حتى يستوي الجزر.  
ثم أضف البازلياء واترك الوعاء على النار مدة 5 دقائق  
انزع ورق الغار وإكليل الجبل.حرك الحساء قبل تقديمه.

## (حساء الجزر)

عدد الحصص: 4

1 م.ص. زبد

10 جزرة مفرومة

1 بصلة مفرومة

5 كوب مرق خضار أو لحم

3 م. ط. مسحوق الكاري

$\frac{1}{4}$  كوب أرز أسمر (اختياري)

1 م.ص. زنجبيل

2 سن ثوم، مفروم

رشة بقدونس

ورق غار

ملح وفلفل

### توجيهات

أذب الزبد في مقلاة حجمها متوسط. أضف الجزر والبصل وسوّها مدة تقارب 10-15 دقيقة.

ثم أضف باقي المواد، اترك المجموع يغلي مدة 30-40 دقيقة.

انزع البقدونس وأوراق الغار، ثم اسكب الخليط في الخلاط واطحنه

يقدم ساخناً أو بارداً.

(المرحلة الأولى)

العشاء

(عدس بالفطر المشوي والهليون ومرق الهليون)

عدد الحصص: 4

2 كوب فطر

3 م.ط. زيت زيتون

3 كوب عدس مطبوخ

1 فص ثوم مفروم

1 كوب هليون مفروم ومطبوخ على البخار

2 م.ط. بقدونس مفروم طازج

ملح وفلفل على حسب الذوق

لمرق الهليون

2 م.ص. زيت زيتون

$\frac{1}{4}$  كوب مكعبات من الجزر والبصل والكرفس

2 فص ثوم

$\frac{1}{2}$  كوب نهايات الهليون مفرومة

3 كوب مرq خضار

1 ورق غار

بقدونس وملح وفلفل على حسب الذوق

## توجيهات

لإعداد مرق الهليوم: سخن زيت الزيتون على نار متوسطة مع الجزر والبصل والكرفس وفصوص الثوم مدة تقارب دقيقتين. واستمر في الطبخ مدة 1 دقيقة. أضف نهايات الهليوم والمرق وورق الغار والبقدونس. خفف النار واستمر في الطبخ مدة 20 دقيقة. ثم صفّ المرق، واتركه يبرد.

رطب الفطر بملعقتي زيت زيتون، واشوه على نار هادئة مدة 2 دقيقتين لكل جانب. ثم اتركه يبرد وقطعه إلى شرائح. سخن ملعقة زيت زيتون صغيرة في مقلاة على نار مرتفعة الحرارة، وأضف الثوم واتركه إلى أن تفوح رائحته. ثم أضف العدس والفطر والهليوم، واستمر في طبخها مدة 1 دقيقة على نار مرتفعة الحرارة. أضف مرق الهليوم، واترك الخليط إلى أن يسخن. ارفعه من على النار، وأضف البقدونس الطازج والملح والفلفل على حسب ذوقك، وقدم الطبق.

## معلومات غذائية:

تحتوي الحصة على 417 سعرة حرارية؛ 14 غ دسم (2.29٪) سعرات حرارية من الدسم؛ 20 غ بروتين؛ 56 غ كربوهيدرات؛ 16 غ ألياف؛ 2 مغ كلسترول؛ 123 مغ صوديوم. بدائل: 3 حبوب (نشويات)؛ 1 لحم منزوع الدهن؛ 1 خضار؛ 3 دسم.

### (سلطة الذرة)

عدد الحصص: 4

3 فطر بورتوبلو، مفروم

$\frac{1}{3}$  كوب زيت زيتون

4 م.ص. ماء

رشة سكر أسمر أو أبيض

$\frac{1}{2}$  باوند ذرة صفراء حلوة

1 كوب مكعبات بندورة

1 بصل حجم وسط مفروم

$\frac{1}{4}$  إلى  $\frac{1}{2}$  باوند من لب الخس

1 فليفل مفرومة

كوب بقدونس مفروم

كوب ثوم معمر مفروم

ملح وفلفل على حسب الذوق

#### توجيهات

انقع الفطر مدة 45 دقيقة في الخل وزيت الزيتون والسكر خلال هذا الوقت، اخلط الذرة والبندورة والبصل والخس والفليفل والبقدونس والثوم والملح والفلفل في زبدية كبيرة. ضع الفطر المنقوع فوق السلطة أو اخلطه بها.

## (طبق الخضار المشوية)

عدد الحصص: 4

2 فليفلة صفراء

2 فليفلة حمراء

3 كوسا مجزأة كل منها إلى شريحتين طوليتين.

3 قرع مجزأة كل منها إلى شريحتين طوليتين

18 هليوم

4 بندورة

للصلصة (ما يقارب 1 كوب):

3 م.ط. خل

$\frac{3}{4}$  كوب زيت زيتون

1 م.ص. عصير ليمون

2 فص ثوم مفروم

رشة أورغانو

رشة بقدونس

ملح وفلفل مطحون حديثاً

### توجيهات

لإعداد الصلصة: اخلط المواد بعضها ببعض في زبديّة صغيرة، واتركها جانباً.

قطع الخضار على شكل شرائح، واشوها على نار متوسطة. اطبخ الفليفلة إلى تصبح لينة قليلاً. اطبخ الكوسا والقرع مدة 4 دقائق على كل وجه. اطبخ الهليوم مدة تقارب 5 دقائق. اطبخ البندورة مدة تقارب 3 دقائق على كل وجه. اسكب الصلصة على الخضار.

## (هليوم بإكليل الجبل وصلصة الخردل بالليمون)

عدد الحصص: 4-6

2 م.ص. عصير ليمون

2 م.ص. خل أحمر

2 م.ط. مطحون إكليل الجبل

2 فص ثوم

1 م.ص. مايونيز قليلة الدسم

$\frac{1}{2}$  كوب زيت زيتون

ملح وفلفل

30 ضلع هليوم، مقشر ومنزوع الأطراف

### توجيهات

اخلط عصير الليمون والخل وإكليل الجبل والثوم والمايونيز في زبدية صغيرة. اسكب زيت الزيتون ببطء مع التحريك إلى أن تحصل على صلصة ذات قوام الكريمة. ثم أضف الملح والفلفل. في وعاء كبير اغلِ الماء، وأضف إليه الهليوم، واتركه يغلي إلى أن يستوي. ارفع الهليوم ثم ضعه في ماء يحتوي على قطع من الثلج (ضع في غالون ماء ثلاث قوالب ثلج) مدة تقارب دقيقتين لتمنع الهليوم من المزيد من الاستواء. صفّ الهليوم مرة ثانية وضعه على ورق ليمتص الماء المتبقي. ثم صفّه في طبق التقديم. غطه ثم ضعه في الثلاجة مدة ساعة حتى يصبح بارداً. وعندما يحين وقت التقديم اسكب صلصة الخردل على الهليوم

## (طبق البندورة اللينين)

عدد الحصص: 4-6

4 حبات بندورة متوسطة الحجم

2 م.ص. ثوم معمر ناعم

3 م.ط. مايونيز قليلة الدسم

1 1/2 م.ص. خردل ديجون

رشة ملح وفلفل

4 م. ط. مبشور جبن بارميزان

### توجيهات

سخن الفرن إلى درجة 375 فهرنهايت

قطع البندورة إلى أنصاف طولية، ثم ضعها في صينية الفرن بحيث يكون الوجه الداخلي نحو الأعلى.

في زبدية اخلط الثوم والمايونيز والخردل والملح والفلفل وملعقتين من جبن البارميزان. عندما يصبح الخليط ممتزجاً جيداً شكل منه كرات صغيرة بالمعلقة وضع كل كرة فوق أجزاء البندورة.

ما تبقى من الجبن رشه فوق البندورة. ثم اشوها مدة 10 دقائق أو إلى أن تصبح ساخنة. عندها ضعها بسرعة في مشواة مدة دقيقة ليصبح وجهها الأعلى بنياً وساخناً.

قدم الطبق ساخناً

## ما هو السهل في المرحلة الأولى

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ما هو الصعب في المرحلة الأولى

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نماذج أطبيق

المرحلة الثانية



المرحلة الثانية

الإفطار

عدة وصفات أطباق

- كوب حبوب الشوفان
- كوب حليب قليل الدسم
- موزة متوسطة الحجم
- كوب عصير برتقال
- 1 1/2 كوب رقائق القمح
- 1 كوب حليب قليل الدسم
- 1/2 حبة شمام
- 2 بيضة مسلوقة
- كأس شاي لبن
- 1 كوب حليب قليل الدسم

秀秀秀

(فاصولياء حب مع قريديس والهليوم)

عدد الحصص: 4

12 قريديس نيء ومقشر

1 م.ط. زيت زيتون

1 فص ثوم ناعم

3 كوب فاصولياء حب مطبوخة ومصفاة أو استخدم المعب

منها بعد غسيلها

2 كوب مرق الخضار

2 كوب هليوم مفروم ومطبوخ

1 م.ط. بقدونس مفروم

1 م.ط. زعتر مفروم

ملح وفلفل على حسب الرغبة

للمنقوع:

2 م.ط. عصير ليمون

2 م.ص. زعتر مفروم طازج

4 م.ط. حبق مقطوع إلى شرائح رقيقة

1 م.ط. زيت زيتون

ملح وفلفل على حسب الرغبة

### توجيهات

اخلط مواد النقع وأضف إليها القريديس، ثم اتركها في البراد مدة 20 دقيقة. صف المنقوع واتركه جانباً.

في مقلاة سخن ملعقة زيت الزيتون على نار مرتفعة، وسوّ فيها القريديس مدة دقيقتين لكل جانب.

أضف الثوم، واتركه على النار إلى أن تفوح رائحته.

أضف الفاصولياء الحب مدة 1 دقيقة على نار مرتفعة.

أضف مرق الخضار، واتركه يغلي، ثم أضف الهليوم.

اترك جميع المواد على النار إلى أن تسخن ويصبح القريديس أبيض وكامد اللون

ارفعه من على النار، وأضف الأعشاب الطازجة والملح والفلفل، ثم قدم الطبق.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة على: 429 سعرة حرارية؛ 11 غ دسم (0.23%؛  
حريرة من الدسم)؛ بروتين؛ 49 غ كربوهيدرات؛ 12 غ الياف؛  
131 مغ كلسترول؛ 945 مغ صوديوم. بدائل: 3 حبات (نشويات)؛  
3 لحم منزوع الدهن؛ خضار؛ 0 فاكهة؛ 2 دسم.

## (خضار مطبوخة على الطريقة اليونانية مع الحمص)

عدد الحصص: 4

- 1 م.ط. زيت زيتون
- 2 كوب شرائح بصل
- $1\frac{1}{2}$  كوب شرائح فليفلة خضراء
- 2 كوب شرائح فطر
- 2 كوب شرائح قلوب الأرضي شوكي  
(يمكن استخدام الثلج منها أو المعلب عندما لا يتوفر الطازج منها)
- 2 م.ص. كمون
- 1 رشة قرفة
- 2 م.ط. ثوم مفروم
- 40 باوند مرق الخضار
- 3 كوب مبشور البندورة
- ملح وفلفل على حسب الرغبة
- 2 كوب حمص
- مطبوخ في المنزل أو معلب (يغسل قبل الاستخدام)
- 1 م.ط. عصير ليمون
- $\frac{1}{3}$  كوب شرائح زيتون
- 1 م.ط. أورغانو مفروم طازج
- 2 م.ط. نعنغ مفروم
- 2 م.ط. شبت مفروم
- $\frac{1}{2}$  كوب فتات جبن الفتا

### توجيهات

في مقلاة سخن زيت زيتون على نار مرتفعة، ثم أضف البصل والفليفلة والفطر والأرضي شوكي والكمون والقرفة. اطبخ الخليط إلى أن يصبح ذهبي اللون ما يقارب 5 دقائق مع التحريك من وقت لآخر.

أضف الثوم وامزجه بباقي المواد، مدة 20-30 دقيقة إلى أن تفوح رائحته.

أضف مرق الخضار، واتركه يغلي مدة 15 دقيقة.

أضف البندورة والحمص، واتركه على النار 5 دقائق إضافية.

ارفع الوعاء من على النار. أضف عصير الليمون والزيتون والأعشاب وقدمه في زبدية بعد تزيينه بفتات جبن الفتا.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة على: 652 سعرة حرارية؛ 22غ دسم (28.7% سعرة حرارية من الدسم)؛ 26غ بروتين؛ 96غ كربوهيدرات؛ 17غ ألياف؛ 20 مغ كلسترول؛ 3071مغ صوديوم. بدائل: 4 حبوب (نشويات)؛ 1 لحم منزوع الدهن؛ 5 1/2 خضار؛ 0 فاكهة؛ 4 دسم.

## (طبق بحري مع الأرز الأسمر)

عدد الحصص: 4

- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1/3 كوب طحين قمح كامل
- 1 كوب شرائح البصل
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 كوب شرائح الكرفس
- 1 كوب شرائح فليفلة خضراء
- 1 باوند حيوانات بحرية وفقاً لاختيارك، سمك أو قريدس
- 1 م.ص. قرنفل
- 40 باوند مرق الخضار
- 1 1/2 كوب بامية
- 1 كوب بندورة
- 1 م.ط. أورغانو طازج وشبث وزعتر
- 1/2 باوند نقانق حيوانات بحرية أو ديك حبش
- مطبوخة ومقطعة إلى شرائح (اختياري)
- ملح وفلفل على حسب الرغبة
- 8 أونصة أرز أسمر
- 25 باوند ماء
- ملح وفلفل على حسب الرغبة.

## توجيهات

في وعاء كبير سخن زيت الزيتون على نار متوسطة، ثم أضف الطحين. حرك جيداً دقائق عدة إلى أن يصبح لون الطحين ذهبياً. يسمى هذا الخليط بالرو.

أضف البصل والثوم والفليفلة الخضراء إلى الرو، واتركه على النار ما يقارب 2 دقيقة. استمر في التحريك. فسيلتصق الرو بالخضار.

أضف الحيوانات البحرية، واترك الوعاء على النار ما يقارب 3 دقائق، أضف البهارات ومرق الدجاج، ودعه يغلي 10 دقائق مع التحريك.

أضف الباميا والأعشاب (النقانق في حال استخدامها)، واترك الوعاء على النار 5 دقائق.

أضف الملح والفلفل. وجلل به الأرز الأسمر.

لإعداد الأرز الأسمر. اغل الأرز الأسمر في 25 باوند ماء مع الملح في وعاء دون غطاء. ثم خفف النار، وغطّ الوعاء، واتركه على النار ما يقارب 45 دقيقة.

## (فاصولياء خضراء بالترياكي)

عدد الحصص: 4

1 كيس فاصولياء خضراء مثلجة

2 م.ط. زيت زيتون

$\frac{1}{4}$  كوب صلصة ترياكي للمشاوي

1 كوب صلصة صويا كيكومان

3 م.ط. صلصة هاوس أوف تسنغ التقليدية

2 رشة من صلصة الصويا ورسسترشير

2 رشة من صلصة الصويا

2 رشة من صلصة الترياكي كيكومان

### توجيهات

سخن الزيت على حرارة مرتفعة جداً

أضف الفاصولياء الخضراء المثلجة إلى الزيت، وحركها مباشرة

إلى أن يغلفها الزيت

أضف المواد المتبقية وحرك جيداً

اطبخ الفاصولياء على نار هادئة ما يقارب 15 دقيقة

تبّلها على حسب ذوقك

## (سلطة مبشور الخضار)

عدد الحصص 4-6

- 2 خيار مقشر وشرائح
- 2 كوب شرائح البندورة
- 2 كرات مبشور (اختياري)
- 1 فليفلة مبشورة
- 1 مبشور فاصولياء خضراء طازجة
- $\frac{1}{2}$  كوب ذرة مطبوخة
- 2 جزر مكعبات صغيرة أو شرائح رقيقة
- 2 م.ص. ثوم معمر مفروم

للصلصة:

- $\frac{1}{3}$  كوب زيت زيتون
- $\frac{1}{3}$  كوب خل
- م.ص. ثوم مفروم
- ملح وفلفل على حسب ذوق

### توجيهات

اخلط الخيار والبندورة والكرات والفليفلة والفاصولياء والذرة والجزر والثوم في زبدية كبيرة.  
لإعداد الصلصة: في زبدية صغيرة امزج الزيت والخل والثوم والملح والفلفل، وحرك جيداً  
اسكب الصلصة فوق الخضار. واتركها في البراد خمس عشرة دقيقة، ومن ثم قدمها.

العشاء | (المرحلة الثانية)

(حمص بالدجاج والبروكلي ومرق البندورة)

عدد الحصص: 4-6

- 2 م.ط. عصير ليمون طازج
- 2 م.ص. أورغانو طازج مفروم
- 4 م.ط. حبق شرائح رقيقة
- 1 م.ط. زيت زيتون
- ملح وفلفل على حسب الذوق
- 2 شريحة صدر دجاج دون جلد
- 1 م.ط. زيت زيتون
- 1 فص ثوم مفروم
- 3 كوب حمص مسلوق، أو استخدم الحمص المعلب بعد غسله  
وتصفيته
- 2 كوب مفروم البروكلي المطبوخ على البخار.
- لرق البندورة**
- 1 م.ط. زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$  كوب شرائح الجزر والبصل والكرفس
- 2 فص ثوم
- 3 بندورة صغيرة مبشورة
- 3 كوب مرق الدجاج
- 1 ورق غار

## ضلع الحبق (المذكور في الأعلى)

ملح وفلفل على حسب الذوق

### توجيهات

لإعداد مرق البندورة: سخن الزيت على نار متوسطة الحرارة، ثم أضف الجزر والبصل والثوم، واركها على النار ما يقارب دقيقتين. ثم أضف البندورة ومرق الدجاج وورق الغار وضلع الحبق. تبّل المرق بالملح والفلفل، واركها جانباً. اخلط عصير الليمون والأورغانو والحبق وزيت الزيتون. أضف الدجاج، ثم اتركه في الثلاجة مدة 20 دقيقة. لإعداد الدجاج: سخن م.ط. من زيت الزيتون في مقلاة على نار مرتفعة، واطبخ الدجاج إلى أن يطهو جيداً. (تذوق قطعة منه) أضف الثوم واركه على النار إلى أن تفوح رائحته. أضف الحمص، واركه على النار مرتفعة الحرارة مدة 1 دقيقة. أضف مرق البندورة ومن ثم البروكلي، واركها على النار إلى أن تصبح جميع المواد ساخنة. ارفع الطبق من على النار، ثم أضف ما بقي من أروغانو والحبق، تبّله بالفلفل والملح ومن ثم قدمه.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة على 486 حريرة؛ 15 غ دسم (28.9٪ حريرة من السم)؛ 41 غ البروتين؛ 45 غ كربوهيدرات؛ 7 غ ألياف؛ 68 غ كلسترول؛ 172 مغ صوديوم؛ 2 حبوب (نشويات)؛ 1/2 4 لحم منزوع الدهن؛ 1/2 خضار؛ 0 فاكهة؛ 1/2 2 دسم.

## (حيوانات بحرية مشوية)

عدد الحصص: 4

كوب فتات خبز طازج (اختياري للمرحلة الثانية)

1 فص ثوم مفروم

3 م. ط. بقدونس مفروم

3 م. ط. حبق طازج مفروم

2 م. ط. نبات الكبر (اختياري)

1 م. ص. خردل ديجون

1 م. ط. عصير ليمون

ملح وفلفل مطحون طازج على حسب الرغبة

3 م. ط. زيت زيتون

4 شرائح سمك دون حسك (4 أونصة)

### توجيهات

سخن الفرن مسبقاً ولتكن حرارته 350 درجة

اخلط فتات الخبز والثوم والبقدونس والحبق والكبر والخردل

وعصير الليمون والملح والفلفل في زبدية صغيرة

في مقلاة على نار مرتفعة جداً أقل شرائح السمك في الزيت

مدة 1-2 دقيقة لكل جانب

ضع خليط فتات الخبز على جانبي كل شريحة سمك بحيث يلتصق

بها جيداً. ضع شرائح السمك على منصب الشوي في الفرن،

اتركها تشوي مدة 10 دقائق، على حسب رغبتك.

## ما هو السهل في المرحلة الثانية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ما هو صعب في المرحلة الثانية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نماذج أطباق

المرحلة الثالثة



نماذج من عدة أطباق

- 1 مافن إنكليزي، محمص
- 2 م.ص. زيد الفستق السوداني
- كوب لبن قليل الدسم
- $\frac{2}{3}$  كوب توت
- $\frac{1}{2}$  باجل، محمص
- 4 بياض بيضة
- 1 كوب عصير برتقال طازج
- 2 بيضة مسلوقة
- 1 مافن إنكليزي
- 1 م.ص. زيد
- 1 كوب عصير برتقال طازج

ش ش ش

## (إفطار ريفي مع الشوفان والفاكهة)

عدد الحصص: 4

8 أونصة لحم ديك حبش مفروم

2 بيضة

2 م.ط. شرائح فليفلة حمراء

2 م.ط. شرائح بصل أصفر

1م.ص. زعتر طازج مفروم

ملح وفلفل على حسب الذوق

1 م.ط. زيت زيتون

$\frac{1}{2}$  كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب فريز، شرائح

### توجيهات

اخلط لحم ديك الحبش المفروم مع البيض والفليفلة والبصل والزعتر والملح والفلفل واصنع منها 4 أقراص.

سخن زيت الزيتون في مقلاة، ثم اقل فيه أقراص الديك الحبش على كل وجه مدة 3 دقائق على حسب ثخانتها، أو إلى أن تنضج وتصبح ذهبية اللون.

اطبخ الشوفان في الحليب على حسب التعليمات المذكورة على  
الغلاف  
قدم الأقراص وزينها بشرائح الفريز من طرف وبالشوفان في  
الطرف الآخر.

#### تعليمات غذائية:

تحتوي الحصة على: 224 سعرة حرارية؛ 11غ دسم (1.46٪سعرة  
حرارية من الدسم)؛ 17غ بروتين؛ 13غ كربوهيدرات؛ 2غ ألياف؛  
152مغ كلسترول؛ 223مغ صوديوم. البدائل: حبوب (نشاء)؛ 2  
لحم منزوع الدهن؛ 0 خضار؛ 0 فاكهة؛ 0 حليب منزوع الدسم؛ 1  
دسم.

秀秀秀

## (سلطة الفاكهة الاستوائية مع نقانق ديك الحبش)

عدد الحصص: 4

2 نقانق ديك حبش حجم كبير

$\frac{1}{3}$  كوب من كل من:

أناناس، مقشر ومنزوع اللب ومبشور،

مانغا مقشرة ومنزوعة النواة ومبشورة،

باباي مقشرة ومنزوعة البذر ومبشورة،

موز شرائح،

فريز شرائح،

كيوي مقشر وشرائح،

أوراق النعناع للزينة

### توجيهات

سخّن الفرن إلى حرارة 400 درجة

لإعداد سلطة الفاكهة: اخلط الفاكهة بعضها ببعض

اشوِ النقانق في الفرن ما يقارب 10 دقائق أو إلى أن تستوي

اقطع النقانق إلى أنصاف ثم قدمها مع سلطة الفاكهة، وزينها

بورق النعناع

### المعلومات الغذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 183 حريرة؛ 11 غ دسم (52.8٪  
سعة حرارية من الدسم)؛ 9 غ بروتين؛ 14 غ كربوهيدرات؛ 2 غ  
ألياف؛ 45 مغ كلسترول؛ 382 مغ صوديوم.  
البدائل: 1 لحم منزوع الدهن؛ 1 فاكهة؛ 1/2 دسم

秀秀秀

## (بيض مسلوقة بالسبانخ على مفضن إنكليزي)

مع البندورة والنعناع)

عدد الحصص: 4

1 م.ص. زيت زيتون

$\frac{1}{2}$  فص ثوم مفروم

1 م.ط. شرائح بصل

2 بندورة صغيرة مفرومة فرماً خشناً

1 م.ص. خل أحمر

ملح وفلفل

1 م.ط. نعناع مفروم

2 م.ص. خل أبيض مقطر

4 مفضن إنكليزي من القمح الكامل

8 بيض حجم كبير

2 كوب سبانخ بعد التهليل

### توجيهات

لإعداد الصلصة: في مقلاة كبيرة سخن الزيت على نار متوسطة، وأضف الثوم والبصل إلى أن يصبح شفافاً. أضف البندورة واتركها تستوي مدة 10 دقائق. أضف الخل واترك الصلصة تغلي لدقيقتين. أضف الملح والفلفل، وارفع الطبق من على النار. اجعل الصلصة كالكريمة بواسطة الخلاط الكهربائي. ثم أضف النعناع.

في وعاء آخر اغلِ غالون ماء مع الخل الأبيض على نار هادئة.

### حمص المفن الإنكليزي

ضع البيض بحذر في مغلي الماء والخل واتركه يغلي مدة 4 دقائق، ثم ارفعه بواسطة مغرفة بثقوب.

ضع السبانخ الساخنة على المفن ثم ضع فوقه البيض ومن ثم الصلصة.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 311 سعرة حرارية؛ 13 غ دسم

(9.35% سعرة حرارية من الدسم)؛ 19 غ بروتين؛ 31 غ

كربوهيدرات؛ 5 غ ألياف؛ 424 مغ كلسترول؛ 578 مغ صوديوم.

البدائل: 1 1/2 حبوب (نشاء)؛ 1 1/2 لحمة منزوعة الدهن؛

1/2 خضار؛ 1 دسم؛ 0 كربوهيدرات أخرى.

شور شور شور

(فريتاتا الفطر والفليلة وجبن البروفولون مع منقوع التوت)

عدد الحصص: 4

لإعداد التوت:

2 كوب توت سياج، فريز وتوت شامي وتوت عليق

1 م.ط. محلي اصطناعي (يُفضل السبلندا)

1 م.ط. عصير الليمون

لإعداد الفريتاتا:

1 فليفة حمراء، شرائح

1 كوب شرائح فطر

1 م.ص. زيت زيتون

4 بيضات كبيرة

14 بياض بيضات

ملح وفلفل على حسب الذوق

4 شرائح جبن بروفولون

1 م.ص. مبشور جبن البارمزان

### توجيهات

سخن الفرن بحيث تكون حرارته 500 درجة  
لمنقوع التوت: امزج الجميع بالمحلي الاصطناعي وعصير الليمون  
واتركه جانباً ريثما تعد الفريتاتا.  
لإعداد الفريتاتا: في مقلاة صغيرة ضع الفليفلة والفطر مع  
ملعقة صغيرة زيت زيتون فوق نار مرتفعة الحرارة مدة 2 دقيقة  
أو إلى أن تستوي الخضار. اخفق البيض الكامل مع بياض  
البيض، ثم أضف له الملح والفلفل.  
في وعاء آخر خاص بالفرن، سخن باقي زيت الزيتون فوق  
حرارة مرتفعة، وأضف البيض، وحرك من وقت لآخر ما يقارب  
5 دقائق أو إلى أن يستوي البيض.  
صف الفليفلة والفطر وجبن البروفولون والبارميزان فوق عجة  
البيض ثم ضع الوعاء في الفرن أو تحت الشواية مدة 2 دقيقة.  
اقطع محتوى الطبق إلى جوانح وقدمه ساخناً مع التوت.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 250 سعرة حرارية؛ 11 غ دسم  
(6.38% سعرة حرارية من الدسم)؛ 24 غ بروتين؛ 14 غ  
كربوهيدرات؛ 4 غ ألياف؛ 223 مغ كلسترول؛ 418 مغ صوديوم.  
البدائل: 3 لحم منزوع الدهن؛ خضار؛ فاكهة؛ 1 دسم؛ 0  
كربوهيدرات أخرى

(المرحلة الثالثة)

الغداء

(حساء الفاصولياء السوداء الشهي)

عدد الحصص: 8

- 1 باوند فاصولياء سوداء، منقوع في الماء طوال الليل أو على الأقل 6 ساعات
- 2 بصل متوسطة الحجم مبشورة
- 2 جزر صغيرة، مبشورة
- 1 ضلع الكرفس، مبشور
- 4 م.ص. زيت زيتون
- 4 فص ثوم مفروم
- $1/2$  م.ص. أورغانو يابس
- $1/2$  م.ص. كمون
- 1 م.ص. صلصة الصويا
- 1م.ط. عصير ليمون طازج

توجيهات

صفّ الفاصولياء، ضعها في وعاء كبير، وأضف إليها الماء، وغطها. ضعها على النار إلى أن تصبح طرية ما يقارب  $1\frac{1}{2}$  ساعة. سوّ البصل والكرفس والجزر في زيت الزيتون. أضف الثوم والأورغانو والكمون وصلصة الصويا. اترك الخليط على النار مع التحريك مدة 5 دقائق... أضف الخضار إلى الفاصولياء. اترك جميع المواد على النار مدة 30 دقيقة أخرى. أضف الماء إذا لزم الأمر. أضف الليمون فقط قبل التقديم.

## (مرق الدجاج وخضار الصيف)

عدد الحصص: 4

1/2 كوب عدس

1 ورق غار

2 ربع غالون مرق الدجاج

1/2 باذنجان، شرائح

1 كوسا، شرائح

1 يقطين أصفر، شرائح

1 فليفلة حمراء، شرائح

1/2 كوب شرائح بندورة صغيرة

1/2 كوب فاصولياء خضراء

ملح وفلفل على حسب الذوق

1 م.ط. حبق مفروم

1 م.ص. بقدونس مفروم

1 م.ص. زعتر طازج مفروم

ش ش ش

### توجيهات

اطبخ العدس وورق الغار في مرق الدجاج مدة 40 دقيقة.  
أضف الباذنجان والكوسا واليقطين والفليفلة والبندورة  
والفاصولياء والملح والفلفل واطبخها على النار مدة 15 دقيقة.  
أضف الأعشاب الطازجة وقدم الحساء مباشرة.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 171 سعرة حرارية؛ 1 غ دسم  
(5.9% سعرة حرارية من الدسم)؛ 11 غ بروتين؛ 26 غ  
كربوهيدرات؛ 11 غ ألياف؛ 0 مغ كلسترول؛ 4304 مغ صوديوم.  
البدائل: 1 حبوب (نشاء)؛ 1/2 لحم منزوع الدهن؛ 2 خضار.

☆☆☆

العشاء | (المرحلة الثالثة)

(فاصولياء حب سوداء مع منقوع الدجاج

بالأعشاب وفليفلة مشوية)

عدد الحصص: 4

2 صدر دجاج منزوع الجلد ومقطع شرائح

2 م.ط. زيت زيتون

1 م.ط. أورغانو طازج مفروم

2 م.ط. سيلنترو مفروم

3 م.ط. عصير ليمون

1 م.ص. فليفلة حمراء حرة

1 م.ص. كمون

3 كوب فاصولياء سوداء مطبوخة أو استخدم المعلب منها بعد

غسلها

2 فليفلة حمراء، مشوية بعد نزع بذورها ومقشرة ومقطعة إلى

شرائح

1 فليفلة خضراء مشوية بعد نزع بذورها ومقشرة و مقطعة

إلى شرائح

$\frac{1}{3}$  كوب صنوبر محمص

2 كوب مرق دجاج

ملح وفلفل على حسب الذوق

## توجيهات

لإعداد منقوع صدر الدجاج: في زبدية صغيرة امزج نصف كمية زيت الزيتون مع الأورغانو والسيلنترو وعصير الليمون، ثم أضف كلا من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرة والكمون. امزج جميع المواد مع الدجاج جيداً.

اترك الدجاج منقوعاً في الثلاجة مدة 20 دقيقة. ثم صفه.

لطبخ الدجاج وحب الفاصولياء السوداء والفليفلة: سخن باقي الزيت في مقلاة على نار مرتفعة. اقل شرائح صدر الدجاج إلى أن تستوي.

أضف حب الفاصولياء والفليفلة والصنوبر ومرق الدجاج، واتركها على النار إلى أن تستوي الفليفلة ما يقارب 2 دقيقة. أضف الملح والفلفل. ارفع الطبق من فوق النار، أضف الأعشاب الطازجة، وحرك، ثم قدم الطبق.

## معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 252 سعرة حرارية؛ 7 غ دسم

(24.6% سعرة حرارية من الدسم)؛ 9 غ بروتين؛ 40 غ

كربوهيدرات؛ 4 غ ألياف؛ 107 مغ كلسترول؛ 614 مغ صوديوم.

البدائل: 1 1/2 حبوب (نشاء)؛ 1/2 لحم منزوع الدهن؛ 1/2 فاكهة؛

0 حليب منزوع الدسم؛ 1 دسم؛ 1/2 كربوهيدرات أخرى

(ماهي ماهي ستاي بالأرز الأسمر والبازلياء وصلصة البونزو)

عدد الحصص: 4

لإعداد صلصة البونزو

1 كوب بونزو (صلصة يابانية حامضة متوفرة في مراكز البيع

الكبيرة)

1 م.ط. عسل

1 م.ط. سلنترو مبشور

1 م.ص. زنجبيل مفروم

1 م.ص. كراث مفروم

1 م.ص. ثوم مفروم

1 م.ص. سمبال (صلصة آسيوية حرة، متوفرة في مراكز البيع الكبيرة)

1 م.ط. زيت السمسم

لإعداد الأرز:

$\frac{2}{3}$  كوب من الأرز الأسمر حبة صغيرة

3 كوب مرق الدجاج

1 م.ط. كراث مبشور

لإعداد ماهي ماهي ستاي:

4 قطع ماهي ماهي (تقطع إلى شرائح رقيقة، ومن ثم تُشك

في أسياخ)

2 كوب بازلياء

2 م.ط. زيت زيتون

1 م.ط. صلصة الصويا

### توجيهات

لإعداد صلصة بونزو: امزج البونزو والعسل والسلنترو والزنجبيل والثوم والسببال وزيت السمسم.  
إعداد الأرز: في وعاء امزج الأرز ومرق الدجاج والكرات. واطرها تغلي على النار، ثم خفّض الحرارة، وغط الوعاء واطرها على النار ما يقارب 45 دقيقة أو إلى أن يستوي الأرز.

### سخن الشواية

لإعداد الماهي ماهي ستاي: انقع الماهي ماهي في ربع كمية صلصة البونزو في زبدية مدة 10 دقائق. ضع الماهي ماهي على الشواية واطرها ما يقارب 1 دقيقة لكل وجه.  
سخن زيت الزيتون في مقلاة على نار مرتفعة. وعندما يبدأ الزيت بالتدخين أضف البازلياء واطرها على النار مدة 2 دقيقة. أضف صلصة الصويا وامزج جيداً، ثم ارفعها من على النار. قدم أسياخ الماهي ماهي فوق الأرز والبازلياء مع صلصة البونزو على جانب الطبق.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 374 سعرة حرارية؛ 12 غ دسم (29٪ سعرة حرارية من الدسم)؛ 25 غ بروتين؛ 39 غ كربوهيدرات؛ 2 غ ألياف؛ 49 مغ كلسترول؛ 1934 مغ صوديوم.  
البدائل: 1 1/2 حبوب (نشاء)؛ 2 1/2 لحم منزوع الدهن؛ 1 خضار؛ 2 دسم؛ 1/2 كربوهيدرات أخرى

(دجاج مارسالا مع الأرز الأسمر،

الأرزية بالفاصولياء الخضراء والبندورة)

عدد الحصص: 4

للدجاج:

$\frac{1}{4}$  كوب قمح كامل

$\frac{1}{4}$  كوب زيت زيتون

1 كوب فطر، شرائح

2 م.ص. مارسالا

$1 \frac{1}{2}$  مرق دجاج دافئ

1 ورق غار

2 صدر دجاج، 3-4 شرائح طولية

ملح وفلفل على حسب الرغبة

للفاصولياء الخضراء:

2 م.ص. زيت زيتون

2 كوب فاصولياء خضراء (فرنسية رفيعة)

秀秀秀

## توجيهات

لإعداد دجاج مارسالا: في وعاء سخن 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون وملعقتي طحين. حمص الطحين مع التحريك على نار معتدلة إلى أن يصبح ذهبي اللون (فيصبح لديك عجينة تسمى "روكس"). أضف الفطر واتركه على النار 3 دقائق. أضف المارسلا واتركها على النار 1 دقيقة. أضف مرق الدجاج وورق الغار واتركها على النار 20 دقيقة. غلّف شرائح الدجاج بما تبقى من الطحين. سخن ملعقتي طعام من زيت زيتون في مقلاة على نار مرتفعة وأضف الدجاج واتركه إلى أن يستوي. صفّ الزيت من المقلاة. أضف صلصة المارسلا إلى أن تصبح دافئة، ولا تستمر بطهو الدجاج وإلا يصبح طرياً جداً. أضف الملح والفلفل.

لإعداد الفاصولياء الخضراء: سخن الزيت في مقلاة على نار مرتفعة. وعندما يصبح ساخناً أضف الفاصولياء وحركها مدة 3 دقائق، ارفعها من على النار وقدمها.

### إعداد الأرزبية:

1م.ص. زيت زيتون

$\frac{2}{3}$  كوب أرز أسمر حبة صغيرة

$\frac{1}{4}$  كوب بصل، شرائح

3 كوب مرق دجاج

1 م.ص. زيت زيتون

1 م.ط. جبن البارميزان (اختياري)

### لإعداد منقوع البندورة:

4 بندورة صغيرة، تُقطع إلى أنصاف

2 م.ط. خل

1 م.ص. أورغانو طازج

1 م.ط. حبق طازج (شرائح رقيقة)

1 م.ص. زيت زيتون

ملح وفلفل على حسب الرغبة

秀秀秀

### توجيهات

لإعداد الأرزية: سخن الزيت في وعاء على نار معتدلة، ثم أضف البصل والأرز واتركها على النار دقيقتين. ثم أضف كوباً من مرق الدجاج. حرك الأرز من وقت لآخر. وعندما يُمتص المرق ويصبح قعر الوعاء مرئياً، أضف كوباً آخر من المرق، وكرر نفس الأمر إلى أن يتم امتصاص كل المرق ويصبح الأرز طرياً ما يقارب 45 دقيقة. استخدم الماء إذا لم يكف المرق ولم يستو الأرز. أضف في النهاية زيت الزيتون وجبن البارميزان عند استخدامه. لإعداد منقوع البندورة: امزج كل المواد بعضها ببعض.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 374 سعرة حرارية؛ 12 غ دسم (29.8% سعرة حرارية من الدسم)؛ 25 غ بروتين؛ 39 غ كربوهيدرات؛ 2 غ ألياف؛ 49 مغ كلسترول؛ 1934 مغ صوديوم. البدائل: 1 1/2 حبوب (نشاء)؛ 1 1/2 لحم منزوع الدهن؛ 1 خضار؛ 2 دسم؛ 1/2 كربوهيدرات أخرى

ل ل ل

(صدر دجاج مشوي مع العدس، غراتان بالزهرة)

دون كريمة وعصير)

عدد الحصص: 4

لإعداد المنقوع:

2 م.ط. عصير ليمون

2 م.ط. أورغانو مبشور طازج

4 م.ط. حبق طازج (شرائح رقيقة)

1 فص ثوم

1 م.ط. زيت زيتون

2 صدر دجاج منزوع الجلد

لإعداد العدس:

1 1/2 كوب عدس (يُفضل عدس فرنسي)

1 م.ط. شرائح جزر

1 م.ط. شرائح كرفس

1 م.ط. شرائح بصل

1 فص ثوم، مفروم

1 م.ط. شرائح فطر

1 م.ط. زيت زيتون

2 م.ط. خل

1/2 كوب مرق دجاج

1 ورق غار

ملح وفلفل على حسب الرغبة.

### توجيهات

سخن الفرن إلى حرارة 400 درجة. جهز الشواية لشوي الدجاج. لإعداد الدجاج: امزج مواد المنقوع، أضف الدجاج، واتركه ينتقع في الثلاجة مدة 20 دقيقة. صفه من المنقوع. عندما يصبح العدس والزهرة جاهزين، اشو صدور الدجاج على نار مرتفعة أو في الشواية إلى أن تستوي (ما يقارب 10 دقائق). قطع صدور الدجاج إلى شرائح ورشها بالعصير. قدمها مع العدس والزهرة.

لإعداد العدس: في وعاء على نار معتدلة اطبخ العدس والجزر والكرفس والبصل والثوم والفطر في زيت الزيتون. أضف مرق الدجاج وورق الغار. اترك الوعاء على النار ما يقارب 60-90 دقيقة. ارفع ورق الغار من الطبق وقدمه.

### لإعداد الزهرة:

- 1 م.ط. زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$  بصل، شرائح
- 1 رأس زهرة، شرائح (سَمَك الشريحة إنش واحد)
- 1 فص ثوم، مفروم
- $\frac{1}{2}$  1 كوب مرق دجاج
- 1 م.ط. بقدونس مفروم
- 2 م.ص. زعتر طازج مفروم
- 1 م.ط. جبن البارميزان مبشور (اختياري)
- ملح وفلفل على حسب الرغبة

### للعصير:

- 1 م.ط. شرائح جزر
- 1 م.ط. شرائح كرفس
- 1 م.ط. شرائح بصل
- $\frac{1}{2}$  م.ص. ثوم مفروم
- $\frac{1}{2}$  2 كوب مرق دجاج
- 1 ورق غار
- ملح وفلفل على حسب الرغبة

### توجيهات

لإعداد غرتان بالزهرة: في مقلاة سخن الزيت على نار معتدلة خفيفة، أضف البصل وسوّه إلى أن يصبح طرياً وذهبي اللون ما يقارب 4 دقائق. أضف الزهرة واتركها على النار ما يقارب 3 دقائق. أضف الثوم واتركه على النار 30 دقيقة. أضف الخل واتركه 1 دقيقة. أضف مرق الدجاج والبقدونس والزعتر. غط الوعاء بورق القصدير وضعه في فرن حرارته 400 درجة مدة 20 دقيقة. ارفع ورق القصدير ورش جبن البارميزان عند الرغبة باستخدامه، واترك الوعاء تحت الشواية ما يقارب 5 دقائق إلى أن يصبح وجه الطبق ذهبي اللون.

لإعداد العصير: على نار معتدلة، اطبخ الجزر والكرفس والبصل والثوم في زيت الزيتون. على النار 2 دقيقة. أضف مرق الدجاج وورق الغار. واترك الطبق على النار 20 دقيقة ثم صفه.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 556 سعرة حرارية؛ 15 غ دسم (25.5% سعرة حرارية من الدسم)؛ 50 غ بروتين؛ 49 غ كربوهيدرات؛ 24 غ ألياف؛ 68 مغ كلسترول؛ 3593 مغ صوديوم. البدائل: 3 حبوب (نشاء)؛ 1/2 5 لحم منزوع الدهن؛ 1 خضار؛ 0 فاكهة؛ 1/2 2 دسم.

نماذج أطباق

المرحلة الرابعة

(المرحلة الرابعة)

الإفطار

### نماذج أطباق

- 2 (4-إنش) فطيرة
  - 1 م. ط. قطر
  - $\frac{1}{2}$  كوب فريز
  - 1 كوب حليب قليل الدسم
  - أو عصير برتقال أو تفاح
- 1 بجيل حجم صغير
  - 2 م. صنز جيلي
  - 1 م. ط. جبن سائل
  - 1 كوب حليب قليل الدسم أو عصير برتقال أو تفاح
- 2 شريحة خبز قمح كامل، محمصة
  - 1 بيضة مسلوقة
  - 1 م. ص. زبد
  - 1 شريحة جبن أمريكي
  - 1 كوب حليب قليل الدسم
  - 1 موزة حجم وسط
- 2 وافل قليل الدسم
  - 1 ملعقة قطر
  - 1 كوب عصير برتقال طازج
  - 1 كوب لبن قليل الدسم

## فطائر بالحنطة السوداء والتوت مع كومبوت

بالفريز والبرتقال

عدد الحصص: 4

### لإعداد الفطائر:

4 أونصة طحين بالحنطة السوداء

1 أونصة من محلّ اصطناعي (يُفضل سبلندا)

2 م.ص. بيكنغ باوذر

$\frac{1}{2}$  م.ص. ملح

2 بيضة كبيرة ومخفوقة

8 أونصة حليب منزوع الدسم

كوب توت

1 م.ط. زيت الكانولا

### لإعداد كومبوت البرتقال:

1 كوب شرائح فريز

$\frac{1}{2}$  كوب عصير البرتقال

1 م.ط. من محلّ اصطناعي (يُفضل سبلندا)

### توجيهات

لإعداد كومبوت البرتقال: امزج الفريز وعصير البرتقال والمحلي الاصطناعي واطبخها على نار خفيفة مدة 25 دقيقة. اتركها إلى أن تنخفض حرارتها في جو الغرفة.

لإعداد الفطائر: اخلط بالخللاط أولاً المواد الأربع الأولى. أضف البيض والحليب والتوت إلى المواد الجافة. لا تبالغ بالخلط. سخن الزيت في وعاء لا يلتصق أو فوق نار معتدلة. اغرف ملعقة من العجين بحيث تكون الحصة 2 أونصة. اطبخها مدة دقيقتين أو إلى أن تصبح حوافها ذهبية اللون وتظهر فقاعات على سطحها. اقلب الفطيرة وسوّ وجهها الآخر مدة دقيقتين. قدمها دافئة وعليها الكومبوت.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 252 سعرة حرارية؛ 75 غ دسم (24.6٪ سعرة حرارية من الدسم)؛ 9 غ بروتين؛ 40 غ كربوهيدرات؛ 4 غ ألياف؛ 107 مغ كلسترول؛ 614 مغ صوديوم. البدائل: 1 1/2 حبوب (نشاء)؛ 1/2 لحم منزوع الدهن؛ 1/2 فاكهة؛ 0 حليب منزوع الدسم؛ 1 دسم؛ 1/2 كربوهيدرات أخرى.

(توست فرنسي من القمح الكامل محشي بالوز مع كمبوت المنغا)

عدد الحصص: 4

للتوست الفرنسي:

2 كوب حليب منزوع الدسم

1 بيضة كبيرة

1 م.ط. محلّ اصطناعي (يُفضل السبلندا)

1 م.ص. قرفة

1 م.ط. زيت الكانولا

3 موزة، شرائح رقيقة طولية

8 شرائح خبز من القمح الكامل

لكمبوت المنغا

2 منغا، مقشرة وشرائح

3 م.ط. محلّ اصطناعي (يُفضل السبلندا)

秀秀秀

### توجيهات

لإعداد كمبوت المنغا: امزج المنغا والمحلي الاصطناعي واتركهما على نار خفيفة مدة 20 دقيقة. ثم اتركهما في حرارة الغرفة.

لإعداد التوست الفرنسي: اخلط الحليب والبيضة والمحلي الاصطناعي والقرفة. سخن الزيت في مقلاة لا تلتصق أو فوق نار معتدلة. وزع شرائح الموز على أربع شرائح من الخبز ثم ضع فوقها شرائح الخبز الباقية واضغط عليها بلطف، ثم اغمرها بمزيج الحليب والبيض واتركها على نار معتدلة مدة 3 دقائق لكل وجه أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

صب كمبوت المنغا فوق كل قطعة قبل تقديمها.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 399 سعرة حرارية؛ 7511 غ دسم (23.9% سعرة حرارية من الدسم)؛ 12 غ بروتين؛ 67 غ كربوهيدرات؛ 7 غ ألياف؛ 55 مغ كلسترول؛ 402 مغ صوديوم.

البدائل: 1 1/2 حبوب (نشاء)؛ 0 لحم منزوع الدهن؛ 2 فاكهة؛ 1/2 حليب منزوع الدسم؛ 2 دسم؛ 1/2 كربوهيدرات أخرى.

☆☆☆

## عجة بيض بيضاء بجبن الشيدر القليل الدسم

### والأعشاب الطازجة

عدد الحصص: 4

18 بياض بيض

1 م.ص. زعتر طازج مفروم

1 م.ص. بقودونس طازج مفروم

1 م.ص. ثوم معمر طازج مفروم

ملح وقلقل على حسب الذوق

2 م.ط. زيت زيتون

$1\frac{1}{2}$  كوب جبن شيدر قليل الدسم

$\frac{1}{2}$  كوب شرائح فريز

#### توجيهات

اخلط بياض البيض مع الأعشاب والملح والقلقل

في مقلاة لا تلتصق سخن ربع كمية الزيت وصب عليها ربع كمية خليط البيض.

اتركها على النار حتى تستوي مع تحريك مستمر بمعلقة مطاطية.

ضع ربع كمية جبن الشيدر على عجة البيض وقدمها مزينة بشرائح الفريز

كرر العملية لإعداد 3 عججات أخرى.

معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 215 سعرة حرارية؛ 10 غ دسم  
(42.3٪ سعرة حرارية من الدسم)؛ 26 غ بروتين؛ 4 غ  
كربوهيدرات؛ 1 غ ألياف؛ 9 مغ كلسترول؛ 506 مغ صوديوم.  
البدائل: 0 حبوب (نشاء)؛ 3 1/2 لحم منزوع الدهن؛ 0 خضار؛  
0 فاكهة؛ 1 1/2 دسم.

秀秀秀

(تاكو بالسّمك مع الغواغامول بفليضة البوبلانو المشوية)

عدد الحصص: 4

4 تورتيلا من القمح الكامل

لإعداد الطون:

$\frac{1}{4}$  م.ص. مسحوق فليفلة حمراء حرة

$\frac{1}{4}$  م.ص. كمون

$\frac{1}{4}$  م.ص. أورغانو جاف

ملح وفلفل على حسب الذوق

$\frac{1}{4}$  م.ص. قرنفل

$\frac{1}{4}$  م.ص. قرفة

10 أونصة طون، شرائح سمكة

1 م.ط. زيت زيتون

1 م.ط. خل أبيض

1 م.ط. عصير ليمون

2 م.ط. صلصة حرة

1 كوب شرائح خس إفرنجي

1 فليفلة حمراء، شرائح طولية

$\frac{1}{2}$  كوب شرائح بصل أحمر

$\frac{1}{4}$  كوب سلنترو طازج ومبشور

### توجيهات

لإعداد الطون: امزج المسحوق الفليفلة الحرة والكمون والأورغانو والملح والفلفل والقرنفل والقرنفل، ثم رشها على السمك. في مقلاة سخن الزيت على نار مرتفعة (يجب أن تبقى شرائح الطن زهرية اللون في المركز). امزج الخل وعصير الليمون والصاصة الحرة ورشها على الخس والفليفلة الحمراء والبصل الأحمر والسلنترو.

秀秀秀

### لإعداد غواغامول:

- 1 فليفلة بوبلانو، مشوية ومقشرة ومقطعة شرائح
- 1 أفوكادو صغيرة، مقشرة ومبشورة
- 1 م.ص. عصير ليمون
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 م.ط. بندورة صغيرة شرائح
- 1 م.ط. بصل أحمر شرائح
- 1 م.ط. سلنترو مفروم
- ملح وفلفل على حسب الرغبة

### لإعداد الغواغامول:

امزج فليفلة البوبلانو والأفوكادو وعصير الليمون والثوم والبندورة والبصل الأحمر والسلنترو والملح والفلفل، واخطها في الخلاط جيداً.

ضع خليط السمك والخضار في التورتيللا ثم لفها واقطعها إلى نصفين.

لتكن الحصة عبارة عن نصفين تورتيللا مزينة بالغواغامول.

### معلومات غذائية:

تحتوي الحصة الواحدة على: 384 سعرة حرارية؛ 17 غ دسم (39.5% سعرة حرارية من الدسم)؛ 23 غ بروتين؛ 37 غ كربوهيدرات؛ 45 غ ألياف؛ 27 مغ كلسترول؛ 695 مغ صوديوم. البدائل: 0 حبوب (نشاء)؛ 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> لحم منزوع الدهن؛ 1 خضار، 0 فاكهة؛ 2 دسم؛ 0 كربوهيدرات أخرى.

صدر دجاج مشوي بالأرز الأسمر والزعفران

مع البندورة المشوية وصلصة الحبق والنعناع

عدد الحصص: 4

لإعداد صدر الدجاج:

2 صدر دجاج منزوع الجلد والعظم (7-8 أونصة القطعة)

ملح وفلفل على حسب الرغبة

لإعداد صلصة الحبق والنعناع:

1 م شرائح جزر

1 م.ط. شرائح كرفس

1 م.ط. شرائح بصل

$\frac{1}{2}$  م.ص. زيت زيتون

$\frac{1}{2}$  كوب مرق دجاج

2 عرق حبق طازج

2 عرق نعناع طازج

1 ورق غار

ملح وفلفل على حسب الرغبة

## لإعداد البندورة المشوية:

16 بندورة صغيرة مقطعة أرباعاً

(البديل عنها مذكور في نهاية توجيهات إعدادها)

1 م.ط. زيت زيتون

### توجيهات

سخن الفرن بحيث تكون حرارته 400 درجة

لشوي صدور الدجاج: اشو صدور الدجاج في فرن حرارته 400 درجة إلى أن تستوي جيداً ما يقارب 10 دقائق. اتركها تبرد ثم قطعها إلى شرائح طولية.

لإعداد صلصة الحبق والنعناع: على نار معتدلة سوّ الجزر والكرفس والبصل والثوم في زيت الزيتون. أضف مرق الدجاج والحبق والنعناع وورق الغار. واركها على النار 20 دقيقة. أضف الملح والفلفل.

لإعداد البندورة المشوية: سخن الفرن بحيث تكون حرارته 225 درجة. رش البندورة بزيت الزيتون، ثم ضعها في الفرن مدة 4 ساعات ثم أخرجها. اتركها تبرد.

(يمكن استبدال البندورة المشوية برب البندورة اليابسة، أضف لها ماء وسوها على النار مدة 10 دقائق ثم أضف لها زيت زيتون)

## وجبات خفيفة:

اختر فقط وجبة واحدة لتتناولها في الأوقات المسموح فيها للوجبات الخفيفة ضمن برنامجك الغذائي. اختر وجبة خفيفة تناسب المرحلة التي أنت فيها الآن.

- 1/3 كوب لبن قليل الدسم وكوبي خضار نيئة.
- 2 بسكويت غراهام و2 م.ص. جيلي قليل السكر.
- 1 إصبع غرانولا قليل الدسم.
- 15 حبة عنب و1/2 كوب حليب قليل الدسم.
- 1/2 كوب لبن زبادي قليل الدسم.
- 2 م.ط. زبيب و10 فستق سوداني.
- 1 براوني صغيرة.
- 2 بسكويت بالزنجبيل و1/2 أونصة جبن الشيدر.
- 1/2 كوب جزر.
- 2 رقائق الشوكولاته، صغيرة.
- رقائق التورتिला، خالية من الدسم (15-20).
- 1/2 ظرف صغير من ليكورايس.
- لوز (10-14).
- 1 برتقالة صغيرة و3 رقائق بسكويت.
- بوشار (3 كوب بدون دسم).
- 2 كيك الأرز مغلفة بملعقة صغيرة من زبد الفستق السوداني.

- 1 كوب صلصة التفاح بدون سكر
- 1موزة حجم وسط، مثلجة
- 8 أنصاف مشمش مجفف وكوب حليب منزوع الدسم
- بذر دوار القمر (2 م.ط.)
- شربات (كوب)
- 1/2 كوب بودنج بالشوكولاته دون سكر معد بالحليب القليل الدسم و 2 م.ط. كريمة مخفوقة على الوجه.
- توست ميلبا (4 شرائح)

**نصيحة د. إيان:** ابتعد عن (power bars). إنها مناسبة وغلافها جذاب، ولكنها غنية بالسعرات الحرارية والسكر

秀秀秀



## ملحق

مشعر كتلة الجسم

محتوى الأطعمة من الألياف

كيف تقرأ المعلومات الغذائية على غلاف الأطعمة

السرعات الحرارية المستهلكة عند ممارسة نشاطات مختلفة

☆☆☆