



وصفات لوجبات غذائية

ملحق رقم (١)

تصنيف المواد الغذائية المسموح بها فى المرحلة الأولى :
مرحلة فقد الوزن الزائد

الصف	الطبق الرئيسى	خضراوات
بيض	لحوم (عدا الكبد)	طماطم جبن منزوع الدسم
سلاطة	سمك	سبانخ
طماطم	طيور داجنة	خس زبادى منزوع الدسم
فاصوليا خضراء	أرانب	بادنجان
خيار	بيض	كرنب
كرنب		قرنبيط
فجل	أغذية مصاحبة	فاصوليا خضراء
كرات		لفت
منتجات اللبن	زبدة	كرات
كرفس	زيت زيتون	فلفل
عيش الغراب	زيت فول سودانى	كوسة
سلمون مدخن	مرجرين (زيد صناعى)	الشمر
تونة	مايونيز	عيش الغراب
سردين	ملح وفلفل وبصل	

ملحق رقم (٢)

تصنيف المواد الغذائية المسموح بها فى المرحلة الثانية

مرحلة نبات الوزن

الصفف	الطبق الرئيسى	خضراوات - حلوى
كبد	لحوم	طماطم فراولة
بيض	سمك	سبانخ بطيخ
سلاطة خضراء	طيور	باذنجان زبادى
طماطم	أرانب	خس جبن
فاصوليا خضراء	بيض	كرنب موسيه شيكولاتة
خيار	أغذية مصاحبة	قربيط
كرنب		فاصوليا خضراء
عيش الغراب		لفت
فجل		كرات
كرات		كوسة
منتجات ألبان	زيت زيتون	عدس
تونة	زيت فول سودانى	فول
سلمون طازج	مرجرين	بسلة
سلمون مدخن	مايونيز	فاصوليا جافة
سردين	ملح	لوييا جافة
	مستردة وفلفل .	

وصفات لوجبات غذائية

تناسب المرحلة الأولى

موسيه الشيكولاتة

تكفى ٦ - ٨ أشخاص

المكونات:

٤٠٠ جم من الشيكولاتة الخام منزوعة السكر ، ٨ بيضات ، $\frac{1}{4}$ كوب من عصير العنب ، برتقالة ، ٤ ملاعق صغيرة من القهوة ، قليل من الملح .

الأدوات:

مضرب كهربائى ، كسرولة كبيرة ، مبشرة ، ٢ سلطانية كبيرة ، ملعقة خشبية .

طريقة العمل:

(١) قطع الشيكولاتة الخام إلى قطع صغيرة ثم وزعها فى الكسرولة.

(٢) اصنع $\frac{1}{4}$ فنجان من القهوة القوية ثم قلبها فى الكسرولة ومعها $\frac{1}{4}$ كوب من عصير العنب .

(٣) ارفع الكسرولة على نار هادئة ، إما فى حمام مائى ، أو بعد وضع صفيحة معدنية رقيقة تحت الكسرولة لضمان توزيع النار ، انتظر حتى يتم انصهار الشيكولاتة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم امتزاج المكونات ويمكن إضافة القليل من الماء .

(٤) استخدم المبشرة فى بشر الطبقة السطحية الخارجية لقشرة

البرتقال ثم ضع الكمية فى الكسرولة مع التقليب .

(٥) اكسر البيض ، ثم ضع الصفار فى سلطانية ، والبياض فى سلطانية أخرى (اضرب وأضف الملح للبياض حتى يتجمد) .

(٦) اقلب الشيكولاتة فى السلطانية الأولى حيث يوجد الصفار .

استخدم المضرب الكهربى حتى يتم تجانس المخلوط ، ثم اقلب هذه المحتويات إلى السلطانية التى يوجد بها البياض مع التقليب بالملعقة حتى يتم امتزاج المكونات جيداً . تحقق جيداً من عدم تواجد جزئيات من البياض أو الشيكولاتة دون امتزاج .

(٧) يمكنك ترك الموسيه فى السلطانية مع تجفيف الحواف - كما يمكنك نقل الموسيه فى طبق كبير قبل وضعها فى الثلاجة . انثر بقية مبشور البرتقال على السطح - انتظر خمس ساعات على الأقل حتى تتجمد وتصبح صالحة للتقديم .

فوندان من الشيكولاتة الخام

المكونات:

٤٠٠ جم من الشيكولاتة الخام (خالية من السكر) ، ٣٠٠ جم زبدة ، ٧ بيضات ، برتقالة ، ٤ ملاعق صغيرة قهوة ، ٥٠ جم دقيق (وهى كمية ضئيلة بالنسبة لحجم التورته النافخ التى يبلغ وزنها ١ كجم تقريباً) .

الأدوات:

مضرب كهربى ، كسرولة كبيرة ، قالب كيك ، مبشرة ، ملعقة خشبية ، سلطانية .

خطوات العمل :

(١) اقطع الشيكولاتة إلى قطع صغيرة ووزعها بانتظام فى الكسرولة.

(٢) جهز نصف فنجان من القهوة القوية واقبلها على محتويات الكسرولة .

(٣) اقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ووزعها فى الكسرولة بانتظام . ارفع الكسرولة على نار هادئة إما فى حمام مائى أو بعد وضع صفيحة معدنية رقيقة تحت الكسرولة لضمان توزيع النار ، انتظر حتى تمام انصهار جميع المكونات مع التقليب المستمر بملعقة خشبية حتى تكتسب المكونات قوام القشدة .

(٤) اكسر البيض فى السلطانية . اضرب البيض بالمضرب الكهربائى مع إضافة الدقيق بالتدريج ، مع ضرورة التأكد من تمام تجانس المكونات . (٥) استخدم المبشرة فى بشر القشرة الخارجية للبرتقال وأضف نصف الكمية إلى محتويات الكسرولة .

(٦) استخدم قالباً من التيفال ولاحظ أن قالب الجاتوه يرتفع عند التحضير فى الفرن بمقدار ٢٠٪ تقريباً .

(٧) اقلب محتويات الكسرولة فى سلطانية واخلط جيداً مع البيض والشيكولاتة مع التقليب حتى تتجانس المحتويات .

(٨) انثر بقية مبشور البرتقال فى قاع القالب ثم صب محتويات المخلوط السابق . ضع القالب فى فرن درجة حرارته ٩٥٠ ولمدة ٣٥ دقيقة .

(٩) بعد تمام نضج التورته اتركها لتبرد لمدة ٣ - ٤ ساعات .

(١٠) قطع التورته إلى شرائح لا يزيد سمكها عن ١ سم .

نصيحة أخرى : عند وضع التورته فى الشلاجة يجب إخراجها قبل الاستعمال بأربع ساعات على الأقل .

وجبات متنوعة

ليس المراد من هذا الملحق وضع قوائم مذهلة أو وصفات غذائية سحرية ، وإنما المقصود أن تكتشف بنفسك القواعد الأساسية للوجبات الغذائية وعليك أن تختار بنفسك الوجبات التي تتفق مع مزاجك وميولك الشخصية .

وإذا أردنا تلخيص الأعمدة الرئيسية التي تستند عليها نظريتنا الجديدة في التغذية فيمكن إيجازه في ست قواعد رئيسية :

(١) فشل نظرية السعرات الحرارية والمطلوب هجر هذا النظام بصفة قطعية .

(٢) لا يجب الاعتماد على وجبة غذائية واحدة متوازنة بل يجب تناول عدة وجبات .

(٣) للحصول على الرشاقة والنحافة تجنب خلط نوعين من الغذاء معاً لأنهما متناقضتان وهما الكربوهيدرات والدهون .

- يجب الزيادة من استهلاك المواد الغذائية الغنية بالألياف .

- يجب الامتناع عن التغذية بالكربوهيدرات الرديئة والإقبال على تناول الكربوهيدرات الجيدة .

- يجب التفكير في اتباع نظام غذائي خاص بالنسبة للدهون مع تفضيل الدهون الجيدة وذلك لتجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

وعند اتباع نظام غذائي متوازن يتفق مع القواعد الرئيسية السابقة فيصبح من السهل عليك تنظيم وجبات غذائية صحية ويمكنك عندئذ أن تعتمد على نفسك في تحضير وجبات ممتازة دون الحاجة لقراءة كتاب

أو غيره ، ولن تجد في هذا الكتاب سوى بعض الأطعمة التي يمكنك انتخاب ما يعجبك منها وأيضاً يمكنك تحضير وجبات غذائية جديدة مع اختراعك على ضوء هذه الوجبات .

(١) أرز كامل بصلصة الطماطم

وجبة تكفي أربعة أشخاص

- كجم طماطم ، ٣ أو ٤ بصلات كبيرة ، ٢٥٠ جم أرز كامل ، زيت زيتون (في المرحلة الثانية) .

(١) اقطع البصل إلى أجزاء صغيرة جداً مع إضافة القليل من زيت الزيتون (أو المرجرين - الزبد الصناعي) مع التسخين والتقليب على نار هادئة حتى يصبح ذهبي اللون .

(٢) جهز الطماطم على هيئة قطع صغيرة جداً .

(٣) توضع الطماطم على البصل الذهبي اللون والتسخين على نار هادئة مع التقليب .

(٤) يطهى الأرز الكامل مع إضافة الماء وقليل من الملح بالطريقة العادية .

(٥) يضاف صلصة الطماطم على طبق الأرز ويقدم ساخناً .

(٦) الوجبة السابقة تحتوى على العناصر الأساسية وتعتبر وجبة كاملة .

(٧) يمكن تحضير طبق شوربة خضار يقدم مع الوجبة السابقة .

(٨) يمكن تناول الفراولة أو التوت كفاكهة .

(٢) صينية الباذنجان

وجبة تكفى ٦ أشخاص

٤ - ٥ ثمرات باذنجان ، ٥٠٠ جم لحم ، ٥٠ جم طماطم ،
٢٠٠ جم مبشور جبن رومى أو فلمنك أو جودة ، زيت زيتون ،

(١) يقطع الباذنجان إلى قطع صغيرة ، يضاف كمية صغيرة من
زيت الزيتون ، يرفع على نار هادئة مع التقليب .

(٢) عندما يتغير لون الباذنجان بالكامل ، أضف الملح والفلفل ثم
يقلب فى طبق ويوضع فى الفرن على درجة ١٥٠ م ولمدة ٤٠ دقيقة .

(٣) أثناء فترة الانتظار جهز الطماطم كما فى الوصفة السابقة .

(٤) جهز اللحم على هيئة قطع صغيرة جداً . ثم يطهى بالطريقة
المعتادة .

(٥) عند تمام نضج الباذنجان يضاف إليه الطماطم واللحم ومبشور
الجبن ثم تعاد إلى الفرن لمدة ١٥ دقيقة .

تعتبر هذه الوجبة كاملة . تجنب تناول فاكهة فيما عدا الفراولة أو
الشمام أو البطيخ .

(٣) السوفليه بدون دقيق

تكفى لعدد ٤ - ٥ أشخاص

- ٣٠٠ جم جبن أبيض مصنوع من لبن منزوع الدسم .

- ١٥٠ جم من مبشور جبن جروير أو رومى أو فلمنك أو جودة .

- ٤ بياض بيض ، ٤ صفار بيض ، ملح وفلفل .

(١) امزج الجبن الأبيض مع مبشور جبن الجروير مع صفار البيض
أضف الملح والفلفل .

(٢) اضرب بياض البيض بالمضرب الكهربى حتى يتجمد .

(٣) اخلط المكونات السابقة معاً ثم ضع الجميع فى قالب كبير ثم
يزج الجميع فى فرن حار ٢٢٥ (عند العلامة ٧) لمدة ٣٠ - ٤٠
دقيقة - يقدم وهو ساخن .

(٤) محشو الطماطم (الباذنجان - الكوسة - الفلفل .. إلخ)

تكفى لعدد ٤ - ٥ أشخاص

٦ ثمرات طماطم ، ٤٠٠ جم لحم مفروم ، ٣٠٠ جم عيش غراب
بصلة ، ٢ ملعقة شوربة ، جبنة بيضاء منزوعة الدسم ، ملح وفلفل ،
بقدونس .

(١) يطهى اللحم المفروم بالطريقة المعتادة مع إضافة الملح والفلفل
والبصل .

(٢) كرر نفس العمل على عيش الغراب .

(٣) اخلط البصل مع عيش الغراب مع التسخين والتقليب على نار
هادئة وإضافة القليل من الملح والفلفل .

(٤) اقطع ثمرة الطماطم إلى نصفين ثم يرتب على طبق بعد
تغطيته بطبقة رقيقة من زيت الزيتون ثم يزج فى فرن حار لمدة ٣٠ دقيقة .

(٥) اخلط اللحم المفروم مع $\frac{2}{3}$ كمية عيش الغراب مع الجبن
الأبيض أضف هذه الخلطة على الطماطم الساخنة عقب خروجها من
الفرن .

(٦) أضف $\frac{1}{3}$ الكمية من عيش الغراب تحت الطماطم وينثر
البقدونس المفروم على السطح .

(٧) يزج الجميع فى الفرن لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة .

(٥) طبق الخيار مع الجبن الأبيض

٢ ثمرة خيار ، ٧٥٠ جم جبن أبيض منزوع الدسم ، ١٠ قطع جيلاتين ، عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة ، $\frac{1}{4}$ لتر ماء ، بصل مبشور ، $\frac{1}{4}$ فص ثوم مبشور ، ملح ، فلفل ، كسبرة .

(١) يقطع الخيار إلى قطع صغيرة جداً مع الاحتفاظ بربع خياره للتجميل . أضف الملح . ثم يوضع في مصفاة لمدة ٤٠ دقيقة . جفف الخيار جيداً .

(٢) انقع الجيلاتين في ماء بارد ثم ضعه في $\frac{1}{4}$ لتر ماء ساخن جداً حتى يذوب بالكامل .

(٣) اخلط الخيار مع الجبن الأبيض مع الجيلاتين ، البصل ، الليمون ، الثوم ، الملح ، الفلفل .

(٤) ادهن - بخفة - جدران قالب كيك بزيوت الزيتون ، ثم افرد شرائح الخيار ، ثم أضف المكونات السابقة ، اترك المخلوط لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة .

(٥) اخرج المحتويات من القالب ثم أضف على السطح حلقات من الطماطم وأوراق الخس .

(٦) طبق القرنبيط

يكفى من ٨ - ١٠ أشخاص

- ثمرة قرنبيط متوسطة الحجم ، ١٠٠ جم جبن أبيض منزوع الدسم ، $\frac{1}{4}$ كوب من لبن بودرة منزوع الدسم يحضر بالطريقة المعتادة ، ٦ بيضات ، ملح ، فلفل .

(١) تسلق ثمرة القرنبيط بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق مع التمليح (يجب غسل أجزاء القرنبيط أولاً في ماء يضاف إليه خل ثم التجفيف وبعدها تسلق)

(٢) اسحق القرنبيط مع الهرس ثم اخلطه مع الجبن الأبيض ،
اللبن ، البيض ، الملح ، الفلفل .

(٣) اعجن المكونات جيداً ثم اقلبها فى قالب مدهون الجوانب
بالزبد .

(٤) ارفع القالب على نار درجة حرارتها ٢٥ (عند الرقم ٥ - ٦)
لمدة ساعة وذلك فى حمام مائى . (٥) اخرج المكونات من القالب
واترك المزيج لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تضاف صلصة الطماطم .

