

الفصل السابع:
”تخفيفُ الوزنِ بوصفاتِ الأَغذيةِ المُمْتَازةِ”

على الرَّغْمِ من أَنَّ المَرَضَى غالباً ما يَنتابُهُم القَلَقُ من اِحتمالِ أَنَّ التَّحْضِيرَ الصَّحِيَّ للأغذية قد يُشكِّلُ واجِباً مُركِّزَ الجُهودِ، فإنَّ القليلَ مِنَ الزِّيَّاراتِ مع مَرَضاي المسجِّلين سرعانَ ما يُثبِتُ لَهُم العكسَ، فقد تَكونُ جدَّتكَ قد قَضتِ السَّاعاتِ الطَّوالِ في المَطبخِ، لكنَّ أنتَ لستَ جدَّتكَ، بل قد تَكونُ فُضولياً لتتعرَّفَ على بعضِ الأفكارِ المُفيدَةِ حولَ اختصارِ الوَقتِ وتجويدِ النِّكهَةِ في مُقدِّمةٍ عمليَّةٍ لتَحضيرِ الطَّعامِ، وإليكِ أوَّلُ عَشْرِ خِطَطٍ كانَ قد رآها مَرَضاي ومُمارسي الأنظِمةِ الغذائيَّةِ بأنَّها مُفيدَةٌ، وأملُ أن تَجدها أنتَ كذلكِ أيضاً.

معلوماتٌ مُفيدَةٌ عن الطَّرائِقِ الصَّحيَّةِ لتَحضيرِ الطَّعامِ وتسوِّقِ الخُضارِ والفواكِه:
إملاً مَطبَخَكَ باللُّصاقاتِ: لا يَحتاجُ مُعظمُ النَّاسِ إلى جَدولٍ تنظييميٍّ مُعقَّدٍ لِضمانِ بقاءِ مَطابخِهِم مَمْلوءَةً بالأغذية الصَّحيَّةِ كذَخيرَةٍ للأُسبوعِ القادِمِ – فَكُلْ ما يَحتاجونَهُ هو بَعضُ اللُّصاقاتِ، حالِما تَنتهي آخِرُ عَلبَةِ لَبَنٍ أو تَأكُلِ آخِرَ بَرْتُقَالَةٍ أو تَرُشَّ آخِرَ رَشَّةٍ مِنَ البَهاراتِ المُفضَّلَةِ لَدَيْكَ أو تَنتهي من آخِرِ وَجبةٍ صَحيَّةٍ خَفيفةٍ لَدَيْكَ، فدوِّنْ ذَلِكَ على لائِحَةٍ كَبييرةٍ وإلصقِها على بلاطَةِ المَطبخِ أو على جانِبِ البَرادِ، واحفظِ بِها كلائِحَةَ نَشيطَةٍ مُتبدِلةٍ ومُتغيِّرةٍ، وشجِّعِ أَفرادَ العائِلةِ على إِضافةِ ما يَربغونَ إليها، وسارعِ إلى التَحقُّقِ أُسبوعياً من كَمياتِ المَوادِّ الصَّحيَّةِ (أنظُرِ في عَيِّنةِ قائِمَةِ التَسوِّقِ في خِطَّةِ المبتدئين ذاتِ الثَّلاثَةِ أسابيعِ في المُلحقِ Appendix B)، ودوِّنْ المكوِّناتِ المُطلوبَةَ لوصفتينِ أو ثلاثِ وصفاتٍ جَديدةٍ، وأمسِكِ بلائِحَةَ المَطبخِ الأَلفَةِ الذِّكْرَ وتمتَّعِ بِذَهابِكَ للتَسوِّقِ من مَحالِ الخُضارِ والفواكِه.

❖ تقدِّمُ خُطوةً ❖
"نظامك الغذائي يُعتبرُ صحياً بقدرِ آخِرِ رحلةٍ قُمتَ بِها إلى مَحَلِّ بَيعِ الخُضارِ والفواكِه."

دون جاكسون، مُمارسٌ للأنظِمةِ الغذائيَّةِ، Northern Memorial Hospital Wellness Institute.

كُنْ مُتَسَوِّقاً حَدَقاً:

سرعانَ ما يَكتَشِفُ المُتَسَوِّقُ الحَذِيقُ عن العَلاماتِ المُكتوبَةِ على الأغذية، وهو يَدورُ في مَمَراتِ مَحالِ بَيعِ الخُضارِ والفواكِه، وقد أَلقيتُ الضَّوءَ أَدناه، على أَهمِّ خِصائِصِ العَلاماتِ المُكتوبَةِ على الأغذية عِندَما يَتعلَّقُ الأمرُ بِالتخفيفِ الصَّحِّيِّ لِلوزنِ، وقد بيَدَأَ

المرء بالتعود على قراءة هذه العلامات في المطبخ ويستمر خلال رحلاته للتسوق، وحالما يتمكن من فهم أساسيات قراءة العلامات المكتوبة على الأغذية، فسيذهل لسرعة تطويره لهذه المهارة، وإن عملية قراءة العلامات ذات الثلاثة خطوات يمكن أن تصبح عملية سريعة ذات خطوة واحدة يتم فيها مقارنة عدد السعرات الحرارية وأحجام الوجبات المحضرة، فبمقارنة علامتين لمنتجين رأساً إلى رأس، يمكن أن يساعد في اتخاذ القرار بما يتناسب مع قائمتك ومعدتك وما يتبقى على رُفوف المحل.

ومن حقائق العلامات المكتوبة والتي قد تُهمك لأسبابٍ صحيّةٍ عامّةٍ أو إذا كان عندك نسبٌ عاليةٌ من الكوليسترول، أو عندك ارتفاعٌ في ضغطِ الدّم، أو مرض السكر.

يجب أن يكون إجمالي الدسم أقل من 35% من مجمل السعرات الحرارية اليومية، مع الأخذ بالحسبان بعض الأغذية التي تأكلها، مثل الجوز الذي قد يحتوي على دسم أعلى، وبعض الأغذية التي فيها نسبٌ أقل، فالشخص الذي يتبع نظاماً غذائياً ذو 1600 كالوري يأكل حوالي 50 - 55 غ من الدسم كل يوم.

لا يتواجد الكوليسترول إلا في المنتجات الحيوانية، فالنظام الغذائي الصحي للقلب يحتوي على 300 ميليغرام أو أقل، من الكوليسترول كل يوم، فإذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول، فأهم شيء بالنسبة لديك هو تقليص الدسم المشبع في نظامك. والتحقق من الواقع: بيضة كاملة كبيرة تحتوي على 213 - 220 ميليغرام من الكوليسترول، أو 71% من الكمية اليومية المنصوح بها.

كما يُنصح بأن تكون نسبة البروتينات من 10 - 35 % من السعرات يومياً. فالشخص الملتزم بنظام غذائي ذو الـ 1600 كالوري سيأكل حوالي 60 - 80 غرام من البروتينات كل يوم، ملاحظة: 3 أونصات من صدور الدجاج (بحجم علبة أوراق الشدة) فيها من البروتينات من 25 - 30 غرام.

كما يُنصح بامتصاص الصوديوم أن يكون تحت الـ 2400 ميليغرام يومياً، ويتواجد بشكل طبيعي في الأغذية كمية قليلة من الصوديوم، ويتم إضافة معظم الصوديوم أثناء المعالجة، لذلك فقد يكون في الأغذية المعالجة والمعلبة ضمن صناديق أو في علب أو المجمدة، محتوى عالي من الصوديوم، فعند قراءة العلامات، حاول شراء المنتجات

التي تحوي من الصوديوم مقدار 480 ميليغرام أو أقل في كل وجبة، والتحقق من الواقع: ملعقة شاي واحدة من الملح فيها من الصوديوم بمقدار 2300 ميليغرام!.
والسُّكَّر المدوَّن على العلامات هو تركيبة من السُّكَّر الطبيعي والسُّكَّر المضاف. لذا لا بُدَّ من النَّظَرِ في قائمة المكونات لمعرفة ما إذا تمَّ إضافة السُّكَّرِ إلى المنتج. وعلى الأغلب يكونُ الغذاءُ ذو نسبةٍ عاليةٍ من السُّكَّرِ المُرادف (مثل شراب الدُّرَّة ذو النسبة العالية من الفراكٲوز، أو شراب الشَّعير، أو سُكَّر العِنْب أو سُكَّر القَصْب أو العسل) يظهر أولاً أو ثانياً في قائمة المكونات أو تمَّ تدوينُ العديد من هذه السُّكَّرِيات. وتُعتبرُ المشروبات الخفيفة، وعصائر الفواكه والأغذية الخالية من الدَّسم ومُنْتِجات السكاكر والكاتو والبسكويت والفطائر والمعجَّات والكثيرُ من الحبوبِ على الفَطُورِ عالية، من حيثُ نسبة السُّكَّرِ المضاف، 5 غرامات أو أقل من السُّكَّر تُعادل حوالي ملعقة شاي واحدة، التحقق من الواقع: تحتوي علبة البيبسي الواحدة على 41 غرام من السُّكَّر، أو ما يُعادل 8 ملاعق شاي!.

❖ تقدِّمُ خُطوة ❖

"خلال العَشرِ سنواتٍ الأخيرة، تضاعفتُ كميَّةُ السُّكَّرِ البسيطِ المُكرَّرِ المستخدمة في تصنيع الأغذية، بل أكثر من مُجرَّد الضَّعف، فقد استبدلوا السُّكَّرَ بالدسم أساساً".

الدكتورة ليندا فان هورن، بروفيسورة في الطب الوقائي، في جامعة Northern University

الآن وقد عرفتُ كيفيةَ قراءة ما بين السُّطُورِ في علامات الأغذية، هُناك شيئين آخرين لا بُدَّ لكَ منهما لتكونَ مُتسوقاً حاذقاً، الشَّيءُ الأول والرئيسي هو الالتزام بصحتك بتجنُّبك للتسوقِ عندما تكونُ جائعاً، فالجوعُ قد يقودُ إلى انتقاءِ خياراتٍ عشوائيةٍ سريعة، وإلى إفراطٍ في الشِّراءِ، كما أنَّ التسوقِ من دونِ قائمةٍ قد يُسببُ هذه النتائجَ أيضاً، لذا فلا أنصحُ بالتسوقِ من دونِ وجودِ القائمةِ في يدك.

فالآن أصبحنا مستعدين للتجول في ممرات المتجر. فدعنا نذهب معاً في رحلة تسوقٍ افتراضية. وسأعطيك مؤشراً للتسوقِ في كل ممر.

المنتج الطازج:

- إبدأ هنا بملء عَرِيَتِكَ بالأشكالِ والألوانِ من المنتجاتِ الطَّازجة.
- أنظر في تاريخِ المنتجاتِ، واشتري المنتج في فصله إن أمكن.
- فإذا كُنْتَ لا تعرف أي من الثُّفَاحِ أو الدُّرَّاقِ هو الأطيب - إسأل البائع - حتى أنَّ الكثيرَ من البائعين قد يَغسلون لَكَ قِطْعَةً من الفواكه ويقطعونها لتتذوَّقها.
- فإذا اشتريتَ الخُضارَ أو الفواكه الطازجة الغير طيِّبةً بالجملة، فلا تتردَّد في إعادة ما تبقى منها واستعادة المال المدفوع.

أنواع الخُبز والحبوب والمعكرونة والأرز:

- اختر الأنواع من الحبوب الكاملة ذات الـ 5 غرامات، أو أكثر من الألياف في كلِّ وجبةٍ إن أمكن.

السَّلَطات والتَّوابل والبهارات:

- اختر منها ما هو خَفِيفٌ أو مَنقوص الدَّسَمِ بنكهاتٍ عاليةٍ، مثل الصَّلصة وسلطة التَّوابلِ بالمخلل، و الخَلِّ البلسم، و الخَرْدل الحار، و السَّبَّاغيتي المُحَضَّر، و صلصة تيرياكي الخفيفة، أو شَرَحَاتِ المُخلل، والفُلفلِ المَعلَّب.
- يُعتبرُ اللَّحْمُ المنقوع شائِعاً ولكن لا تنسى أنَّه لا يَجِبُ أن يكونَ ذلكَ فقطً لِلحَمِّ، فبإمكانك تناول الـ Thai, jerk-style والمنقوع الحلو والحامض على الخُضار المشويَّة لتغيير سرعة التقدُّم.
- انتقي الزيوت الصحيَّة للقلب مثل زَيْت الكانولا، وزيت الزَّيتون.

الأغذية المَعلَّبة:

- اختر مُختلف أنواع الفاصوليا المَعلَّبة وشوربات الفاصوليا، والتونا المغمورة بالماء، وغيرها من السَّلَطات التي تُوضع أعلى الطَّعام مثل قلب التَّمْرِ والأرضي شوكي.
- انتقِ أنواعَ مَرَقِ الدَّجاج الخالي من أو مَنقوص الدَّسَمِ، ومَرَقِ الخُضارِ، أو الطَّمَّاطمِ المَعلَّبة، وابحث منها عن الأنواع مَنقوصة الصوديوم.

❖ تقدّم خطوة ❖

أظهرت الدراسات الحديثة أنّ استهلاك منتج الأجبان والألبان المنقوص الدسم قد يساهم في تخفيف الوزن.

أجبان وألبان/الحليب واللبن والجبن:

- اختر الأنواع خالية الدسم، أو ذات النسب الخفيفة من الدسم.
- جرّب البيض التجاري الخالي من الكوليسترول، وبيض البيض والمباع في كراتين.
- يُمكن أن يكون الجبن الأبيض قليل الدسم، وجبةً لذيذةً مع بعض شرائح الفواكه.
- تُعتبر جبنة الشلّ وجبةً خفيفةً متناسبةً وسهلة.
- جرّب جبنة البقرة الضاحكة قليلة السعرات الحرارية لذيذة المذاق.
- بدلاً من السمن الصناعي والزبدة، انتقي السمن الصناعي النباتي الخفيف مثل Brummel&Brown أو السمن السائل.
- إنّ في اللبن سُكّر حليب طبيعي، لكن من الأفضل البحث عن الحليب ذو السُكّر المضاف بنسب قليلة، وجرّب إضافة الفواكه الكاملة فوق اللبن لتخفيفه أو جرّب الأنواع المخففة.

البروتينات الأخرى:

- جرّب شرائح الديك الرومي الطرية منزوعة الجلد، أو الدجاج المشوي، أو سمك السلمون أو غيرها من الأسماك الطازجة أو السلطعان أو الروبيان أو مُشتقات الصويا الطازجة (مبردة في قسم المنتج)، والقليل من منتجات اللحوم الحمراء.
- جرّب زبدة الفول السوداني منقوص الدسم، واشتري كيساً صغيراً من الجوز وبذر الصويا لتبقى قريبة منك للرش على السلطة والمقليات الصينية.
- جرّب الفاصوليا المخففة وشورية الفاصولياء المعلبة، والتي يُمكن لكثير منها أن يُحضّر بدقائق، (إذا لم تكن معتاداً على النظام الغذائي عالي الألياف،

ولا بُدَّ لِجِسَدِكَ مِنْ أَنْ يَأْخُذَ وَقْتَهُ لِهَضْمِ هَذَا النَّوعِ مِنَ الْأَغْذِيَةِ، تَوَقَّفْ فِي الْمَرِّ
المَعْرُوضِ فِيهِ الْمُنْتِجَاتِ الْمَضَادَّةَ لِلْحَمُوضَةِ بَحْثًا عَنْ مُنْتَجِ مُكَافِحٍ لِلْغَازَاتِ، مِثْلِ
(Bean-Q).

– يُمَكِّنُ إِضَافَةَ الْمُنْتِجَاتِ النَّبَاتِيَّةِ الْحَارَّةِ لِتُطْلِقَ التَّكْهَةَ فِي الْهَوْتِ دَوغَ بِالصُّوِيَا،
وَالْبِيرِغَرِ بِالْدِيكِ الرَّؤْمِيِّ، وَالْبَطَاطَا.

المجمدة:

إِخْتَرَا كِيَاْسَ الْفَوَاكِهِ وَالْخُضَارِ الْمَجْمَدَةِ الَّتِي تُتِيحُ لَكَ اسْتِخْدَامَ مَا تَحْتَاجُهُ فَفَقَط.
إِخْتَرَا مُشْتَقَاتِ الصُّوِيَا الْمَجْمَدَةِ مِثْلَ Boca Burgers و Boca Crumbles (مِنْ أَجْلِ
الْحُصُولِ عَلَى لَحْمَةِ الْبَقْرِ sloppy joes والفلفل).
أَكْيَاْسَ مِنَ الرَّؤْبِيَانِ الْمَجْمَدِ أَوْ السَّكَاوِبِ لِلْحُصُولِ عَلَى أَطْبَاقٍ شَهِيَّةٍ عَلَى الطَّرِيقَةِ
الصِّينِيَّةِ.

وَابْحَثْ عَنِ بَعْضِ السَّلْمُونِ الْمَجْمَدِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَسْمَاكِ، فَبَعْضُ بَائِعِي الْمُفْرَقِ يَبِيعُونَهَا
مُجْمَدَةً مُقَابِلَ قَلِيلٍ مِنَ السَّعْرِ الْجَدِيدِ.
إِبْحَثْ عَنِ بَعْضِ الْحَلَوِيَّاتِ الْمَجْمَدَةِ مِثْلَ أَصَابِعِ عَصِيرِ الْفَوَاكِهِ، وَأَصَابِعِ الْحَلْوَى
الْخَالِيَةِ مِنَ الدَّسَمِ، وَاللَّبَنِ الْخَفِيفِ الْخَالِيِ مِنَ الدَّسَمِ.

جَرِّبْ وَجِبَاتِ Healthy Cohice الْمَضْبُوطَةِ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ وَ Lean Cuisine
و Weight Watcher Smart Ones، وَلَا تَنْسَى أَنْ يَامْكَانِكَ إِضَافَةُ الْخُضَارِ
الْمَجْمَدَةِ لِتَلِكِ الْوَجِبَاتِ الْمَجْمَدَةِ لِجَعْلِهَا مُفِيدَةً وَمَشْبَعَةً أَكْثَرَ.

التوابل:

– إِخْتَرَا خَلِيطَ الْأَعْشَابِ وَالْفُلْفِلَةِ الْخَالِيَةِ مِنَ الْمَلْحِ مِثْلَ Mrs Dash، وَجَرِّبْ
مُنْتَجَ Cajun, Creole, Thai، وَالتَّوَابِلَ الْإِيطَالِيَّةِ أَوْ McCormick.
Grill Mates.

– جَرِّبْ التَّوَابِلَ مِثْلَ الْكُمُونِ وَأَعْشَابِ de Provence، وَبُودرةِ الْفُلْفَلِ الْحَارَّةِ،
مَسْحُوقِ رَقَائِقِ الْفُلْفِلَةِ الْحَمْرَاءِ، نَبَاتِ الرَّوْزْمَارِيِّ، وَالزَّرْعَتْرِ، لِتُضْفِيفِ الْمَزِيدِ
مِنَ الْحَيَوِيَّةِ لِلطَّبْخِ.

- احتفظ ببعض عبوات التوابل الفارغة لتملأها بالتوابل بالجُملة، فشرء التوابل بالكيلو بطريقةٍ أخدمُ نَفْسكُ يوفُرُ المالَ وَيُتِيحُ لَكَ الشَّرَاءَ بِكَمِيَاتٍ أصغرَ بحيثُ تُطبخُ بالتوابلِ الطَّازجةِ والأقوى نكهةً.

الأغذية الصحيَّة:

- تفحص العلامات، حيثُ أنه ليسَ كُلُّ منتجٍ يُعتبرُ صحيًّا. فمثلاً، تُعتبرُ بعضُ حبوب البرغلِ عاليةِ الدَّسمِ والسُّعراتِ الحراريَّةِ.
- وإذا لم يَكُنْ في محلِّ البَقَالِ مُنتجاتٍ مُحدَّدةٍ، بإمكانك أن تُطلبَ منهم إرسالها إلى منزلكَ حيثُ بإمكانك توفيرَ بعضِ الوقتِ، وإذا بدتِ مُكوناتُ وصفةِ العشاءِ غيرَ مألوفةٍ لدى البائعينِ (مثلَ فُطائرِ المعكرونةِ بالقمحِ الكاملِ، أو نباتِ الـ Quinoa، أو القَرْنَبِيطِ الصينيِّ)، ومن الأفضلِ الاتصالُ بالسوبرماركتِ والاستفسارَ عمَّا إذا كانوا يُرسلونها وإلى أين.

استخدم أدوات المطبخ الصحيَّة:

- إنَّ الأدواتَ المذكورةَ أدناه تساعدُك على القيامِ بالطبخِ بطريقةٍ صحيَّةٍ وأكثرَ وحيويَّةً:
- مِقْلَاتانِ غيرَ لاصقتانِ (الأولى مِقْلَاةٌ صينيَّةٌ، وأخرى تيفال) مع الملعقة الخَشَبَ (للقلي بالطريقةِ الصينيَّةِ أو التَّهويِّسِ).
- شواية كهربائيَّةٌ منزليةٌ (لطبخِ الدَّجاجِ والسَّمَكِ واللُّحومِ اللينةِ والخُضارِ).
- وعاءٌ أو صينيَّةٌ أو سلَّةٌ خاصَّةٌ للشوي (لطبخِ الدَّجاجِ والسَّمَكِ واللُّحومِ اللينةِ والخُضارِ في شواية النُّزْهاتِ).
- عُلبَةٌ صغيرةٌ لرشِ الرِّبِّتِ، أو استخدامِ رشاشِ الطَّبْخِ مانعِ الإلتصاقِ (بحيثُ يتمُّ استهلاكُ القليلِ من الرِّبِّتِ خلافَ الفُرْشاةِ).
- سلَّةُ البُخارِ (لتبخيرِ الخُضارِ).
- وعاءُ التوصيلِ (لغسلِ الفاصوليا والخُضارِ - وتخفيفِ كميَّةِ الصُّوديومِ).
- مَقَالِي التَّحميصِ والبروستيدِ (لقلي وتحميصِ الخُضارِ بما فيها البطاطا).
- مُعالجُ الأغذيةِ والخلاطاتِ والخلاطِ اليدوي (لصنعِ المدمَّسِ وتجنيفِ الشُّورباتِ).

- المايكرويف (لطبخ الخضار بسرعة، ولتحضير البوشار وتسخين ما يتبقى من الأغذية).

- مِقْصُ المطبخ (لقصّ البنانات والأعشاب، وسلخ الدهن المرئي عن اللحم).

- أوعية القياس والملاعق وميزان المطبخ (لاتباع الوصفات الصحيّة).

وَقْرُوقَتَ تحضيرِ الطَّعامِ:

إنّ توفير دقيقتين من هُنا ودقيقتين من هُناك يُشكّلون زمناً كافياً لأعمالٍ أُخرى، وممّا أنصحُ به من الأفكار المفيدة لتجميع الوقت:

- استخدم الثوم المفروم مُسبقاً، والموضوع في عبوة مُعيّنة بدلاً من الثوم الطازج (يوجد في قسم المعروضات).

- استخدم الخضار والفواكه المجمّدة عند الإشارة إلى ذلك في الوصفة الصحيّة عندما يكون لديك منها.

- اشترى الخضار والفواكه الطازجة والمقطّعة مُسبقاً والجَاهِزة (مثل الأناناس والخس المقطّع، وشرائح الفطّر).

- إبحث عن الفواكه والخضار المقطّعة مُسبقاً في قسم السلّطات في محلّ البقالة.

- استخدم لحوم الدجاج المطبوخة والمجمّدة للقلي السريع ومع السلّطة (على الرّغم من أنّ محتوى الصوديوم فيها يكون كبيراً نوعاً ما)، والخيار الأكثر نفعاً هو بشوي شرائح لحم صدور الدجاج في نهاية الأسبوع وتجميدها في أكياس ذات الأحجام المدروسة لضبط حجم الوجبة.

- استخدم الدجاج والخضار المعلّب بدلاً من القيام بذلك في المنزل، وابحث منها عن الأنواع منقوصة الصوديوم.

- استخدم الفاصوليا المعلّبة بأنواعها المجفّفة، وتأكد من الغسل والتّصويل لتخفيف محتوى الصوديوم فيها.

حَضْرُ وجباتٍ خلال دقائق:

تتصحّ خبيرة الأنظمة الغذائيّة المسجّلة "أيمي بالتيز" الرّبائن بأن يكون لديهم بعض

مكونات وجبات سريعة وسهلة، فتواجِد المكونات المناسبة تُسهِّل المهمة أكثر من ذي قبل، وهاك بعض الأفكار:

- بيرغر بالخضار المجمد، كعكة القمح الكامل، والفاصوليا النباتية المحمصة، والخضار.

- المعكرونة من القمح الكامل وصلصة المعكرونة الجاهزة، والسلطة.
- أكلة الـ burritos الفول (مدَّ عجينة الحبوب الكاملة، وضع عليها فاصوليا المعلبات والصلصة والجبن منقوص الدسم والطماطم والخس ولفها وقدمها).

- البيتزا النباتية (ضع صلصة البيتزا وجبنة الموزوريللا منقوصة الدسم وشرائح الفطر على طبقة عجينة البيتزا المسبقة الصنع، ومن ثم اطحها وفقاً للتعليمات المكتوبة على العلبة).

- تقديم الشوربة المعلبة مع طبق من السلطة الرئيسية مع الخس والخضار المخزن، ويوضع على وجهها سلطة التونا منقوصة الدسم (تحضّر مع التونا المملوءة بالماء، الفاصوليا البيضاء المغسولة والمصولة، البصل الأخضر المقطع، والمايونيز الخفيف) وصلصة التوابل والخل.

- كما أنصح بالتفكير في الوجبات الخارجية الصحية في حيّك، والتي يمكن أن تطلبها بدقة، والبيتزا الموزّع على وجهها بعضاً من الجبن، وساندويش الديك الرومي أو الخضار من دون المايونيز، وشوربة الفاصوليا مع الكعكة الدنماركية بالحبوب الكاملة والحُمص، وأطباق الخضار الآسيوية المطبوخة بالتهويس، وخفيفة من حيث الزيت، وطلب الأغذية الصحية للنزهات يمكن أن يوفر مئات المئات من السعرات الحرارية.

تحسين النكهة والنوعية:

إنَّ تحسين النكهة والنوعية تُعتبر مهارةً صحيّةً في الطبخ، أنصح بممارستها وتطويرها، استخدم البهارات والأعشاب والتوابل لإطلاق الطعم والنكهة لوجباتك الصحية الجديدة، وهاك بعض الأمثلة عن تحسين النكهة والنوعية للوجبات المذكورة أعلاه خلال دقائق:

- أضيف البصل المشوي وشرائح الطماطم وصلصة الباربيكيو لإطلاق طعمة بيرغر الخضار وجبنة parmesan والفليفلة الأمريكية المجمدة لتحضير طبق معكرونة أكثر جاذبية.
- تَبَلِ الفول على الطريقة المكسيكية بالصلصة الحارة وبودرة الفلفل لجعلها حارة أكثر.
- أضيف سِجق الصويا والفليفلة الحمراء المهروسة، لزيادة الطعنة في بيتزا الخضار.
- أضف جبنة الـ parmesan المبروشة لشورية المعلبات وبودرة الثوم والتوت لطبق السلطة الرئيسية.
- أضف الصلصة الخشنة، ومقداراً واحداً من فئات Boca Burger إلى علب الفول للحصول على الشطة السريعة والمنكّهة.

تخفيف مكونات الدّسم والسُّعرات الحراريّة:

- وهي مهارة طبخ صحيّة أخرى، حيث يتم تخفيف المحتويات من الدّسم والسُّعرات الحراريّة لأفضل وصفة طهي لديك، وهاك بعض خطّط التخفيف التي أنصح بها:
- بدلاً من أنواع الجبن والمايونيز المألوفة، استخدم أنواع الجبن المنقوصة الدّسم والقشدة الحامضة المنقوصة الدّسم والمايونيز الخفيف.
- بدلاً من القشدة الثّقيلة، استخدم الحليب الخالي من الدّسم وزُبد الحليب المُبخر.
- بدلاً من بيضة واحدة كاملة، استخدم البياض المُستخرج من بيضتين، أو بدائل البيض التّجاريّة.
- بدلاً من التّهويس بالزُبد والسمنة الإصطناعيّة، قُم بعملية التّهويس بزيت الرّيّتون أو زيت الـ canola، أو استخدم الرّذاذ مانع الالتصاق مع مرقة الدجاج أو الخضار.
- أزل الجلد عن الفروج، والدّهن عن اللّحم.
- جرّب تخفيف السُّكّر إلى الثلث أو النّصف.
- جرّب تخفيف الدّسم من بعض الوصفات إلى الثلث أو النّصف، وعند الشّوي

جَرَّبَ تبديل الزُّبْدَة بالدَّسْمِ الصَّحِي للقلبِ مِثْلَ زَيْتِ الـ canola.

– اسْتِخْدَمَ زَيْتَ وَ زُبْدَةَ الْفَوَاكِهِ التِّجَارِي الْخَالِي مِنَ الدَّسْمِ كَبَدِيلٍ لِلشَّوِي (فِي عِبَوَاتِ قَرَبِ زَيْوَاتِ الطَّبْخِ).

الطَّبْخُ بِالْكَمِّيَّاتِ الْكَبِيرَةِ:

وعادةً ما تتمُّ هذه العملية عند توفُّر الوقت الكافي كما هو الحال في نهاية الأسبوع، ومن ثَمَّ يتمُّ تجميد الوجبات ممَّا يُتِيحُ لِكَ التَّمَتُّعِ بِالْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ خِلَالَ الْيَوْمِ الَّتِي تَكُونُ فِيهَا مَشْغُولٌ جَدًّا، فَاسْتِخْدَامِ الْأَوْعِيَةِ الْمَجْمَدَةِ ذَاتِ الْأَحْجَامِ الْمُخْتَلِفَةِ يُحَوِّلُ بَقَايَا الطَّعَامِ إِلَى وَجِبَاتٍ يُمَكِّنُ التَّمَتُّعَ بِهَا خِلَالَ دَقَائِقٍ، لِذَا يَجِبُ وَضْعُ عِلَامَاتٍ عَلَى الْأَوْعِيَةِ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى مَحْتَوِيَاتِهَا وَتَارِيخِ التَّفْرِيزِ، فَإِذَا وَجِدْتَ مِنْهَا مَا هُوَ مُؤَرَّخٌ مِنَ السَّنَةِ الْمَاضِيَةِ مِثْلَ الْفُلْفُلِ مَثَلًا، فَارْمِيهِ بَعِيدًا.

إِحْذَرِ مِنَ إِهْمَالِ كَمِّيَّاتِ الْمَوَادِّ الْأَغْذِيَّةِ: إِنَّ خُبْرَاءَ الْوَصْفَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُمْتَازَةِ لَاحِظُوا أَنَّ مُسْتَهْلَكِي الْأَغْذِيَّةِ غَالِبًا مَا يَهْمَلُونَ كَمِيَّةَ الدَّسْمِ الَّتِي يَسْتِخْدَمُونَهَا خِلَالَ عَمَلِيَّةِ الطَّبْخِ، فَمِثْلًا، إِذَا كُنْتَ تَمِيلُ إِلَى الْإِنْشِغَالِ عَنِ كَمِيَّةِ الزَّيْتِ خِلَالَ عَمَلِيَّةِ الطَّهْيِ، قَدْ تَقَوْمُ بِمُضَاعَفَةِ الْكَمِيَّةِ الْمَنْصُوحِ بِهَا وَالْمَطْلُوبَةِ فِي الْوَصْفَةِ الْغِذَائِيَّةِ ضِعْفَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةً وَبِكُلِّ بَسَاطَةٍ، لِذَلِكَ فَإِنَّ الْإِلْتِمَامَ بِالْكَمِّيَّاتِ سَيُسَاعِدُ فِي تَخْفِيفِ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ الدَّاخِلَةِ إِلَى الْجَسْمِ وَبِالْتَّالِي الْأَرْطَالَ عَلَى الْمِيزَانِ.

تَغَلَّبَ عَلَى أَعْرَاضِ الطَّلِبَاتِ الْمَطْبُوخَةِ الْمُخْتَصِرَةِ:

إِذَا وَاجَهْتَ بَعْضَ الْمَقَاوِمَةِ مِنْ أَحَدِ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ حِيَالَ الْوَجِبَاتِ الصَّحِيَّةِ، فَلَا تَتَفَاجَأْ إِذَا شَعَرْتَ بِالْمَعَانَاةِ مِنْ جَرَاءِ تَحْضِيرِ وَجِبَاتٍ صَغِيرَةٍ خَاصَّةً بِكَ، وَلِلتَّغَلُّبِ عَلَى هَذِهِ الْأَعْرَاضِ الشَّائِعَةِ، فَحَاوِلِ تَطْبِيقَ الْخُطَطِ التَّالِيَةِ:

تَكَلِّمْ مَعَ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ بِجِدِّ حَوْلِ الْأَهْدَافِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي تَسْعَى وَرَاءَهَا.

وَذَكِّرْ نَفْسَكَ أَنَّ الطَّبْخَ الصَّحِي لَا يَعْنِي تَرْكَ كُلِّ الْوَصْفَاتِ الْمَفْضَلَةِ لَدَيْكَ، فَبِقِيَامِكَ بِبَعْضِ التَّلَاعِبِ بِالْمَكُونَاتِ وَإِضَافَةِ الْمَزِيدِ مِنَ الْخُضَارِ وَالسَّلَطَاتِ إِلَى جَانِبِ الْوَجِبَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ وَالْمَفْضَلَاتِ الْقَدِيمَةِ يُمَكِّنُ أَنْ يَنْشِئَ وَجِبَاتٍ مُفْضَلَةً جَدِيدَةً وَصَحِيَّةً.

اسْتِخْدَمِ خُطَّةَ "دَعْنَا نَقُومُ بِصَفْقَةٍ". فَمِثْلًا، إِذَا وَافَقَ أَفْرَادُ الْعَائِلَةِ عَلَى أَنْ يَجْرِبُوا عَيْنَةً

من الوجبات الصحيّة مرتين في الأسبوع للبدء من دون تدمرٍ، فلا بأس من تحضير بعض من أطباقهم المفضّلة في الأيام الأخرى من الأسبوع، أو إذا وافقوك على تذوّق عينات من الغذاء الصحي فلا بأس من تحسين نكهاتها ومذاقها بشيءٍ من الدّسم أو غيرها بطريقةٍ تجعلهم يرغبون بها أكثر.

وإذا كانت عائلتك تاكلُ الأطباق الرئيسيّة ذات النّسب العالية من الدّسم والسُّعرات الحراريّة بشكلٍ دوري، فبإمكانك التّمع بأطباقهم الجانيبة (مثل مرق الفول والخضار، وأطباق السلطة والخضار المشويّة والخبز الكامل وسلطة الفول والفواكه الطازجة) على أنّها أطباقك الرئيسيّة، كما بإمكانك الاحتفاظُ بشيءٍ من الأغذية الصحيّة المجمّدة في وضع الإستعداد في الفريزر.

أساسيات الوصفات الممتازة:

تمّ إنشاء الوصفات الغذائيّة الثلاثون اللاحقة الذّكر من قبل Eileen Vincent MS, RD, LD، مع بقاء جاذبيّة المنظر والطعم الجيّد، والحجم المدروس، ومدى النّفع، في البال، وكلُّ وصفةٍ تُميّز على الأقلّ وجبةً ممتازةً واحدةً (مُشاراً إليها بشعار النّجمة ❖) والعديد من المكوّنات النباتيّة المغذيّة.

ومن تعريفها، فإنّ الأغذية الممتازة تُعتبرُ حصرياً من أصولٍ نباتيّة، والتي تحتوي أصلاً على مصادر الأغذية الصحيّة الممتازة من الفيتامينات أو المعادن أو الألياف المرتبطة بالأنظمة الغذائيّة الصحيّة. (فالمصدر الممتاز = 20% أو أكثر من مادةٍ مُحدّدة من موادّ الإمتصاص المرجعيّة اليوميّة Daily Reference Intake)، وعلى الرّغم من أنّ الوصفات قد تحتوي على موادٍ مُغذيّةٍ أُخرى، لكنّ التي يتمّ الإشارةُ إليها هي فقط مصادر المواد المغذيّة الممتازة منها، وذلك في أسفل علامة الحقائق المغذية Nutrition Facts labels. حيث أنّ هذه المواد المغذية قد تخفف من احتمال التعرض لأمراض القلب وأنواع محددة من أمراض السرطان، وأمراض السكري كما وتحسّن كثافة العظام وتخفف من ضغط الدم وتزيد من المناعة العامّة للجسم. ولزيد من المعلومات عن المواد المغذية الصحيّة والفوائد الصحيّة التي يتم الحصول عليها من تناول الأغذية الغنية الممتازة.

تم موازنة كل الصفات المذكورة بدقة من حيث الكمية المفيدة من المواد المغذية وعدد السعرات، وتحليلها باستخدام قاعدة بيانات الأبحاث الغذائية (وفقاً لبيانات نظام التغذية لمركز التنسيق الغذائي في جامعة ولاية مينيسوتا النسخة 2.93)، وبما أنّ الوجبة الرئيسية عادةً ما تكون المساهم الرئيسي من حيث الدسم والسعرات الحرارية على الغذاء والعشاء، فوجبة واحدة إما من الوجبة الرئيسية المليئة باللحوم أو وصفة ممتازة خالية من اللحوم، تزود بأقل من 325 كالوري و 10 غرام من مجمل الدسم (في كل وصفة، أنظر في الحقائق الغذائية)، وإن عينة القائمة التي ترتبط بكل وصفة غذائية ممتازة تظهر كيف يمكن لهذه الوصفة أن تتلائم مع وجبة الغذاء أو العشاء الصحية تحتوي على مجمل سعرات حرارية أقل من 650 كالوري. وبإمكانك استخدام أحجام الوجبات المنصوح بها والمدوّنة على الوصفة والأحجام القياسية للوجبة حيث يمكن اتّخاذها كمقاييس لضبط الوجبة وعدد السعرات، وكل وصفة غذائية تُعتبر تركيبة مُبتكرة من المكونات النباتية التي تُشكل الأطباق اللذيذة لتتمتع بها، فبدلاً من استخدام الدسم كموسّع للطعمة، فإن الوصفة الغذائية الممتازة تدعوك إما إلى مكونات طازجة، أو إلى مكونات نباتية أو أعشاب أو توابل معالجة بأدنى الدرجات لرفع مستوى المذاق والقيمة الغذائية لكل طبق لأقصى الدرجات، بالإضافة إلى أنّ ممارسي الأنظمة الغذائية ذوي الوقت الضيق، سيحبون الوجبات المركبة التي تتولد من كل وصفة غذائية، كما يمكن تقسيم ما يتبقى إلى وجبات منصوح بها يتم تخزينها في الفريزر كوجبة صحية لكل جولة.

كما وأحث القارئ على القيام بتجربة هذه الصفات الممتازة في مطبخه الخاص. فالبعض قد يرغب كل وصفة بحذافيرها، بينما البعض الآخر قد يكون أكثر إقداماً بإضافته بعض من التوابل أو المكونات البديلة المفضلة التي بين يديه، فالتنوع الخاص بك والذي تقوم به على وصفة العشاء الغذائية يُعتبر طريقة سهلة لإنشاء نموذج الطهي الصحي الخاص بك - كما يمكن أن تزيد من متعتك ومتعة أفراد عائلتك. وهل من شيء آخر يمكن أن يطمح له كل طبّاخ أو ربة منزل لتقوم به؟.... نتمنى لك طعاماً شهياً!

بدايات مُمتازة

وصفة الغوكامول الرقيق:

الهلين وهو نباتٌ من الزنبقيات يُقدّم كبديلٍ منقوص الدّسم عن فاكهة الأفوكادو في وصفة الغوكامول البديلة.

المكوّنات:

- ❖ عبوتين (في كلّ عبوة أونصة) من نباتِ الهليون المجمّد من دونِ توابلٍ (ومن دونِ صلصةٍ)، يتمّ إذابة الجليد عنها، أو الهليون الطّازج، يتمّ تبخيره وقطعه.
- 1/4 كوب من الأوراق العطريّة من نباتِ cilantro تُقطّعُ بشكلٍ فنيّ.
- ملعقتي شاي من عصير الزّيّفون.
- 4 ملاعق من المايونيز منقوص الدّسم.
- ملعقتين من الماء

1/2 كوب من البصل يتمّ تقطيعه بشكلٍ فنيّ.

ثلاث ملاعق من الثوم المفروم.

- ❖ علبة واحدة (15 أونصة) من الطّماطم المقطّعة إلى مكعباتٍ، والمجفّفة جيّداً، أو 1 1/2 كوب من الطّماطم الطّازجة والمقشّرة.
- 1/2 ملعقة شاي من الملح أو الثوم المملّح (أو حسب التذوّق).
- 4 نقاطٍ من صلصة الفليفلّة (أو حسب المذاق).

طريقة التحضير:

- يتمّ مزجِ الهليون و نباتِ cilantro بالخلاط، ثمّ يُضافُ عصيرُ الزّيّفون والمايونيز المنقوص الدّسم، وملعقتي الماء أو أكثر كضرورة للحصولِ على كثافةٍ سميكةٍ وطريّةٍ.
- في وعاءٍ مُتوسّطِ الحجم، امزجِ المزيج السابق بصلصة البصل مع الثوم والطّماطم والملح والفلفل الحار.
- ضَع الكُل في المجمّدة لمدة ساعةٍ على الأقلّ ثمّ قدّمها.
- قدّم مع شرائح نبات الجيكاما، وأصابع البيبي من الجزر وشرائح الفليفلّة

الأمريكية مع رقائق كعكة الذرة المشوية، أو التوست melba المقمر والمنكه بالثوم.

قائمة العينات الغوكامول النحيف يُقدّم مع الخضار النيئة ورقائق كعكة الذرة المشوية. Barely Chicken Chili بسكويت ساندويتش منقوص الدسم.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حجم الوجبة 1/4 كوب عدد الوجبات في كُلِّ وَصْفَةٍ 8	
سُعْرَاتُ الدَّسَمِ 27	الكمية في كُلِّ وَصْفَةٍ 29 كالوري
1 غرام.	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0 غرام.	الدَّسَمُ الْمُشْبَعُ
0 ميليغرام	الكوليسترول
286 ميليغرام.	الصوديوم
8 غرام	مُجْمَلُ الكَرْبوهيدرات
2 غرام.	الألياف
2 غرام.	السُّكَّرُ
2.5 غرام	البروتينات
فيتامين C و B	المواد المغذية الممتازة

الخضار المشوية.

إنَّ الحرارة المكثفة من جرّاء الشوي تحلّي طعمه طبق الخضار المنوع.

المكونات:

بخاخ مانع الالتصاق.

بصلة حمراء واحدة كبيرة، تُقشَّر وتُشرَح.

❖ فليلفلة أمريكية حمراء أو صفراء أو خضراء تُفَرِّغ وتُشرَح "عدد2".

بإذنجان عدد 1 (حوالي واحدة الوزن)، تُقَطَّعُ بِشَكْلِ مُتَقَاعِغٍ وَتُقَشَّرُ وَتُشْرَحَ إِلَى شَرَائِحِ بِتَخَانَةِ 1/8".

قَرَعٌ صِيفِيٌّ عَدَدٌ 1 تُقَطَّعُ طَوِيلِيًّا إِلَى أَجْزَاءٍ بِطُولِ 3"

رطل من الفول الأخضر الطَّازِجِ (3 1/2 كوب)، مع قَصِّ النَّهَائِيَّاتِ.

1/3 كوب من توابلِ الخَلِّ الحَمْرَاءِ، أو الإِيطَالِيَّةِ مَنْقُوصَةِ الدَّسَمِ (5 غرام لا أَكْثَرَ من الدَّسَمِ / مِلْعَقَتَيْنِ لِكُلِّ عِلَامَةٍ)

مِلْعَقَتَيْنِ من الثَّوْمِ المَقْطَعِ.

الثَّوْمُ أو البَصَلُ المُمْلَحُ.

طَرِيقَةُ التَّحْضِيرِ:

ارفع درجة حرارة السخَّانِ، ضَع رَفَ الفُرنِ بِمَسْتَوِيٍّ أَقْرَبَ إِلَى حَرَارَةِ السخَّانِ.

نظِّم صَفِيحَةَ الكَعْكَ أو مِقْلَاةَ الفُرنِ بِالوَرَقِ المَعْدِنِي، وادهنها بِطَبَقَةٍ رَقِيقَةٍ من بَخَاخٍ مانِعِ الإِلْتِصَاقِ.

ضَع البَصَلَ وشَرَائِحَ الفُلفِلةِ على صَفِيحَةِ الفُرنِ، ورش على الخُضَارِ من بَخَاخٍ مانِعِ الإِلْتِصَاقِ.

شوي لمدَّة 10 - 15 دَقِيقَةٍ أو حَتَّى يُصْبِحَ اللَّوْنُ البَنِي الدَّهْبِي، وَقَلْبُ الخُضَارِ، ورش على المَزِيجِ طَبَقَةً رَقِيقَةً من بَخَاخٍ مانِعِ الإِلْتِصَاقِ وَقَلْبُهَا حَتَّى يُصْبِحَ كَلَّ جَوَانِبِ المَزِيجِ بِاللَّوْنِ البَنِي الدَّهْبِي، ثُمَّ انقل الخُضَارَ إِلَى طَبَقِ التَّقْدِيمِ.

اشوي شَرَائِحَ البَاذَنْجَانِ، والقَرَعِ الصِّيفِيِّ والفُولِ الأَخْضَرَ بِشَكْلِ مُنْفَصِلٍ كَمَا يُشَارُ إِلَيْهِ فِي الخُطْوَةِ 3 - 4 (فَكُلُّ نَوْعٍ من الخُضَارِ لَهُ زَمَنٌ لِلطَّهْيِ)، وَأَضِفْ كُلَّ مِنْهَا إِلَى طَبَقِ التَّقْدِيمِ.

رُش التَّوَابِلِ مع تَوَابِلِ السَّلْطَةِ والثَّوْمِ المَقْطَعِ والمِلْحِ.

بَرِّدِ الطَّبْخَةَ لمدَّةِ سَاعَةٍ على الأَقْلِ فِي المَجْمَدَةِ (وَيُفْضَلُ التَّرْكُ طَوِيلَ اللَّيْلِ)، فَالْأَطْبَاقِ الشَّهِيَّةِ تَفُوحُ بِالرَّائِحَةِ والطَّعْمِ بَعْدَ يَوْمٍ من تَحْضِيرِهَا، قَدِّمُهَا بَارِدَةً أو بِحَرَارَةِ العُرْفَةِ.

قَائِمَةُ العِينَاتِ

الخُضَارِ المَشْوِيَّةِ على الفُرنِ، البَطَاطَا الحَلْوَةَ المَحْشِيَّةَ بِالحَشْوَةِ المَكْسِيكِيَّةِ وَالتَّكْسَاسِيَّةِ، بِسَكْوِيَّتِ الحَبُوبِ الكَامِلَةِ المَشْوِيِ، أَصَابِعِ السَّتِّ.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كلِّ وصفة 8	
مُجمَل الدَّسَم	4 غرام
الدَّسَم المُشْبِع	0.5 غرام
الكوليسترول	0 ميليغرام
الصُّوديوم	179 ميليغرام
مُجمَل الكربوهيدرات	14 غرام
الألياف	4 غرام
السُّكَّر	5 غرام
البروتينات	3 غرام
المواد المغذية الممتازة	فيتامين A و C

لِغَائِفِ المِينِي فِجِي

هَذَا النُّوعُ مِنَ المَقْبَلَاتِ يَمِيزُ الإِسْتِخْدَامَ المُبْتَكِرَ لِلحَمُّصِ، مُدَمَّسَ حَبَّاتِ الحَمُّصِ.

المكوّنات:

كعكة دقيق الدُّرة:

ست كعكات (بقطر 8") (أقل من 3 غرام مُجمَل الدَّسَمِ فِي كُلِّ كعكَةٍ كَمَا يُشَارُ إِلَى ذَلِكَ عَلَى عِلَامَةِ المُنْتَجِ).

فائدة: يُنصَحُ بِإِسْتِخْدَامِ السَّبَّانِخِ، وَالطَّمَّاطِمِ المَجْفَفةِ بِالسَّمْسِ، وَكعكَةِ القَمْحِ الكَامِلِ.

الحمُّصُ:

مَانِعِ التَّصَاقِ خَالِي مِنَ الدَّسَمِ.

❖ فُلَيْفِلَةٌ أَمْرِيكِيَّةٌ حَمْرَاءُ بِالحِجْمِ المُتَوَسِّطِ عِدَدِ 2 مُفْرَغَةٌ وَمُشْرَحَةٌ.

❖ 15 أُونْصَةً مِنَ عُلْبَةِ الفُؤُولِ وَالحَمُّصِ، يَتِمُّ تَصْوِيلُهَا.

1/4 كُوبٍ مِنَ المَاءِ

ملعقة واحدة من الثوم
ملعقة زيت السُّمسم أو الطَّحينة.
ملعقة من عصير الليمون.
1/8 ملعقة من الملح (أو حسب الذُّوق).
الخضار:

❖ 3/4 كوب زهرة القرنبيط الني والمقطَّع.

❖ 1/2 كوب من الجَزْر المبروش.

1/2 كوب من البصل الأخضر والمقطَّع.

ملعقتين من الزَّيتون الأسود والمقطَّع بطريقةٍ فنيَّة.

طريقة التَّحضير:

- نَظِّم صفيحة الطَّبخ بالورق المعدني مع رشَّةٍ من مانع الالتصاق الخالي من الدَّسم، وضع شَرَحَات الفُليفلة الحمراء على الصَّفيحة.
- اشوي الفُليفلة لمدة 10 دقائق، أو حتى يُصبح لونها بُنيٌّ غامقٍ على حوافه.
- ضَع حبات الفاصولياء والماء في الخَلاط.
- أضف الفُليفلة الحلوة وباقي المكوِّنات مع الحمُّص وإلى الخَلاط، أُخلط إلى أن يتبلور المزيج، ويصبح مُتماسك كحلويات الـ pudding، وإذا استدعت الضَّرورة أضف ملعقتين أو أكثر من الماء لِتصل إلى الكثافة المطلوبة.
- أُفرش 1/3 كوب من الحمُّص على كُلِّ كعكةٍ وخصوصاً على طول الحواف.
- أُفرش كُلِّ كعكةٍ بـ: ملعقتين من القرنبيط، ملعقة واحدة من كُلِّ من الجَزْر المبروش والبصل الأخضر، ملعقة من الزَّيتون المقطَّع.
- لَف الكعكة المحشوة بالخضار لِتُصبح رول، وانثر القليل من الحمُّص حول الحواف لِإغلاق اللُّفافة.
- ضَع اللُّفافات بالبراد لمدة ساعةٍ واحدةٍ على الأقل، وشرِّح إلى قِطعتين بطول 2" (فكُل كعكة تُعطي 4 شرائح).

قائمة العينات

لُفافات ميني فيجي.

حساء العدس والشعير الشهي .

السَّلطة الخَضراء الممزوجة مع التَّوابل الخفيفة الخالية من الدَّسم.

حلوى الشوكولاتة الخالية من الدَّسم.

والزَّخرفة برقائِق نبات الوَنيليَّة.

حَقائِق عن المُنتج الغذائي	
حَجَم الوجبة 2 كوب (لُفافات بطول 2")، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 12	
الكميَّة في كُلِّ وجبة	151 كالوري السُّعرات من الدَّسم 36
مُجمَل الدَّسم	4 غرام
الدَّسم المشبع	0.5 غرام
الكوليسترول	0 ميليغرام
الصُّوديوم	218 ميليغرام
مُجمَل الكربوهيدرات	24 غرام
الألياف	4 غرام
السُّكر	5 غرام
البروتينات	5.5 غرام
المواد المغديَّة المُمتازة	فيتامين A و C و B

حساء العدس والشعير الشهي

إنَّ العدس والشعير تُعتبرُ من المشبعات في هذا الحساء حيثُ يُمكن تقديمها كجرعةٍ رئيسيَّة لوجبةٍ خفيفةٍ.

المكوّنات:

❖ كوبٌ واحدٌ من العدس المجفَّف الأحمر (في المعلّبات هناك العدس البني).

بصلة كبيرة صفراء أو بيضاء ومقطّعة بشكلٍ فني.

ثلاث مَلاعق من الثوم المفروم.

كوبين من الكرفس (أربع خُصلٍ كبيرة) مُقطّعة بشكلٍ فني.

ملعقة من زيت الكانولا أو زيت الزيتون.

2/3 كوب من الشّعير الاسكتلندي أو المدور (والمطبوخ ببطء).

❖ علبتين (15 أونصة في كلّ علبَة) مُربعات الطماطم مع سوائلها.

❖ كوب واحد من الجذر المقطّع إلى مُربعات.

❖ كوب واحد من البقدونس المقطّع بشكلٍ فني.

4 أكواب من مرق الدجاج أو الخضار الخالي من الدسم.

كوبين من الماء.

1/2 ملعقة من الملح (أو حسب المذاق).

1/2 ملعقة من الزّعتر المُجفّف.

ملعقة من نبات الرّيحان المُجفّف.

ملعقة من الزّعتر البرّي المُجفّف.

1/4 ملعقة من الفلفل الأسود.

طريقة التّحضير:

- ضَع شاشيّة على المصفاة، صبّ العدس الجاف ووصّله جيّدًا، وانقل العدس إلى وعاءٍ شوربية.
- هوّس البصل والثوم والكرفس المقطّع بالزيت في مقلاةٍ صغيرة، وانقل الخضار إلى وعاءٍ شوربية.
- ضَع بقية المكونات والتوابل في الوعاء، واطبخ المزيج على حرارةٍ مُتوسطةٍ حتى درجة الغليان.
- خَفّف الحرارة واتركها تتطبخ لمدة ساعةٍ ونصف، أو حتى يُصبح كلّ من العدس والشّعير بحالةٍ رخوةٍ، وبما أنّ المرق سيصبح هلامي القوام عندما يبرد، فلا بدّ لك من إضافة بعض الماء عند إعادة التسخين.
- يُمكن تخزين المرق في البراد لعدّة أيامٍ أو تجميده في وجباتٍ مَضبوطةٍ الحجم.

حساء اليقطين المغربي.

تذوق الطعم الفريدة لتركيبه اليقطين مع الفاصولياء السوداء والطماطم والتوابل في هذا الحساء السهل والسريع التحضير.

المكونات:

بصلة واحدة حمراء تُقطع بشكل فني.

ملعقتين من الثوم المفروم.

ملعقة من زيت كانولا أو زيت الزيتون.

❖ علبتين (في كلُّ علبة 15 أونصة) من مكعبات الطماطم مع سوائله.

❖ علبة (15 أونصة) من اليقطين المهروس الغير مُحلّى.

3 علب (في كلُّ علبة 15 أونصة) من الفاصولياء السوداء مع سوائله.

كوب واحد من مرق الدجاج الخالي من الدسم.

1/4 كوب من خلّ الطبخ الإسباني.

ملعقتين من الرزّ المُتبل بالخل (أو حلّ عصير التفّاح + 1/3 ملعقة من الملح).

ملعقة + ملعقتين من الكمون المطحون.

1/2 ملعقة من الملح (أو حسب المذاق).

1/2 ملعقة من القرفة.

1/4 ملعقة من الفلفل الحريّف.

بخاخ مانع الالتصاق.

طريقة التحضير:

يتمّ تهويس البصل والثوم بالزيت في مقلاة صغيرة.

أُمزج باقي المكونات في مقلاة مرق كبيرة، ومن ثمّ الطبخ على نارٍ متوسطة حتى درجة الغليان.

خفّف الحرارة واترك المجموع لينطبخ برفقٍ لما يُقارب 15 دقيقة من الزمن، وعندما

يُجمد المرق عند تبريدها، فلا بدّ من إضافة الماء عند إعادة التسخين.

يُمكن تخزين المرق في البراد لعدّة أيامٍ أو يتمّ تجميده في وجبات مضبوطة الحجم.

قائمة العينات

لُفافات ميني فيجي.

حساء العدس والشعير الشهي.

السَّلطة الخَضراء الممزوجة مع التوابل الخفيفة الخالية من الدَّسم.

حَلوى الشُّوكولاتة الخالية من الدَّسم.

والزَّخرفة برقائِق نباتِ الوِنيليَّة.

حَقائق عن المُنتج الغذائي

حَجَم الوجبة 1 كُوب، عَدَد الوجبات في كُلِّ وصفة 12

السُّعرات من الدَّسم 9	الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 138 كالوري
1 غرام	مُجمَل الدَّسم
0 غرام	الدَّسم المُشبع
0 ميليغرام	الكوليسترول
593 ميليغرام	الصوديوم
26 غرام	مُجمَل الكربوهيدرات
7 غرام	الألياف
2 غرام	السُّكر
8 غرام	البروتينات
فيتامين A و C و B Folate : البوتاسيوم	المواد المغذيَّة المُمتازة

شوربة القرع القاسي.

إنَّ تقطيع القرع يتطلَّب شيئاً من الجهد، لكنَّ المردود هو التركيبة والطَّعمة واللَّون الرَّائع التي نحصل عليها من هذا النَّوع من النَّبات الفريد.

المكوّنات:

❖ 6 أكواب من القرع النيء يُقطَّع مُكعبات (قرعة بالحجم المتوسط تقريباً).

كوب من الكرَفِس (4 سيقان مُتوسطة الحجم) تقطَّع إلى مُكعبات.

بصلةٌ صفراءٌ كبيرةٌ مقطَّعة.

4 ملاعق من الثوم المفروم.

ملعقة من زيت الكانولا أو زيت الزَّيتون.

عُلبتين (15 أونصة لكلِّ علبَة) من مرق الخُضار أو الدَّجاج الخالي من الدَّسم.

❖ علبَة (15 أونصة) من حبوب الفاصولياء كلاوي، المصوَّلة.

❖ كوب من البقدونس الطَّازج المفروم بشكلٍ فَنِّي.

ملعقتين من حَل الطَّبَّخ الأبيض.

ملعقة سُكَّر بُني.

1 1/2 ملعقة من الزَّنجبيل الطَّازج المطحون.

ملعقتين من الكمون المطحون.

1/4 ملعقة من الملح (أو حسب الدُّوق).

1/4 ملعقة من الفلفل الأسود.

طريقة التَّحضير:

– إقطع القرع بالعرض إلى نصفين، وقشِّر الطبَّقة الخارجيّة للأصافٍ طولياً بسكينٍ حادةٍ، تَخَلِّص من البذور وقطَّع القرع المقشَّر إلى مُكعبات 1/2 إنش.

– ضَعها في طنجرة البخار لمدة 12 دقيقةٍ أو حتى الإرتخاء.

– قُم بتهويس الكرَفِس والبصل والثوم بالرَّيت.

– اجمع القرع المطبوخ والخُضار التي تَمَّ تهويسها في وعاء مرقٍ من الحَجْم المتوسط.

- أضيف المرق والفاول والبقدونس والخل والسكر والتوابل.
- أطبخ الجميع بدرجة حرارة متوسطة مع التقليب المستمر لمدة 15 دقيقة حتى درجة الغليان.

قائمة العينات
شورية القرع القاسي..
سمك السلمون المرقط المشوي .
مُتَبَّل بالأعشاب الطازجة.
السبانخ المهوَّسة.
رول الحبوب الكاملة القشريَّة.
أصابع التين.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 12	
السُّعرات من الدَّسم 18	الكمية في كُلِّ وجبة 125 كالوري
2 غرام	مُجمَل الدَّسم
0 غرام	الدَّسم المُشبع
0 ميليغرام	الكوليسترول
470 ميليغرام	الصُّوديوم
23 غرام	مُجمَل الكربوهيدرات
4 غرام	الألياف
4 غرام	السُّكر
6 غرام	البروتينات
فيتامين A و C Folate : البوتاسيوم.	المواد المغذية المُمتازة

فطائر سوبريم السبانخ

إنَّ هذا النوع من المعجنات النباتية الإيطالية التي تُقدَّم في المطاعم ستُسعد حتى مُحبِّي اللحوم من أفراد العائلة.

المكونات:

بَخاخ مانع الالتصاق.

عبوة "8 أونصة" من مُعجنات القمح الكامل الغير مطبوخ (يُمكن استبدالها بالمعكرونة المعتادة).

8 أونصة من شرائح الفطر (اختياري).

4 ملاعق من الثوم المفروم.

ملعقة من زيت الكانولا أو زيت الزيتون.

❖ عبوة 16 أونصة من السبانخ المفرومة المجمدة مُسبقاً والمجففة والمغسولة جيِّداً.

32 أونصة من الجبن المطبوخ والخالي من الدَّسم.

1/2 ملعقة ملح (أو حسب المذاق).

26 أونصة من صلصة السبَاغيتي مع اللحم المجرَّد من العَظم (الصلصة السوقية لا

تحتوي إلا على 4 غ من الدَّسم لكل 1/2 كوب في كُلِّ مادةٍ مُغذية).

2 كوب من جبنة موزاريللا المبروشة المقشوشة جُزئياً.

1/2 كوب من جبنة الـ parmesan المبرورشة.

طريقة التَّحضير.

- رش ببخاخ مانع الالتصاق على مقلاة 13×9".
- أفرش فطائر المعكرونة الغير مطبوخة في أسفل المقلاة.
- هوّس الفطر مع الثوم بالزَّيت في مقلاة أخرى صغيرة.
- أمزج الفطر والثوم مع السبانخ، وجبنة الريكوتا الإيطالية والملح في وعاءٍ كبيرٍ.
- أفرش نصفَ كميَّة السبانخ، وجبنة الريكوتا الإيطالية بملعقةٍ خاصةٍ بالمزج في الطبقة السُّفلى من فطائر المعكرونة.
- ضَع على الوجه صلصة السبَاغيتي.

- أُفْرُسُ كُوبٍ وَاحِدٍ مِنْ جِينَةِ الْمُوْزَارِيلَا، وَ 1/4 كُوبٍ مِنْ زَيْتِ parmesan عَلَى وَجْهِ طَبَقَةِ صَلْصَةِ السَّبَاغِيْتِي.
- وَضَعَ طَبَقَةً أُخْرَى مِنْ فِطَائِرِ الْمَعْكْرُونَةِ الْغَيْرِ مَطْبُوخَةِ عَلَى وَجْهِ الْجِينَةِ.
- كَرَّرَ الْخَطْوَةَ 5 - 7 لِإِنْشَاءِ طَبَقَةِ مَعْكْرُونَةٍ ثَانِيَةٍ.
- لَا تُغَطِّي الطَّبَقَةَ الثَّانِيَةَ بِفِطَائِرِ الْمَعْكْرُونَةِ، وَإِلَّا فَإِنَّ الْمَعْكْرُونَةَ سَتَصْبِحُ جَافَةً بَعْدَ الشُّوْيِ.
- غَطَّى الْمَقْلَاةَ بِالرَّقَائِقِ الْمَعْدِنِيَّةِ وَضَعَ السَّخَّانَ عَلَى الدَّرْجَةِ 350° لِمُدَّةِ سَاعَةٍ.
- أَنْزَعَ الرَّقَائِقَاتِ الْمَعْدِنِيَّةَ فِي آخِرِ 5 - 10 دَقَائِقِ الْأَخِيرَةِ مِنَ الشُّوْيِ لِيُصْبِحَ لَوْنُ الْجِينَةِ بُنِي.
- أْتَرَكَ الطَّبَقَ لِمُدَّةِ 10 دَقَائِقٍ قَبْلَ تَقْطِيعِهِ إِلَى 16 مُرْبَعٍ.

قائمة العينات

السَّلْطَةُ الْخَضْرَاءُ الْمَمْزُوجَةُ بِالرُّزِّ الْمَتْبَلِ مَعَ الْخَلِّ
فِطَائِرِ سُوْبِرِيْمِ السَّبَانِخِ.
خُبْزِ الثُّومِ مَصْنُوعِ بِالسَّمْنِ الْخَفِيفِ.
أَصَابِعِ الْمَشْمَشِ.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كل وصفة 12	
الكمية في كل وجبة 125 كالوري	السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 18
مُجْمَلُ الدَّسَمِ	2 غرام
الدَّسَمُ الْمَشْبَعُ	0 غرام
الكوليسترول	0 ميليغرام
الصُّودِيُومُ	470 ميليغرام
مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ	23 غرام
الألياف	4 غرام
السُّكَّرُ	4 غرام.

6غرام	البروتينات
فيتامين A و C Folate : البوتاسيوم.	المواد المغذية الممتازة

البطاطا الحلوة المحشوة بالحشوة المكسيكية والتكساسية:

إن صلصة BBQ تُضيف نكهة قوية للبطاطا الحلوة.

المكونات:

- ❖ ثلاث حبات بطاطا حلوة من الحجم المتوسط.
- ❖ كوب مُعلّب من الفاصولياء السوداء المجففة.
- ❖ 1/3 كوب من صلصة الطماطم.
- ❖ ملعقة من دبس السكر.

ملعقة من الثوم المفروم.

ملعقة من بودرة الفلفل

رشّة من الفلفل الحريّف (اختياري).

طريقة التحضير:

- لف كل قطعة بطاطا حلوة بورقة رطبة وضعهم في حرارة المايكرويف العالية إفرادياً إلى أن يُصبح طرياً في الوسط، أو اشوي البطاطا (من دون الورقة) في الفرن العادي بحرارة 400° لمدة 45 دقيقة.
- أمزج باقي المكونات في مقلاة، واطبخها إلى أن يبدأ المزيج بالغليان.
- إقطع كل واحدة من قطع البطاطا إلى نصفين طولياً، وضع على كل واحدة منها ب 1/3 من مزيج الفول.

قائمة العينات

الخضار المشوية.

البطاطا الحلوة المحشوة بالمكسيكية والتكساسية.

البسكويت المشوي من الحبوب الكاملة.

أصابع الست.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1 بِطَاطَا ، عَدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 3	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 5	الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 246 كَالُورِي
0.5 غَرَام	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0 غَرَام	الدَّسَمُ الْمَشْبَعُ
0 مِيلِيغَرَام	الْكَوْلِيَسْتَرُولُ
549 مِيلِيغَرَام	الْصُودِيُومُ
55 غَرَام	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
7 غَرَام.	الْأَلْيَافُ
17 غَرَام.	السُّكَّرُ
8 غَرَام	الْبُرُوتِينَاتُ
فيتامين A و C و B6 Folate : البوتاسيوم.	المواد المغذية الممتازة

الباذنجان..... في زيت الـ parmesan

إنَّ تَصْغِيرَ حَجْمِ الْجَبْنِ وَالزَّيْتِ يُشَكِّلُ وَجْبَةً أَخْفَّ مِنَ الْوَصْفَةِ الْإِيطَالِيَّةِ التَّقْلِيدِيَّةِ.

المكوّنات:

باذنجانة من دون تقشيرٍ بالحجم المتوسط، تُقَطَّعُ إِلَى شَرَائِحٍ بَعْرَضِ 1/8".

بخاخ مانع الالتصاق.

❖ كُوبٌ جَافٌ (أَصَانِصُ الْبُرُوتِينِ النَّبَاتِيِّ) TVP ، اخْتِيَارِي مَعَ كُوبٍ وَاحِدٍ مِنَ الْمَاءِ الْمَغْلِيِّ.

2 1/2 كُوبٍ مِنَ صَلْصَةِ السَّبَاغِيَتِي مِنَ دُونِ لَحْمٍ (لَا تَحْتَوِي الصَّلْصَةُ التِّجَارِيَّةَ أَكْثَرَ مِنْ 4 غَرَامٍ مِنَ الدَّسَمِ / 1/2 كُوبٍ لِكُلِّ عِلَامَةٍ غِذَائِيَّةٍ).

❖ فُلَيْفَلَةٌ حَمْرَاءُ بِالْحَجْمِ الْمَتَوَسِّطِ مُفْرَّغَةٌ وَمَقْطُوعَةٌ.

كوبين من الفطر المفروم.

ملعقتين من الثوم المفروم.

3/4 من جبنة موزاريلا المصنوعة من قشدة الحليب.

1/3 من جبنة parmesan المبروشة.

الملح والفلفل حسب الذوق.

طريقة التّحضير:

- نظّم صفيحة الفرن بورق القصدير، وضَع شَرَحَات الباذنجان عليها، ورُش من بخاخ مانع الالتصاق. واشوي المجموع لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لون الباذنجان بُني دَهبِي.
- خَفَف حَرارة الفرن إلى 375°.
- رُش طَبَق الشَّوِي البايريكس بسعة 11"×7" بمانع الالتصاق.
- أُمزج كوب واحد من الماء المغلي مع كوب واحد من أصانص البروتين النَّباتي واتركها مدَّة 15 دقيقة.
- أُمزج أصانص البروتين النَّباتي المميَّه مَع صلصة السَّباغيتي.
- هَوِّس الفليفلة الحمرء والفطر والثوم بمانع الالتصاق.
- إفصل نصف شَرَحَات الباذنجان والفليفلة الحمرء والفطر والثوم في طَبَق البايريكس، وتبلَّها بالملح والفلفل حَسَب الرَّغْبَة.
- زَيِّن وجه الخُضار بنصف أصانص البروتين النَّباتي، ومزيج صلصة السَّباغيتي (أو مزيج صلصة السَّباغيتي لوحده)، ومن ثَمَّ جبنة الموزاريلا والـ parmesan.
- كَرِّر الخُطوة 7 - 8 لإنشاء طبقة جديدة.
- غَطِّي المقلاة بالقصدير، واشوي المجموع بدرجة حرارة 350° مدَّة 45 دقيقة، وانزع القصدير في آخر 5 - 10 دقيقة حتى يُصبح لون الجبنة بُني.
- دع المجموع مدَّة 10 دقائق قَبْلَ تقديمه، وزَيِّن الطَّبَق بملعقة واحدة من جبنة parmesan المبروش على الوجّه.

قائمة العيّنات

السَّلطة الخَضراء مع الخل الأحمر المتبّل.

الباذنجان.....في زَيْت الـ parmesan

تُمدُّ على عجينةٍ من القمح الكامل..

فُطر مع نبات الكيلين.

بسكويت الليمون الخالي من الدّسم.

حَقائق عن المُنتج الغذائي

حَجْم الوجبة 1 1/4 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 4

الكمية في كُلِّ وجبةٍ من دون أصانص البروتين النباتي 272 كالوري	السعرات من الدسم 81
مُجمَل الدّسم	9 غرام
الدّسم المُشبع	4 غرام
الكوليسترول	18 ميليغرام
الصُّوديوم	894 ميليغرام
مُجمَل الكربوهيدرات	38 غرام
الألياف	7 غرام
السُّكر	10 غرام
البروتينات	14 غرام
المواد المغذية المُمتازة	فيتامين A و C و B6 البوتاسيوم، زيادة من الجبن وأصانص البروتين النباتي: 330 ميليغرام من الكالسيوم.

فطيرة الخُضار المُمتازة.

هذه هي أفضل فطيرة بيرغر من دون لحم مع الفول وحُبوب الشُّوفان وخمسة أنواع مختلفة من الخُضار.

المكوّنات:

بصلة متوسطة الحجم مفرومة بشكلٍ فنيّ.
كوبٌ من شَرَحات الفطر الطّازج.
❖ كوبٌ من الفليفلّة الأمريكيّة الحمراء المفرومة.
ملعقة من زيت الكانولا ، أوزيت الرّيتون.
❖ علبة (15 أونصة) الفول الملوّنة والمجفّفة.
كوبٌ مبروش من القرع الصّيفي (قرعة واحدة صغيرة).
كوبٌ من القرنبيط النيّء المفروم.
كوبٌ من جبنة الموزاريلا الخفيفة المبروش (أقل من 4 غرام من الدّسم لكل رُبّع كوب).

بياض البيض لبيضتين، والمخفوق قليلاً.
كوبٌ واحدٌ من الشُّوفان الجاف.
ملعقتين من الثّوم المفروم.
3 ملاعق من الرّيحان الطّازج المفروم، أو ملعقة من المُجفّف.
نصف ملعقة من السّمسُق المطحون. (نبات عطري).
نصف ملعقة من الرّزّعتر المطحون.
1/2 ملعقة من الملح، أو الثوم والملح.
نصف ملعقة فلفل أسود.
بخاخ مانع الالتصاق.
صلصة السّباغيتي، أو الطّماطم منقوص الدّسم، أو صلصة الباربيكيو (اختياري).
طريقة التّحضير:

- هُوّس البصل، والفطر، والفلفل الأحمر بالرّيت.
- أمزج الفول الملوّن بشوكّة، في وعاءٍ مزج من الحجم المتوسط.

- أضف مزيج البصل، وباقي المكونات (من دون مانع الالتصاق والصلصات الاختيارية) إلى الفاصوليا، مع المزج جيداً.
- برّد المزيج لمدة 15 دقيقة على الأقل.
- اصنع فطيرة بيديك من 3/4 كوب من المزيج، وهكذا حتى يصبح عددهم 6 (بقطر 4" وثخانة 3/4").
- صُف الفطائر على مقلّة الفرن، وضع عليهم التصدير المدهون بمانع الالتصاق الخالي من الدسم.
- إشوي الفطائر على حرارة خفيفة لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونها بني ذهبي.
- إنزع التصدير برفق، ودع الفطائر لمدة 10 دقائق إضافية.
- قدم الطبق ساخناً مع ملعقتين من صلصة السباغيتي المسخنة منقوصة الدسم، مع صلصة الطماطم أو صلصة الباربيكيو.

ملاحظة: عند وجود فطائر غير مطبوخة يجب تغطيتها ووضعها في البراد لثلاثة أيام كحد أقصى.

قائمة العينات
لُفافات البطاطا الحلوة المشوية.
فطيرة الخضار الممتازة، مُزينة بالفريز الطازج ولبن الفانيلا الخالي من الدسم.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْعِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1 فَطِيرَةٍ، عِدَدُ الْوَجَبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 6	
السعرات من الدسم 54	الكمية في كُلِّ وَجْبَةٍ 6، 256 كالوري
6 غرام	مُجْمَلُ الدَّسْمِ
2 غرام	الدَّسْمُ الْمُشْبِعُ
37 ميليغرام	الكوليسترول
436 ميليغرام	الصُّودِيُومُ

مُجمل الكربوهيدرات	29 غرام
الألياف	9 غرام
السُّكَّر	3 غرام
البروتينات	16 غرام
المواد المغذّية الممتازة	فيتامين A و C و الكالسيوم

طَبَق الخُضار الصليبيّة:

لا تستطيع أن تتذكّر متى كانت آخر مرّة تتناولُ فيها براعم بروسلز؟
فردّين من عائلة الخُضار الصليبيّة ينتميان إلى هذا الطَّبَق.

المكوّنات:

- صلصة الجبنة:

ثلاثُ ملاعقٍ من الطَّحين.

رُبُع كوبٍ من الماء.

ملعقتين من السَّمَن الخفيف (5 غرام لا أكثر من الدَّسَم / ملعقة لكلِّ علامة وجبة).

12 أونصة من علبة الحليب المُجفف الخالي من الدَّسَم.

كوبٌ واحدٌ من جبنة جارلزبيرغ الخفيفة، أو جبنة شيدار الخفيفة (4غ لا أكثر من

الدَّسَم/أونصة لكلِّ علامة).

ملعقتين من خَل الطَّبَخ.

نصف ملعقة من الملح أو حسب التذوُّق.

نصف ملعقة من الخردل.

نصف ملعقة من الفلفل الأبيض.

- الطَّبَق:

كوبٌ من شرائح الفطر النيء.

بصلة متوسطة ومفرومة بشكلٍ فنيّ.

مانع الالتصاق.

❖ 2 كوبٌ من القرنبيط المُقطَّع (طازج أو مُجمد، أزيل عنه الثلج).

❖ 2 كُوب (حوالي 12) من بَراعم بروسيلز المُشرَّحة (طازجة أو مُجمَّدة، أُزيلَ عنها الثَّلج).

كُوبٌ من الأرز القَصير المُطبوخ (أو 1/2 كُوب مُجفَّف) (ويُمكنُ استبدالهُ بالأرزُ البُنِّي القَصير).

1/4 كُوب من البَقَدونس المُفروم بطَريقةٍ فَنِيَّةٍ.

طَريقة التَّحضير:

- يوضَع الطَّحين في المَاء.
- يُذاب السَّمْن في وعاءِ الصَّلصة المُتوسِّطِ الحَجم، ويُضافُ مَزيجُ الطَّحين.
- يتمُّ إضافةُ الحليب المُجفَّف بحذرٍ ورفقٍ ومِن ثَمَّ يتمُّ خَفَق المَزيجِ إلى أن يتمَّ التَّجاسُّسُ كُلِّياً.
- أُطبخ الصَّلصة على نارٍ فوق مُتوسِّطةٍ إلى أن يتبدأَ بحالَةٍ لزجةٍ (غالباً ما يتمُّ تحريك الصَّلصة بأداةٍ سَلَكِيَّةٍ لِمَنع احتراقِ الوِعاء).
- أضف الجِبنَ والخَل والتَّوابلَ لكي تُصبح الصَّلصة لَزجةً.
- استمر في طَبخ الصَّلصة على النَّارِ المُتوسِّطةِ حتى يبدأَ المَزيجُ بالغليانِ ثمَّ أزل الصَّلصة عن النَّارِ.
- هَوِّس الفُطر والبصلَ باستخدامِ مانعِ الإلتصاقِ إلى أن يُصبح اللُّونُ بُنيَ دَهبِي.
- ضَع مَزيجَ الفُطر والبصلِ والقَرنبيطِ وبراعم بروسيلز والأرز المُطبوخ.
- أضف صلصة الجبنة اللزجة إلى مَزيجِ الخُضارِ والأرز مع المَزجِ الجيِّدِ.
- صُب المَزيجِ في طبقٍ سَعةٍ نصفِ غالونٍ مَدَهونٍ بمانعِ الإلتصاقِ ومُزيَّنٍ بالبَقَدونس المُفرومِ.
- غَطِّي المَجموعَ وضعهُ في الفُرنِ على حرارةٍ 375° لِمُدَّةٍ 30 دَقيقةً، ثمَّ انزع الغُطاءَ خلالَ آخرِ 5 دَقائقٍ من الشَّويِّ لِلتشكُّلِ طبقةً رَقيقةً ذاتَ اللُّونِ البُنِّي الدَّهبِي.

قائمة العيّنات

سلطة خضار مع التّوابل الخفيفة.

طبّق الخضار الصليبيّة.

رول من خُبز الأرز.

رقاقتي التوت

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْعِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1 1/4 كُوبٍ، عَدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 6	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 72	الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 308 كَالُورِي
8 غَرَامٍ.	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
3.5 غَرَامٍ.	الدَّسَمُ الْمَشْبَعُ
18 مِيلِيغَرَامٍ	الْكُولِيَسْتَرُولُ
632 مِيلِيغَرَامٍ	الصُّودِيُومُ
38 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
6 غَرَامٍ	الْأَلْيَافُ
2 غَرَامٍ	السُّكَّرُ
22 غَرَامٍ	الْبَرْوتِينَاتُ
فيتامين A و B6 و C Folate، بوتاسيوم، والزيادة من اللبّن: 520 مِيلِيغَرَامٍ كَالْسِيُومِ.	المواد المغذيّة الممتازة

شَمَنْدَرُ فِيرَتَاتَا الْمَشْوِيِّ السُّوَيْسَرِيِّ

طبّق السَّبَانِخَ الْمُفَضَّلَ مَعَ الْحِيلَةِ الْأَكْثَرُ نَفْعًا.

إنَّ الشَّمَنْدَرَ السُّوَيْسَرِيَّ يُضَيِّفُ طَعْمًا مُمَيِّزًا لِعَجَّةِ الْبَيْضِ، وَالْخُضَارِ الرَّكِيَّةِ الْقَلْبِ.

المكوّنات:

حَبَّةٌ وَاحِدَةٌ مِنَ الْبَطَاطَا الْبَيْضَاءِ الْمَقْشَّرَةِ وَالْمَشْرَحَّةِ شَرَائِحُ رَقِيقَةٌ بِاسْتِخْدَامِ الْمِيرْشَةِ أَوْ

مُعالج الطَّعام.

1/2 كوبٍ من البَصَل المفروم بشكلٍ فَنِّي.

❖ كوبٍ من الفُليفلَة الحمراء الأمريكيَّة المُفرَّغَة والمُفرومة.

ملعقتين من الثُّوم المفروم.

مانع الإلتصاق.

❖ 3 كوب من الشَّمندر السُّويسري المُقطَّع المُستخرج من الأوراق ذات اللُّون الأخضر الغامق والمنزوعة من جذوع السِّيقان (وبالإمكان استبدالها بثلاثة أكوابٍ من السَّبَّانخ الطَّازجة).

كوبٌ واحدٌ من البيض التُّجاري البديل (وبالإمكان استبدالها ببيضِ ثمانِ بيضاتٍ مُنكَّهة).

1/4 كوبٍ من قِشدةِ الحليب.

كوبٌ واحدٌ من جبنة جارلزبيرغ الخفيفة، أو جبنة شيدر الخفيفة (4غ لا أكثر من الدَّسم/أونصة لِكُلِّ عَلامة).

ربع ملعقة ملح.

1/8 ملعقة من الفُلفل الحريِّف، أو الفُلفل الأبيض.

طريقة التُّحضير:

هُوَس البَطاطا والبَصَل والفُليفلَة والثوم في مقلاةٍ كبيرةٍ باستخدام مانع الإلتصاق. ضَع الشَّمندر السُّويسري في المايكرويف بدرجةٍ عاليةٍ من الحرَّارة لِمُدَّةٍ دقيقةٍ، أو حتى تَرتخي الأوراق.

أخفِّق بياض البيض مع الحليب إلى أن يُزيد المزيج، وأضِف الجبن المبروش والتَّوابل مع المزج الجيِّد.

ضَع مانع الإلتصاق على طبقٍ من الرُّجاج أو السُّراميك بحجم 8 " ضدَّ الحرَّارة. أنشر الشَّمندر والبَطاطا والبَصَل المطبوخ بالتساوي في الطَّبَق، وصُب مزيج البَيض على الخُضار.

إشوي المجموع من دون غطاءٍ بدرجةٍ 350° لِمُدَّةٍ 45 دقيقةٍ أو حتى يتصلَّب مزيج البيض (تذوِّق الطَّبخة مُستخدماً نكاشة الأسنان أو السُّكين)، وحتى يُصبح الوجه

بُني ذهبي.

بعد الشوي مباشرة مرر السكين على حواف الطبق لإزالة محتوياته بسهولة.

قائمة العينات

الشمندر فريتاتا السويسري.
سلطة الجيكاما من كاليفورنيا.
رول من عجينة القمح الكامل بقشره.
أصابع التوت الخالية من الدسم.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 1/2 وجبة عجة البيض، عدد الوجبات في كل وصفة 2	
السعرات من الدسم 90	الكمية في كل وجبة 310 كالوري
10 غرام	مُجمل الدسم
6 غرام	الدسم المشبع
30 ميليغرام	الكوليسترول
845 ميليغرام	الصوديوم
28 غرام	مُجمل الكربوهيدرات
4 غرام	الألياف
5 غرام	السُكر
30 غرام	البروتينات
فيتامين A و B6 و C الحديد، المغنيزيوم، البوتاسيوم والزيادة من اللبن: 528 ميليغرام كالسيوم.	المواد المغذية الممتازة

- المقالي البولنيسيانية :

يُعدُّ دبس السُّكَّر مَنجَمَ ذهبٍ أسودٍ من الموادِّ الغدائيَّةِ لأنَّهُ غنيٌّ بالحديدِ والكالسيومِ والمعادنِ الأخرى، فهذا الشَّرَابُ الغامقُ اللَّونُ يزوِّدُ المقالي الخاليَّةَ من اللَّحومِ بنكهةٍ قويَّةٍ.

المكوّنات:

- الصَّلصَة:

3 ملاعقٍ من دَقِيقِ الدُّرَّةِ الشَّتوي.

1/4 كُوبٌ من الماءِ البارد.

❖ 1/4 كُوبٌ من دبسِ السُّكَّر.

1/2 كُوبٌ من مَرَقِ الدَّجَاجِ أو الخُضار.

ملعقتين من الثُّومِ المَفروم.

❖ ملعقتين من بذورِ عِبَادِ الشَّمس.

ملعقةٌ من الثومِ الطَّازجِ المَفروم.

ملعقتين من صلصة الصويا (دايت) مَنقوصة الصُّوديوم، أو حَسَبِ المذاق.

1/8 ملعقةٌ من الفُلفلِ الحَرِيفِ (أو حَسَبِ المذاق).

ملعقةٌ من السُّكَّرِ المُبرغل.

- تشكيلة الخُضار:

ملعقة زَيْتِ السُّمُسم.

❖ 2 كُوبٌ من شَرَّاحِ جَزَرٍ "أصابع البوبو"، والمقطوعة طولياً.

❖ 2 كُوبٌ من القَرنبِيطِ المُقطَّع.

❖ كُوبٌ من الفُليفلَة الحَمراءِ أو الصَّفراءِ (واحدةٌ كَبيرةٌ)، تُقطَّعُ إلى قِطَعٍ "2".

2 كُوبٌ من القَرعِ الصَّيفيِّ يُقطَّعُ إلى قِطَعٍ "2".

1 كُوبٌ من البصلِ الأخضرِ المَفروم.

❖ 2 كُوبٌ من البازيلاءِ البيضاء.

2 كُوبٌ من أناناسِ المُعلباتِ المُقطَّعةِ إلى مُكعباتٍ والمُجفَّفة.

- بند خيارى لتوسيع المحتوى البروتينى):

أضف كوبين من فول الصويا المتجبن وقليل الدسم إلى المقالي، وللحصول على أفضل النتائج جمّد الصويا المتجبن، ومن ثمّ ابرشها قبل الطبخ، ولك الخيار بأن تستخدم منها الصويا المشوية، أو الصويا المغموسة بالماء والمجففة.

طريقة التحضير:

- حل دقيق الدرة الشتوي في الماء.
- أمزج كل المكونات في وعاء للحصول على الصلصة، واطبخ المجموع على نارٍ فوق المتوسط حتى تصبح الصلصة لزجة. وأخرجها من الفرن وأضف صلصة جينة فول الصويا (اختيارياً).
- سخّن الزيت المستخدم، أو ضمن مقلاة كبيرة من الحديد.
- أضف الخضار والأناس، واطبخ المجموع حتى ترتخي الخضار، مع ملاحظة أن تقسيم كمية الزيت والخضار إلى ثلاث أجزاء، وطهي كل جزء على جدا قد يقلص الزمن الإجمالي للطبخة، ويقي من الإفراط في طهي الخضار. وحالما يتم طهي الكل، ضع الخضار المطبوخة في مقلاة جانبية، ومن ثمّ أمزج كل الخضار المطبوخة مع الصلصة.
- أضف الصلصة للخضار المطبوخة مع المزج الجيد.
- قدّم الوجبة مع الرزّ الأسمر مع طبخة الكوسكوس المغربية بالقمح الكامل.

قائمة العيّنات

المقالي البولنيسيانية.

تقدّم على فرشاة من الرزّ الأسمر المبخر.

المانغو المثلج وعلى وجهه التوت الطازج.

أصابع التوت الخالية من الدسم.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْعِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ كُوبَيْنِ (مَقَالِي مِنْ دُونَ رُزٍّ)، عَدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 4	
السكرات من الدَّسَمِ 59	الكميَّة في كُلِّ وَجْبَةٍ 258 كالوري
6.5 غرام	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
1 غرام	الدَّسَمُ الْمَشِيحُ
0 ميليغرام	الكوليسترول
479 ميليغرام	الصوديوم
48 غرام	مُجْمَلُ الْكَرْبوهيدرات
8 غرام.	الألياف
81 غرام.	السُّكَّرُ
7 غرام	البروتينات
فيتامين A و B و C، Folate الحديد، المغنيزيوم، البوتاسيوم والزيادة من اللَّبَن: 528 ميليغرام كالسيوم. إنَّ الوصفة التي تُحضَّرُ مع جينة الصويا مَنقوصة الدَّسَمِ: 308 كالوري، 8 غ مُجْمَلُ الدَّسَمِ والبروتين 16 غ.	المواد المغدِّيَّة الممتازة

سلطة كومبو الخضار والعدس .

إنَّ العدس الغني بالبروتينات والألياف، يُعطي سلطنة الخضار التقليديَّة نكهة الجوز وبنيتة.

المكونات:

❖ 3/4 كوب من العدس الجاف البني أو الأحمر (فكرة مفيدة لتوفير الوقت: طبخ العدس مسبقاً).

14 أونصة من مرق الدجاج، أو الخضار المعلب (كبديل المعلبات مرق منقوص الصوديوم).

كوب واحد من الكرفس مفروم بشكل فني (ساق كرفس واحد).

❖ كوب من الجزر مقطع بشكل فني.

❖ كوب من الطماطم المقطع بشكل فني.

❖ كوب من الفليفلة الأمريكية الصفراء والمقطعة بشكل فني.

كوب من البصل الأحمر مقطع بشكل فني (بقدر نصف بصلة من الحجم المتوسط).

1/4 كوب من ثوابل الخل بالسلطة.

ملح، أو ملح بالثوم حسب التذوق.

1/4 ملعقة من الفلفل حسب الطلب.

طريقة التحضير:

- ضَع الشاشية على المصفاة، وضع العدس عليها، واغسله جيداً.
- أنقل العدس المغسول إلى زبدية، وأضف المرق وضع الغطاء، ومن ثم أطفئ المجموع على نار فوق المتوسطة من 30 - 40 دقيقة، أو حتى درجة الإرتخاء. يُمكن إضافة 1/4 - 1/2 كوب من الماء عند الضرورة، وضعهم جانباً.
- أمزج الخضار المفرومة، وتوابل السلطنة، والملح والفلفل، وأضف العدس المطبوخ، وامزج بشكل جيد.
- قدّم سلطة العدس باردة على فرشاة من مزيج الخضروات الطازجة.

قائمة العيّنات

سكّطة كومبو الخضار والعدس.

مُثلّثات بيتا بالقمح الكامل المشويّة.

مُتبّلة بالثوم والملح ومانع الالتصاق.

مُثلجات الفريز.

لبن فانيلا الخالي من الدّسم، وعلى وجهه الفريز وشراب الشوكولاتة الخالي من الدّسم.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة كوبين 1 1/2 كوب، عدد الوجبات في كلّ وصفة 4	
الكمية في كلّ وجبة 235 كالوري	السُّعرات من الدّسم 36
مُجمّل الدّسم	7 غرام
الدّسم المُشبع	1 غرام
الكوليسترول	0 ميليغرام
الصوديوم	747 ميليغرام
مُجمّل الكربوهيدرات	32 غرام
الألياف	11 غرام
السُّكر	5 غرام
البروتينات	13 غرام
المواد المغذية الممتازة	فيتامين A و C، Folate الحديد، البوتاسيوم. إنّ الوصفة التي تُحضّر مع المرقّ منقوص الصُّوديوم يحتوي على: 510 ميليغرام من الصُّوديوم.

الأرز بالفاصولياء من منطقة Cajun

البأيمية السهلة و السريعة الخالية من اللحوم الجاهزة للعرض، خضار شائعة الإستعمال في بلاد

كاجون Cajun.

المكونات:

بصلة كبيرة مقطعة.

ملعقتين من الثوم المفروم.

مانع التصاق.

❖ 1 1/2 كوب من البأيمية المشرحة عرضياً.

❖ علبة (15 أونصة) من الفاصولياء الكلاوي أو الحمراء والمجففة.

❖ علبة (15 أونصة) من الفاصولياء السوداء المجففة.

2 كوب من الأرز الأسمر المطبوخ (1/2)، 2 كوب من الماء لكل كوب من الأرز الأسمر).

❖ 16 أونصة علبة من صلصة الطماطم منقوص الصوديوم.

1/2 ملعقة من صلصة الفليفلة الحارة، أو حسب الذوق.

1/2 ملعقة من التوابل Cajun/Creole.

طريقة التحضير:

هؤس البصل والثوم بمانع الالتصاق.

أمزج كل المكونات في طبق، أو مقلاة كبيرة.

أطبخ المجموع بنار متوسطة الحرارة لمدة 10 دقائق إلى أن يتم تسخين المزيج.

قائمة العيّنات

سلطة خضروات الحقل مع الخل والتوابل

أرز وفاصوليا Cajun

فطيرة الذرة قليلة الدسم.

كاراميل الثفاح.

شرحات الثفاح مع كاراميل الفواكه الخالي من الدسم.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ كَوْبَيْنِ 1 1/2 كُوبٍ، عَدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 6	
الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 325 كَالُورِي	السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 18
مُجْمَلُ الدَّسَمِ	2 غَرَامٍ
الدَّسَمُ الْمُشْبَعُ	0 غَرَامٍ
الْكُولِيَسْتْرُولُ	0 مِيلِيغَرَامٍ
الصُّودِيُومُ	702 مِيلِيغَرَامٍ
مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ	64 غَرَامٍ
الْأَلْيَافُ	14 غَرَامٍ
السُّكَّرُ	6 غَرَامٍ
الْبَرْوتِينَاتُ	17 غَرَامٍ
المواد المغذية الممتازة	فيتامين C و B6 ، folate ، البوتاسيوم والحديد والمغنيزيوم.

مُنَاسِبَاتٌ رَئِيسِيَّةٌ مُمْتَازَةٌ مَلِيئَةٌ بِاللُّحُومِ.

شَعِيرٌ وَدَجَاجٌ وَفُلْفُلٌ

لَا تَفْقِدُ أَعْصَابَكَ بِهَذَا الْفُلْفُلِ ! وَتَذَوِّقُ الطَّعْمَةَ الْمُنْعِشَةَ وَالْقَوَامَ الَّذِي يَشْكَلُهُ الشَّعِيرُ مَعَ الْفُلْفُلِ الْأَبْيَضِ.

المكوّنات:

بصلةً كبيرةً واحدةً مفرومةً بشكلٍ فنيّ.

ملعقتين من الثُّومِ المفرومِ.

❖ 1/2 كُوبٍ مِنْ فُلْفُلِ jalapeno الْمُعْلَبِ، أَوْ الطَّازِجِ وَالْمَفْرُومِ بِشَكْلِ فَنِيّ.

ملعقة زَيْتِ كَانُولَا، أَوْ زَيْتِ الرَّيْتُونِ.

عُلبَةٌ سِيعَةٌ 11 أَوْنِصَةَ مِنَ الدُّرَّةِ الْكَامِلَةِ وَالْمَجْفُفَةِ.

1/2 كوب من الشعير الرمادي (لا تستخدم الشعير سريع الطهو).

كوب واحد من الماء.

❖ علبتين سعة 15.5 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مربعات مع سوائلها.

❖ علبة سعة 15 أونصة من الفول المجففة (اختياري).

❖ علبة سعة 15 أونصة من صلصة الطماطم.

علبتين (سعة 15 أونصة) من مرق الدجاج (والبديل هو مرق الدجاج منقوص الصوديوم).

ملعقتين من بودرة الفلفل (أو حسب التذوق).

ملعقة من الكمون المطحون.

3 كوب من صدور الدجاج من دون جلد والمطبوخ (ما يُعادل 2 رطل).

طريقة التحضير:

- هُوس البصل والثوم وفلفل jalapeno بالزيت في مقلاة صغيرة.
- أُمزج الخضار المهوَّسة مع باقي المكونات ما عدا الدجاج، واطبخ المجموع لدرجة الغليان.
- خَفِّف الحرارة وغطّي الوعاء واتركه حتى 40 دقيقة (أو حتى يُصبح الشعير طرياً)، مع التَّحريكِ كُلِّ فترةٍ.
- أَضِفْ صُدُورَ الدَّجَاجِ واطبخها مُدَّةَ 10 دقائقٍ إضافيَّةٍ.
- إذا كانت الفليفلة ثخينة جداً فأضف الماء لتصل لدرجة الطبخ المطلوبة، حيث أن الفليفلة تزيد في النكهة والطعم من 24 - 48 ساعة بعد التحضير.

قائمة العيّنات

الفاوكامول الرقيق

يُقدَّم مع الخضار النيئة، ورقائق كعكة الذرة.

شعير بالدجاج والفلفل

بسكويت ساندويش قليل الدسم.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة كويين 2 كوب، عدد الوجبات في كل وصفة 9	
السعرات من الدسم 45	الكمية في كل وجبة 284 كالوري
5 غرام	مُجمَل الدَّسَم
1 غرام	الدَّسَم المُشْبَع
38 ميليغرام	الكوليسترول
1181 ميليغرام	الصُّوديوم
38 غرام	مُجمَل الكَرْبوهيدرات
7 غرام	الألياف
5 غرام	السُّكَّر
24 غرام	البروتينات
فيتامين C و B6 Folate البوتاسيوم والمغنيزيوم. عند استخدام مرق الدجاج منقوص الصوديوم فإن فيها 991 ميليغرام من الصوديوم.	المواد المغذية الممتازة

رغيف من لحم الديك الرومي مع الفلورينتين

هل ترغب بغذاء منزلي مريح؟ جرّب هذا الرغيف من لحم الديك الرومي المحشو بالسيانخ، وعلى التّمط الإيطالي.

المكوّنات:

- مزيج لحم الديك الرومي:

مانع الالتصاق.

1/2 بصلة صفراء مقطّعة كبيرة.

1 رطل من لحم الديك الرومي الطري المطحون (أو لحم البقر) الغير مطبوخ.

3/4 كوب من الشوفان الجاف، والغير مطبوخ.

بياض بيضتين كبيرتين مخفوق قليلاً.

ملعقتين من مزيج التوابل الإيطالية.

1/4 ملعقة من الثوم، أو البصل مع الملح (اختياري).

1/2 ملعقة من الفلفل الأسود.

- حشوة السبانخ:

2 كوب من شحرات الفطر الأبيض.

❖ 10 أونصة من السبانخ المفروم والمجمد يُصوّل ويُغسل جيداً.

1/2 بصلة صفراء مفرومة.

1/4 كوب من جبنة البارميسان المبروشة.

ملعقتين من الثوم المفروم.

- زينة الوجه:

2 كوب من صلصة السبّاغيتي الخالية من الدّسم من دون لحم (3 غرام لا أكثر من

الدّسم في كلّ كوبٍ مُدوّن على العلامة الغذائية).

1/2 كوب من جبنة قشدة الموزاريلا المبروشة.

طريقة التحضير:

- سخّن الفرن قبل البدء إلى درجة 375°، وادهن مانع الالتصاق على مقلاةٍ

زُجاجيّة سعة 11"×7".

- هوّس نصف بصلة بمانع الالتصاق الخاليمن الدّسم.

- أمزج مُكوّنات مزيج لحم الديك الرومي كلّها في وعاءٍ كبيرٍ وضعه جانباً.

- هوّس الفطر باستخدام مانع الالتصاق الخالي من الدّسم.

- في وعاءٍ مُنفصل، ضَع الفطر مع كلّ مُكوّنات السبّانخ الأخرى، وامزج

المجموع جيداً.

- خذ بالملعقة 2/3 من مزيج الديك الرومي في المقلاة، واصنع فجوة عميقة في

المركز.

- واملأ هذه الفجوة بحشوة السبانخ
- وعلى وجهها ما تبقى من مزيج الديك الرومي مُمتداً إلى الحواف لتغطية كامل السبانخ بمزيج الديك الرومي.
- أغمر كامل خبز لحم الديك الرومي بصلصة السباغيتي.
- ثم غطّي المجموع بالقصدير، واشوي المجموع لمدة 45 - 50 دقيقة، أو حتى يتمّ الإستواء جيداً.
- وخلال آخر 5 دقائق من الطبخ، إنزع القصدير ورش الرغيف بجبنة الموزوريللا، واستمر بالشواء إلى أن يُصبح لون الجبنة بُني ذهبي.
- واترك كامل رغيف لحم الديك الرومي لمدة خمس دقائق قبل تقطيعه إلى شُرَحَات.

قائمة العينات
رغيف لحم الديك الرومي مع الفورينتين.
القرنبيط المُبحّر.
البطاطا البيضاء المشوية مع الكريمة الحامضة، وجيلي الفواكه بشكل الحرف O.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة رغيف واحد، عدد الوجبات في كل وصفة 6	
السعرات من الدسم 81	الكمية في كل وجبة، 281 كالوري
5 غرام	مُجمَل الدسم
9 غرام	الدسم المشبع
58 ميليغرام	الكوليسترول
544 ميليغرام	الصوديوم
17 غرام	مُجمَل الكربوهيدرات
4 غرام	الألياف
3 غرام	السُكّر
26 غرام	البروتينات

فيتامين A و C و B6 البوتاسيوم والزيادة من الألبان 200 مليغرام من الكالسيوم.	المواد المغذية الممتازة
---	-------------------------

المانغو من هاواي، وصلصة السلمون

إنّ تزيين وجه السلمون الصحي للقلب بطعمة المزارع المدارية يزيدُ بمتعة الطعم ونضارة الألوان.

المكوّنات:

– الصلصة:

1 من فاكهة المانغو المقشّرة والمقطّعة إلى مكعبات.

1 فليفلة أمريكية صفراء من الحجم المتوسط، تُفْرَغ وتُقَطَّع بشكلٍ فَنِّي.

بصلتين خضراوين من الحجم المتوسط تُقَطَّع بشكلٍ فَنِّي.

ملعقة من الزيت الكانولا، أو زيت الزيتون.

ملعقتين من عصير الليمون.

ملعقة خل.

1/4 كوب من نبات السيلانترو، مفروم بشكلٍ فَنِّي. (اختياري).

ملح حسب الذوق.

– السلمون:

6 شرائح من سمك السلمون، بوزن 3 أونصة (السلمون الأتلانتي هو أغنى مصادر

السمك من حيث الدسم Omega-3).

زيت السمسم (أو زيت الكانولا أو زيت الزيتون).

طريقة التحضير:

– أُمزج مكوّنات الصلصة في وعاءٍ صغيرٍ للمزج، غطّي المزيج وجمّده لمدة ساعة على الأقل.

– مُستخدماً فرشاةً خاصّةً بالدهن، إدهن شَرَحَاتِ السلمون برُبْعِ ملعقةٍ من زيت

السمسم، واشوي المجموع لمدة 15 دقيقة (أو إلى أن يتمّ تقمير الوجه وتُحَقِّق

من ذلك بواسطة الشوكة) بدرجة حرارة 350°.

– وزين شَرَحَات السَّمَك بِرُبع كُوبٍ من صلصة المانغو قبل التَّقْدِيم بِقليل.

قائمة العيّنات السَّبَانخ الطَّازج مع التَّوَابِل الخفيفة. صلصة السَّلْمُون المانغو من هاواي. الأرز البرِّي البُنِي المَبْحَر. اللَّيْمُون المُتَلَّج.
--

حَقَائِق عن المُنْتَج الغِذَائِي صلصة المانغو حَجْم الوجبة 1/4 كُوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 6	
الكمية في كُلِّ وجبة 51 كالوري	السُّعْرَات من الدَّسَم 18
مُجمَل الدَّسَم	2 غرام.
الدَّسَم المُشْبِع	2 غرام.
الكوليسترول	58 ميليغرام
الصُّوديوم	3 ميليغرام
مُجمَل الكربوهيدرات	8 غرام
الألياف	1 غرام.
السُّكَّر	3 غرام.
البروتينات	26 غرام
المواد المغذية الممتازة	فيتامين A و C لا يُضاف الملح للوصفة.

سَلْطَةُ الْفُؤْلِ South-of-the-border

هذه الوصفة تُعتبر أكثر سَلَطَاتِ الْفَاصولياءِ التُّلَاثِيَّةِ من حَيْثُ الطَّعمِ الحارِ فيها وَهي مَلِيَّةٌ بِالخَضارِ.

المكوّنات:

- سَلْطَةُ الْفَاصولياءِ:

❖ 1 علبة (15 أونصة) من الفول المَجْفَفَة.

❖ 1 علبة (15 أونصة) من الحُمُصِ.

❖ 2 كُوب من الطَّماطم الطَّازِجة المَفرومة إلى مُكعبات.

1 كُوب من البِصلِ الأخضرِ، أو الأحمرِ المُقَطَّعِ بِشكْلِ فَنِّي.

كُوب من الكَرَفِيسِ (3 سيقان كبيرة) مُقَطَّعِ بِشكْلِ فَنِّي.

❖ فليفلَة حمراءِ أمريكِيَّة عدد 1 مُقَطَّعة بِشكْلِ فَنِّي.

1 كُوب من نباتِ السَّيْلانْترو الطَّازِجِ والمَفرومِ.

- التوابل:

مِلْعقة زَيْتِ الكانولا، أو زَيْتِ الزَّيْتونِ.

1/4 كُوب من الأرزِ، أو الخَلِ.

3 مَلْاعق من الثومِ المَفرومِ.

4 مَلْاعق من الفُلفلِ البودرةِ.

1/2 مِلْعقة من الكَمونِ المَطحونِ.

1/2 مِلْعقة من ثومِ الملحِ، أو حَسَبِ الطَّلَبِ.

طَرِيقَةُ التَّحْضِيرِ:

- أُمزِجْ كُلَّ مُكوّناتِ سَلْطَةِ الْفُؤْلِ في وعاءٍ كبيرٍ وامزِجْ جيِّداً.

- أُمزِجْ مُكوّناتِ التوابلِ بِشَدَّةٍ في وعاءٍ مُنفصلِ.

- صُبِّ التَّوابلِ فوقِ سَلْطَةِ الْفَاصولياءِ، وامزِجْها جيِّداً.

- بَرِّدِ المِزِجَ لِعِدَّةِ سَاعَاتٍ قَبْلَ التَّقْدِيمِ، إنقَعِ السَلْطَةُ خِلالَ اللَّيْلِ لِزِيادَةِ النَّكْهَةِ

إلى أَقصاها.

قائمة العيّنات

سلطة الفول South-of-the-Border.

الهامبرغر الكري المشوي.

تُقدّم على عَجينة الحبوب الكاملة.

أصابع الجَزْر، وسيقان الكَرْفَس.

وحلوى Fudgsicle

حَقَائِق عن المنتج الغذائي

حَجْم الوجبة 1 كوب.

عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 8

السُّعرات من الدَّسَم 36	الكميَّة في كُلِّ وجبة 237 كالوري
4 غرام	مُجمَل الدَّسَم
0.5 غرام	الدَّسَم المُشبع
0 ميليغرام	الكوليسترول
660 ميليغرام	الصُّوديوم
46 غرام	مُجمَل الكربوهيدرات
12 غرام	الألياف
4 غرام	السُّكَّر
15 غرام	البروتينات
فيتامين C folate: الحديد	المواد المغذّية المُمتازة

سلطة الخُضار الأسيويَّة بالسُّمسَم:

Bok choy، واحدة من أفراد عائلة الملفوف، هي النَّوع التَّقليدي من الخُضار المستخدمة في الطَّبْخ الأسيوي، ففي هذه السلطنة الفخمة، تُضيفُ مَرَقة زَيْت السُّمسَم طعماً كَطعمِ الجَوْز.

المكوّنات:

– سلّطة Bok Choy:

❖ رأس واحد طازج من نبات Bok Choy (نبته مَلْفوف napa) تُغسل وتُقَطَّع (سيقان بيضاء، وأطرافها الخضراء الدّاكنة).

1 كوب من البصل الأخضر المُقَطَّع (جرزتين كبيرتين).

❖ 1 من الفليفلة الأمريكيّة الصّفراء والمقطّعة بشكلٍ فنّي.

كيس واحد من معكرونة رأيمين ذات الطّعمة الشّرقيّة (غير مطبوخة)، يتمّ تفتيتها.

– مرّقة التّوابل:

ملعقتين من زيت حب السّمسم، أو زيت الكانولا.

1/4 كوب من حبات السّمسم المحمّصة (التحميص في حمّاصة أو فرن تقليدي حتى يُصبح لونها بُني ذهبي)

1/4 كوب من عصير الليمون.

ملعقة من السّكر المطحون.

باكيت من توابل المعكرونة "رأيمين" ذات الطّعمة الشّرقيّة، المذكورة أعلاه.

1/4 ملعقة من البصل المملّح (اختياري).

طريقة التّحضير:

– أمزج مكوّنات سلّطة bok choy ما عدا معكرونة "رأيمين"، في وعاءٍ كبيرٍ للسلّطة.

– وفي وعاءٍ مُنفصل، أمزج مكوّنات مرّق التّوابل، وامزجها جيّداً.

– صبّ مرّق التّوابل على السلّطة، باستخدام شوكة السلّطة، واغمّر ال bok choy والخضار الأخرى بمرّق التّوابل.

– قم بتوزيع معكرونة "رأيمين" على السلّطة، وقدمها حالاً.

– يُمكن تبريد السلّطة في وعاءٍ مُغطّى حتى مُدّة 3 سنوات، فالسلّطة المرشوش عليها مرّقة التّوابل تُصبح فائتة بانّثة بالتبريد مُدّةً طويلةً.

قائمة العيّنات
شورية اليقطين المغربية.
صدر الدجاج المشوي.
سلطة الخضار الآسيوية بالسّمسم.
تُقدّم مع التّوست ميلبا melba بطعم الثّوم.
وأصابع عصير الفواكه المجمّدة.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 2 كوب، عدد الوجبات في كلّ وصفة 8	
السكرات من الدّسم 68	الكمية في كلّ وجبة، 122 كالوري
7.5 غرام.	مُجمّل الدّسم
1.3 غرام.	الدّسم المشبع
0 ميليغرام	الكوليسترول
259 ميليغرام	الصّوديوم
12 غرام	مُجمّل الكربوهيدرات
2.5 غرام	الألياف
3 غرام	السّكر
4 غرام	البروتينات
فيتامين A و C و folate	المواد المغذّية الممتازة

سلطة فليفلة أشعة الشمس، الأمريكية:

تمتّع بتنوّع الألوان والطّعام في هذه السلّطة المتعددة الخضار.

المكوّنات:

❖ كوب واحد من فاصوليا غارابينزو (الحُمص) المجفّف.

❖ 1/2 كوب من البقدونس المفروم بشكلٍ فنّي.

- 1 كوب من البصل الأحمر (بصلة واحدة صغيرة)، والمقطعة بشكل فني.
- ❖ قرن فليفلة أمريكية حمراء كبير يتم تفريره وتقطيعه بشكل فني.
- ❖ قرن فليفلة أمريكية أصفر أو برتقالي يتم تفريره وتقطيعه بشكل فني.
- 1/2 كوب خيار بقشره، مقطع.

ملعقتين من الخل الشايفي.

3 ملاعق من توابل الخل الأحمر (5 غرام لا أكثر من الدسم في كل ملعقة، حسب العلامة الغذائية).

1/4 ملعقة من كل من الثوم والملح والفلفل الأسود.

طريقة التحضير:

- أمزج جيداً كل المكونات في وعاء كبير
- غطي المجموع وضعه في البراد لمدة يضع ساعات قبل التقديم.
- يمكن الاحتفاظ بالسلطات لمدة 3 أيام في البراد.

قائمة العيّنات

ساندويش سلطة التونا المنقوصة الدسم.

تُقدّم على خبز القمح الكامل.

سلطة فليفلة أشعة الشمس، الأمريكية.

سلطة الفواكه الطازجة.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كل وصفة 1	
السعرات من الدسم 155	الكمية في كل وجبة، 50 كالوري
5.5 غرام	مُجمل الدسم
1 غرام	الدسم المشبع
0 ميليغرام	الكوليسترول
317 ميليغرام	الصوديوم
23 غرام	مُجمل الكربوهيدرات

6 غرام	الألياف
5.5 غرام	السُّكَّر
6 غرام	البروتينات
فيتامين A و C و folate	المواد المغذية الممتازة

نبات Quinoa ماركة فروتوبيا.

قُم برحلةٍ مطبخيةٍ إفتراضيةٍ إلى جبال "الأنديز" لتكتشف الحبوب التي تنمو برفقٍ حصراً في أمريكا الجنوبية، وهو نبات Quinoa (keen-wha) الذي اعتُبر نباتاً مقدساً من قبل حضارة الأنكا القديمة.

المكوّنات:

- نبات Quinoa:

- 1 كوب من هذا النبات (يُمكنُ تواجدهُ في أقسام الأرز أو الأغذية المُخصّصة، في محال السوبرماركت الكبيرة).
- 2 كوب من الماء.
- 1/4 ملعقة ملح.
- 5 سيقان من البصل الأخضر (الجزء الأبيض منه فقط)، يتم تقطيعه بشكلٍ فنيّ.
- 1 كوب من الكرّفس (من 2 - 3 من السيقان الكبيرة)، يتم فرمها بشكلٍ فنيّ. مانع الالتصاق.
- ❖ 1/2 كوب من المشمش المُجفّف أو ثمرة البابايا، أو مزيجٍ منهما، يتم تقطيعه بشكلٍ فنيّ.
- 1/2 كوب من التوت البري أو الزبيب المُجفّف.
- ❖ 1 كوب من البُرْتقال الطّازج يتم تقشيرهُ وإزالة اللّحاء منه، يتم تقطيعه إلى مكعبات، (ويمكنُ استبداله بالكرامانتينا).
- ❖ قَرْن فُليفلة أمريكيةٍ أصفر، يتم تقطيعه وتقطيعه بشكلٍ فنيّ (ويمكنُ استبداله بالفليفلة الخضراء).

– مَرَق التَّوَابِل:

ملعقتين من اللِّيمون أو عصير الرِّيزفون.

ملعقة من السُّكَّر الأبيض.

1/4 ملعقة من الـ cilantro، يتمُّ تقطيعهُ بشكلٍ فَنِّي (اختياري).

1/4 ملعقة من الفُلفل الحلو.

1/4 ملعقة من بهارات الكاري البودرة الباردة.

1/4 ملعقة من الكُمون المَطحون.

1/4 ملعقة من الرُّنجيل المَطحون.

1/4 ملعقة من القرفة المَطحونة.

ملعقتين من زَيْت الرِّيتون، أو زَيْت الكانولا.

1/8 ملعقة ملح (أو حسب المذاق).

طريقة التَّحضير:

– نَظِّم المصفاة بورق القَصدير واملأها بنبات الـ Quinoa، واغسلهُ جيِّداً.

– ضَع المَحلول الملحي في وعاءٍ من الحَجْم المُتوسط للغلي وأَضِف نبات الـ

Quinoa، وخفِّف الحرارة وأطبخهُ مُغطَّى لمدَّة 15 دقيقةٍ أو حتى يتمُّ

امتصاصَ الماء (يتم طَبخ نبات الـ quinoa بشكلٍ شديدٍ عندما يكونُ قريباً

من اللون الشَّفاف، والبذرة مرثية).

– هَوِّس البصل والكرفس في مقلاةٍ صغيرةٍ مدهونةٍ بمانع الالتصاق.

– أُمزج جيِّداً ما تمَّ طبخهُ من نبات Quinoa مع مَرَق التَّوَابِل.

– غَطِّي المجموع وبرِّدهُ لعدَّة ساعاتٍ قبل تقديمه، تَصِل السَّلطة بمذاقها إلى

أقصاه خلال 24 ساعةٍ بعد التَّحضير.

قائمة العيّنات

مَزيج من الخُضروات.

مع الأرز المتبَّل والخَل.

البيزرغر بلحم الدِّيك الرُّومي المشوي.

يُقدَّم على عجينة الحبوب الكاملة.

نبات Quinoa مَاركة فروتوبيا.
سَلطة الفواكه الطَّازجة.
حلوى popsicle.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حجم الوجبة 1 كُوب، عِدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 5	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 36	الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ، 237 كَالُورِي
4 غَرَامٍ.	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0.5 غَرَامٍ.	الدَّسَمُ الْمَشْبَعُ
0 مِيلِيغَرَامٍ	الْكُولِيَسْتَرُولُ
211 مِيلِيغَرَامٍ	الصُّوْدِيُومُ
49 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
5 غَرَامٍ.	الْأَلْيَافُ
11 غَرَامٍ.	السُّكْرُ
6 غَرَامٍ	الْبَرْوتِينَاتُ
فِيْتَامِينُ C وَالحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم	المواد المغذية الممتازة

سَلْطَةُ جِيكَامَا مِنْ كَالِيْفُورْنِيَا:

إنَّ نَبَاتِ الْجِيكَامَا مَعَ الْبَطَاطَا النَّيِّئَةِ الْمَكْسِيكِيَّةِ تَزِيدُ مِنْ صَوْتِ الْقَرْقِشَةِ لِمَزِيحِ السَّلْطَةِ، وَالَّتِي تَحْتَوِي صُفُوفًا مُتَّوَعَةً مِنْ أَطْيَبِ الْأَغْذِيَةِ النَّبَاتِيَّةِ مِنَ الطَّبِيعَةِ الْأُمِّ.

المكوّنات:

– السَّلْطَةُ:

❖ 2 كُوبٍ مِنْ نَبَاتِ الْجِيكَامَا النَّيِّئَةِ (مِنْ الْحَجْمِ الْمَتَوَسِّطِ)، يَتِمُّ تَقْشِيرُهَا وَتَقْطِيعُهَا إِلَى مُكْعَبَاتِ 1/2".

❖ 2 كوب من البطيخ الأصفر (الشمام)، يتم تقطيعها إلى مكعبات.
1 1/2 كوب من الخيار بقشرته يُقطع طولياً، ويُفْرغ من بذوره ويُقطع بشكل
مكعبات.

1 كوب من نبات الـ cilantro الطازج يتم تقطيعه.
3/4 كوب من التوت البري المجفف مَاركة craisins.
❖ 1/3 كوب من اللوز المحمص حتى يصل إلى اللون الفضي (اختياري).
- مرق التوابل:

ملعقتين من عصير الزيزفون.

❖ ملعقتين من عصير البرتقال المركز غير مُمدّد.

ملعقتين السكر المطحون.

1/2 ملعقة من الملح.

ملعقة فلفل بودرة.

طريقة التحضير:

- أمزج كل مكونات السلطة ما عدا اللوز، في وعاء سلطة من الحجم
المتوسط.

- أمزج مكونات مرق التوابل جيداً، في وعاء مزج صغير.

- صب مرق التوابل على السلطة وامزج جيداً.

- حمّص اللوز في الفرن إلى أن يصبح لونه بُني ذهبي، ووزّعه على الوجه قبل
التقديم.

- تبقى السلطة طازجة لمدة يومين في البراد.

قائمة العينات

الشّمندر فريتاتا السويسري المشوي.

سلطة جيكاما من كاليفورنيا.

رول القمح الكامل القشري.

توت خالي من الدسم مَاركة Newtons.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1 كُوبٍ، عَدَدُ الْوَجَبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 7	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 27	الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 134 كَالُورِي
3 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0 غَرَامٍ.	الدَّسَمُ الْمَشْبَعُ
0 مِيلِيغَرَامٍ	الْكُولِيَسْتَرُولُ
180 مِيلِيغَرَامٍ	الصُّودِيُومُ
28 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
4 غَرَامٍ	الْأَلْيَافُ
17 غَرَامٍ	السُّكَّرُ
2 غَرَامٍ	الْبُرُوتِينَاتُ
فيتامين A و C	المواد المغذية الممتازة:

خُضْرَاوَاتُ وَفَاصُولِيَا Tuscany.

إِنَّ لِدَّةَ طَعْمِ الطَّمَاظِمِ وَنَبَاتِ الْقَفْلُوطِ (الْكِرَّاتِ الْأَنْدَلَسِيَّةِ) تَأْخُذُكَ إِلَى أْبَعْدٍ مِنْ مُجَرَّدِ الْخُضَارِ فِي هَذَا الطَّبَقِ الْأَقْلَ شُيُوعاً.

المكوّنات:

كُوبٌ وَاحِدٌ مِنْ نَبَاتِ الْقَفْلُوطِ الْمُقَطَّعِ إِلَى مُكْعَبَاتِ (أَوْ الْبَصَلِ الْأَبْيَضِ).

مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الثُّومِ الْمَضْرُومِ.

مِلْعَقَةٌ مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ، أَوْ زَيْتِ كَانُولَا.

مِلْعَقَةٌ مِنَ السُّكَّرِ الْمَطْحُونِ.

عُلبَةٌ (15 أُونْصَةً) مِنَ الطَّمَاظِمِ الْمَضْرُومَةِ مُكْعَبَاتٍ، مُجَفَّفَةٌ وَغَيْرُ مُتَبَّلَةٍ.

عُلبَةٌ (15 أُونْصَةً) مِنْ فَاصُولِيَاءِ كَانَالِينِي (الْفَاصُولِيَا الْبِيضَاءِ الْإِيْطَالِيَّةِ)، وَالْمُجَفَّفَةُ.

كُوبٌ مِنْ الْخُضَارِ الطَّازِجَةِ الْمَطْبُوخَةِ أَوْ الْمَجْمَدَةِ، مُقَطَّعَةٌ وَمُزَالٌّ عَنْهَا الْجَلِيدُ (وَالْحُصُولُ عَلَى أَفْضَلِ النَّتَائِجِ اسْتِخْدَامُ مَزِيْجِ نَبَاتِ اللَّفْتِ مَعَ الْخَرْدَلِ وَالْمَلْفُوفِ)

الأخضر).

1/4 ملعقة من الملح أو حسب الذوق.

1/4 ملعقة من الفلفل الأبيض.

1/4 كوب من جينة البارميزان.

طريقة التحضير:

هؤس القفلوط والثوم بزيت الزيتون.

أمزج ما هؤست بباقي المكونات ما عدا جينة البارميزان، في وعاء متوسط الحجم.

أطبخ المجموع حتى درجة غليان خفيفة.

أخرجهم من الفرن وأمزجهم مع جبن البارميزان.

قائمة العيّنات

السّلطة الخضراء الممزوجة بمرق التّوابل الخفيفة.

سمك الهالبيوت المشوي والمتبل بالليمون والأعشاب الطازجة

خضراوات وفاصوليا Tuscany..

رول القمح الكامل القشري.

شرب الليمون.

وعلى الوجه توت بري طازج.

حقائق عن المنتج الغذائي

حجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كلّ وصفة 6

السعرات من الدسم 36	الكمية في كلّ وجبة 203 كالوري
4 غرام	مُجمل الدسم
1 غرام	الدسم المُشبع
3 ميليغرام	الكوليسترول
552 ميليغرام	الصوديوم
32 غرام	مُجمل الكربوهيدرات
9 غرام.	الألياف

السُّكَّر	4 غرام.
البروتينات	12 غرام
المواد المغذية الممتازة	فيتامين A و C ، folate ، بوتاسيوم، والزيادة من الخضروات والحبوب: 278 ميليغرام من الكالسيوم.

سَلْطَةُ الكَرْنَب

إنَّ بُذُورَ عِبَادِ الشَّمْسِ يَزِيدُ بِشَكْلِ مَلْحُوظِ القِيَمَةِ الغِذَائِيَّةِ لِسَلْطَةِ القَرْنَبِيطِ الدَّسْمَةِ هَذِهِ.

المكوّنات:

- السَّلْطَةُ:

- ❖ 5 كُوبٍ مِنْ زَهْرَةِ القَرْنَبِيطِ، مُقَطَّعَةً إِلَى قِطْعٍ صَغِيرَةٍ.
- 1/2 كُوبٍ مِنَ البَصَلِ (بَصَلَةٌ وَاحِدَةٌ حَمْرَاءَ)، تُقَطَّعُ بِشَكْلِ فَنِّيٍّ.
- ❖ رُبْعُ كُوبٍ مِنْ بَذُورِ عِبَادِ الشَّمْسِ المُلْحِ والمَحْمُصِ .
- 3/4 كُوبٍ مِنَ التُّوتِ البَرِيِّ المَجْفَفِ (ctaisins).

- مَرَقُ التَّوَابِلِ:

- مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ السُّكَّرِ المَطْحُونِ.
- 1 كُوبٍ مِنَ المايونيزِ قَلِيلِ الدَّسْمِ.
- مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الخَلِّ الأَحْمَرِ.
- مِلْعَقَةٌ مِنَ السَّائِلِ المُدَخَّنِ (اخْتِيَارِيٍّ).
- 1/4 مِلْعَقَةٌ مِلْحٍ (أَوْ حَسَبِ الدُّوْقِ).
- 1/8 مِلْعَقَةٌ فَلَظٍ.

طريقة التحضير:

- أُمزَجَ جَيِّدًا مُكوّناتُ السَّلْطَةِ فِي وَعَاءٍ سَلْطَةٍ مُتَوَسِّطِ الحَجْمِ.
- أُمزَجَ مُكوّناتُ مَرَقِ التَّوَابِلِ جَيِّدًا فِي وَعَاءٍ صَغِيرٍ.
- صُبَّ مَرَقُ التَّوَابِلِ عَلَى السَّلْطَةِ وَأُمزَجَ المَجْمُوعُ إِلَى أَنْ يَتِمَّ تَغْطِيَةُ كَافَّةِ الخُضارِ

بمِرق التَّوابِل.

– غَطِّي وبرد النَّاتج لِمُدَّة ساعةٍ على الأقل قبل التَّقْدِيم.

قائمة العيّنات
ساندويش جينة لحمة الديك الرومي.
صدر الديك الرومي، والجينة السويسرية الخفيفة والخردل على خُبز الأرز
سلطة الكرنب
مقدار صغير من الزنجبيل.

حَقَائِق عن المُنْتَج الغذائي	
حَجْم الوجبة 1 كوب، عَدَد الوجبات في كُلِّ وصفة 7	
الكمية في كُلِّ وجبة 163 كالوري	السُّعرات من الدَّسم 45
مُجمَل الدَّسم	5 غرام.
الدَّسم المُشبع	1 غرام.
الكوليسترول	0 ميليغرام
الصُّوديوم	454 ميليغرام
مُجمَل الكربوهيدرات	30 غرام
الألياف	3 غرام.
السُّكر	14 غرام.
البروتينات	3 غرام
المواد المغذية الممتازة	فيتامين E و C

اللَّفْت مع الفُطر:

أَخْرَج نُبَات اللَّفْت، وهو فَرْد من عائلة الخُضروات الصليبيّة، من مَخْدَعِه بغرض الزَّينة. فهذه الخُضار الدَّاكنة الخُضراء المورقة تُعْتَبَر ديناميت غذائي.

المكوّنات:

2 كُوب من شَرَايِحِ الفُطْرِ النَّيِّءِ.

مِلْعَقَةٌ زَيْتِ الكَانُولَا ، أَوْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ.

❖ 8 كُوبٍ مِنَ اللَّفْتِ الأَخْضَرِ ، أَوْ الأُرْجَوَانِي الطَّازِجِ.

مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الخَلِّ الشَّائِفِ.

مِلْعَقَةٌ زَيْتِ السُّمُسُمِ (أَوْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ أَوْ زَيْتِ الكَانُولَا).

مِلْعَقَةٌ مِنَ السُّكَّرِ المَطْحُونِ.

1/4 مِلْعَقَةٌ مِنَ الثُّومِ المُمْلَحِّ.

طَرِيقَةُ التَّحْضِيرِ:

- هَوِّسِ الفُطْرَ بِالزَّيْتِ فِي مِقْلَاةٍ مِنَ الحَجْمِ المَتَوَسِّطِ ، وَاتْرَكْهُ جَانِبًا.
- قَطِّعِ اللَّفْتَ وَافْصَلِ الوَرَقَ عَنِ العَمُودِ الفَقْرِي لَهُ ، وَبِخَرِ الأَوْرَاقَ مُدَّةَ 5 دَقَائِقٍ أَوْ حَتَّى تُصْبِحَ الأَوْرَاقُ مُسْتَرخِيَةً وَلَوْنُهَا دَاكِنًا.
- أَمْزِجِ الخَلَ مَعَ الزَّيْتِ ، مَعَ السُّكَّرِ ، مَعَ المِلْحِ فِي وَعَاءٍ صَغِيرٍ.
- أَمْزِجِ جَيِّدًا الفُطْرَ وَاللَّفْتَ وَالمَرَقَ النَّاتِجَ فِي وَعَاءٍ وَاحِدٍ ، وَضَعْ المَجْمُوعَ فِي حَرَارَةٍ خَفِيفَةٍ مُدَّةَ دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ ، أَوْ حَتَّى يُسَخَّنَ ، مُلَاحِظَةً: إِنَّ الإفْرَاطَ فِي تَسْخِينِ اللَّفْتِ يُفْتِّحُ لَوْنَهُ وَيَطْيِبُ مَذَاقَهُ.

قَائِمَةُ العِيَّنَاتِ

سَلْطَةُ الخُضْرَوَاتِ مُتَبَّلَةٌ بِالخَلِّ

صَدُورِ الدِّيَكِ الرُّومِي ، وَالجَبِينَةِ السُّوَيْسِرِيَّةِ الخَفِيفَةِ وَالخَرْدَلِ عَلَى خُبْزِ الأَرْزِ

البَاذَنْجَانِ ، وَجَبِينَةِ البَارْمِيْسَانِ.

تُقَدَّمُ عَلَى فُرْشَةٍ مِنَ عَجِينَةِ القَمَحِ الكَامِلِ.

اللَّفْتُ وَالفُطْرُ.

بِسْكَوِيَتِ اللَّيْمُونِ قَلِيلِ الدَّسَمِ.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1 كُوبٍ، عِدَدُ الْوَجَبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 3	
الكمية في كل وجبة 107 كالوري	السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 36
مُجْمَلُ الدَّسَمِ	4 غَرَامٍ
الدَّسَمُ الْمَشْبَعُ	0.5 غَرَامٍ
الكوليسترول	0 مِيلِيغَرَامٍ
الصوديوم	111 مِيلِيغَرَامٍ
مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ	15 غَرَامٍ
الألياف	5 غَرَامٍ
السُّكَّرُ	3 غَرَامٍ
البروتينات	7 غَرَامٍ
المواد المغذية الممتازة	فيتامين A و C مع الكالسيوم والبوتاسيوم

سَلْطَةُ السَّبَانِخِ الصِّيفِيَّةِ.

لو كان باباي موجود لتذوق سَلْطَةُ السَّبَانِخِ بالفواكه هذه.

المكوّنات:

- السَّلْطَةُ:

❖ عُبُودَةٌ وَاحِدَةٌ (10 أُونْصَةٌ) مِنَ السَّبَانِخِ الْفَتِيَّةِ الطَّازِجَةِ، تُغْسَلُ وَتُقَطَّعُ إِلَى قِطْعٍ بِحَجْمِ اللَّقْمَةِ.

❖ 1/2 بَايْنْتِ مِنْ شَرَحَاتِ التُّوتِ الْبَرِيِّ، أَوْ الْفَرِيْزِ الطَّازِجِ.

❖ 4 مِنْ فَاكِهَةِ الْكِيُوِيِ الْمَقْشَّرَةِ وَالْمَشْرَّحَةِ بِالْعَرَضِ.

❖ 1 1/2 كُوبٍ مِنْ عِنْبِ نَوْعِ الْكُونْكَوردِ أَوْ الْعِنْبِ الْأَحْمَرِ، الْخَالِي مِنَ الْبَدْوْرِ يُقَطَّعُ إِلَى أَنْصَافٍ.

❖ بُرْتِقَالَةٌ وَاحِدَةٌ كَبِيرَةٌ تُقَشَّرُ وَتُقَسَّمُ إِلَى حَزْوَزٍ وَتُقَطَّعُ إِلَى قِطْعٍ بِحَجْمِ اللَّقْمَةِ.

❖ 1/2 كوب من اللوز أو الجوز الغير مُملح.

مرقة اللبن بالتوت البري:

1 كوب من اللبن الخالي من الدسم.

❖ 1/2 كوب من التوت البري الطازج أو المجمد.

1/4 كوب من الخل الشائفي.

ملعقتين من العسل أو حسب التذوق.

طريقة التحضير:

- إملأ وعاء السلطة الكبير بورق السبانخ المقطعة والمغسولة.
- وزّع الفواكه على وجه السبانخ بالتساوي.
- حمّص اللوز في الفرن إلى أن يصبح لونها بُني ذهبي (من 1 - 5 دقائق). (وإذا تمّ استخدام الجوز كبديل فلا داعي لتحميمه).
- وزّع الجوز على وجه السلطة.
- برّد السلطة حتى تُصبح قابلة للتقديم.
- أمزج كلّ مكونات مرّق التوابل في الخلط حتى تُصبح مُسترخية.
- صبّ ملعقتين من مرّق التوابل على كلّ قسمٍ من السلطة على حدا فوراً قبل التقديم.

قائمة العينات

سلطة السبانخ الصيفيّة.

سمك الروي في البُرْتقالي المشوي

يُزيّن بالأعشاب الطازجة

البيلاف بالأرز الأسمر.

كعكة الجزر ديلايت.

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ سَلْطَةُ السَّبَّانَخِ حَجْمُ الْوَجْبَةِ 2 كُوبٍ، عِدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 7	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 18	الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 146 كَالُورِي
5 غَرَامٍ.	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0.5 غَرَامٍ	الدَّسَمُ الْمُشْبَعُ
0 مِيلِيغَرَامٍ	الْكَوْلِيَسْتْرُولُ
33 مِيلِيغَرَامٍ.	الصُّوْدِيُومُ
25 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
5 غَرَامٍ.	الْأَلْيَافُ
11 غَرَامٍ.	السُّكَّرُ
4 غَرَامٍ	الْبُرُوتِينَاتُ
فيتامين A و C مع folate.	المواد المغذّية الممتازة:

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ. مَرْقَةُ اللَّبَنِ بِالتُّوتِ الْبَرِيِّ، حَجْمُ الْوَجْبَةِ 2 مِلْعَقَةً، عِدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 8	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 18	الْكَمِيَّةُ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 38 كَالُورِي
0 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0 غَرَامٍ	الدَّسَمُ الْمُشْبَعُ
0.5 مِيلِيغَرَامٍ	الْكَوْلِيَسْتْرُولُ
24 مِيلِيغَرَامٍ	الصُّوْدِيُومُ
8 غَرَامٍ	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
0.5 غَرَامٍ	الْأَلْيَافُ
3 غَرَامٍ	السُّكَّرُ
2 غَرَامٍ	الْبُرُوتِينَاتُ

الحلويات الممتازة.

كريسب بالتوت.

إنَّ التوت الصحي البديل لشطيرة التوت الأزرق، والمرشوش ببذور الكِتَان المطحونة، يُعتبر مصدر نباتي غني بالدهن omega-3 المقوي للقلب.

المكونات:

– مزيج التوت:

مانع الالتصاق.

❖ 2 كوب من التوت الشامي الطازج أو المجمد.

2 كوب من التوت الأزرق الطازج أو المجمد.

ملعقتين من عصير الليمون.

– الشوفان للتزيين:

2/3 كوب من الشوفان الجاف.

1/3 كوب من طحين الخبز العادي.

❖ ملعقتين بذر الكِتَان (يتم استخدام طاحونة القهوة لطحن بذور الكِتَان الكاملة).

1/2 كوب من عبوة السكر الأسمر.

ملعقة من القرفة.

3 ملاعق من السمن الخفيف (بمقدار 5 غرام، أو ملعقة من الدهن لكل علامة).

طريقة التحضير:

– إدهن المقلاة سعة 7×11" بمانع الالتصاق.

– وزّع التوت بشكل منظم في المقلاة، وصّب عصير الليمون عليهم.

– أمزج مكونات شوفان الزينة بشوكة إلى أن يصبح المزيج يشبه البازلاء.

– وانشر الشوفان لتغطية التوت.

– أطبخ المجموع من دون غطاء بدرجة 400° لمدة 15 – 20 دقيقة، أو حتى يفور

التوت، قدّم الطبق ساخناً، ومن المنصوح به قبل التقديم وضع 1/4 كوب من

لبن الفانيلا الخالي من الدهن على الوجه (فيه 40 كالوري إضافية).

قائمة العيّنات سلطة الخضار مع مَرَق التّوابل الخفيفة. طبّق الخضار الصليبيّة. رول خُبز الأرز. كريسب بالتوت.
--

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1/2 كُوبٍ، عَدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 8	
السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 27	الكميّة فِي كُلِّ وَجْبَةٍ 175 كالوري
3 غرام	مُجْمَلُ الدَّسَمِ
0.5 غرام	الدَّسَمُ الْمُشْبِعُ
0 ميليغرام	الكوليسترول
46 ميليغرام	الصُّودِيومُ
35 غرام	مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ
5 غرام	الألياف
17 غرام	السُّكَّرُ
3 غرام	البروتينات
فيتامين C مع زيادة 0.5 من دَسَمِ omega-3 من بذر الكِتَانِ.	المواد المغذيّة المُمتازة

أصابع الشمس.

إنّ هذا بسكويت الفواكه القابل للعلك هذا سيُعجِبُ ضيرسكَ الحلو بسُعْرَاتٍ أَقْلَ مِنْ رول "قمر الدين".

المكوّنات:

- طبقة المشمش العلويّة:

❖ 2 1/2 كوب من "القمر الدّين" يُقَطَّعُ بِشَكْلِ فَنِّي.

❖ 1/3 كوب من عصير الليمون المركز.

1/3 كوب من الماء.

1/2 كوب من الطحين الأبيض العادي.

1/2 كوب من السمن الإصطناعي الخفيف (بمقدار 5 غرام، أو ملعقة من الدسم لكل علامة).

3/4 كوب من السكر الأسمر المحزوم بشدّة.

ملعقة واحدة من القرفة.

مانع التصاق.

طريقة التحضير:

- أطبخ مكونات طبقة المشمش العليا على نارٍ متوسطةٍ حتى يغلي المزيج.
- خفّف الحرارة إلى الدرّجة الدنيا واتركها من 20 - 25 دقيقةٍ إضافيةٍ، أو حتى يصبح المزيج سميكاً (مُشابه لمعلبات المشمش).
- خلال فترة طبخ مزيج المشمش، أمزج مكونات الطبقة العليا في وعاءٍ مزجٍ صغيرٍ، وادهن مزيج الطحين بالسمن الخفيف بشوكّةٍ إلى أن يُشابه كثافة البازيلاء بالمظهر، مع ملاحظة: أنّ معالجة مزيج الطحين بشدّةٍ قد يؤدي إلى أن تكون القشرة العلويّة قاسية.
- قم بتريت مزيج قشرة الطحين بالتساوي في وعاءٍ 7×11" مدهون بمانع الالتصاق.
- صبّ مزيج المشمش السميك على وجه القشرة، واشوي المجموع بدرّجة 350° لمدة 20 دقيقةٍ، ثمّ برّد الطبق بالكامل، وقطّع إلى 12 قطعة.

قائمة العينات

سلطة الخضار.

مع الأرز المتبل والخل.

سبانخ Lasagma الفخمة.

خبز الثوم المصنوع بالسمنة الإصطناعيّة الخفيفة.

أصابع "قمر الدين".

حَقَائِقُ عَنِ الْمُنْتَجِ الْغِذَائِيِّ	
حَجْمُ الْوَجْبَةِ 1 أَصْبَعٍ، عِدَدُ الْوَجِبَاتِ فِي كُلِّ وَصْفَةٍ 12	
الكمية في كل وجبة 215 كالوري	السُّعْرَاتُ مِنَ الدَّسَمِ 36
مُجْمَلُ الدَّسَمِ	4 غرام.
الدَّسَمُ الْمُشْبِعُ	0.5 غرام.
الكوليسترول	0 ميليغرام
الصُّودِيُومُ	72 ميليغرام.
مُجْمَلُ الْكَرْبُوهِيدْرَاتِ	45 غرام
الألياف	3 غرام.
السُّكَّرُ	22 غرام.
البروتينات	3 غرام
المواد المغذية الممتازة	فيتامين A مع البوتاسيوم.

كعكة الجزر ديلايت.

يتمُّ تَطْعِيمُ هَذَا النَّوعِ الرَّقِيقِ مِنَ الْحَلْوَى التَّقْلِيدِيَّةِ الْمَحْبُوبَةِ بِنَكْهَةِ الْبُرْتَقَالِ، وَالتَّوَابِلِ (ذَاتِ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ الْمَنْقُوصَةِ إِلَى النِّصْفِ، وَمُجْمَلِ الدَّسَمِ إِلَى الثَّلَاثِينَ).

المكوّنات:

- الكيك:

مانع الالتصاق.

بياض البيض لأربع بيضات.

بيضة واحدة كبيرة (البيض التجاري يزيد من كثافة بنية الكيك).

1 كوب من السُّكَّرِ الْأَسْمَرِ.

1/2 كوب من السُّكَّرِ الْمَطْحُونِ.

1/2 كوب من زَيْتِ الْكَانُولَا.

كوب واحد من حَلْوَى الثُّفَاحِ.

ملعقة من مَبْرُوش قِشْرَة البُرْتَقَال الطَّازِج لِزِيَادَة النُّكْحَة مِنْ بُرْتَقَالَة وَاحِدَة مُتَوَسِّطَة الحَجْم.

ملعقة من القرفة.

1/2 ملعقة من جوزة الطيب.

كوب من الجَزْر المبروش.

3 كوب من الطَّحِين الأبيض العادي.

ملعقة من البكيمياودر.

ملعقة من صودا الخبز.

- المجمّادات:

6 أونصة من جينة الدهن.

3 كوب من بودرة السُّكَّر (لكُلِّ وجبةٍ مَرغُوبَة).

ملعقة من الفانيليا.

طريقة التَّحْضِير:

- سَخِّن الفرن إلى الدرّجة 325°، وادهن وعاء قالب الكيك بمانع الالتصاق.

- أُخْفَق البيض وبياض البيض، وأُضِف السُّكَّر والزَّيْت وحلوى التَّفَاح مَعَ المَزْج الشَّدِيد.

- أُضِف قِشْر البُرْتَقَال والتَّوَابِل مَعَ المَزْج الشَّدِيد.

- أُضِف الجَزْر المبروش.

- فِي وعاء مُنْفَصِل، أُمزِج الطَّحِين مَعَ البكيمياودر وصودا الخبز وامزجه جَيِّدًا.

- أُضِف الطَّحِين إِلَى مَزِيج البيض مَعَ المَزْج بواَسْطَة مِلْعَقَة إِلَى أَنْ يَتَمَّ تَرْطِيبُ

كاملِ الطَّحِين، مَعَ مُلَاحَظَة أَنَّ الإفراط من الخفق والمزج سيزيد من قساوة

الكيك.

- صَبَّ المجموع فِي وعاء الطَّهْي وضعهُ فِي الفرن واشويه لمدّة 45 دقيقة أو حتى

ترفع نكاشة الأسنان من وسط الكيك من دون أَنْ يَخْرُج مَعَهَا شيءٌ مِنْ

الكيك.

- مَرَّر سِكِّين الزُّبْدَة حَوْل حَوَاف القالب لإخراجه بسهولة، واترك الكيك

- ليبرد في الوعاء لمدة 10 دقائق فقط، واقلب القالب إلى وعاء التقديم.
- أخفق جبنة الدهن باستخدام الخلاط إلى أن يصبح كالزغب، وأضف مزيج السكر مع البكيماتاودر والفانيليا إلى أن يصبح المزيج بالكثافة المرغوبة.
- ضع الكيك في المجمدة ثم قطعه إلى 16 شريحة.

قائمة العينات
سكطة السبانخ الصيفيَّة.
سمك الروي في المشوي.
متبلّة بالأعشاب الطازجة.
الأرز البني المتبل بالطريقة الشرقية.
كيك الجزر ديلايت.
خبز التوم المصنوع بالسمنة الإصطناعيَّة الخفيفة.

حقائق عن المنتج الغذائي	
حجم الوجبة 1 شريحة، عدد الوجبات في كل وصفة 16	
الكمية في كل وجبة، 335 كالوري	السعرات من الدسم 81
مُجمَل الدسم	9 غرام
الدسم المشبع	2 غرام
الكوليسترول	19 ميليغرام
الصوديوم	190 ميليغرام
مُجمَل الكربوهيدرات	65 غرام
الألياف	1 غرام
السكر	43 غرام
البروتينات	5 غرام
المواد الغذائية الممتازة:	فيتامين A

مُنتجات غِذائية مُمتازة

(وهي أغذية أساسية بالنسبة لصحة الإنسان لكنّها مَفقودة في الموائد المعتادة).

المواد الكيميائية النباتية	الألياف	المعادن	الفيتامينات
تتعاون مئات المواد الغذائية النباتية في إنعاش المناعة ومكافحة الأمراض وتحسين الصحة بشكل عام. تُظهر المواد الغذائية النباتية تأثيرات مفيدة على الجسم مثل التقليل من الالتهابات، وتقليل كمية الكوليسترول في الدم ومكافحة أنواع الفيروسات والبكتيريا.	إنّ الحميات الغذائية عالية الألياف تُسهّل النّجاح في تخفيف الوزن والمحافظة على الوزن الصحي للجسم. ترتبط الأنظمة الغذائية بتقليل التعرّض إلى أمراض القلب والسرطان والسُّكري.	يُعدُّ الكلس ضروري لصحة العظام والتحكّم بضغطِ الدّم. كما يُمكن للمغنيزيوم والبولتاسيوم أن يساعدوا في تخفيض ضغطِ الدّم. إنّ الإمتصاص الكافي للحديد يُمكن أن يُقلل من التعرّض لمرض الأنيميا (نقص الحديد)، خصوصاً بين الفتيات والأطفال.	تُعتبر الفيتامينات A و C و E من المواد المضادة للأكسدة، والتي تلعب دوراً في تجنّب أمراض القلب وأنواع مُحدّدة من أمراض السرطان. إنّ الإمتصاص الكبير لفيتامين B6 وال Folate مُرتبط بتقليل التعرّض لأمراض القلب

تُعتبر المواد الكيميائية النباتية الطبيعية مَكسباً صحياً من جرّاء تناول الحميات الغذائية المضبوطة السُّعرات الحرارية والغنيّة بالأغذية المُمتازة، وعلى الرّغم من أنّها أي تلك المواد النباتية (نباتية و طبيعية) - تُعتبر غير مُغذية تقنياً، فإنّ هذه المواد المنعشة

للصحة قد تُجنَّب المرء من الأمراض (لذا، فإنها تُوصف بما يُعرَف "بالمواد المكافحة للأمراض").

والجدول أدناه يَصِف أنواعها الأكثر شيوعاً، مُصنَّفةً وفقاً للون وما يرتبطُ به من فوائدِها الصحيَّة الكامنة، فعلى المرء أن يستهلكَ تشكيلاتٍ واسعةٍ من هذه المواد من خلال تناولٍ طيفٍ واسعٍ من الأغذية النباتية. وبما أن هذا الحقل من الأبحاث الغذائية مُستمرٌّ في التوسُّع والتقدُّم، فإنَّ المعلومات المدوَّنة في الجدول أدناه تُعتبرُ غيِّضٌ من فيض.

المواد الغذائية النباتية في الأغذية الممتازة

الفواكه.	الخضاب (الأصبغة)	المواد الكيميائية النباتية.	الفوائد الصحية الكامنة
المشمش والمانغو والبطيخ الأصفر.	البرتقالي	البيتا كاروتين	مُضاد للأكسدة ويُقوي المناعة ويُحسِّن العملية التفسُّية وقد يبطلُ عملية الهرم، ويُقلِّل من أخطار الإصابة بأمراض السرطان.
أنواع التوت	الأحمر والأزرق والأرجواني	حمض الإلاجيك، والأنثوسيانين	يُقلِّل من أخطار الإصابة بأمراض السرطان، ويُخفِّض من الكوليسترول في الدم ويُخفِّض من أخطار التعرُّض لأمراض التخثر في الدم.
العنب الأحمر.	الأحمر والأرجواني	ريزفيراتول، والكورسيتين.	يُقلِّص احتمال التعرُّض لأمراض السرطان، ويُخفِّض من الكوليسترول في الدم ويُخفِّض من التعرُّض لمرض تخثر الدم.

يُقلل من أخطار أمراض القلب وأنواعاً محدّدة من السرطانات. ويُحسّن من العمليّة التنفسيّة.	مركبات الفلافون، والليّمونين	البرتقاليّة والصفراء	البرتقال وغيرها من الحمضيات
مُضادات الأكسدة هذه قد تُساعد في تبطّئ الهَرَم	مركبات الفيّنول	البنيّ الغامق	الرّيبوب والعنب الخالي من البذور
الخضروات			
مُضادات التأكسد هذه تُقويّ المناعة وتُحسّن من العمليّة التنفسيّة وتُقلل من أخطار التّعرّض للسرطانات وتُقويّ الرّؤية.	البيتا كاروتين، واللوتين (موجود بكميات قليلة).	الأخضر	نبات الهليون من فصيلة الرّبقيّات، والبامية والبالزلاء الخضراء أو البيضاء والفليفلة الخضراء أو الجالابينو.
إنّ مُضادات التأكسد تُقويّ المناعة وتُقلل من أخطار التّعرّض للسرطانات وتُقويّ الرّؤية.	البيتا كاروتين، واللوتين، والكبريت المُستخرج من ضرب من عائلة البقدونس، ومركبات الإنّدول.	الأخضر الدّاكن	Bok Choy والقرببيط وبراعم بروسلز وزهرة القرببيط واللفت والشمندر السويسري (السلق)، والخضار مثل القرببيط

والخردل واللّفْت.			
الجَزْر	البُرْتقالي	البيتا كاروتين	إِنَّ مُضادات الأكسدة تُقوّي المناعة وتُحسّن العمليّة التنفسيّة وتُبطّئ كِبَر السنّ وتُقلّص التعرّض للسرطانات.

المواد الغذائية النباتية في الأغذية الممتازة (تابع)

الخضار	الخضاب (الأصبغة)	المواد الكيميائية النباتية.	الفوائد الصحية الكامنة
الدُّرة	الأصفر	زيكسانسين	يُقوّي الرُّؤية ويُخفّف من احتمال الإصابة بمرض التنكّس البُقعي في العين
الباذنجان (القشرة)	الأرجواني	الأنثوسيانين	قد يبطئ الهرم ويُخفّف من احتمال الإصابة بأمراض الجهاز البولي.
الثوم والبصل ونبات الكراث، القلوط أو الكراث الأندلسي.	الأبيض.	الكويسيرتين الصفراء، ومركبات الـ Alliume.	يُقلّص احتمال التّعرض لأمراض القلب ويُخفّف من الكوليسترول في الدّم ويُخفّف من التّعرض لأنواع مُحدّدة من السرطانات
البقدونس و الـ cilantro	الأخضر	البيتا كاروتين.	من مُضادات الأكسدة التي تُقوّي المناعة، وتُحسّن العمليّة التنفسيّة وتُبطئ الهرم وتُخفّف من احتمال التّعرض

للسرطانات .			
من مُضادات الأكسدة التي تُقوّي المناعة وتُحسّن العمليّة التنفسيّة وتُبطّئ الهَرَم وتُخفّف من احتمال التعرّض لأمراض القلب، وأنواع مُحدّدة من السرطانات .	البيتا كاروتين والليكوبين	الأحمر	الفلّفل الأحمر
من مُضادات الأكسدة التي تُقوّي المناعة وتُحسّن العمليّة التنفسيّة وتُبطّئ الهَرَم وتُخفّف من احتمال التعرّض لأمراض القلب، وأنواع مُحدّدة من السرطانات، وقد يُقوّي الرُؤية، ويُخفّف من احتمال الإصابة بمرض التَنكُّس البُقعي في العين	البيتا كاروتين واللوتين والزِيكسانثين	الأخضر الداكن	السبانخ
من مُضادات الأكسدة، يُقوي المناعة ويُحسّن الوظيفة التنفسيّة، وقد يُبطّئ الهَرَم ويُقلّل من احتمال الإصابة بأمراض السرطان.	البيتا كاروتين.	البرتقالي	البطاطا الحلوة وهريس القرع
يُقلّل من احتمال الإصابة بأمراض القلب، وأنواع مُحدّدة من السرطانات.	الليكوبين.	الأحمر	الطماطم وصلصة الطماطم

أنواع الجوز والبذور والزيوت.	الخضاب (الأصبغة)	المواد الكيميائية النباتية.	الفوائد الصحية الكامنة
أنواع الجوز والبذور والزيوت.	الأصفر - البني	حمض الإلاجيك، الليغانين والفيتوستيرول.	مُضاد أكسدة يُخفِّض الكوليسترول في الدَّم، ويُقلِّل من احتمال الإصابة بأمراض القلب، وأنواع مُحدَّدة من السرطانات.
الشَّعِير وحُبُوب الشوفان والقَمْح الكامل والأرُّز الأسمر وال quinoa	الأبيض والبني	الفلافون والليغانينات	من مُضادات الأكسدة، ويُخفِّف من الكوليسترول في الدَّم ويُخفِّف من احتمال الإصابة بأمراض القلب، وأنواع مُعينة من أمراض السرطانات.
العدس، والغاربانزو المُجفَّف، والفول والفاصوليا والفاصوليا الحمراء	الأحمر والبني والأسود.	الليغانينات والسَّابونينات	يُساعد في تنظيم مُستويات الكوليسترول، والسُّكَّر في الدَّم.
فول الصويا (على شكل tofu و (أصانص البروتين النباتي) TVP أو فول الصويا الكامل).	البني الفاتح	مُركبات ال Isoflavone الأيزوفلافون (جينيستين و ديدزين) والليغانينات.	قد يُخفِّف من التَّعرُّض لأمراض القلب وأنواع مُعينة من السرطانات الهرمونيَّة (hormone-dependent)