

الوصفات

في هذا القسم من الكتاب وصفات مختلفة مغذية ولذيذة للفطور والغداء والعشاء وللوجبات الخفيفة. بما أن معظمنا يعيش حياةً صاخبة وسريعة النمط فإنني أدرك أنه من غير الواقعي تحضير وجبات معقدة في مطابخكم. لذلك، فإنّ وصفاتنا سهلة التحضير ولذيذة ولا يستغرق تحضيرها وقتاً طويلاً. كتب هذه الوصفات زوجي (الذي أعتبره أفضل طبّاح أعرفه والذي يؤكد على ضرورة أن تكون الوصفة سريعة التحضير). يستغرق تحضير معظم الوصفات أقل من نصف ساعة، ومن الممكن تحضير بعضها في أقل من خمس دقائق. بوسعكم بالطبع تناول الوجبات المخصصة للفطور أو الغداء أو العشاء في أوقات أخرى من النهار. لذلك، فإن أردتم تناول البيض في وجبة العشاء أو السلمون في وجبة الغداء، فبوسعكم القيام بذلك.

هناك بعض الإرشادات التي تساعدكم على جعل تناول الأطعمة الصحية جزءاً دائماً الوجود في حياتكم. أؤكد لكم أنّكم سترغبون في الاستمرار باتباع النمط الصحي بعد أن يبدأ شعوركم بالحيوية والنشاط وبعد تحسّن مظهركم الخارجي. الاقتراحات التالية تمكّنكم من اتباع النظام الغذائي على المدى الطويل والحفاظ على السلامة الصحية والجمال الخارجي.

- ⑤ احملوا معكم وجبات خفيفة إلى المكتب كالمكسرات والبزر ومصبّغات البروتين والفواكه المقطّعة والخضار والحساء سريع التحضير.
- ⑤ دوّنوا لائحة بالأطعمة وبالأغراض التي تحتاجون إلى شرائها مرّة واحدة في الأسبوع. إنّ ذلك يضمن منزلاً مليئاً بالمأكولات الصحية والطازجة.

⊗ احتفظوا ببعض الأطعمة الحلوة للأوقات الطارئة مثل التوت المثّلج أو اللبن بطعم الفواكه أو الشاي العشبي. بوسعكم تناول هذه المأكولات عندما تشعرون برغبة ملّحة في تناول الحلويات.

⊗ اشترُوا الأطعمة المغذية مثل الجوز المقطّع واللوز (وهو لذيذ إن كان محمّصاً) وحبوب الصويا وبزر الصويا الذي يمكنكم رشّه على السلطات تباع هذه الأطعمة في المتاجر وكثيراً ما لا تكون معبّأة في صناديق أو أكياس. في القسم الخاص بها طحين الحبوب الكاملة أو معكرونة الحبوب الكاملة مثل الحنطة السوداء، ذلك بالإضافة إلى مسحوق الحساء العضوي.

⊗ اقطعوا الخضار كالكرفس والبركولي والقرنبيط والجزر الصغير واحفظوها في البراد. تناولوا هذه الخضروات عند شعوركم بالرغبة في وجبة خفيفة.

⊗ لا تخافوا من استخدام البهارات. إنّها أفضل وسيلة لتحسين من طعم الوصفات.

نرجو الالتفات إلى التالي:

⊗ الوصفات هي لشخصين. عليكم تغيير كمية المحتويات وفقاً للعدد الذي تحضرون الطعام له.

⊗ المعلومات الغذائية لكل وصفة هي لحصة الفرد الواحد (أي السعرات الحرارية ونسبة الدهون والنشويات والبروتين لكل شخص).

⊗ بعض الوصفات غير مناسبة لأيام التطهير الخمسة بسبب احتوائها على الحبوب أو مشتقات الحليب. الرجاء الرجوع إلى القسم الأخير من الفصل الثالث للاطلاع على بعض الوصفات التي بوسعكم تحضيرها أثناء عملية تطهير الجسم.

⊗ (☺) = وصفة بوسعكم تحضيرها وتناولها أثناء عملية التطهير.



الفظور

مخفوق التوت المشكّل (☺)

مدة التحضير: 5 دقائق

المحتويات:

- 1/2 كوب من التوت المشكّل والمثلّج.
- 1/2 موزة صغيرة ومثلّجة.
- 1/4 كوب من حليب الصويا.
- 3/4 كوب من عصير البرتقال الطازج.
- ملعقتان من مسحوق البروتين.
- ملعقتان صغيرتان من زيت بزر الكتان.

طريقة التحضير:

امزجوا المحتويات واخفقوها على سرعةٍ عاليةٍ لمدة 90 ثانية.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

- مجموع السعرات الحرارية: 250.
- البروتين: 20 غراماً
- النشويات: 28 غراماً
- الدهون: 6 غراماً

معلومات مفيدة: توصل الباحثون في المنظمة الأميركية للتغذية إلى أنّ التوت العنبي أكثر المأكولات المضادة للأكسدة مقارنةً بأربعين نوعاً آخر من الفواكه والخضار الطازجة. تساعد المواد المضادة للأكسدة على الحدّ من التأثير السلبي للمواد المضرة بالخلايا والمؤدية إلى السرطان وأمراض الشيخوخة الأخرى.

مخفوق القهوة والموز

مدة التحضير: أقل من 5 دقائق

المحتويات:

موزة متلّجة

1/2 كوب من الحليب خالي الدسم أو حليب الصويا

120 غراماً من اللبن خالي الدسم (بطعم القهوة)

1/4 ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقتان من مسحوق البروتين

ملعقتان صغيرتان من زيت بزر الكتان

طريقة التحضير:

امزجوا المحتويات واخفقوها على سرعة عالية لمدة 90 ثانية

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 285

البروتين: 25 غراماً

النشويات: 27 غراماً

الدهون: 6 غرامات

معلومات مفيدة: فكّوا آلة المزج واغسلوها بشكل كامل على الأقل مرة في الأسبوع. يحول ذلك دون إمكانية تكوّن البكتيريا.



مخفوق الفانيليا الغني بالبروتين

مدة التحضير: أقل من 5 دقائق

المحتويات:

- كوب من حليب الصويا
- 120 غراماً من لبن الصويا
- موزة صغيرة ومثلّجة
- ملعقتان صغيرتان من خلاصة الفانيليا
- ملعقتان من مسحوق البروتين بنكهة الفانيليا (المستخلص من مصّل اللبن)
- ملعقتان صغيرتان من زيت بزر الكتان
- قرفة بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

امزجوا المحتويات واخفقوها على سرعة عالية لمدة 90 ثانية

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 300

◆ البروتين: 13 غراماً

النشويات: 27 غراماً

الدهون: 9 غرامات

معلومات مفيدة: مسحوق البروتين بطعم الفانيليا أو الشوكولا مناسب لمن يحبّون الحلويات وهو لا يرفع مستوى الأنسولين أو السكر في الدم. تذكروا أنّ الإفراز المفرط للأنسولين يزيد الدهون في الجسم ويؤدي إلى الإجهاد. بوسعكم الاطلاع على قسم المنتجات لمعرفة أنواع مسحوق البروتين التي ننصح بها.

خبز الحبوب الكاملة مع السلمون المدخن والجبنه القشدية

مدة التحضير: دقائق

ملاحظة: هذه الوصفة لشخص واحد

المحتويات:

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة

ملعقتان صغيرتان من الجبنه القشدية قليلة الدسم

90 غراماً من السلمون المدخن

قطع من الطماطم والخيار

ملعقة كبيرة من الكبر

طريقة التحضير:

مدّوا الجبنه على الخبز. أضيفوا السلمون والطماطم والخيار والكبر.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 262

البروتين: 24 غراماً

النشويات: 26 غراماً

الدهون: 6 غرامات

معلومات مفيدة: أظهرت الدراسات واسعة النطاق أنّ سلمون المزارع يحتوي على نسبة فائضة من المدنّسات العضوية. أنصح بتناول السلمون الوحشي إن كانت الغاية هي الاستفادة ممّا يحتوي عليه السلمون من دهون أوميغا - 3 وبروتين خالٍ من الدسم. يحتوي هذا السلمون على كمية أقل من المواد السامة ومذاقها أطيب.



الشوفان مع الموز

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

طريقة التحضير:

ضعوا الماء في طنجرة واغلوها. أضيفوا الشوفان وحركوا المزيج اتركوه ليغلي مجدداً ومن ثم على حرارة منخفضة لمدة 10-15 دقيقة. ارفعوا الطنجرة عن النار. قشروا الموزة وقطعوها إلى شحرات رقيقة. أضيفوها إلى مزيج الشوفان. أضيفوا مسحوق البروتين وامزجوا المحتويات. ضعوا المزيج في وعاءين. أضيفوا السكر الأسمر وبزر الكتان على كل منهما إضافةً إلى 1/2 كوب حليب الصويا. قدموا الطبق.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 22 غراماً

النشويات: 40 2/3 غراماً

الدهون: 5 غرامات

معلومات مفيدة: الشوفان طعام مغذ للغاية ففيه نسبة عالية من الفيتامين ب والكالسيوم والبروتين والألياف ونسبة ضئيلة من الملح والدهون غير المشبعة. إنَّ احتوائه على الألياف يجعل من مؤشر Glycemic Index منخفضاً مقارنةً بمسحوق الشوفان الجاهز. إنَّ تناول الشوفان مع مسحوق البروتين كل صباح يزيد من الحيوية ولا يتسبب بزيادة الوزن كما يفعل مسحوق الشوفان الجاهز.

الشوفان مع التفاح والقرفة ومسحوق البروتين

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

2/3 كوب من الشوفان

1 1/2 كوب من الماء

40 غراماً من مسحوق البروتين الطبيعي والمستخلص من مصّل اللبن

تفاحتان متوسطا الحجم، مقشّرتان ومقطّعتان دون اللب

ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الطبيعي

كوب من حليب الصويا

ملعقتان صغيرتان من بزر الكتان المطحون

طريقة التحضير:

ضعوا الماء في طنجرة واغلوها. أضيفوا الشوفان وحركوا المزيج. اتركوه ليغلي مجدداً ومن ثم على حرارة منخفضة لمدة 10-15 دقيقة. ارفعوا الطنجرة عن النار. قشّروا التفاح وأزبلوا اللب. قطعوا التفاحتين إلى مكعبات صغيرة وأضيفوها إلى الشوفان بعد خمس دقائق. أضيفوا مسحوق البروتين وامزجوا المحتويات كلّها. ضعوا المزيج في وعاءين ورشّوا السكر عليهما وأضيفوا 1/2 كوب من حليب الصويا إلى كلّ منهما. قدّموا الطبق.

المعلومات الغذائية لكلّ حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 22 غراماً

النشويات: 40 غراماً

الدّهون: 5 غرامات

معلومات مفيدة: هل أنتم على عجلة من أمركم وبشكل مستمر؟ بوسعكم تحضير وجبة الشوفان مسبقاً. احفظوها في وعاء محكم السدّ في البراد. بوسعكم استخدام المايكروايف لتسخين الشوفان ولا يستغرق ذلك أكثر من دقيقتين أو ثلاث دقائق. تمتّعوا بالطعم اللذيذ!



الفواكه مع جبنة الحلوم

مدة التحضير: 5 دقائق

المحتويات:

1 1/2 كوب من جبنة الحلوم قليلة الدسم

1/4 كوب من الفراولة الطازجة والمقطّعة

1/4 كوب من التوت العنبي الطازج

موزة متوسطة الحجم ومقطّعة

4 ملاعق صغيرة من براعم النخالة

4 ملاعق صغيرة من اللوز المقطّع

طريقة التحضير:

ضعوا الجبنة في وعاءين. اغسلوا الفراولة وأزيلوا العروق وقطّعوها إلى قطع رقيقة. أغلوا التوت وقطّعوا الموزة. قسّموا الفواكه على الوعاءين بالتساوي وامزجوها مع الجبنة. رشّوا براعم النخالة واللوز المقطّع، وقدموا الطبق.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 250

البروتين: 23 غراماً

النشويات: 27 غراماً

الدهون: 5 غرامات

معلومات مفيدة: جبنة الحلوم قليلة الدسم هي مصدر ممتاز للبروتين وهي قليلة السعرات الحرارية وغنية بالكالسيوم الذي يقوّي العظام وينمّيها. يجب استخدام جبنة الحلوم على الفور وهي تبقى صالحة لمدة أسبوع واحد لا أكثر على أن يتم حفظها في الثلاجة.

البيض مع الجبن والبركولي (☺) لا تدخلوا الخبز وجبنة الصويا إلى الوصفة أثناء عملية تطهير الجسم)

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

بيضة متوسطة الحجم

كوب من بياض البيض

1/2 بصلة بيضاء

1 1/2 كوب من البركولي

ملعقة صغيرة من الزبدة

1/4 كوب من جبنة الصويا أو الموزاريلا المقطّعة وقليلة الدسم

شريحتان محمصّتان من خبز الحبوب الكاملة

1/4 ملعقة صغيرة من البهار الحلو

1/4 ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير:

اكسروا البيضة في وعاء متوسط الحجم. أضيفوا بياض البيض واخفقوا المزيج. قشّروا البصلة وقطّعوها. أزيلوا عروق البركولي وقطّعوها إلى قطع صغيرة. أذيبوا الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. أضيفوا البصل والبركولي. حرّكوها إلى أن يصبح البركولي طرياً ولكن هشاً بعض الشيء. أضيفوا مزيج البيض على البصل والبركولي. حرّكوا المزيج باستمرار. عند وصول المزيج إلى منتصف نضوجه أضيفوا الملح والبهار والجبنة. ابقوا المقلاة وتمتعوا به مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة المحمصّ.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 230 البروتين: 25 غراماً
النشويات: 18 غراماً الدهون: 7.5 غرامات

معلومات مفيدة: للبصل وظائف شفاائية ولطالما تم استخدامه لذلك الهدف في القرون الماضية. البصل مضاد للبكتيريا والمرهم المصنوع من البصل يحمي من التهاب الجروح والحروق. أضيفوا البصل والثوم إلى وصفاتكم حيث إنّها تحمل الكثير من الفوائد الصحية وتتمتع بطعم لذيذ.



البيض على الطريقة المكسيكية (☺) لا تدخلوا الخبز إلى الوصفة أثناء عملية تطهير الجسم)

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

3 بيضات مدعمة بالأوميغا - 3

1/2 كوب من بياض البيض

1/2 كوب من البركولي المقطّع

بصلة متوسطة الحجم ومقطّعة

3 شرائح من السلامي النباتي المقطّع

بهارات مكسيكية

ملعقة صغيرة من الزبدة

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة

طريقة التحضير:

ضعوا المقلاة على النار واطهوا البصل والبركولي والزبدة والسلامي حتى النضوج. امزجوا البيض وبياض البيض وأضيفوا المزيج إلى المقلاة. اتركوا المقلاة على نار متوسطة إلى عالية. حرّكوا المزيج باستمرار وقدموا الطبق مع الخبز المحمص (بوسعكم مدّ بعض الزبدة على الخبز إن رغبتم في ذلك).

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 31 غراماً

النشويات: 21 غراماً

الدهون: 9 غرامات

معلومات مفيدة: اللحوم النباتية باتت متوفرة على شكل همبرغر ونقانق وسلامي وسجق، إنها غنية بالبروتين وقليلة الدهون المشبعة والسعرات الحرارية. لذلك، فإنّها لا تؤدي إلى انسداد الشرايين أو الالتهاب.

خبز الحبوب الكاملة المقلي والغني بالأوميغا-3

مدة التحضير: 5 دقائق

المحتويات:

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

بيضتان مدعمتان بالأوميغا - 3

1/2 كوب من بياض البيض

ملعقة صغيرة من الزبدة

ملعقة صغيرة من القرفة

6 ملاعق صغيرة من شراب القيقب

1/2 كوب من الفراولة المقطّعة

طريقة التحضير:

اكرسوا البيض في وعاء وأضيفوا بياض البيض. اخفقوا المزيج وأضيفوا القرفة مع الاستمرار بالتحريك. ضعوا بعض الزبدة في مقلاة وأذيبوها. غمّسوا جانبي كلّ شريحة من الخبز على حدة في البيض لمدة 20 إلى 30 ثانية. بعد ذلك، أخرجوها من الوعاء وضعوها في المقلاة على نار متوسطة إلى مرتفعة. اتركوا كلّ جانب على النار لمدة دقيقتين. قدّموا الخبز مع إضافة الفراولة وشراب القيقب.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 270

البروتين: 17 غراماً

النشويات: 38 غراماً

الدهون: 7 غرامات

معلومات مفيدة: هذه الوصفة مغذية للغاية لاحتوائها على الحبوب الكاملة والأوميغا-3. إلا أنّها تحتوي على نسبة من النشويات تفوق تلك التي تحتوي عليها الوصفات الأخرى. لذلك، ننصح بتناولها في نهاية الأسبوع فقط لا بشكل يومي.



الغداء

شطيرة خبز الحبوب الكاملة مع الحبش والأفوكادو

ملاحظة: هذه الوصفة لشخص واحد

مدة التحضير: 5 دقائق

المحتويات:

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة

1/4 حبة من الأفوكادو المقطع

4 شرائح من الحبش الطازج والمشوي

4 شرائح من الطماطم

4 شرائح من الخيار

ملعقة صغيرة من الخردل

ملح وبهار بحسب الرغبة

120 غراماً من اللبن قليل الدسم

طريقة التحضير:

حمّصوا الخبز ومدّوا الخردل عليه. قدّموا الشطيرة مفتوحة مع وضع الحبش

والأفوكادو والطماطم والخيار على الخبز. أضيفوا الملح والبهار بحسب الرغبة.

تمتعوا بالطبق واتبعوه بلبن للتحلية!

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 400

البروتين: 33 غراماً

النشويات: 42 غراماً

الدهون: 11 غراماً



معلومات مفيدة: الأفوكادو غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة وهي دهون مفيدة تقلل من نسبة الكولسترول السيئ (LDL) وترفع من نسبة الكولسترول. إنها بديل رائع يمكن مده على شريحة من الخبز كامل الحبوب أو تناوله مع السلطات والشطائر. بوسعكم استخدام الأفوكادو لصنع الصلصات وخصوصاً صلصة guacamole اللذيذة مع الخضار أو الخبز المكسيكي. بوسع الأفوكادو أن تتضج إن تم وضعها في كيس ورق مع موزة أو تفاحة إلى أن يصبح تناولها ممكناً بعد يومين إلى خمسة أيام.



شطيرة التن

مدة التحضير: 5 دقائق

المحتويات:

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

علبة من التن الخفيف

1/2 كوب من الخس المقطّع

1/4 بصلة بيضاء ومقطّعة

1/2 حبة من الطماطم الناضج

ملعقة كبيرة من المايونيز خفيف الدسم. ملح وبهار بحسب الرغبة. 1/2 ملعقة

صغيرة من الكمون

علبة صغيرة من اللبن

طريقة التحضير:

اخلطوا التن والملح والبهار والكمون والمايونيز في وعاء عميق واخفقوا المزيج

بواسطة الآلة اليدوية. وزّعوا المزيج على الخبز بالتساوي. أضيفوا إلى كل شريحة

البصل والطماطم والخس. لفوا الخبز وقدموا الشطيرة. تمتعوا به مع بعض اللبن.

المعلومات الغذائية لكل حصة (شطيرتان):

مجموع السعرات الحرارية: 373

البروتين: 27 غراماً

النشويات: 43 غراماً

الدهون: 10 غرامات

معلومات مفيدة: عند شراء التن، اختاروا تن البكورة عوضاً عن التن الأبيض الذي

تبين احتوائه على كثير من الزئبق. إنّ النسبة الفائضة من الزئبق تؤدي إلى

اضطرابات عصبية وإلى التوحد وتأخر القدرة التعليمية عند الأطفال. وفقاً لجمعية

الغذاء والدواء، على الحوامل والمرضعات والأطفال الصغار عدم تناول أكثر من 360

غراماً من السمك في الأسبوع (حصتان) على أن يحتوي السمك نسبة أقل من

الزئبق. بعض هذه الأسماك هي القريدس والتن المعلّب والسلمون والصلّور.

سلطة القيصر مع السلمون

مدة التحضير: 20 دقيقة

المحتويات:

شريحتان من سمك السلمون (وزن كل منها 120 غراماً)

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

خس

3 ملاعق كبيرة من صلصة القيصر قليلة الدسم

مسحوق الثوم

ملعقتان صغيرتان من جبنة البارما

1/2 ملعقة صغيرة من الزبدة

طريقة التحضير:

قطّعوا الخس إلى قطع كبيرة. مدّوا الزبدة على الخبز ورشّوا مسحوق الثوم عليها. ضعوها في الفرن إلى أن يصبح لونها ذهبياً. دعو الخبز يبرد ومن ثمّ قطعوه إلى قطع صغيرة.

ضعوا الزبدة على لوح الشوي ومن ثمّ السلمون. رشّوا الملح والبهار على السلمون مع عصر 1/2 حامضة على الشريحتين. رشّوا بزر الشبت على السلمون مع 1/4 ملعقة من الزبدة على كل شريحة. غطّوا السلمون بشريحتين رقيقتين من الحامض. ضعوا اللوح في الفرن لمدة 20 دقيقة.

قطّعوا السلمون وامزجوه مع الخس والخبز والبارما. قدّموا الطبق.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 310 البروتين: 30 غراماً

النشويات: 28 غراماً الدهون: 10 غرامات

معلومات مفيدة: لا أحد يحبّ أن يكون طعم السلمون بغيضاً. للتأكد من الحصول على الطعم الأفضل، أزيلوا الجلد قبل شوي السلمون.



سلطة الدجاج (☺)

مدة التحضير: 40 دقيقة

المحتويات:

صدران من الدجاج المسحّب	كوب من الكرفس المقطّع
كوب من التفاح المقطّع	1/4 كوب من الكشمش
1/4 بصلة حمراء مقطعة	1/4 كوب من الجوز المقطّع
ملعقتان كبيرتان من المايونيز قليل الدسم	1/4 ملعقة صغيرة من الملح
1/4 ملعقة صغيرة من البهار	1/2 ملعقة صغيرة من القصعين

طريقة التحضير:

رشّوا الملح والبهار والقصعين على الدجاج. قوموا بشويه إلى أن ينضج. اتركوه إلى أن يبرد ومن ثم قطعوه إلى مكعبات. قشّروا التفاح وقطّعوه ومن ثم قطعوا الكرفس والبصل والجوز. امزجوا المحتويات بما في ذلك الكشمش والمايونيز والصلصة. حرّكوا المزيج واطركوه في البراد لبعض الوقت قبل تقديمه.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع الوحدات الحرارية: 400	البروتين: 27 غراماً
النشويات: 32 غراماً	الدهون: 14 غراماً

معلومات مفيدة: تحتوي الدهون على ضعفي الوحدات الحرارية مقارنةً بالنشويات والبروتين (9 وحدات للدهون و4 وحدات للبروتين والنشويات). إلا أن بعض الدهون كالأوميغا - 3 مفيدة للصحة. في الواقع، يؤمن ربع كوب من الجوز 8.90 في المئة من الأوميغا - 3 الذي يحتاج إليه الجسم يومياً. يحتوي الجوز أيضاً على مادة مضادة للأكسدة وهي حامض الإيلاجيك. يعزز هذا الحامض جهاز المناعة ويساعد على مقاومة السرطان.

شطائر السلمون والمانجا

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

علبة من السلمون	4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة
1/4 بصلة بيضاء ومقطّعة	1/2 كوب من الخس المقطّع
1/2 حبة من الفلفل الأحمر المقطّع	حبة مانجا مقشّرة ومقطّعة
ملعقة صغيرة من صلصة المانجا	1/2 حبة من الطماطم الناضج
	ملح وبهار بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

اقطعوا السلمون إلى قطع صغيرة بواسطة الشوكة مع إزالة الحسك (إن كنتم لا ترغبون في أكل الحسك، فهو مصدر مهم للكالسيوم). أضيفوا قطع المانجا وصلصة المانجا وامزجوا المحتويات. ورّعوا هذا المزيج على الخبز بالتساوي. أضيفوا الخس والبصل والطماطم والفلفل الأحمر المقطّع. رشّوا الملح والبهار بحسب الرغبة. لفّوا الخبز وقدموا الشطيرة.

المعلومات الغذائية لكل حصة (شطيرتان):

مجموع السعرات الحرارية: 420	البروتين: 27 غراماً
النشويات: 48 غراماً	الدهون: 12 غراماً

معلومات مفيدة: تحتوي الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة على مغذيات تعزّز وظائف جهاز المناعة وتزيد من الحيوية كالفيتامين ب وهـ والحديد والمغنيسيوم. إضافةً إلى ذلك، تبين أنّ هذه الأطعمة تساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم وعلى تخفيف الوزن. للتأكد من أنّ المأكولات مصنوعة من الحبوب الكاملة، تحققوا من المحتويات ومن الكلمات التالية: «كامل» أو «حبوب كاملة» مثل «قمح كامل» أو «شوفان كامل».



شطيرة دجاج القيصر

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

4 شرائح من خبز الحبوب المشكّلة

1/2 حبة من الأفوكادو

180 غراماً من صدور الدجاج المقطّعة والمشوية

1/2 كوب من الخس المقطع

شريحتان من الجبنة قليلة الدسم أو النباتية

ملعقتان من صلصة القيصر قليلة الدسم

4 شرائح من الطماطم

ملح وبهار

طريقة التحضير:

حمّصوا الخبز. سخّنوا الدجاج في مقلاة أو في المايكرويف.

اهرسوا الأفوكادو ومدوها بالتساوي على كل شطيرة. أضيفوا صلصة القيصر

والطماطم والخس والملح والبهار. وزّعوا الدجاج على الخبز. قدموا الشطائر مع

شرائح الخبز.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 370

البروتين: 28 غراماً

النشويات: 31 غراماً

الدهون: 14 غراماً

معلومات مفيدة: اللايكوبين مادة يعود إليها اللون الغني في الطماطم. تعمل

هذه المادة على خفض إمكانية الإصابة بسرطان البروستات والمعي المستقيم

والقولون. امتصاص هذه المادة المقاومة للأمراض يتمّ عند تواجد الدهون.

لذلك، فإنّ إضافة بعض من زيت الزيتون على الطماطم أو المنتجات المصنوعة

من الطماطم يعزّز من تأثير اللايكوبين.

شطيرة البيض على الطريقة المكسيكية

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

بيضتان كاملتان

بياض 6 بيضات

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة أو من الخبز الغني بالبروتين

1/4 حبة خس

حبة طماطم ناضجة

ملعقة كبيرة من الصلصة المكسيكية

4 ملاعق كبيرة من الصلصة الحارة

ملعقة صغيرة من الزبدة

طريقة التحضير:

اكسروا البيض في وعاء وأضيفوا البياض والصلصة المكسيكية واخفقوا المحتويات، أذيبوا الزبدة في مقلاة وأضيفوا مزيج البيض. اطهوه على نار متوسطة إلى عالية. استمروا بتحريك البيض إلى أن ينضج. حمّصوا الخبز على الجهتين في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية. ورّعوا البيض على الخبز بالتساوي. أضيفوا الصلصة الحارة على البيض ومن ثم الخس والطماطم.

لّفوا الخبز وقدموا الطبق.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 360

البروتين: 25 غراماً

النشويات: 36 غراماً

الدهون: 12 غراماً

معلومات مفيدة: الصلصة الحارة تابل مؤشره Glycemic Index منخفض وبوسعكم استخدامه مع اللحوم والخضار والبيض. هذه الصلصة قليلة السعرات الحرارية ففي كل ملعقة صغيرة وحدتان حراريتان لا غير.



سلطة التَّنّ والمعكرونة

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

علبة تن (120 غراماً)

1/2 كوب من البصل الأبيض المقطّع

240 غراماً من المعكرونة صغيرة الحجم

ملعقتان كبيرتان من المايونيز قليل الدسم

1/2 كوب من الكرفس المقطّع

1/2 حبة فلفل أحمر مقطّع

حبة أفوكادو

1/4 ملعقة صغيرة من الثوم، ملح وبهار بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

اسلقوا المعكرونة في مياه مغلية لحوالي 9 إلى 12 دقيقة أو وفقاً للتعليمات المدوّنة على علبة المعكرونة. ارفعوها عن النار وضعوا الطنّجيرة تحت الماء البارد لتبرد المعكرونة. امزجوا التَّنّ والبصل والمايونيز والكرفس والفلفل الأحمر والثوم والملح والبهار في وعاء. امزجوا المحتويات وضعوا الوعاء في البراد لبعض الوقت. قطعوا الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا البزرة وقشروهما ومن ثم اقطعوهما إلى شرائح عرضها أنش واحد. ضعوا مزيج التَّنّ في صحن مع إضافة الأفوكادو عليه. قدّموا الطبق.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 460

البروتين: 33 غراماً

النشويات: 55 غراماً

الدهون: 13 غراماً

معلومات مفيدة: المايونيز فرنسي الأصل وهو مصنوع من الزيت وصفار البيض والخل والتوابل. لا يحتوي المايونيز على أيّ غرام من الدهون المهدرجة وهو مصدر ممتاز للأوميغا - 3 والفيتامين هـ.

البيتزا الصحية

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

4 شرائح من جبنة الصويا أو الجبنة قليلة الدسم

1/2 كوب من الفطر الأبيض المقطّع

1/2 بصلة بيضاء مقطّعة

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من الثوم المقطّع

4 ملاعق كبيرة من صلصة السباغيتي أو من صلصة البيتزا

ملح وبهار بحسب الرغبة أوريجانو

طريقة التحضير:

حَمِّصوا الخبز. اقلوا البصل والفطر في زيت الزيتون والثوم إلى أن يصبح لونهما ذهبياً. مدّوا صلصة البيتزا أو السباغيتي على كل قطعة من الخبز. وزّعوا مزيج البصل والفطر على الخبز. رشوا الأوريجانو والملح والبهار. ضعوا شريحة من الجبنة على المحتويات ثم ادخلوا الخبز إلى الفرن إلى أن تذوب الجبنة. تناولوا اللبن بطعم الفاكهة كطبق للتحلية.

المعلومات الغذائية لكل حصة (شريحتان من خبز الحبوب الكاملة):

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 25

التشويبات: 40 غراماً

الدهون: 7 غرامات

معلومات غذائية: استخدموا الثوم في وصفاتكم. لطالما عُرِف الثوم بوظائفه المضادة للالتهاب والمفيدة للقلب والشرايين. إنّ التأثيرات الشفائية للثوم تكون أقوى عند تناوله نيئاً (مطحوناً أو مقطّعاً). إلا أنّ الإفراط في تناوله مضر بالجهاز الهضمي، فلا تتناولوا الفائض منه.



العشاء

معجنات السلمون والبطاطا الحلوة

مدة التحضير: 35 دقيقة

المحتويات:

240 غراماً من السلمون الأحمر

(من المفضل أن يكون أطلسياً ووحشياً)

حبتان متوسطا الحجم من البطاطا الحلوة المقشرة والمسلوقة على البخار

حبة متوسطة الحجم من البصل المقطّع والمقشر

1/2 ملعقة من بزر الشبت ملعقة كبيرة من الزبدة

بيضة 1/4 كوب من كسرات الخبز

ملح وبهار بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

قشّروا البطاطا وقطّعوها إلى مكعبات. اطهوها على البخار ومن ثم اتركوها

لتبرد. ريشما يتم ذلك، قشّروا البصلة وقطّعوها ومن ثم اقلوها مع ملعقة صغيرة من

الزبدة. امزجوا السلمون والبطاطا الحلوة والبيض والملح والبهار والشبت والبصل في

وعاء ومن ثم اهرسوا هذه المحتويات.

أذيبوا ما تبقى من الزبدة في مقلاة. شكّلوا دائرات من السلمون قطرهما حوالي 3

إنشات وغطّوها بالخبز واطهوها في مقلاة إلى أن تصبح ذهبية اللون. قدّموها على الفور.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 420 البروتين: 30 غراماً

النشويات: 45 غراماً الدهون: 12 غراماً

معلومات مفيدة: القاعدة هي أن ازدياد لون الخضار أو الفاكهة يشير إلى أنّها

صحية بشكل أكبر. هناك مواد كيميائية تمنح الفواكه والخضروات ألوانها

البرّاقة كالأخضر والبرتقالي والأحمر والبنفسجي وهي مواد تكافح الأمراض.

البطاطا الحلوة غنية بالبيتاكاروتين والفيتامين هـ و6 والبوتاسيوم والحديد.

الدجاج بصلصة المانجا

مدة التحضير: 25 دقيقة

المحتويات:

صدران من الدجاج المسحب وعديم الجلد حبة مانجا كبيرة وناضجة	حبة كبيرة من الطماطم الناضج
1/4 بصلة حمراء	ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من سكر القصب	4 ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء
ملعقة صغيرة من الزبدة	1/2 ملعقة صغيرة من توابل الدجاج
	ملعقة صغيرة من فلفل الجلبة المكسيكي (لمن يحب الطعام الحار)
	ملح وبهار بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

صلصة المانجا: قشروا المانجا وقطّعوها إلى مكعبات حجمها حوالى نصف إنش. قطعوا الطماطم إلى قطع بالحجم نفسه وامزجوا البصل الأحمر والكزبرة. أضيفوا زيت الزيتون والجلبة والملح والبهار وامزجوا المحتويات. بعد ذلك، اهرسوا ربع المزيج وضعوه جانباً.

الدجاج: أذيبوا الزبدة ومدّوها على الدجاج. رشوا توابل الدجاج والملح والبهار على الصدرين. بعد ذلك، لفّوا الدجاج بالألمنيوم وضعوه في الفرن على حرارة عالية لمدة 8 دقائق. سينضج الدجاج بشكل كامل مع الحفاظ على العصائر في ورق الألمنيوم. افتحوا الورقة وضعوا المانجا المهروسة عليها. ابقوا الدجاج في الفرن على حرارة متوسطة إلى عالية لمدة 8 دقائق إضافية. عندما ينضج، ضعه في صحن واسكبوا ما تبقى من صلصة المانجا عليه. قدموا الطبق مع السلطة.

معلومات مفيدة: المطبخ الشرق أوسطي هو من أكثر الأنظمة الغذائية الصحية في العالم. يحتوي على كثير من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة وعلى كمية معتدلة من الدجاج والسّمك ومشتقات الحليب. إضافة إلى ذلك، يعتمد هذا المطبخ على زيت الزيتون وهو من الدهون الأحادية وغير المشبعة. يعمل هذا الزيت على تقليص نسبة الكولسترول في الدم وهو مفيد للقلب والشرايين.



المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 355

البروتين: 26 غراماً

النشويات: 39 غراماً

الدهون: 11 غراماً

معلومات مفيدة: عند اختيار زيت الزيتون، تأكدوا من أنه غير مكرّر أيّ أنّ عملية الضغط الأولى هي التي أنتجته. بشكلٍ عام، كلّما كان الزيت أعمق كلّما كان طعمه أقوى. أفضل استعمال لزيت الزيتون الخفيف هو للقلي على حرارة مرتفعة. أمّا زيت الزيتون العادي، فهو مناسب للطبخ على حرارة منخفضة إلى متوسطة، بالإضافة إلى الكثير من الأطعمة النيئة كالصلصات الخاصة بالسلطات وباللحوم.

التنُّ بالفطر

مدة التحضير: 30 دقيقة

المحتويات:

- علبتان من التن (مع الحفاظ على مائه على جانباً)
 4 حبات من الفطر الغامق الطازج (مع إزالة العرق النصفي)
 1/2 كوب من الفطر الأبيض والمقطّع
 حبة متوسطة من البصل
 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
 ملعقة صغيرة من الزبدة
 4 شرائح من جبنة الصويا أو الجبنة قليلة الدسم
 ملح وبهار بحسب الرغبة
 4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة
 ملاحظة: إن كنتم تودون وصفتمك حريفة، بوسعكم إضافة 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف الأحمر.

طريقة التحضير:

قطّعوا البصل والفطر واقلوهما في الزبدة مع الثوم. اخلطوا المزيج مع التن وأضيفوا الملح والبهار بحسب الرغبة (بوسعكم إضافة الفلفل الحريف إن رغبتم في ذلك). ضعوا كمية متساوية من مزيج التن على كل حبة من الفطر. ادخلوها إلى الفرن لمدة 20 دقيقة على حرارة مرتفعة. ضعوا شريحة من الجبن على كل حبة فطر. اتركوها في الفرن لثلاث أو أربع دقائق إضافية وقدموها مع الخبز كامل الحبوب.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 470 البروتين: 53 غراماً

النشويات: 36 غراماً الدهون: 14 غراماً

معلومات مفيدة: الفطر الغامق كبير الحجم هو بديل رائع عن الخبز. إن طعمه مشابه لطعم اللحوم، ممّا يعزّز الشعور بالشبع بعد تناوله. إضافةً إلى ذلك، إنّه مصدر مهم للبروتين والفيتامين ب 3. من المهم استخدام هذا الفطر على الفور أو حفظه في كيس بني اللون في البراد. يبقى الفطر عندها صالحاً للأكل لمدة 7 إلى 10 أيام.



حساء البيض

مدة التحضير: 20 دقيقة

المحتويات:

ليتر من مرق الدجاج العضوي

كوبان من الماء

حبة بصل متوسطة ومقطّعة

كوب من الفطر المقطّع

حبة بروكوكي متوسطة الحجم (الزهيرات فقط)

4 حبات من الجزر المقطّع

رزمتان من الكرفس المقطّع

3 بيضات مدعّمة بالأوميغا - 3

كوب من الصويا الجامد وقليل الدسم

ملعقة كبيرة من الزبدة

ملح وبهار بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

قطّعوا الخضروات ومن ثمّ الصويا إلى مكعبات صغيرة. اخلطوا الماء مع مرق الدجاج. امزجوا جميع المحتويات باستثناء البيض. ضعوا الطنجرة على النار إلى أن يبدأ المرق بالغليان. خففوا النار بعد ذلك لمدة 8 إلى 10 دقائق، حتى تصبح الخضار طرية. اكسروا البيض، الواحدة تلو الأخرى، في مزيج الحساء. حاولوا التأكد من عدم انحلال الصفار قبل إسقاط البيض في الحساء. حركوا الحساء بحذر للتأكد من توزيع البيض بالتساوي ولضمان نضوجه. أضيفوا الملح والبهار. ملاحظة: إن إضافة المياه إلى المرق تجعل من الملح الإضافي مسألة ضرورية للتوصل إلى المذاق المرجو.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 423



البروتين: 34 غراماً

النشويات: 38 غراماً

الدهون: 10 غراماً

معلومات مفيدة: عندما ترغبون في شراء البيض، تأكدوا من أنها مدعمة بالأوميغا - 3، فهذا النوع من البيض يؤمن 300 إلى 400 ملغرام من الدهون الضرورية والمفيدة (الأوميغا - 3). هذه الدهون ضرورية للبشرة النقية والشعر الناعم، وهي مفيدة لمن يعاني من الحساسية واضطرابات الانتباه والاكتئاب والوزن الزائد وأمراض القلب. كما أنها تعزز وظائف جهاز المناعة.



السلمون مع الشبت وقشدة القرنبيط

مدة التحضير: 40 دقيقة

المحتويات:

السلمون

60 إلى 120 غراماً من شرائح السلمون المسحبة وعديمة الجلد

رزمتان من غصين الشبت

قشدة القرنبيط

1/2 رأس قرنبيط

1/2 كوب من الحليب خالي الدسم

ملعقة كبيرة من الزبدة

1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

كوب من الجبنة المبروشة (جبنة الصويا أو جبنة قليلة الدسم)

1/2 حامضة طازجة

ملح وبهار

بصلة كاملة ومقطّعة

كوب من الفطر الطازج المقطّع

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

3 ملاعق كبيرة من طحين القمح الكامل

طريقة التحضير:

السلمون: ادهنوا لوح الشوي بالزبدة. اعصروا نصف حامضة على شرائح

السلمون. رشوا الملح والبهار. ضعوا الشبت على السلمون إضافةً إلى شريحتين من

الحامض. اتركوا السلمون في المشواة لربع إلى ثلث ساعة. ضعوا السلمون في طبق

وزينوه بالخس والطماطم إن رغبتم في ذلك.

قشدة القرنبيط: اقطعوا القرنبيط إلى زهيرات واطهوها على البخار لمدة

نصف ساعة. في طنجرة جانبية، امزجوا الحليب والزبدة ومسحوق البصل والجبنة

وضعوها على نار متوسطة إلى عالية. حركوا الصلصة باستمرار لتفادي احتراقها. اغلواها واستمروا بالتحريك إلى أن تذوب الجبنة في كوب جانبي، امزجوا الطحين مع 6 أونسات من المياه. حركوا المزيج إلى أن يذوب الطحين. ابدأوا بصب الطحين على مزيج الجبنة المغلي إلى أن تصلوا إلى السماكة المرجوة.

اقلوا الفطر والبصل مع ملعقة صغيرة من الزبدة وأضيفوا الثوم والملح والبهار. اقطعوا القرنبيط المسلوق على البخار إلى قطع كبيرة. ضعوا البصل والفطر على القرنبيط وغطوا هذه المحتويات بصلصة الجبنة. قدموا الطبق مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 355

البروتين: 26 غراماً

النشويات: 49 غراماً

الدهون: 11 غراماً

معلومات مفيدة: عوضاً عن تناول البطاطا البيضاء كطبق جانبي، بوسعكم الاعتماد على القرنبيط المطبوخ على البخار أو المخفوق. البطاطا تعزز زيادة الوزن وتقلّب الحيوية والنشاط، وهي تتمتع بمؤشر (Glycemic Index) مرتفع. أمّا القرنبيط، فمؤشره منخفض ولا يعزز تخزين الدهون كالأرز الأبيض والبطاطا.



الصويا بالكاري

مدة التحضير: 20 دقيقة

المحتويات:

- كوب من الصويا الجامد وقليل الدسم
 - كوب من الحليب الخالي من الدسم
 - بصلة كبيرة الحجم
 - ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
 - ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
 - ملعقة كبيرة من سكر القصب
 - ملعقة كبيرة من دقيق القمح الكامل
 - ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري
 - ملعقة صغيرة من الزبدة
 - كوب من الأرز الأسمر
- طريقة التحضير:

قشروا البصلة وقطعوها ومن ثم اقلوها في الزبدة في مقلاة إلى أن تصبح طرية. أضيفوا الحليب والثوم والزنجبيل وسكر القصب والكاري. اتركوا المزيج إلى أن يغلي مع التحريك المستمر. اخلطوا الدقيق في ماء باردة إلى أن يذوب كلياً. أضيفوا مزيج الطحين إلى مزيج الكاري ببطء إلى أن تصبح سماكته معتدلة. أضيفوا مكعبات الصويا وتركوا المزيج على النار لمدة 10 دقائق. قدموا الطبق مع الأرز الأسمر.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 333

البروتين: 23 غراماً

النشويات: 38 غراماً

الدهون: 11 غراماً



معلومات مفيدة: مؤشر Glycemic Index الخاص بالأرز الأبيض هو 69 وهو أعلى من مؤشر الأرز الأسمر (58) والأرز البسمتي (50). الأرز الأسمر غني بالألياف وفيتامين ب. في الواقع، إن عملية تصنيع الأرز الأسمر التي تحوله إلى أرز أبيض تزيل 67 في المئة من الفيتامين ب3، و80 في المئة من الفيتامين ب1، و90 في المئة من الفيتامين ب6، ونصف المنغنيز، ونصف الفوسفور، و60 في المئة من الحديد وكل نسبة الألياف والحوامض الدهنية الضرورية والمفيدة.



شطائر الدجاج والفاصوليا السوداء

مدة التحضير: 20 دقيقة

المحتويات:

صدران من الدجاج المسحّب المقطّع (وزن كلّ منهما 240 غرام)

رغيفان من خبز الحبوب الكاملة

1/2 علبة من الفاصوليا السوداء المعلبة (مع إزالة الماء وغسلها)

1/4 بصلة بيضاء

1/2 حبة طماطم

ملعقة كبيرة من الزبدة

1/2 كوب من الخس المقطّع

4 ملاعق كبيرة من صلصة الشوي ملح وبهار بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

ذوّبوا الزبدة في مقلاة وأضيفوا قطع الدجاج واتركوها على نار متوسطة إلى عالية لمدة 10 دقائق. أضيفوا الفاصوليا السوداء والبصل والملح والبهار. عندما يصبح المزيج بني اللون أضيفوا صلصة الشوي واتركوه إلى أن تبدأ الصلصة بالغليان. أزيلوا المقلاة عن النار. ضعوا المزيج في منتصف الرغيفين. أضيفوا الطماطم والخس لقّوا الرغيفين وقدموا الشطيرتين.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 476 البروتين: 40 غراماً

النشويات: 27 غراماً الدهون: 11 غراماً

معلومات مفيدة: الفاصوليا السوداء من أفضل مصادر الألياف التي تقلّص نسبة الكوليسترول في الدم. الفاصوليا السوداء غنية بالحديد والمغنيسيوم مؤشّر Glycemic Index الخاص بها منخفض. بوسعكم إضافة هذه الفاصوليا إلى السلطات واليخّنات. إن أصبتم بالنفخة بعد تناول الفاصوليا ننصحكم بالاعتماد على نقعها لليلة واحدة قبل تحضيرها.

فطائر البيض

مدة التحضير: 30 دقيقة (أزيلوا الخبز من الوصفة أثناء فترة التطهير)

المحتويات:

بياضات	3 بيضات
كوب من الفطر المقطّع	1/2 بصلة بيضاء كبيرة الحجم
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم	ملعقة صغيرة من الزبدة
ملعقة صغيرة من الملح	ملعقة كبيرة من التوابل المكسيكية
	2/ ملعقة من البهار
	طريقة التحضير:

اخفقوا البيض والبياض والتوابل المكسيكية. ضعوا المزيج جانباً في وعاء. أذيبوا ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة. قطعوا البصل والفطر. أضيفوا المزيج إلى المقلاة مع الثوم والملح والبهار. عندما يصبح لون الفطر والبصل بنياً، أزيلوا المقلاة عن النار. استخدموا صفيحة فطائر واحدة كبيرة الحجم ومؤلفة من ستة أقسام وزّعوا مزيج الأقسام الستة. اخبزوا الفطائر لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة. أخرجوا الصفيحة من الفرن وقدموا الفطائر مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 271	البروتين: 27 غراماً
النشويات: 18 غراماً	الدهون: 9 غراماً

ملاحظة: بوسعكم تغيير هذه الوصفة من خلال تبديل المحتويات المضافة إلى مزيج البيض.

معلومات مفيدة: بوسعكم تغليف الفطائر بالنايلون ووضعها في الثلاجة. تستطيعون تسخينها في المايكرويف لمدة دقيقتين والتمتع بهذه الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين.



فطائر البيض على الطريقة اليونانية

المحتويات:

1/2 بصلة

1/2 كوب من الزيتون الأسود المقطّع

1/2 كوب من جبنة الفيتا

طريقة التحضير:

اقلوا البصل والزيتون في مقلاة. ضعوا المزيج في أسفل صفيحة الفطائر. أضيفوا مزيج البيض ورشوا جبنة الفيتا عليها. اخبزوها لمدة 45 دقيقة على حرارة متوسطة. اخرجوها من الفرن وقدموها.

© فطائر البيض على الطريقة الغربية (☺) استخدموا اللحم أو الجبن النباتي أثناء

فترة التطهير)

المحتويات:

1/2 بصلة

6 شرائح من السلامي النباتي أو جبنة الشيدر قليلة الدسم والمبشروشة

طريقة التحضير:

اقلوا البصل والسلامي في مقلاة. ضعوا المزيج في أسفل صفيحة الفطائر. أضيفوا الجبن إلى مزيج البيض ووزّعوها بالتساوي في الصفيحة. اخبزوها لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة. اخرجوها من الفرن وقدموها.

© فطائر البيض بالفلفل (☺)

المحتويات:

1/2 بصلة

1/2 حبة من الفلفل الأحمر المقطّع

1/2 حبة من الفلفل الأخضر المقطّع

حبة صغيرة من الجلبة المقطّعة (إنه فلفل حار عليكم استخدامه بحسب الرغبة)

1/2 كوب من الكزبرة الخضراء والمفرومة

طريقة التحضير:

اقلوا البصل والفلفل الأحمر والأخضر والجلبة في مقلاة. أضيفوا الكزبرة إلى مزيج البيض واخلطوا المحتويات ووزّعوها بالتساوي في صفيحة الفطائر. اخبزوها وقدموها مع الصلصة المكسيكية. اخبزوها لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة. قدموا الطبق.

© فطيرة البطاطا الحلوة (☺) (استخدموا الجبن النباتي أثناء فترة التطهير)

مدة التحضير: 45 دقيقة

المحتويات:

3 حبات متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة

حبة متوسطة الحجم من البصل الأبيض

500 غرام من اللحم النباتي المطحون

كوب من الفطر الأبيض المقطّع

1/2 كوب من الجبن الخالي من الدسم أو النباتي

ملعقة صغيرة من الأوريغانو

ملح وبهار بحسب الرغبة

ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

ملعقة كبيرة من الزبدة

علبة صغيرة من معجون الطماطم (165 غراماً)

طريقة التحضير:

قشروا البطاطا واغسلوها وقطّعوها واطهوها على البخار إلى أن تصبح طرية (لحوالي 30 دقيقة). اهرسوا البطاطا وضعوها في أسفل صينية خاصة بالخبز. ضعوا الزبدة والفطر والبصل في مقلاة إلى أن تصبح المحتويات طرية. أضيفوا اللحم المطحون والثوم والأوريغانو والملح والبهار ومعجونة الطماطم. بوسعكم إضافة 1/8 كوب من الماء ليصبح المزيج قشدياً بعض الشيء. اطهوا المزيج لمدة 10 دقائق.



وزّعوا المزيج على البطاطا الحلوة ورشّوا الجبن المبروش عليها. اخبزوها لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 419

البروتين: 32 غراماً

النشويات: 56 غراماً

الدهون: 8 غرامات.

معلومات مفيدة: بالرغم من أنّ هذه الوصفة تحتوي على نسبة أعلى من النشويات، إلاّ أنّها فطيرة صحية تختلف عن الفطائر التقليدية المصنوعة من لحم البقر والبطاطا البيضاء. البطاطا الحلوة غنية بالبيتاكاروتين واللحم النباتي منخفض السعرات الحرارية والدهون المشبعة. هذا ما يجعل من هذه الوصفة مهمة وصحية.

شطائر اللحم الصحية

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

- 500 غرام من اللحم النباتي المطحون
 - علبة من الطماطم المهروسة (420 غراماً)
 - علبة من معجونة الطماطم (165 غراماً)
 - حبة متوسطة الحجم من البصل
 - ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
 - ملعقتان كبيرتان من صلصل Worcestershire
 - 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف (اختياري)
 - ملعقة صغيرة من الزبدة
 - 3 ملاعق كبيرة من دقيق الحبوب الكاملة
 - قطعتان من خبز الهمبرغر المصنوع من الحبوب الكاملة
 - 1/2 كوب من الجبن المبروش قليل الدسم
- طريقة التحضير:

قشروا البصلة قطعوها واقلوها في الزبدة في مقلاة إلى أن يصبح لونها بنياً فاتحاً. امزجوا اللحم المطحون مع البصل المقلي والطماطم ومعجونة الطماطم ومسحوق الفلفل الحار وصلصة Worcestershire في مقلاة. عندما يغلي المزيج، رشوا الطحين عليه وحركوه إلى أن يصبح سميكاً. حمّصوا الخبز وضعوه على طبق. وزّعوا مزيج اللحم بالتساوي على الخبز وأضيفوا الجبن المبروش عليه.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 440	البروتين: 36 غراماً
النشويات: 50 غراماً	الدهون: 11 غراماً

معلومات مفيدة: هذه الشطائر لذيذة ويحبّها الجميع، إلا أنّها ليست صحية ويحمل كلّ منها أكثر من 850 وحدة حرارية ويبقى الطبق لذيذاً. بوسعكم شراء خبز الهمبرغر ذي الحبوب الكاملة من متاجر الغذاء الصحي.



الوجبات الخفيفة

الوجبات الخفيفة جزء مهم من النظام الغذائي لكل فرد. في الواقع، إن تخفيف الوزن يتم بشكل أفضل عند تناول وجبة خفيفة واحدة أو وجبتين بشكل يومي بين الوجبات. الوجبات الخفيفة التالية مغذية ولذيذة ومناسبة للنظام الغذائي الطبيعي الذي ننصح به.

لتناول هذه الوجبات الخفيفة مع الحفاظ على اتباعكم للنظام الاختياري (Pick-3)، أضيفوا الجبن قليل الدسم كمكوّن جانبي.

ليست أطباق الحلويات صحية 100 في المئة. لكنّها بدائل أفضل من الحلويات العادية وبوسعكم تناولها بين الحين والآخر. استمتعوا بأطباقنا!

الحمص (☺)

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

علبة من الحمص المعلّب (570 غراماً)

1/3 كوب من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من الثوم المهروس

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمون

3 ملاعق كبيرة من البصل الأبيض المفروم

طريقة التحضير:

افتحوا علبة الحمص وأزيلوا الماء منها. صبّوا الحمص في وعاء مع زيت الزيتون والثوم والكمون والبصل المفروم. اخلطوا المحتويات إلى أن تصبح مزيجاً ناعماً، بواسطة آلة خفق يدوية. ضعوا المزيج في البراد ومن ثم قدموه مع الخضار المقطّعة كالبركولي والجزر والفلفل الأخضر والأحمر والخيار والطماطم.

معلومات مفيدة: إن كنتم تريدون تغيير طعم هذه الوصفة بوسعكم استبدال الكمون بملعقتين كبيرتين من الجرجار أو ملعقة كبيرة من التوابل المكسيكية.

صلصة الأفوكادو (Guacamole)

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

حبتان من الأفوكادو الطازج والناضج

3 ملاعق كبيرة من البصل الأبيض المفروم

عصير 1/2 حامضة

1/2 حبة فلفل أحمر مقطّع

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من البهار

طريقة التحضير:

اقطعوا الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا البزرة وأفرغوا اللب في وعاء. قَطَّعوا البصل والفلفل الأحمر وأضيفوا الاثنین إلى الأفوكادو وعصير الحامض والملح والبهار. اهرسوا المحتويات إلى أن تصبح كالمعجونة. غطّوا المزيج وضعوه في البراد. قدموه مع خبز الحبوب الكاملة أو مع الخضار المقطّعة.

معلومات مفيدة: لتفادي تحوّل لون الصلصة إلى البني، ضعوا البزرة في الوعاء والمزيج في البراد.



صلصة الفاصوليا السوداء

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

علبة من الفاصوليا السوداء المعلّبة (570 غراماً)

3 ملاعق كبيرة من البصل الأبيض المفروم

ملعقة صغيرة من الثوم المهروس

ملعقتان كبيرتان من التوابل المكسيكية

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1/2 ملعقة من الملح

1/4 ملعقة من البهار

طريقة التحضير:

افتتحوا علبة الفاصوليا وأزيلوا الماء منها. امزجوا الفاصوليا مع البصل والثوم والتوابل المكسيكية والزيت والملح والبهار في وعاء واحد. اخفقوا المزيج إلى أن يصبح ناعماً بواسطة آلة يدوية. ضعوا المزيج في البراد وقدموه مع الخبز كامل الحبوب أو رقائق الحبوب الكاملة أو الخضار المقطعة.

معلومات مفيدة: هذه الصلصة غنية بالألياف وتتمتع بمؤشر Glycemic Index منخفض.

الصلصة المكسيكية التقليدية

مدة التحضير: 15 دقيقة

المحتويات:

3 حبات طماطم ناضجة

1/2 بصلة بيضاء مقطّعة

1/2 رزمة من الكزبرة الخضراء

حامضة طازجة وناضجة

حبة جلبية

ملعقتان صغيرتان من الثوم المفروم

3 ملاعق كبار من زيت الزيتون

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من البهار

طريقة التحضير:

قطّعوا الطماطم وضعوها في وعاء. افرموا الكزبرة بشكل ناعم إضافةً إلى الجلبية والبصل. أضيفوها إلى الطماطم مع عصير الحامض والثوم وزيت الزيتون والملح والبهار. اخلطوا المحتويات بواسطة ملعقة. ضعوا الصلصة في البراد وقدموها مع خبز الحبوب الكاملة أو رقائق الحبوب الكاملة أو الخضار المقطّعة.

صلصة الفواكه الطازجة

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

موزتان كاملتان

حبة كاملة من المانجا

ملعقتان صغيرتان من القرفة



طريقة التحضير:

قطّعوا الموز والمانجا بعد التقشير. ضعوا القطع في وعاء مع القرفة واخلطوا المحتويات بواسطة آلة خفق يدوية. قدموا الصلصة مع الفواكه المقطّعة مثل التفاح والإجاص والموز والكرز والفراولة. أضيفوا الشوكولا المرّ والمبروش لمزيد من الطعم والحلاوة.

معلومات مفيدة: لقد أظهرت الأبحاث أن تناول قطعة أو قطعتين من الشوكولا المر بشكل يومي أمر مفيد للصحة. الشوكولا المر غني بالمواد الكيميائية (الفلانوفونويد) التي تكافح الأمراض وهي مواد مفيدة للقلب لتدفق الدم في الشرايين.

بوظة الموز بحليب الصويا

مدة التحضير: 90 دقيقة

المحتويات:

3 حبات كاملة من الموز

كوب من حليب الصويا

3 ملاعق كبيرة من شراب الشوكولا

ملعقتان صغيرتان من القرفة

4 ملاعق كبيرة من الجوز المقطّع

طريقة التحضير:

قشّروا الموز قطعوه إلى قطع رقيقة. ورّعوها بالتساوي على طبق أو ورقة خاصة بخبز البسكويت. ضعوها في الثلاجة لمدة 30 إلى 45 دقيقة. ضعوا كوباً من حليب الصويا في وعاء داخل الثلاجة واركوه لمدة 30 دقيقة. أخرجوا الموز وحليب الصويا من الثلاجة وضعوهما في وعاء. أضيفوا القرفة واخفقوا المحتويات بواسطة آلة الخفق. ورّعوا المزيج في وعاءين للتقديم ورشّوا الجوز عليهما إضافة إلى شراب الشوكولا. قدموا الطبق على الفور.

معلومات مفيدة: إن كنتم تحبون البوظة ولكن ترغبون في عدم تناول الأطعمة غير الصحية، فبوسعكم اللجوء إلى هذه الوصفة. إنّها لذيذة وحلوة المذاق، والجوز يضيف إليها عامل الهشاشة. لن تشعروا عندها بالحرمان من البوظة.

ذكرت في الكتاب الاعتماد على بعض المكملات كزيت السمك والأسيدوفيلوس ومسحوق البروتين والمكملات النباتية. المنتجات المقترحة في هذا القسم من الكتاب ذات نوعية عالية تتناسب وخطوات النظام الغذائي الطبيعي.

1 - زيت السمك

- ⊗ مفيد للبشرة وإشراقها لاحتوائه على الأوميغا - 3. يحتوي زيت السمك على اللايكوبين (مادة كيميائية نباتية تخفف احمرار الجلد وإمكانية تضرره) إضافة إلى عنب الأحرار (مادة مضادة للأكسدة تقوي مرونة الجلد).
- ⊗ يحسن المزاج حيث إنه يحتوي على نسبة عالية من الـ EPA وهو من مشتقات الأوميغا - 3. تظهر الأبحاث أن الـ EPA في زيت السمك يحسن المزاج.
- ⊗ مفيد للقلب حيث إنه يحتوي على الـ EPA والـ DHA وهما مادتان مشتقتان من الأوميغا - 3. إضافة إلى ذلك، يحتوي زيت السمك على الـ GLA وهو مادة مشتقة من الأوميغا - 6. نسبة الـ GLA في زيت السمك تعزز صحة القلب كما تظهر الأبحاث.
- ⊗ مصدر للأوميغا - 3.

لمزيد من المعلومات، بوسعكم الاتصال بـ:

الصحة السليمة

الخط الساخن: 500-7888 (877)

الموقع الإلكتروني: www.genuinehealth.com

2 - الأسيدوفيلوس

⊗ النوع الأول (Jarrow): يحتوي على Jarro dophilus EPS وهو مادة معززة للبكتيريا المفيدة والضرورية. غلاف هذه الأقراص معوية ومن المهم الحفاظ عليها في درجة حرارة طبيعية.

www.jarrow.com

⊗ النوع الثاني (Bio-kt): غني بالبكتيريا الحية ويتم استخلاصه من وعاء صغير من الحليب. يتم امتصاص هذه المادة بسرعة وفي كل حصة ما لا يقل عن 50 مليار خلية جرثومية مفيدة.

www.biokplus.com

⊗ النوع الثالث (لبن Astro Biobest): لبن عالي النوعية يحتوي على الأسيدوفيلوس والبيفيدوم. بعض الأنواع الأخرى تحتوي على الأوميغا - 3 وتؤمن الكالسيوم مع احتوائها على نسبة مخفضة من اللاكتوز. من المهم تناول هذا اللبن كجزء من أي نظام غذائي مع عدم الاعتماد عليه كبديل عن المكملات المعززة للبكتيريا المفيدة.

www.astro.ca/products/biobest.htm

3 - مسحوق البروتين

⊗ النوع الأول (+ prteins): يتمتع هذا النوع بنوعية أعلى من غيره حيث إنه تعرض لعملية تصفية تضمن نقاوته والحفاظ على طبيعته. الطعم المتوفرة هي الشوكولا والفانيليا والتوت مع الكالسيوم المضاف. أنصح بتناول هذا المسحوق بطعم الشوكولا.

⊗ للمزيد من المعلومات، بوسعكم الاتصال بـ:

⊗ الصحة السليمة

⊗ الخط الساخن: 500-7888 (877)

⊗ الموقع الإلكتروني: www.genuiehealth.com



4- المكملات النباتية المطهرة للجسم

هذه المكملات مناسبة للاستعمال اليومي ولفترة تطهير الجسم. الأطعمة

النباتية تساعد على تحويل الجسم من الحالة الحمضية إلى حالة قلوية وصحية.

⊗ النوع الأول (greens+): أظهرت دراسات عديدة في جامعة تورونتو أن هذا المنتج يرفع نسبة الحيوية ويحسن من الوظائف المضادة للأكسدة.

⊗ النوع الثاني (greens+daily detox): يمنح هذا المنتج الفوائد نفسها الخاصة بالنوع الأول ولكنه يحتوي على مكونات إضافية تؤمن التطهير اليومي للجسم مع المساعدة على تحسين الحيوية والنشاط.

⊗ النوع الثالث (greens+ multi+): هذا المنتج عالي النوعية وهو يعمل كفيتامين ومعدن مع الحفاظ على فوائد النوع الأول (greens+).

⊗ النوع الرابع (greens+ extra energy): هذا المنتج بديل ممتاز عن المشروبات المنشطة فهو يحتوي على الكافيين المستخرج من جوزة الكولا. تساعد هذه الجوزة على تعزيز النشاط مع الحفاظ على فوائد الأطعمة النباتية.

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بـ:

الصحة السليمة

الخط الساخن: 7888-500 (877)

الموقع الإلكتروني: www.genuinehealth.com

5 - شرائط اليوغا التدريبية

1 - يوغا القوة الخاصة بالمدرّب براين كيست www.poweryogo.com

2 - اليوغا البسيطة والخفيفة (Hatha) الخاصة بالمدربة شيفاريا. لهذه المدربة شرائط تدريبية أخرى خاصة بالحوامل والمرضعات

www.fourgates.com

3- الشرائط الخاصة بالمدرّب علي ماكغرو وهي تركز على اليوغا وتعزيز الصلة بين العقل والجسد.

obeikandi.com

النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)

لقد ذهل القراء بالنتائج التي حصلوا عليها بعد اللجوء إلى النظام الاختياري (Pick-3) وياتوا يطلبون المزيد من المعلومات عنه! إليكم أحدث المعلومات الخاصة بهذا النظام إضافة إلى بعض المسائل الضرورية التي عليكم تذكرها لتضمنوا نجاح عملية التغيير الطبيعية.

الهرمونات والنظام الغذائي الاختياري (Pick-3)

إنّ النظام الاختياري (Pick-3) هو أكثر السبل فعاليةً لتخفيف الوزن والحفاظ على النتائج على المدى الطويل. إضافةً إلى ذلك، يساعد هذا النظام على تجنب الأمراض وعلى رفع الحيوية والنشاط، حيث إنّه يركز على التوصل إلى توازن هرموني وإلى استقرار نسبة السكر في الدم. ما الذي يجعل من التوازن الهرموني أساسياً لضمان الصحة السليمة؟ الهرمونات هي أكثر المواد الجسدية قوةً وتأثيراً على الفرد. الهرمونات مرتبطة ببعضها البعض بشكل وثيق وهي تعتمد على بعضها البعض أيضاً. إنّ نظام (Pick-3) يعلمكم كيفية اختيار النوع الصحيح من النشويات والبروتين والدهون في كل وجبة، رئيسيةً كانت أو خفيفة. إنّ ذلك الأمر مهم للغاية للحفاظ على توازن الهرمونات وعلى النشاط ولتخفيف الوزن. كلّما كبرنا في السن كلّما بات التوازن الهرموني أكثر أهميةً للحفاظ على الوزن المناسب وعلى الحيوية وعلى نضارة البشرة.

من المهم تذكيركم بالصلة بين الطعام والهرمونات، ولذلك، التفتوا إلى ما يحصل عند تناولكم شريحة من الخبز الأبيض أي النشويات المكررة. عندما تأكلون

الخبز، يتم تحليله إلى الغلوكوز أي السكر الذي يتم استخدامه كنفط للجسم. إلا أنّ الدقيق المكرر يتمتع بمؤشر Glycemic Index مرتفع، ممّا يسرّع من امتصاص الدم له. عندها، يتجاوب الجسم مع ذلك عبر الإفراط في إفراز هرمون الأنسولين من أجل التقليل من نسبة السكر المرتفعة بشكل سريع. أصبحت الآن تعرفون أنّ الإفراز المفرط للأنسولين يؤدي إلى تأثيرات عديدة كالإجهاد وانخفاض نسبة السكر في الدم وزيادة الوزن والشروذ الذهني. إن تمّ تناول النشويات ذات المؤشر بشكل متكرر، فإنّ ذلك يؤدي إلى عدم استقرار نسبة السكر في الدم. إنّ عدم الاستقرار هذا يؤدي بدوره إلى أمراض خطيرة كالسكري من الصنف الثاني وأمراض القلب والبدانة والجلطة الدماغية.

أما البروتين، فإنّه يعزّز إفراز هرمون الغلوكاغون الذي يحلّل الدهون ويؤدي إلى المفعول المعاكس للأنسولين. على سبيل المثال، إن تناولتم الخبز الأبيض فإنّ الجسم يفرز الأنسولين. إن تناولتم البروتين مع الخبز (كالتن أو الدجاج أو اللحم الأحمر أو بياض البيض)، فإنّ إفراز الغلوكاغون يتمّ. لذلك، فإنّ إضافة البروتين إلى الوجبة يؤدي وبشكل فوري إلى التقليل من إفراز الأنسولين ممّا يؤدي إلى زيادة أقل للوزن. العلاقة المضادة بين الأنسولين والغلوكاغون هي من أحد الأسباب التي تجعل من الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين واسعة الانتشار. كان الأفراد يتناولون الكثير من البروتين ممّا أدى إلى إفراز الغلوكاغون أي إلى تحليل الدهون. إضافةً إلى ذلك، يتناولون القليل من النشويات ممّا حال دون إفراز الأنسولين. أعرف بعض المرضى الذين كانوا يشتررون الهمبرغر من مطاعم المأكولات السريعة ومن ثم يتناولون قطعة اللحم ويرمون الخبز خوفاً من النشويات. بالرغم من أنّ هؤلاء الأشخاص خسروا الكثير من الوزن في وقت قصير، إلا أنّهم باتوا مرهقين وأصيبوا بالمرض وأعادوا زيادة الوزن بعد ذلك. استعادوا الوزن الذي خسروه لأنّ العيش من دون نشويات أمر يصعب القيام به على المدى الطويل. الجسم لا يرغب في الاعتماد على البروتين فحسب. إنه بحاجة إلى البروتين للعضلات وتكوينها وللوظائف الجسدية الأخرى، ولكنّه بحاجة أيضاً إلى الغلوكوز من النشويات.



نأتي الآن إلى الدهون. الآن وقد اطلعت على مختلف أنواع الدهون، بات بوسعكم أن تفرّقوا بين الدهون المفيدة والمضرة. الدهون المفيدة كالأحادية وغير المشبعة (زيت الزيتون والأفوكادو) وتلك الضرورية (السّمك والسّمسم واللوز والجوز وبزر الكتان وزيت بزر الكتان) هي عنصر أساسي في أي نظام غذائي. ما يزيد من أهمية هذه الدهون هو أنّها تقوم أيضاً بخفض نسبة السكر في الدم خصوصاً عند ارتفاعها فجأة بعد تناول النشويات المكررة وإفراز الأنسولين. إضافة إلى ذلك، هذه الأنواع من الدهون مفيدة لصحة القلب ولجمال البشرة والوظائف الدماغية والهضم وحتى لتخفيف الوزن! تذكّروا أنّ تناول الدهون يجب أن يتم بكميات ضئيلة لاحتوائها على ضعف السعرات الحرارية الموجودة في النشويات والبروتين.

⊗ رشّوا المكسّرات على السلطة.

⊗ رشّوا بزر الكتان على اللبن في الصباح.

⊗ أضيفوا شرحات من الأفوكادو إلى الشطائر.

⊗ استخدموا زيت الزيتون للقلي.

بات من الواضح دور المغذيات وضرورتها وتأثيرها على الهرمونات ونسبة السكر في الدم. لذلك، فعلينا الآن التركيز على أنواع هذه المغذيات (النشويات والبروتين والدهون) التي تتناولونها. يقدّم النظام الغذائي الاختياري (Pick-3) خيارات واسعة من الأطعمة اللذيذة والغنية بالمعادن والفيتامينات والبروتينات والدهون الضرورية. بوسعكم الاطلاع على الجدول 3,4 لمعرفة المأكولات التي تستطيعون تناولها وبإمكانكم الاعتماد على الوصفات السهلة التحضير واللذيذة إلى حدّ سيحبّه جميع أفراد العائلة.

تموين المطبخ بشكل مناسب للنظام الاختياري

ألّتقي بكثير من المرضى الذين يتقوهون بعدد كبير من الأعذار التي تحول دون تمكنهم من تخصيص الوقت للعناية بالصحة. يتحدث البعض عن انشغاله أو عن عدم قدرته على بذل المجهود الكافي. في الواقع، يحتاج الجميع إلى تناول الطعام

وإلى زيارة المتاجر لشراء الحاجيات والأكل. لا يحتاج البحث عن مأكولات صحية تحسّن الصحة الجسدية والعقلية الكثير من الوقت. عندما تتحلّون بالمعلومات اللازمة، يصبح ذلك الأمر سهلاً للغاية.

عندما يشعر الناس بالتوتر أو بالرغبات الملحة في تناول الطعام، فإنّهم يلجأون إلى الحلويات أو النشويات كالفطائر المحلاة مثلاً. لسوء الحظ، هذه المأكولات ذات مؤشر Glycemic Index مرتفع، ممّا يؤدي إلى عدم استقرار نسبة السكر في الدم كما سبق وذكرنا. لدمج النظام الغذائي الاختياري (Pick-3) في حياتكم، من المهم الالتفات إلى الإرشادات التالية التي تساعد في أن يكون المطبخ مليئاً بالمأكولات المناسبة:

الاختيار الأول: النشويات البطيئة

- ⊗ احفظوا التوت في الثلاجة. في الصباح، بوسعكم مزج هذا التوت المثلّج مع العصير أو حليب الصويا إضافة إلى زيت بزر الكتان ومسحوق البروتين. المشروب المخفوق هو من أفضل أنواع الفطور، فهو مغذٍ ويشعر المرء بعده بالحيوية والشبع.
- ⊗ اشترؤا خبز الحبوب الكاملة أو القمح الكامل. في كل قطعة من هذا الخبز ما لا يقل عن 2 غرام من الألياف.
- ⊗ املاؤا البراد بالخضروات المقطّعة كالخيار والجزر والفجل والكرفس والبركولي والطماطم الكرزية والقرنبيط. هذه الخضار وجبات خفيفة وصحية، وهي غنية بالنشويات البطيئة.
- ⊗ استخدموا الفواكه والخضار الطازجة في كثير من الأطباق. اشترؤا الصلصات المناسبة للخضار المقطّعة كالحمص بالطحينة أو متبل الباذنجان.
- ⊗ اعملوا على تلوين الأطباق عبر مزج الخضار والفواكه كالتوت والطماطم والبركولي والسبانخ والجزر والبطاطا الحلوة. إنّ لون الأطعمة يدلّ على مدى كونها مغذية. لسوء الحظ، إنّ ثلث الخضروات المستهلكة في الولايات المتحدة هي الخس والبطاطا المقلية ورقائق البطاطا. لقد أظهرت الأبحاث أنّ من يتناول خمس حصص أو أكثر من الفواكه أو الخضار الطازجة هو أقلّ عرضةً للسرطان بنسبة 50 في المئة مقارنةً بمن يتناول حصتين فقط كل يوم.



الاختيار الثاني: البروتين الخالي من الدهون

- ⊗ ابتاعوا مسحوق البروتين ذا النوعية العالية كذلك المستخلص من مصّل اللبن. في لائحة المنتجات المكملّة مزيد من التفاصيل.
- ⊗ احتفظوا بالبيض المسلوق في البراد فهو نوع صحي من البروتين الذي يحتوي أيضاً على الدهون المفيدة.
- ⊗ تناولوا اللحوم الخالية من الدهون أو لحوم الصويا كمصادر رئيسية للبروتين.
- ⊗ خزّنوا اللبن أو جبنة الحلوم في البراد كوجبات خفيفة ممتازة. بوسعكم إضافة بزر الكتان أو التوت أو الموز إلى هذه الأطعمة للتوصل إلى توازن الهرمونات.
- ⊗ حاولوا تناول السلمون مرّة في الأسبوع على الأقل. إنّ معظم السلمون المعلّب هو سلمون بريّ أي من النوع المغذي والمفضّل استهلاكه.

الاختيار الثالث: الدهون الضرورية والمفيدة

- ⊗ املاؤا المطبخ بالمكسرات كاللوز والجوز والسّمسم فهي مصادر دهون يسهل استهلاكها.
- ⊗ استعملوا زيت الزيتون في وصفاتكم فهو لذيذ ومغذّ. ليس زيت الزيتون كالزيوت الأخرى، فتكوينه لا يتأثر بالحرارة العالية. لذلك، فمن الأفضل استخدامه في الوصفات المختلفة التي يجب تحضيرها على حرارة مرتفعة.
- ⊗ تجنبوا زبدة المكسرات، فهي غنية بالسكر والدهون المهدرجة. تناولوا زبدة المكسرات الطبيعية كالفسّق والصويا والكاجو واللوز.
- ⊗ تجنبوا السمن الغني بالدهون المهدرجة. استخدموا الدهون المشبعة كالزبدة وزيت جوز الهند بشكل ضئيل. لقد أظهرت الدراسات أنّ زيت جوز الهند يقي من الفطريات والفيروسات ويعزز صحة القلب وخسارة الوزن. إلاّ أنّ هذه الدراسات غير كافية ويجب القيام بأبحاث أخرى لتأكيد ذلك.

نصائح متعلقة بالنظام الاختياري (pick-3)

- إن كان من أهدافكم تخفيف الوزن والزيادة من الحيوية والنشاط، فعليكم الالتفات إلى النصائح التالية التي ستساعدكم على اتباع نظام (pick-3):
- ⊗ إن كنتم تودون تناول حبوب بطيئة النشويات كخبز الحبوب الكاملة أو معكرونة الحبوب الكاملة، فعليكم أن تحاولوا تناولها في وجبة الغداء. فليكن الغداء هو الوجبة الأكبر والعشاء الوجبة الأخف، على أن يحتوي العشاء على كثير من الخضار ضئيلة النشويات والبروتين وقليل من الدهون.
 - ⊗ حاولوا التسوق يوم الأحد وفي فترة المساء. إن ذلك يضمن توفر الأطعمة المناسبة لنظام (Pick-3) في برادكم ومطبخكم مثال الخضروات المقطّعة والفواكه والحبوب الكاملة وزبدة المكسرات الطبيعية وبياض البيض واللحوم الخالية من الدهون ولحوم الصويا والزيوت الصحية والمكسرات والبزور.
 - ⊗ تعلموا كيفية تقييم الأطعمة وتعلموا تفاصيل الحصص الخاصة بنظام (Pick-3).

الحصص وفقاً لنظام (Pick-3)

إليكم معدّل الحصة الواحدة لكل من المغذيات:

الاختيار الأول: النشويات البطيئة

- ⊗ حصة واحدة من الفواكه (1/2 كوب أو حبة فواكه صغيرة الحجم) = 10 غرامات من النشويات.
- ⊗ كوب من الخضار = 5 غرامات من النشويات.
- ⊗ 1/2 كوب من الفاصوليا = 20 - 25 غراماً من النشويات.
- ⊗ قطعة خبز كاملة الحبوب = 12 غراماً من النشويات.
- ⊗ قطعتان من خبز Wasa = 15 غراماً من النشويات.
- ⊗ شريحة من الخبز (المصنوع من القمح الكامل أو من الحبوب الكاملة) = 5 غرامات من النشويات.



ملاحظة: من الأفضل تناول خبز «البيغل» بين الحين والآخر فهو غني بالنشويات ويحتوي على ما لا يقل عن 25 إلى 40 غراماً منها.

الاختيار الثاني: البروتينات

- ⊗ ملعقة من مسحوق البروتين = 25 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 120 غراماً من الدجاج أو السمك + 28 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 90 غراماً من شرائح اللحم الخالي من الدسم = 25 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 1/2 كوب من بياض البيض = 13 غراماً من البروتين.
 - ⊗ 30 غراماً من الجبنة قليلة الدسم = 7 غرامات من البروتين.
 - ⊗ 120 غرام من الصويا الصلب = 10 غرامات من البروتين.
- ملاحظة:** حاولوا تناول اللحوم الحمراء بكمية ضئيلة (أي مرة كل أسبوعين مثلاً).

الاختيار الثالث: الدهون المفيدة والضرورية

- ⊗ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون = 5 غرامات من الدهون.
- ⊗ 7 حبات من اللوز = 5 غرامات من الدهون.
- ⊗ 1/8 حبة أفوكادو = 5 غرامات من الدهون.
- ⊗ ملعقة كبيرة من زبدة الفستق = 5 غرامات من الدهون.

سيكون هناك بعض الأوقات التي تحول دون اتباع النظام الاختياري (Pick-3) كالحفلات والسهر في المكتب والسفر. لا تقلقوا حيال ذلك. لقد أصبحتم تعرفون المعلومات اللازمة المتعلقة بكيفية تناول الطعام للحفاظ على توازن الهرمونات. لذلك، فبوسعكم الاعتماد على نظامنا في 80 في المئة من الأحيان مع السماح لأنفسكم بكسر القواعد في 20 في المئة منها. بالرغم من ذلك، ستستمر استفادتكم من النتائج الإيجابية.

