



وزارة الصحة
Ministry of Health



الاصدار الثاني

النظام الغذائي الأقل بروتين في العالم وصفات لمرضى اضطرابات أيض البروتين

Thuy Nguyen



« Art and Medicine » سلسلة من سلسلة Thomas Möser للوحة للفنان « Horn of plenty »
الموقع الرسمي للفنان: www.thomas-moeser.de

قائمة المحتويات

5	تمهيد
7	الشوربات
17	البطاطس
27	الأرز
31	المعكرونة
39	الخضروات و السلطات
53	الصلصات و التغميسات
61	الكيك، البسكويت، الحلويات

استخدام الاختصارات

م.ص
ملعقة صغيرة



مل
مليتر



م.ك
ملعقة كبيرة



ل
لتر



ج
جرام



Immedica Pharma AB
Www.immedica.com
Info@immedica.com

Graphics: stein
Office for graphic design
Www.grafik-stein.de

Pjk atelier
Peter Johann Kierzkowski
Www.pjk-atelier.de

دار النشر

تنسيق وتصميم

صور

تم الحصول على حقوق
كتاب الطبخ هذا من خلال
Immedica منحة مقدمة من
للمؤلف. تم إنشاء الوصفات
وتأليفها بواسطة

Thuy Nguyen

وُترجمت من الألمانية إلى
الإنجليزية

عزيزي القارئ
بصفتي اختصاصية تغذية لاضطرابات أيض البروتين في مستشفى
الأطفال الجامعي في دوسلدورف، اعتني بالمرضى الذين يعانون من
اضطرابات أيض البروتين وعائلاتهم. إن رغبات واهتمامات المرضى
هي التي دفعتني لكتابة كتاب الطبخ هذا .



**أتمنى أن تستمتعوا
بالطبخ و بالعافية**

Thuy Nguyen

Nutritionist, specialized in protein
metabolism disorders

انه من المحب لقلبي أن هؤلاء
المرضى لديهم الفرصة لتناول
وجبات متوازنة، وصحية،
ومتنوعة بالإضافة لنظامهم
الغذائي. ومن المهم أن يكون
الطعام لذيذ وسهل الإعداد
والتحضير. بالتالي، أود أن أقدم
لكم وصفات صحية، ولذيذة،
وقليلة البروتين، وسهلة
إل التحضير. العديد من الأطباق التي
قدمت في هذا الكتاب تناسب
جميع أفراد العائلة، وحتى
مقدمي الرعاية والطهارة
بإمكانهم الاستفادة من هذه
الوصفات. إن تقديم أطباق جذابة
بصريا يمكن إعدادها بسرعة
وبسهولة. إن اتباع نظام غذائي
منخفض البروتين مدى الحياة
ليس فقط متعب نفسيا، وإنما
ايضا متعب ماديا بالنسبة
للعائلة. بالتالي، لتسهيل العبء
المادي على العوائل، كتبت
الوصفات مع القليل من
المكونات الخاصة أو بدون
استخدامها حتى على الإطلاق

المрад من كتاب الطبخ هذا أن
يكون ذو منفعة كبيرة في
العمل اليومي لخبراء التغذية
الذين يعطون نصائح فعالة
للمرضى
شكر كبير لجميع الداعمين
لمشروعي هذا.

تمت مراجعة المحتوى من فريق
البرنامج الوطني للفحص المبكر
لحديثي الولادة للحد من الإعاقة

مدير البرنامج مستشار تغذية علاجية

سهاد المعقل

أخصائي صحة عامة

شموخ الحربي

أخصائي صحة عامة

ابتهال الشهراني

أخصائي تثقيف صحي

الجوهرة العتيبي

الشوربات

حساء المنستروني الإيطالي

• مكونات ل ٤ اشخاص

جزر	100 ج	كرات	50 ج
طماطم	100 ج	كرفس	50 ج
مرقة الخضار	1 ل	إكليل الجبل، ريحان، رشة من السكر	
فاصوليا خضراء (مجمدة)	100 ج	معكرونة صنو منزلي (أو ٢٠٠ج معكرونة قليلة البروتين غير مطبوخة)	400 ج

٦ في قدر منفصل
أضف المعكرونة المدخنة إلى
الشوربة

١ اترك المرقة لتغلي. واغسل
الخضروات. وقشر الجزر والكرفس
وقطعهم لشرائح رقيقة
٢ ثم قم بإزالة البذور من الطماطم،
وقم بنقطيها لشرائح.
٣ قطعي الكرات بشكل حلقات
٤ بعد ذلك اطبخ الخضار والأعشاب
في المرقة لمدة ١٠ دقائق.
٥ واطبخ المعكرونة في ماء مملح

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
104	539	186	287	8.7	729
26	134	47	72	2.2	182
الإجمالي					
لكل وجبة					

شوربة الشمندر وحليب جوز الهند

مكونات ل ٤ اشخاص

شمندر	400 ج	حليب جوز الهند	200 مل
بصل	40 ج	خل	2 م.ك
زنجبيل	15 ج	قرفة مطحونة	½ م.ك
زيت بذور اللفت	40 م.ك	شبت مفروم ناعماً	2 م.ك
مرقة الخضار	500 مل	ملح، فلفل	

دقيقة حتى الاستواء.
اهرس الحساء وأضف حليب جوز الهند والخل. اطبخه على نار هادئة له دقائق اخرى. تبله بالملح، والقرفة، والفلفل.

معلومة: يتوفر الشمندر أيضاً بحزم مفرغة من الهواء.

- 1 إذا لزم الأمر، قشر الشمندر و قطعه إلى مكعبات كبيرة، قشر البصل والزنجبيل وقطعهم لقطع صغيرة.
- 2 قم بتسخين الزيت في قدر واقلي البصل. أضف الشمندر والزنجبيل واقلهم.
- 3 قم بإضافة المرقة وقم بتغطية القدر وطهيه على النار لمدة ١٥

القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
49	388	365	197	8.6	396
12	97	91	49	2.2	99
الإجمالي لكل وجبة					

الحساء الروسي (شوربة الشمندر)

• مكونات ل ٤ اشخاص

ملفوف أبيض	150 ج	جزر	100 ج
كرات	50 ج	الك خل	4 م.ك
كرفس	100 ج	شبت	4 م.ك
شمندر	200 ج	معجون الطماطم	2 م.ك
كريمة الطبخ	150 ج	مسحوق الفلفل الأحمر، قرفة، ملح، أوريجانو، رشة من السكر	
مرقة الخضار	1 ل	٢ فص ثوم	

الفلفل الأحمر، والأريجانو، والقرفة، ومعجون الطماطم، والخل، والملح، والسكر. افرم الشبت ناعماً. قم بتزيين الحساء بكريمة الطبخ والشبت.

معلومة: يتوفر الشمندر أيضاً بحزم مفرغة من الهواء.

1. اترك المرقة لتغلي. واغسل الخضروات. ثم قشر الجزر، والشمندر، والكرفس، والثوم وقطعهم إلى مكعبات صغيرة الحجم.
2. قطع الكرات والملفوف الأبيض إلى شرائح. بعد ذلك اطبخ الخضروات في المرقة.
3. قم بالتتبيل بوضو مسحوق

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
152	663	317	422	10.7	582
38	166	79	106	2.7	146
الإجمالي					
لكل وجبة					

شوربة الثوم البري

• مكونات ل ٤ اشخاص

٦٠٠ مل مرقة الخضار	٦٠٠ ج	١٥٠ ج بطاطس	150 ج
٤٠ ج بصل	40 ج	١ م.ك زيت بذور اللفت	1 م.ك
١٥٠ ج ثوم بري	150 ج	٥٠ مل كريمة الطبخ	50 مل
١٥٠ ج جزر	150 ج	ملح، فلفل، رشة من السكر	400 ج
١٥٠ ج كرفس	150 ج		

اليدوي. تبليه بالملح، والفلفل، وقبضة من السكر. أضف المتبقي من شرائح الثوم البري إلى الحساء واتركه على نار هادئة لمدة دقيقتين. أضف الكريمة كلمسة أخيرة.

معلومة: بإمكانك تجميد الثوم البري الطازج ويتوفر أيضاً مجمد.

١ اغسل الخضروات. قشر البصل، والجزر، والكرفس، والبطاطس ثم قطعهم إلى مكعبات. قطع الثوم البري لشرائح رقيقة.
٢ سخن الزيت في قدر، أضف البصل واقلية. قم بإضافة نصف كمية الثوم البري واقلية.
٣ أضف الخضروات، اسكب المرقة وقم بالطهي لمدة ١٥ دقيقة.
٤ اهرس الحساء باستخدام الخلاط

• القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
152	663	317	422	10.7	582
38	166	79	106	2.7	146
الإجمالي					
لكل وجبة					

شوربة الخضار

• مكونات ل ٤ اشخاص

٢٠٠ ج	٢ م.ك زيت بذور اللفت	2 م.ك	٢٠٠ ج جزر
200 ج	٢ م.ك معجون الطماطم	2 م.ك	٢٠٠ ج كرنب
100 ج	٢ م.ك ريحان. (مفروم)	2 م.ك	١٠٠ ج كرات
100 ج	ملح، فلفل، رشة من السكر		١٠٠ ج بطاطس (مقشرة)
1 ج			١ ل مرقة الخضار

- ١ اغسل الخضروات. ثم قم بتقشير الجزر، والبطاطس، والكرنب ثم قطعهم إلى مكعبات.
- ٢ قم بتقطيع الكرات بشكل حلقات. ثم قم بتسخين الزيت في قدر.
- ٣ اقلي الكرات، والجزر، والكرنب.
- ٤ أضف معجون الطماطم، واقليه برفق ثم اسكبه إلى مرقة الخضار.
- ٥ قم بإضافة مكعبات البطاطس، وتبّل بالفلفل وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- ٦ أخيراً يُزيّن بالريحان.

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
139	698	283	401	12.3	595
35	174	71	100	3.1	149
الإجمالي					
لكل وجبة					

حساء الكستناء

• مكونات ل ٤ اشخاص

زيت بذور اللفت	1 م.ك	مرقة الخضار (بدون خميرة)	700 مل
بصل	80 ج	١٠٠ ج كريمة الطبخ	100 ج
٢ فص ثوم	٣ م.ك خل	3 م.ك	3 م.ك
جزر	100 ج	٢ م.ك بقودونس (مفروم)	2 م.ك
كرفس	100 ج	ملح، فلفل، زعتر	50 ج
دقيق الكستناء (من متجر الأغذية الصحية)	50 ج		

الإستواء.
اهرس الحساء، ثم أضف الكريمة
والخل. اتركها علي نار هادئة
مجدداً لمدة ٥ دقائق. تتبل بالملح و
الفلفل وتزين بالبقودونس.

معلومة: يمكنك استخدام ٤٠ ج
من الكستناء الطازجة المبشورة،
بدلاً من ٥٠ ج من دقيق الكستناء.

- ١ اغسل الخضروات. قم بنقشير
الجزر، والبصل، والثوم.
- ٢ قطع الجزر، والكرفس، والبصل،
والثوم. سخن الزيت في قدر
واقلي البصل والثوم. أضف الجزر
والكرفس واقليهم لمدة ٥ دقائق.
٣ قم بإضافة دقيق الكستناء والزعتر.
أضف مرقة الخضار. اسلق الحساء
مع وضع الغطاء لمدة ١٠ دقائق حتى

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
158	774	438	482	11.4	882
40	194	110	121	2.9	221
الإجمالي					
لكل وجبة					

حساء البازلاء

• مكونات ل ٤ اشخاص

٨٠ ج	بصل	١٠٠ ج	١٠٠ ج جزر
٢٠٠ ج	بطاطس. (مقشرة)	١٠٠ ج	١٠٠ ج بازلاء (مجمدة)
٢ م.ك	٢ م.ك زيت بذور اللفت	٢٠٠ ج	٢٠٠ ج طماطم
	١/٢ م.ص كمون، ١/٢ م.ص زعفران، ملح،	١ ل	١ ل مرقة الخضار. (بدون خميرة)
	مسحوق الفلفل الأحمر، فلفل،	١٠٠ ج	١٠٠ ج كراث
٢ م.ك	٢ م.ك بقودونس (مفروم)	١٠٠ ج	١٠٠ ج كرفس

والكمون، والزعفران، ومسحوق الفلفل الأحمر. ٣ اطهي الخضار والبهارات في المرقة لمدة ٢٠ دقيقة. اهرس كل شيء جيداً. امزج البازلاء والطماطم وقم بالطهي لمدة ١٠ دقائق. يرش البقدونس على الوجه.

١ اغسل الخضروات. قشر الجزر، والبصل، والكرفس. قطع الخضروات والبطاطس إلى قطع صغيرة. قم بإزالة البذور من الطماطم ثم قطعها إلى مكعبات. ٢ اقلي الجزر، والبصل، والكرفس، والبطاطس، والكراث بالزيت. أضف المرقة. تبلة بالملح، والفلفل،

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
265	1462	673	894	20.7	740
66	365	168	224	5.2	185
الإجمالي لكل وجبة					

شوربة العدس

• مكونات ل ٤ اشخاص

٣٠ ج	٨٠ ج بصل	٨٠ ج	٣٠ ج عدس احمر
٢ م.ك	٢/١ م.ص كمون	٢ م.ك	٢ م.ك زيت زيتون
١ م.ك	٢/١ م.ص نعناع مجفف	١ م.ك	١ م.ك معجون طماطم
٩٠٠ مل	٢ م.ك عصير ليمون	٩٠٠ مل	٩٠٠ مل ماء
١٢٠ ج	٢ م.ك فص ثوم	١٢٠ ج	٢٠ ج بطاطس
٨٠ ج		٨٠ ج	٨٠ ج فلفل أحمر
٢ م.ص		٢ م.ص	٢ م.ص ملح

والعدس، ثم أضف الماء واطبخهم لمدة ٣٠ دقيقة. أخيراً اهرس الشوربة بواسطة الخلاط اليدوي. قم بالتتبيل بالملح، والكمون، والنعناع، والفلفل، والسكر. ثم عصير الليمون. تقدم مع خبز قليل البروتين.

- ١ اغسل الخضروات. قشر وقطع الثوم، والبصل، والجزر، والبطاطس إلى مكعبات. قم بإزالة اللب وقطع الفلفل إلى مكعبات خشنة. سخن الزيت في القدر، ثم أضف الثوم، والبصل وأقليهم.
- ٢ أضف معجون الطماطم وقلبه قليلاً.
- ٣ قم بإضافة الجزر، والفلفل،

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
221	1000	467	724	15.2	568
55	250	117	181	3.8	142
الإجمالي					
لكل وجبة					

شوربة المعكرونة الآسيوية

• مكونات ل ٤ اشخاص

فطر	50 ج	زيت السمسم	1 م.ص
من مرقة الخضار	1 ل	جزر	200 ج
معكرونة غير مطبوخة	50 ج	كرات	100 ج
زيت بذور اللفت	1 م.ك	ثوم معمر	2 م.ك
بصل	40 ج	ملح، فلفل، رشة من السكر	

المرقة واتركه يغلي لمدة ٥ دقائق.
 ٤ قطع المعكرونة لقطع متساوية الحجم ثم أضفها للشوربة.
 ٥ أضف زيت السمسم للشوربة وقدمها مع الثوم.

١ اغسل الخضروات. قشر البصل والجزر. قم بتقطيع الكرات، والجزر، والبصل لقطع متساوية. قطع الفطر إلى شرائح رفيعة.
 ٢ سخن الزيت في القدر واقلي البصل حتى يصبح ذهبي اللون.
 ٣ أضف الخضار، ثم تقلب و تتبل بالملح، والفلفل، والسكر. أضف

• القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
91	478	185	264	8.8	789
23	120	46	66	2.2	197
الإجمالي لكل وجبة					

البطاطس

القرع مع البطاطس الحلوة

مكونات ل ٤ اشخاص

٧٠٠ ج قرع مقشر	٧٠٠ ج	١ م.ص كرفة مطحونة	١ م.ص
٤٠٠ ج بطاطس حلوة مقشرة	٤٠٠ ج	٢/١ م.ص زعفران مطحون	١/٢ م.ص
٢ م.ك زيت زيتون	٢ م.ك	٢/١ م.ص دبس فليفلة (معيون بهارات حارة)	١/٢ م.ص
٨٠ ج بصل	٨٠ ج	٣٠ ج زبيب (مقطع)	٣٠ ج
٢ فص ثوم		فلفل	
١ م.ص كركم مطحون	١ م.ص	٥٠٠ مل مرقة خضار	٥٠٠ ج
١٥٠ ج زنجبيل طازج (مبشور)	١٥٠ ج	٣ م.ك كزبرة (مفرومة)	٣ م.ك

١ والغسل وقشر الخضروات. قطع القرع والبطاطس الحلوة الى مكعبات خشنة. افرم البصل، والزنجبيل، والثوم.
٢ سخن الزيت في القدر، واقلي البصل والثوم. قم بإضافة القرع، والبطاطس الحلوة، والزبيب ويقلى قليلاً. تبلة بالكركم، والزنجبيل،

٣ والقرفة، والزعفران، ودبس الفليفلة، والفلفل.
٤ أضف مرقة الخضار وقم بتغطية القدر، واتركها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. تُزين بالكزبرة.

معلومة: بإمكانك استخدام الزنجبيل المطحون أيضاً.

القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
171	1013	644	772	17.7	1032
43	253	161	193	4.4	258
الإجمالي					
لكل وجبة					

بطاطس وخضروات محمرة

• مكونات ل ٤ اشخاص

٢٥٠ ج	فلفل أحمر	١٠٠ ج	فاصوليا خضراء (مجمدة)
٢٥٠ ج	بادنجان	٤٠ ج	كريمة
١٠٠ ج	زيت زيتون	١ م.ك	معجون طماطم
١ م.ك	بقدونس (مفروم)		٣ فصوص ثوم
	ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر، رشّة من السكر	٤٠٠ ج	بطاطس (مقشرة)
		٨٠ ج	بصل

واقليهم لمدة ١٠ دقائق تقريباً.
 ٥ . أخلط مكعبات البطاطس مع الخضروات وتبلهم بالكريمة، ومعجون الطماطم، والملح، والفلفل، ومسحوق الفلفل الأحمر. يُرش بالبقدونس.

١ اغسل الخضروات. قشر البطاطس، والبصل، والثوم. قطع الخضروات لقطع متساوية الحجم.
 ٢ قم بتقطيع البصل والثوم لقطع صغيرة.
 ٣ قم بطهي مكعبات البطاطس بماء مالح ثم صفيها.
 ٤ اقلي البصل والثوم بزيت الزيتون، ثم أضف الخضروات المقطعة

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
842	19.5	863	616	1242	273	الإجمالي
211	4.9	216	154	310	68	لكل وجبة

النوكي

• مكونات ل ٤ اشخاص

بطاطس (مقشرة)	400 ج
دقيق الفرقة	200 ج
ملح	1 م.ص
زيت	1 م.ك

العجين وقطعها إلى أصابع. اضغط لتصنع حروز بواسطة الشوكة. ٥
أضف العجينة إلى الماء المغلي المملح وأضف م.ك زيت. قم بطهي النوكي لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم أخرجها بالمغرفة.

١ اغسل وقشر وقطع البطاطس إلي مكعبات خشنة واطبخها بماء مالح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
٢ صفي البطاطس من الماء واهرسها ثم اتركها لتبرد.
٣ أضف الدقيق، والزيت، والملح واعجن العجين جيداً.
٤ قم بتشكيل لفائف سميكة من

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
1084	8.6	416	294	568	144	الإجمالي
271	2.2	104	74	142	36	لكل وجبة



البطاطس

فطائر البطاطس

• مكونات ل ٤ اشخاص

٢٥٠ ج بطاطس مسلوقة (مقشرة)	٢٥٠ ج
٢٥٠ ج جزر (مقشر)	٢٥٠ ج
٢٠٠ ج دقيق الذرة	٢٠٠ ج
ملح	١ م.ص

واحدة، واسلقهم بماء مالح و ١ م.ك زيت.
٦ اطهي الفطائر لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً إلى أن ترتفع للأعلى، ثم أخرجهم بالمغرفة.

١ قطع البطاطس إلي مكعبات خشنة واسلقهم بماء مالحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
٢ قم بتصفية البطاطس من الماء واهرسها ثم اتركها لتبرد.
٣ ابشر البطاطس النيئة بخشونة.
٤ أضف الدقيق، وجوزة الطيب، والملح واعمج العجين جيداً.
٥ قم بتشكيل ١٢ فطيرة تزن ٦٠ ج كل

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
177	695	359	509	10.6	1067
44	174	90	127	2.7	267
الإجمالي					
لكل وجبة					

فطائر البطاطس الهندية

• مكونات ل ٤ اشخاص

بطاطس مقشرة	50 ج	كمون (مطحون)	1 م.ص
زبيب	10 ج	كركم	½ م.ص
زنجبيل	10 ج	غرام مسالا (بهارات الهندية)	1 م.ص
عصير ليمون	1 م.ك	ملح	
افص ثوم		زيت بذور اللفت للقلي	1 م.ك
كزبرة مفرومة	2 م.ك	فلفل حار (مجفف)	½ م.ص
دقيق الذرة	2 م.ك	جوز هند مبشور	1 م.ك

٢ امزج البطاطس بعصير الليمون، والزبيب، وجوز الهند، والكزبرة، والدقيق وتبلهم بالبهارات. اقسام العجينة لـ ١٢ قطعة واصنعها على شكل فطائر مسطحة. اقلي الفطائر بالمقلاة من الجهتين بزيت بذور اللفت حتى تصبح ذهبية اللون.

١ اغسل الخضروات والأعشاب. قشر الثوم، والزنجبيل والبطاطس. افرم الكزبرة، والفلفل الحار، والزبيب. اعصر الثوم بواسطة أداة اعصر الثوم. اطهي البطاطس بماء مملح حتى تصبح طرية، ثم صفيها واتركها على البخار. اهرس البطاطس واتركها لتبرد.

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
185	738	365	536	11.4	937
46	184	91	134	2.9	234
الإجمالي					
لكل وجبة					

النوكي الألماني

• مكونات ل ٤ اشخاص

3 م.ك	زيت بذور اللفت	500 ج	بطاطس (مقشرة)
80 ج	بصل	200 ج	دقيق الذرة
3 م.ك	خليط أعشاب (مجمدة)	1 م.ص	ملح
	ملح، مسحوق الفلفل الأحمر	100 ج	زيت
			جوزة الطيب، فلفل

قم بطهي النوكي في ماء مملحة على أجزاء لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً. حتى ترتفع للأعلى، ثم اخرجها بالمغرفة. صفيها جيداً واتركها لتبرد. قطع البصل إلى شرائح رقيقة. قم بتسخين زيت بذور اللفت في المقلاة. اقلي النوكي والبصل حتى تصبح ذهبية اللون، تبليها بالأعشاب، ومسحوق الفلفل الأحمر والملح.

- ١ اغسل، وقشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
- ٢ صفي البطاطس و اهرسها ثم اتركها لتبرد. ش
- ٣ أضف الدقيق، وجوزة الطيب، والفلفل، والملح. اعجن العجينة جيداً، واصنعها بشكل لفائف سميكة، ثم قطعها إلى شرائح بسماكة ١ سم.
- ٤ قم بتشكيل الشرائح لتصبح أصابع ثخينة.

• القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
144	568	294	416	8.6	1084
36	142	74	104	2.2	271
					الإجمالي
					لكل وجبة

بطاطس حلوة مقلية

• مكونات ل ٤ اشخاص

١٠٠ ج	زيت بذور اللفت	٢٠٠ ج	بطاطس (مقشرة ومسلوقة)
	رشة من الملح	٢٠٠ ج	تفاح مقشر
٢ م.ص	قرفة	٢٠٠ ج	دقيق الذرة
	٢ سكر	٢ م.ك	زبدة

١. سخن زيت بذور اللفت في مقلاة واقلي البطاطس حتى تصبح ذهبية اللون. قم بتذويب الزبدة واسكبها فوق البطاطس ثم اخبزها في الفرن لفترة قصيرة. ٢. أضف ٢ م.ك من السكر على القرفة واخلطهم. تُرش على خليط البطاطس.

١. اغسل وقشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. صفى البطاطس من الماء واهرسها ثم اتركها لتبرد. قشر التفاح مع اللب وابشره. اخلط البطاطس، والتفاح، ١ م.ك سكر والدقيق. اعجن العجينة جيداً. شكل شرائط من خليط البطاطس بطول ٥ سم.

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل الأئين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
1510	5.6	258	182	354	89	الإجمالي
234	2.9	134	91	184	46	لكل وجبة

أصابع البطاطس والبصل

• مكونات ل ٤ اشخاص

بطاطس (دقيق)	250 ج	زيت بذور اللفت	4 م.ك
دقيق الذرة	140 ج	بصل	80 ج
مسحوق الخبز	1 م.ك	ملح	1 م.ص

١. اسم لفائف طويلة. تغطى بالماء.
٢. اخبز أصابع البطاطس على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة. تقدم مع تغميسة.

٣. قشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالج لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. صفي البطاطس من الماء واهرسها. اتركها لتبرد. قشر البصل، وقطعه واقلبه بالزيت. اتركه ليبرد.

٤. اخلط جميع المكونات معاً للتحويل إلى عجينة. قسمها لـ ١٢ قطعة متساوية وتشكل.

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
102	389	224	295	6.4	1056
9	97	56	74	1.6	264
الإجمالي لكل وجبة					

سلطة البطاطس

• مكونات ل ٤ اشخاص

بطاطس	400 ج	بصل	80 ج
بصل أحمر	40 ج	ملح	1 م.م.ص
طماطم	200 ج	عصير ليمون	2 م.م.ك
فلفل أصفر	200 ج	زيت زيتون	2 م.م.ك
افس ثوم		ملح، فلفل، رشة من السكر	

والثوم، والملح، والفلفل، والزيت
واسكبه فوق السلطة.
٣ اخلطها جيداً واركها لمدة ٣٠ دقيقة
قبل التقديم.

١ قشر البطاطس و اسلقها بماء
مملح حتى الإستواء. اتركها لتبرد.
٢ قشر البصل والثوم. قطع الفلفل،
والطماطم، والبصل، والبطاطس
إلى مكعبات. افرم الثوم ناعماً.
٣ اصنع تتبيلة من عصير الليمون،

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
189	761	375	578	12.8	562
47	190	93	145	3.2	141
الإجمالي					
لكل وجبة					



الأرز

محشي طماطم

• مكونات ل ٤ اشخاص

٤ حبات طماطم كبيرة	٤٠٠ ج	١ م.ك كشمش	١ م.ك
بصل	٥٠ ج	١ م.ك بقونس	١ م.ك
١ م.ك زيت زيتون	١ م.ك	ملح، فلفل	
أرز (غير مطبوخ)	٤٠ ج	٢٥٠ ج مرقة خضروات	٢٥٠ ج
مرقة خضروات	٧٠ م.ل		

على نار هادئة. تبليه بالملح، والفلفل، والبقونس. املئ خليط الأرز بالطماطم المفرغة، وضعها في طبق خزفي. ضع أغطية الطماطم في الأعلى. اسكب مرقة الخضار. غطي الطبق بورق الألمنيوم. تخبز الطماطم المحشية بالفرن لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً. على حرارة ١٨٠ درجة مئوية، قم بإزالة ورق القصدير بعد ٣٠ دقيقة.

- ١ اغسل الطماطم، وقم بإزالة الجزء العلوي من كل حبة طماطم، واحتفظ به. استخدم ملعقة لتفريغ الطماطم ثم قطع اللب إلى مكعبات. قشر البصل وافرمه ناعماً.
- ٢ قم بتسخين الزيت في القدر، وأضف البصل واقلبه. أضف الأرز، والكشمش، ومرقة الخضار، مكعبات الطماطم واتركه ليغلي.
- ٣ ثم أتركه لينضج لمدة ١٠ دقائق.

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
110	447	190	306	7.9	345
28	112	48	77	2.0	86
					الإجمالي
					لكل وجبة

ورق العنب المحشي

• مكونات ل ٤ اشخاص

ورقة عنب	60 ج	نعناع مفروم	2 م.ك
أرز (نبيء)	50 ج	٢ فص ثوم	
بصل أخضر	100 ج	كمون	½ م.م.ص
فلفل أصفر	70 ج	ملح، فلفل	
كشمش	1 م.ك	زيت زيتون	2 م.ك
معجون طماطم	2 م.ك	٢ شرائح ليمون	
بقدونس مفروم	2 م.ك		

الأسفل، قم بطي جوانب الورقة من اليمين و اليسار ولفها للنهاية. ضو الورق العنب المحشي في قدر كبير و تضاف لها شرائح الليمون، والملح، والزيت. اسكب ماء كافي ليطفي الورق عنب، ثم قم بثنقيلها بوضع صحن ثقيل فوقها حتى لا تفك لفائف الورق عنب. قم بتغطية القدر وضعها على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً.

١. افضل حبات الورق عنب عن بعضهم وانزع السيقان. انقعها بالماء لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً، ثم صفيها. افرم البصل الأخضر والفلفل ناعماً، اخلطهم مع الأرز، والكشمش، والبقدونس، و النعناع. تبلة بالملح، والفلفل، والكمون. عندما تكون جاهزاً لحشو الأوراق، ضعها على المنضدة بحيث يكون الجزء العلوي من الأسفل. ضو مقدار م.ص من خليط الأرز على كل ورقة عنب من

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فينيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
469	8.6	391	268	607	145	الإجمالي
29	0.5	24	17	38	9	لكل وجبة

أرز الخضروات

• مكونات ل ٤ اشخاص

ج 100	بصل	ج 200	أرز بسمتي (غير مطبوخ، أي ما يعادل ٤٥٠ج من أرز بسمتي المطبوخ)
م.ك 4	زيت بذور اللفت	ج 150	جزر
م.ص 3	صلصة الفلفل البارد للدجاج	ج 150	فلفل أخضر
	ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر	ج 100	أناناس معلب (صافي الوزن)
	٣ فصوص ثوم	م.ك 2	صلصة الصويا

٣ . أضف أرز بسمتي على نار متوسطة واطهيه لمدة ٣ دقائق. تبليه بصلصة الصويا، و صلصة الفلفل البارد، والملح، والفلفل و مسحوق الفلفل الأحمر. أضف الخضروات، واقلها لمدة ٥ دقائق. وتبيل مرة أخرى قبل التقديم.

معلومة: بإمكانك استخدام الزنجبيل المطحون أيضاً.

١ . اطبخ أرز بسمتي كما في التعليمات. اغسل الخضروات. قشر البصل، والثوم، والجزر. ٢ . قم بإزالة البذور من الفلفل. قطع البصل والثوم إلى مكعبات صغيرة الحجم وقطع الأناناس والخضار إلى مكعبات خشنة. سخن الزيت في المقلاة واقلي البصل والثوم حتى يتحول لونها للذهبي.

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتامين أ (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
1250	21.3	1006	674	1617	411	الإجمالي
313	5.3	252	169	404	103	لكل وجبة



المعكرونة

سوابيان رافيولي بالسبانخ

• مكونات ل ٤ اشخاص

سبانخ (مفروم، مجمد)	100 ج	دقيق الذرة	20 ج
كريمة حامضة	30 ج	زيت بذور اللفت	1 م.ك
دقيق قليل البروتين	260 ج	ماء	160 م.ل
بصل	30 ج	ملح	1 م.ص
زيت بذور اللفت	1 م.ك		

باستخدام آلة المعكرونة أو على منضدة مع دقيق على الوجه. ضعي حوالي ١ م.ص واسكبيها بوسط العجين. ادهن حواف العجينة بالماء واطوي الباقي من العجين للداخل بالضغط عليها جيداً. قم بطهي العجين في ماء مملح لحوالي ١٠ دقائق.

١ اخلط دقيق الذرة، والدقيق، والزيت، والماء، والملح بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً. ثم اعجن العجينة جيداً. قشر وقطع البصل، واقلية بزيت حار. أضف السبانخ والكريمة الحامضة. تبلة بالملح، والفلفل، وجوزة الطيب.
٢ اقسّم العجينة الى ١٢ قطعة، وقم بلف كل قطعة بشكل رفيع

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
76	386	172	220	4.9	1179
19	97	43	55	1.2	295
					الإجمالي
					لكل وجبة

بيتزا صغيرة سريعة

• مكونات ل ٤ اشخاص

100 ج	كريمة حامضة	100 ج	كوسا
150 م.ج	مل مياه معدنية (غازية)	100 ج	فلفل أصفر
40 ج	افص ثوم	50 ج	زيتون أسود
1 م.ك	زيت بذور اللفت	50 ج	بصل
100 ج	ملح	250 ج	دقيق قليل البروتين
100 ج	فلفل، أوريجانو، مسحوق الفلفل الأحمر	2 م.ك	مسحوق الخبز
		100 ج	طماطم سائلة

إلى مكعبات صغيرة. قم بتتبيل الطماطم السائلة بالثوم والبهارات. أولاً وزع الطماطم على البيتزا، ثم الخضار واخيراً الكريمة الحامضة. اخبز البيتزا على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لحوالي ٣٠ دقيقة.

١. قم بتحضير العجينة من الدقيق، ومسحوق الخبز، والملح، والزيت، والماء واعجنها جيداً. اقسّم العجينة إلى ٤ قطع وتوضع في صينية الخبز وتحتها الورق الخاص بالخبز.
٢. اغسل الخضروات. قشر البصل والثوم. افرم الثوم ناعماً. اقطع الكوسا، والفلفل، والبصل، والزيتون

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
131	640	298	373	8.9	1649
33	160	74	93	2.2	412
					الإجمالي
					لكل وجبة

معكرونة منزلية الصنع

• مكونات ل ٤ اشخاص

1 م.ك	زيت بذور اللفت	260 ج	دقيق قليل البروتين
1 م.ص	ملح	20 ج	دقيق الذرة
		150 م.ل	ماء

- ١ اخلط دقيق الذرة، والدقيق، والزيت، والماء، والملح بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً. ثم اعجن العجينة جيداً. قم بوضع العجينة في آلة المعكرونة وقم بتشكيل المعكرونة حسب الرغبة.
- ٢ قم بطهي المعكرونة الطازجة بماء مملح لحوالي ٥ دقائق.

معلومة: استخدم عصير الجزر أو الشمندر لصنع معكرونة ملونة.

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
3	74	27	40	0.9	1065
0	18	7	10	0.2	266
					الإجمالي
					لكل وجبة

• (بليني) البان كيك الروسي مكونات ل ٤ أشخاص

قشدة	30 ج	مسحوق الخبز	1 م.ص
توت بري	4 م.ك	زيت بذور اللفت	1 م.ك
دقيق أسمر (دقيق القمح الأسمر)	25 ج	مياه معدنية (غازية)	100 م.ل
دقيق قليل البروتين	80 ج	سكر	3 م.ك
كريمة	50 م.ل	رشة من الملح	

1. اخلط الدقيق، ودقيق القمح، والسكر، والملح، ومسحوق الخبز، والزيت، والمياه المعدنية بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً.
2. اترك المزيج ليستقر لحوالي ١٠ دقائق.
3. في غضون ذلك، قم بتسخين المقلاة الغير لاصقة. اسكب المزيج في المقلاة على أجزاء واقليه بدون دهون حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين. يقدم مع القشدة والتوت البري.

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
113	424	158	234	5.1	925
28	106	40	59	1.3	231
الإجمالي لكل وجبة					

لفائف الهليون اللذيذة

• مكونات ل ٤ اشخاص

30 ج	مايونيز	230 ج	هليون أخضر
1/2 م.ص	ملح	80 ج	دقيق قليل البروتين
	افس ثوم	1 ل	زيت بذور اللفت
1 م.ك	زيت بذور اللفت	250 ج	مياه معدنية (غازية)
	ملح، فلفل	25 ج	دقيق الكستناء

المقللة الغير لاصقة. اسكب المزيج في المقللة على أجزاء واقلية بدون دهون حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين. ضع على اللفائف الناتجة المايونيز وضع فوقها الهليون ولفها.

1 اخلط الدقيق، ودقيق الكستناء، والملح، والمياه المعدنية بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً. اقطع الهليون إلى قطع صغيرة الحجم. افرم الثوم ناعماً واقلية بالزيت حتى يصبح ذهبي اللون. أضف الهليون، واقلية لحوالي ٥ دقائق وتبله بالملح والفلفل. ٢ في غضون ذلك، قم بتسخين

معلومة: قم بتقشير حواف الهليون فقط حوالي ٢ سم

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل الأئين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
862	7.4	256	230	363	95	الإجمالي
216	1.9	64	58	91	24	لكل وجبة

تارت فلامبي (تارت فرنسي)

• مكونات ل ٤ اشخاص

دقيق قليل البروتين	200 ج	مياه معدنية (غازية)	150 مل
دقيق الكستناء	50 ج	كريمة حامضة	80 ج
بطاطس	150 ج	افص ثوم	
بصل	150 ج	مسحوق الخبز	2م.ك
زيت بذور اللفت	40 ج	املح	1 م.ص

المقلادة الغير لاصقة. اسكب المزيج في المقلادة على أجزاء واقليه بدون دهنون حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين. يقدم مع القشدة والتوت البري.

١. اخلط الدقيق، ودقيق القمح، والسكر، والملح، ومسحوق الخبز، والزيت، والمياه المعدنية بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً. اترك المزيج ليستقر لحوالي ١٠ دقائق. ٢. في غضون ذلك، قم بتسخين

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
1705	11.4	476	474	705	173	الإجمالي
426	2.9	119	119	176	43	لكل وجبة



الخصروات والسلطة

الخضروات الآسيوية المقلية

• مكونات ل ٤ اشخاص

3 م.مك	٣ م.مك زيت بذور اللفت	150 ج	١٥٠ج هليون أخضر (قشر الحواف فقط)
1 م.مك	١ م.مك صلصة الصويا	100 ج	١٠٠ج فطر
2 م.مك	٢ م.مك صلصة الفلفل البارد	1 ج	١٠٠ج جزر
	ملح، فلفل	100 ج	١٥٠ج فلفل
	٢ فص ثوم	80 ج	٨٠ج بصل
		1 م.مك	٢ م.مك كزبرة (مفرومة)

إضافة الفطر، والهليون، والجزر، والفلفل واقلها لحوالي ٧ دقائق. تبلمهم بصلصة الصويا، وصلصة الفلفل البارد، والملح، والفلفل. تُرش بالكزبرة. تُقدم مع الأرز أو أرز قليل البروتين.

١ اغسل الخضروات. قطع الهليون إلى مكعبات متساوية الحجم. قطع الفطر إلى شرائح. قشر الجزر. قم بإزالة البذور من الفلفل. قطع الجزر والفلفل إلى شرائح متساوية الحجم.

٢ قشر وافرم الثوم واقلية بالزيت حتى يتحول لونه للذهبي. قم

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل الأئين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
478	13.3	429	302	590	137	الإجمالي
120	3.3	107	76	148	34	لكل وجبة

بامية بصلصة الطماطم

• مكونات ل ٤ اشخاص

بامية (طازجة)	400 ج	سكر	1 م.ك
زيت زيتون	3 م.ك	عصير ليمون	1 م.ك
بصل	80 ج	ملح	
مكعبات طماطم (معلبة)	400 ج	٢ فص ثوم	
كزبرة (مفرومة)	3 م.ك		

- ١ اغسل الخضروات. قشر وافرم البصل والثوم. قم بإزالة رؤوس البامية. سخن الزيت في القدر واقلي البصل والثوم حتى يتحول لونها للذهبي. قم بإضافة البامية واقليها لمدة ٥ دقائق.
- ٢ أضف الطماطم، والسكر، والملح، وعصير الليمون واتركها على نار هادئة لمدة دقائق. تُرش بالكزبرة.
- ٣ تُقدم مع الأرز أو أرز قليل البروتين.

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)	
172	870	629	549	12.6	464	الإجمالي
43	218	157	137	3.2	116	لكل وجبة

الكابوناتا

• مكونات ل ٤ اشخاص

باذنجان	300 ج	خل	2 م.ك
كرفس	300 ج	مكعبات طماطم (معلبة)	400 ج
بصل	100 ج	زيت زيتون	3 م.ك
٢ فص ثوم		ملح، فلفل، رشّة من السكر	
قبار	١ م.ك	ريحان	2 م.ك

والطماطم، والقبار معاً.
قم بتفطية الخضروات واطبخها لمدة ١٠ دقائق. اخلط الخل والسكر، وتبلهم بالملح والفلفل.
يُقدم مع البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

- ١ اغسل الخضروات. قشر وافرم البصل والثوم. قطع الباذنجان إلى مكعبات متساوية الحجم.
- ٢ قطع الكرفس إلى شرائح ناعمة.
- ٣ اقلي البصل والثوم بزيت الزيتون الساخن. أضف الباذنجان واقلبه لحوالي ٥ دقائق. ثم أضف الكرفس واقلبه لفترة. قم بمزج الأعشاب،

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
118	776	329	515	11.7	450
30	194	82	129	2.9	113
الإجمالي لكل وجبة					

بادنجان متبل بالقرفة

• مكونات ل ٤ اشخاص

بادنجان	400 ج	قرفة	1/2 م.ص
بصل	80 ج	بقدونس (مفروم)	2 م.ك
زيت زيتون	4 م.ك	فصوص ثوم	
مرقة خضار	60 م.ل	أوريجانو، ملح، فلفل، رشة من السكر	
مكعبات طماطم (معلبة)	200 ج		

١. دقائق. حركه مع الطماطم.
 ٢. أضف المرقة والبهار واطرها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. يُرش بالبقدونس.
 ٣. يُقدم مع البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

١. غسل البادنجان، وانزع رؤوسه وقطعه إلى قطع متساوية الحجم.
 قشر وقطع البصل والثوم إلى مكعبات واقليها بزيت الزيتون حتى يتحول لونها للذهبي. قم بإضافة البادنجان واقليه لمدة ٥

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
63	458	251	320	7.9	477
16	115	63	80	2.0	119
الإجمالي					
لكل وجبة					

سلطة بالخضروات المشوية

• مكونات ل ٤ اشخاص

بادنجان	400 ج	زيت زيتون	4 م.مك
كوسا	400 ج	سكر بني	3 م.مك
فلفل (أصفر وأحمر)	400 ج	بقدونس (مفروم)	2 م.مك
٣ فصوص ثوم		ملح	½ م.م.ص
خل البلسمك	٤ م.مك		

على الجهتين حتى يتحول لونه إلى البني. اخبز قشر الفلفل في الفرن حتى يتقشر. اترك الفلفل ليبرد ثم أزل القشر. قم بتقطيع الخضروات لشرائح متساوية الحجم.

٣. اخلط الخل، والسكر، والزيت. تبيلها بالملح، والثوم، والبقدونس. انقع الخضار بصلصة الخل والزيت واطرها لمدة ساعتين على الأقل. تقدم مع خبز قليل البروتين.

١. اغسل الخضروات. قطع البادنجان والكوسا بالطول إلى شرائح نحيفة. قم بتقطيع الفلفل لنصفيين وانزع البذور. قشر وافرم الثوم واقليه في ١ م.مك زيت حتى يتحول إلى اللون الذهبي واتركه ليبرد. سخن الفرن (مروحة الفرن مع الشواية)

٢. صف البادنجان والكوسا في صينية عليها ورق الخبز وضعها في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية وقلبه

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
215	1193	581	796	18.1	655
54	298	145	199	4.5	164
					الإجمالي
					لكل وجبة

خضروات بالكاربي

• مكونات ل ٤ اشخاص

2 م.ك	زيت بذور اللفت	200 ج	فلفل أحمر
100 م.ل	١٠٠ مرقة الخضار	100 ج	بروكلي
200 م.ل	حليب جوز الهند	100 ج	فاصوليا خضراء (مجمدة)
½ م.ص	مسحوق الكركم	200 ج	جزر
2 م.ك	كزبرة مطحونة	100 ج	بصل
2 م.ص	مسحوق الفلفل الأحمر		٢ فص ثوم
½ م.ص	ملح	15 ج	زنجبيل

واقليهم لمدة ٥ دقائق. أضف الفلفل، والبروكلي، والكركم، والكزبرة، والفلفل البارد، والملح واسكبهم في المرقة واطبخهم لحوالي ١٠ دقائق. وانهيه بحليب جوز الهند. تقدم مع الأرز أو أرز قليل البروتين.

١ اغسل الخضروات. قشر البصل، والجزر، والزنجبيل، والثوم. قطع الفلفل، والجزر، والبصل إلى شرائط متساوية الحجم. افرم الثوم والزنجبيل ناعماً. سخن الزيت في قدر، وأضف البصل، والثوم، والزنجبيل واطليهم.
٢ قم بإضافة الفاصوليا والجزر

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
410	12.6	461	327	669	63	الإجمالي
103	3.2	115	82	167	16	لكل وجبة



الخضروات والسلطة

طاجن خضروات البحر المتوسط

• مكونات ل 4 اشخاص

بطاطس	120 ج	طماطم	160 ج	كوسا	160 ج	باذنجان	200 ج
الصلصة							
بصل	80 ج	ملح	1.5 م.ك				
٢ فص ثوم		مسحوق الفلفل الأحمر	2 م.ك				
فلفل مدبب نيء	160 ج	فلفل،	3 م.ك				

وحرکه باستمرار. قم بإضافة البهارات واطبخ الصلصة على نار هادئة لحوالي ١٠ دقائق، مع التقليب باستمرار. أضف الخضروات واطبخها لفترة. يقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو بطاطس.

٣

١ اغسل الخضروات. قسم القرنيبيط إلى زهيرات صغيرة. قشر البصل، الجزر، والكرنب. قم بتقطيع الجزر والكرنب إلى شرائط متساوية الحجم. اطهي الجزر، والكرنب، القرنيبيط في ٢٠٠ مل من الماء لمدة ٥ دقائق حتى تصبح طرية. صفى الخضروات، واجمع ماء الطهي النباتي. قطع البصل ناعماً. ٢ سخن الزيت في القدر، ثم أضف البصل واقليه. أضف الدقيق. أضف ماء الطبخ النباتي والكريمة

معلومة: الصلصة يمكنك تحضيرها في اليوم السابق

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
204	1046	491	705	20.2	579
51	262	123	176	5.0	145
الإجمالي					
لكل وجبة					

الخضار بالكريمة

• مكونات ل ٤ اشخاص

قربنيط	200 ج	دقيق قليل البروتين	150 ج
كرنب	200 ج	كريمة الطبخ	50 م.م
جزر	200 ج	ماء طبخ نباتي	3 م.مك
زيت بذور اللفت	2 م.مك	ملح، فلفل، جوزة الطيب،	400 ج
بصل	80 ج	رشة من السكر	2 م.مك

البصل واقلية. أضف الدقيق. أضف ماء الطبخ النباتي والكريمة وحركه باستمرار. ٣. قم بإضافة البهارات واطبخ الصلصة على نار هادئة لحوالي ١٠ دقائق، مع التقليب باستمرار. أضف الخضروات واطبخها لفترة. يُقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو بطاطس.

١. اغسل الخضروات. قسم القربنيط إلى زهيرات صغيرة. قشر البصل، والجزر، والكرنب. قم بتقطيع الجزر والكرنب إلى شرائط متساوية الحجم. اطهي الجزر، والكرنب، القربنيط في ٢٠٠ مل من الماء لمدة ٥ دقائق حتى تصبح طرية. صفي الخضروات، واجمع ماء الطهي النباتي. قطع البصل ناعماً. ٢. سخن الزيت في القدر، ثم أضف

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
184	725	270	392	12.6	568
46	181	68	98	3.2	142
الإجمالي					
لكل وجبة					

برجر الخضار

• مكونات ل ٤ اشخاص

١٥٠ ج جزر	١٥٠ ج	١ م.ك معجون الطماطم	١ م.ك
٢٠٠ ج بطاطس مقشرة	١٢٠ ج	١ م.ص ملح فلفل	١ م.ص
٨٠ ج بصل أحمر	٨٠ ج	١ م.ص توابل يخنه	١ م.ص
٢ فص ثوم	١٠٠ ج	٢/١ م.ص مسحوق الفلفل الأحمر المدخن	١/٢ م.ص
٢٥٠ ج باذنجان	٢٥٠ ج	١ م.ص أوريجانو	١ م.ص
١٠٠ ج فطر بني	١٠٠ ج	رقائق الأرز	٣٠ ج
١ م.ك زيت بذور اللفت	١ م.ك	نشاء	٢٠ ج
٨٠ ج فلفل أحمر مدبب	٨٠ ج	زيت بذور اللفت	٤ م.ك

ذهب اللون. أضف الباذنجان والفطر واقليهم لمدة ٥ دقائق. أخيراً، أضف معجون الطماطم، وقطع الفلفل إلى مكعبات وتبله. امزج الخضروات الجزر، وخليط البطاطس، ورفائق الأرز، والنشاء. بلل يدك بالماء وقسم العجينة إلى ٨ قطع واصنعهم على شكل برقر. اقلي برقر الخضار على الجهتين في مقلاة بزيت بذور اللفت حتى يتحول لونها للذهبي.

اغسل وقشر الجزر والبطاطس، وقطعهم إلى أرباع واسلقهم لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية. اهرس البطاطس واثركها لتبرد. افرم البصل والثوم. ابشر الباذنجان والفطر بخشونة. اعصر الباذنجان والفطر بيدك جيداً. قم بإزالة اللب من الفلفل وقطعه إلى مكعبات ناعمة. سخن ١ م.ك من الزيت في القدر وقم بقلي البصل والثوم حتى يصبح

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل الأئين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
910	15.4	585	444	845	164	الإجمالي
228	3.9	146	111	211	41	لكل وجبة

سلطة مشكلة

• مكونات ل ٤ اشخاص

3 م.ك	زيت زيتون	150 ج	طماطم
1 م.ك	خل	150 ج	خيار
3 م.ك	ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر، رشّة من السكر	150 ج	جزر
1 م.ك	شبت (مفروم)	150 ج	فلفل أصفر
		200 ج	مكعبات طماطم (معلبة)

ومسحوق الفلفل الأحمر، والسكر، والفلفل لصنع صلصة واسكبها فوق السلطة. اخلط كل شيء شيء جيداً وتُرش بالشبت.

١ اغسل الخضروات. قطع الطماطم إلى أثمان والخيار إلى شرائح. اقسام الفلفل أنصاف، وقم بإزالة البذور وقطع إلى شرائح. قشر الجزر وابشره.

٢ قم بوضع الخضروات في زبديّة.

٣ اخلط زيت الزيتون، والخل،

معلومة:الصلصة (يمكنك تحضيرها في اليوم السابق)

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فينيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميثيونين (mg)	
389	5.4	199	113	269	56	الإجمالي
97	1.4	50	28	67	14	لكل وجبة



الخضروات والسلطة

سلطة المعكرونة

• مكونات ل ٤ اشخاص

50 ج	مخلل خيار	300 ج	معكرونة نيئة قليلة البروتين
200 ج	فلفل أحمر (منزوع اللب)	200 ج	خيار (منزوع البذور)

الصلصة

3 م.ك	عصير ليمون	200 ج	٢٠٠ ج زيادي اللوز
١/٢ م.ص	ملح	100 ج	١٠٠ ج مايونيز
	فلفل، رشّة من السكر	1 م.ص	١ م.ص خردل

المايونيز، والخردل، وعصير الليمون حتى يتجانس ثم تبليه. ٣
اخلط المعكرونة، والخضروات، والتتبيلة معاً، اترك سلطة المعكرونة ٦ ساعات على الأقل.

١ اطبخ المعكرونة القليلة البروتين في ماء مُملح. تُصفى وتُترك لتبرد. ٢
قم بغسل الخضار، وقطعهم إلى وأزل اللب. قطع الفلفل، والخيار، والمخلل إلى مكعبات. ٣
٤ قم بتقليب زيادي اللوز مع

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	تيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)	
111	574	243	326	7.9	1808	الإجمالي
28	144	61	82	2.0	452	لكل وجبة

كاكيا «يخنة»

• مكونات ل ٤ اشخاص

1 م.ك	معجون الطماطم	200 ج	كاكيا (مفرغة من الداخل)
2 م.ك	زيت بذور اللفت	240 ج	بطاطس
2 م.ص	توابل يخنة	200 ج	فلفل مدبب (منزوع اللب)
	فلفل، رشة من السكر	160 ج	طماطم
	٢ فص ثوم	80 ج	بصل
½ م.ص	ملح	300 م.ص	مسحوق الفلفل الأحمر الهنقاري المدخن
		500 م.ل	ماء

لونهم للذهبي. أضف الكاكيا، واقلهم لفترة وتبلهم. أضف معجون الطماطم، والبطاطس، والفلفل المدبب. قم بإضافة الماء واخبهم لمدة ٣٠ دقيقة حتى تصبح البطاطس طرية. تُقدم مع خبز قليل البروتين.

اغسل الخضروات. قم بتقشير الثوم، والبصل، والبطاطس وقطعهم إلى مكعبات صغيرة. قطع الفلفل والطماطم إلى مكعبات صغيرة. قم بتسخين الزيت في قدر، وأضف الثوم والبصل واقلهم حتى يتحول

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
591	14.5	570	418	734	210	الإجمالي
148	3.6	143	105	184	53	لكل وجبة

الكسكس بالخضار

• مكونات ل ٤ اشخاص

كسكس نيء	100 ج	معجون الطماطم	30 ج
مرق نباتي (= ١٠٠ مل مرق مبرغل + ١٩٠ مل ماء)	200 مل	بقدونس مفروم	4 م.ك
فلفل أصفر	300 ج	٤ فصوص ثوم	
بصل أحمر	40 ج	زيت زيتون	2 م.ك
باذنجان	250 ج	نعناع مجفف	2 م.ك
جزر	60 ج	ملح	1/2 م.ص

واقلي الجزر، والفلفل، والكوسا لمدة ٥ دقائق. تبليه بمعجون الطماطم، والنعناع، والملح. قم بإضافة الكسكس ومرق الخضار واسلقهم لمدة دقيقتين. أخيراً، يُزين بالفلفل الأحمر والبقدونس.

١ قشر الجزر، والبصل، والثوم. قم بتقطيع الجزر، والفلفل، والكوسا إلى مكعبات.
٢ اقطع الفلفل بالنصف وقطع إلى شرائح نحيفة. افرم الثوم ناعماً.
٣ سخن الزيت في قدر. اقلي الثوم حتى يصبح ذهب اللون.

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
362	1647	742	1130	25.8	843
91	412	186	283	6.4	212
الإجمالي لكل وجبة					

الصلصات والتغميسات

صلصة الكريمة بالجبن

• مكونات ل ٤ اشخاص

جينة كريمة	40 ج	خليط أعشاب (مجمدة)	2 م.ك
كريمة	100 ج	زيت بذور اللفت	3 م.ك
دقيق قليل البروتين	30 ج	٢ فص ثوم	
ماء	400 م.ل	ملح، فلفل، جوزة الطيب	
بصل	80 ج	عصير ليمون	1 م.ك

هادئة لحوالي ١٠ دقائق مع التقليب باستمرار. أخيراً، أضف عصير الليمون والأعشاب. يُقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو بطاطس.

١. فشر وقطع البصل والثوم ناعماً. سخن الزيت في قدر، وأضف البصل والثوم واقلبهم لفترة. أضف الدقيق. قم بإضافة الماء والكريمة إلى الخليط مع التحريك المستمر. ٢. قم بإضافة الجبن الكريمي والبهار واطبخ الصلصة على نار

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
213	776	355	379	8.5	844
53	194	89	95	2.1	211
					الإجمالي
					لكل وجبة

سلطة الفلفل الأحمر

• مكونات ل ٤ اشخاص

٦٠ ج كريمة حامضة	٦٠ ج	٨٠ ج فلفل	٨٠ ج
٦٠ ج مايونيز	٦٠ ج	١ فص ثوم	
٢/١ م.ص كمون	١/٢ م.ص	ملح	١/٢ م.ص

١. اقسام الفلفل، قم بإزالة البذور وقطعه إلى مكعبات.
٢. قشر وافرم الثوم. اخلط الكريمة الحامضة والمايونيز حتى يتجانسا.
٣. قم بإضافة الفلفل وتبله بالكمون والملح.
٤. تُقدم مع خبز قليل البروتين.

معلومة: بإمكانك استخدام الطماطم أو الخيار بدلاً من الفلفل.

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
362	1647	742	1130	25.8	843
91	412	186	283	6.4	212
الإجمالي لكل وجبة					

صلصة التفاح والتمر هندي

• مكونات ل ٤ اشخاص

تفاح مقشر	200 ج	كمون مطحون	½ م.م.ص
لب التمر الهندي (متجر آسيوي)	25 ج	مسالا (خليط من البهارات الهندية)	2 م.م.ك
زنجبيل	10 ج	ماء	100 م.ل
قصب السكر	1 م.م.ك	ملح	½ م.م.ص
لفل حار مجفف	300 ج		

السائل من خلال منخل ناعم في قدر. قم بإضافة الزنجبيل والبهارات واغليه بدون غطاء. أضف التفاح واسلقه لحوالي ١٥ دقيقة بدون غطاء ثم اتركه ليبرد. تقدم مع خبز قليل البروتين.

١ اغسل وقشر التفاح والزنجبيل. قطع التفاح إلى أرباع ثم قم بتقطيعها إلى شرائح رقيقة. ٢ ابشر الزنجبيل ناعماً. قم بسكب ٢٠٠ مل من الماء الساخن على التمر هندي ويطر ليقو لمدة ١٥ دقيقة. ٣ قم بتصفية لب التمر هندي مع

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
11	53	20	35	0.9	185
3	13	5	9	0.2	46
الإجمالي					
لكل وجبة					

صلصة الطماطم

• مكونات ل ٤ اشخاص

2 م.ك	زيت زيتون	20 ج	طماطم مجففة
1 م.ك	سكر	500 ج	طماطم طازجة
	ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر	1 م.ك	معجون الطماطم
1 م.ك	ريحان		٢ فص ثوم
		80 ج	بصل

١. دقائق تقريباً، مع التحريك المستمر .
 ٣. تُرش بالريحان وتُقدم مع معكرونة قليلة البروتين.

١. قشر وافرم البصل والثوم اقليةهم في زيت الزيتون. قطع الطماطم المجففة والطازجة إلى مكعبات وأضفهم.
 ٢. قم بإضافة معجون الطماطم والبهارات واطبخ الصلصة لحوالي

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
319	6.5	209	127	270	68	الإجمالي
80	1.6	52	32	67	17	لكل وجبة

تغميسة مشهية

• مكونات ل ٤ اشخاص

1 م.ك	١ م.ك مخلل القبار	100 ج	١٠٠ ج مايونيز
2 م.ك	١ م.ك خردل	60 ج	٦٠ ج كريمة حامضة
2 م.ك	٢ م.ك خليط أعشاب (مجمدة)	20 ج	٢٠ ج بصل أحمر
	ملح، فلفل	30 ج	٣٠ ج مخلل خيار

١. قطع البصل ومخلل الخيار إلى مكعبات وافرم القبار ناعماً.
٢. امزج جميع المكونات وتبلهم بالملح والفلفل.
٣. نُقدم مع خبز قليل البروتين.

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فينيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميثيونين (mg)	
680	3.6	165	141	285	72	الإجمالي
170	0.9	41	35	71	18	لكل وجبة

صلصة الطماطم والأناس

• مكونات ل ٤ اشخاص

طماطم	120 ج	بانث فورن (خلطة اله بهارات الهندية)	½ م.ك
أناس (معلب)	120 ج	ملح	1 م.ك
زنجبيل	10 ج	خل	2 م.ك
قصب السكر	1 م.ك	فلفل أخضر	½ م.ك
ماء الأناس	3 م.ك	مسحوق الكركم	½ م.ك

الأناس، والزنجبيل، والبهارات لحوالي ٥ دقائق بدون غطاء. قم بإضافة الطماطم والأناس واطبخهم لحوالي ١٥ دقيقة بدون غطاء ثم اتركها لتبرد. تقدم مع خبز قليل البروتين.

١ اغسل الطماطم، والزنجبيل، والفلفل الحار. قطع الطماطم إلى أرباع. قشر الزنجبيل وابشره ناعماً. ٤ افرم الفلفل الحار ناعماً. صفي الأناس (احتفظ بالعصير) وقطعها إلى شرائح رقيقة. ٢ اغلي الخل، والسكر، وعصير ٣

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
22	73	40	62	1.8	165
6	18	10	16	0.5	41
الإجمالي لكل وجبة					

صلصة الثوم البري

• مكونات ل ٤ اشخاص

١٠ ج	جبن البارميزان	١٠٠ ج	ثوم بري
١٠٠ م.ل	زيت زيتون		افص ثوم
١/٢ م.ص	ملح	١٠ ج	صنوبر

معكرونة قليلة البروتين أو خبز قليل البروتين.

اغسل الثوم البري وجففه ثم افرمه بخشونة. قشر الثوم وقطعه. قم بتحميص الصنوبر في مقلاة. ابشر البارميزان ناعماً. ضع جميع المكونات في وعاء الخلاط، وأضف الزيت ثم اخلطهم جيداً بالخلاط اليدوي. تبلهم بالملح. يُقدم مع

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
1008	8.4	363	320	687	159	الإجمالي
252	2.1	91	80	172	40	لكل وجبة



الكيك والبسكويت والحلويات

كعك التوت مع صلصة الفانيليا

• مكونات ل ٤ اشخاص

٤٠٠ ج توت مشكل (مجمد)	400 ج	٥٠ ج مسحوق بودنق الفانيليا	15 ج
٨٠ ج سكر	80 ج	٢٠ ج سكر	20 ج
٢٠ ج دقيق الذرة	20 ج	١٥٠ مل ماء	150 ج
١٥٠ مل ماء	150 ج	١ ظرف فانيليا	
١٠٠ مل كريمة	100 ج		

٣. قم بتقليب الدقيق مع خليط التوت، يُقدم مع صلصة الفانيليا. معلومة: إذا كنت تريد أن يكون مذاق صلصة الفانيليا كريمي أكثر قم بخفقاها باستخدام خلاط يدوي مسبقاً.

١. اغلي الكريمة، و١٥٠ مل ماء، والسكر، والفانيليا. امزج البودنق مع القليل من الماء البارد وحركهم. يقلب ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٢. اغلي خليط التوت والسكر في ١٥٠ مل من الماء. امزج دقيق الذرة مع القليل من الماء البارد.

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
146	396	229	301	7.3	991
37	99	57	75	1.8	248
الإجمالي لكل وجبة					



الكيك، والبسكويت والحلويات

فطيرة التفاح

• مكونات ل ٤ اشخاص

تفاح مقشر	٣٥٠ ج	بشارة قشر ليمونة غير معالجة
زبدة ذائبة	١٠٠ ج	ماء معدني / غازي
سكر	١٥٠ ج	كريمة
دقيق قليل البروتين	١٠٠ ج	ملح
دقيق الكستناء (متجر الأغذية الصحية)	٥٠ ج	اظرف فانيليا
مسحوق بودنق الفانيليا	٢٠ ج	سكر، ا م.ك قرفة
مسحوق الخبز	٢ م.ك	عصير ليمون
		٢٠٠ م.ل
		٥٠ م.ل
		١/٢ م.ص
		١ م.ك
		٢ م.ك

٢ قشر التفاح وقطعه إلى شرائح سميقة. اخلط التفاح مع القرفة، والسكر، وعصير الليمون. وزع شرائح التفاح فوق الكيك على شكل مروحة. اخبزها لحوالي ٤٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن.

١ اخفق الزبدة، والفانيليا، والسكر حتى تصبح رقيقة. قم بإضافة الدقيق، ودقيق الكستناء، ومسحوق بودنق الفانيليا، ومسحوق الخبز، وبشارة قشر الليمون، والملح، والماء المعدني، والكريمة وكونه إلى عجينة ناعمة. قم بوضو العجينة في قالب الكيك.

• القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
239	504	321	313	7.7	2811
20	42	27	26	0.6	234
الإجمالي					
لكل وجبة					

تارت الخوخ والكريمة الحامضة

• مكونات ل ٤ اشخاص

خوخ معلب (صافي الوزن)	٤50 ج	زبدة ذائبة	100 ج
عصير الخوخ (المتبقي من الخوخ)	250 مل	٢٠٠ ج مسحوق بودنق الفانيليا	20 ج
ماء ورد (من الصيدلية أو متجر تركي)	2 مل	٢ مل ماء معدني (غازية)	200 ج
ظرف كيك أبيض سريع التحضير	٢٠٠ ج	بشارة قشر ليمونة غير معالجة	100 ج
دقيق الكستناء (متجر الصحية)	50 ج	٢٠٠ مل ماء معدني (غازية)	200 ج
ا ظرف فانيليا	٢٠٠ ج	٢٠٠ ج كريمة حامضة	100 ج
سكر	50 ج	٢/١ ص ملح	1/2 ص

- ١ خفق الزبدة، والفانيليا، والسكر حتى تصبح رقيقة. أصف الدقيق، ودقيق الكستناء، ومسحوق بودنق الشوكولاتة، ومسحوق الخبز، والملح، والماء المعدني، والكريمة الحامضة، والشوكولاتة، ونصف كمية الكرز واصنع عجينة ناعمة.
- ٢ قم بوضع العجينة في قالب الكيك. وزع الكرز المتبقي فوق الكيك.
- ٣ اخبزها لحوالي ٤٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن.

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
152	657	499	647	10.5	3139
13	55	42	54	0.9	262
الإجمالي					
لكل وجبة					

كيك الكرز والشوكولاتة

• مكونات ل ٤ اشخاص

١٠٠ ج	٢ م.ك مسحوق الخبز	٥٠ ج	٥٠ ج شوكولاتة بيضاء مبشورة
١٥٠ ج	٥٠ ج سكر	٣٥٠ ج	٣٥٠ ج كرز حامض (صافي الوزن)
١/٢ م.ك	٢/١ م.ص ملح	١٠٠ ج	١٠٠ ج زبدة ذائبة
١٠٠ ج	١٠٠ ج كريمة حامضة	٢٠٠ ج	٢٠٠ ج دقيق قليل البروتين
٢٠٠ م.ل	٢٠٠ م.ل ماء معدني (غازية)	٥٠ ج	٥٠ ج دقيق الكستناء (متجر الأغذية الصحية)
	٢٠ ج اظرف فانيليا	٢٠ ج	٢٠ ج مسحوق بودنق الشوكولاتة

الكيك. وزع الكرز المتبقي فوق الكيك.
٣ اخبزها لحوالي ٤٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن.

١ خفق الزبدة، والفانيليا، والسكر حتى تصبح رقيقة. أضيف الدقيق، ودقيق الكستناء، ومسحوق بودنق الشوكولاتة، ومسحوق الخبز، والملح، والماء المعدني، والكريمة الحامضة، والشوكولاتة، ونصف كمية الكرز واصنع عجينة ناعمة. ٢ قم بوضع العجينة في قالب

• القيم الغذائية

ميتيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
213	834	557	560	14.1	3262
18	69	46	46	1.2	272
الإجمالي لكل وجبة					

مافن التوت البري

• مكونات ل ٤ اشخاص

150 ج	سكر	20 ج	مسحوق بودنق الشوكولاتة
100 ج	زبدة ذائبة	50 ج	توت بري
200 ج	دقيق قليل البروتين	2 م.ك	مسحوق الخبز
50 ج	دقيق الكستناء	1/2 م.ص	ملح
20 ج	دقيق الذرة	50 م.ل	كريمة
	ا ظرف فانيليا	200 م.ل	٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)

عجينة ناعمة.

٢. ضع العجينة في قالب المافن واخبزها على مروحة الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لحوالي ٣٥ دقيقة.

١. اخفق الزبدة، والفانيليا، والسكر حتى تصبح رقيقة. قطع التوت البري بخشونة. أضف الدقيق، ودقيق الكستناء، والنشاء، ومسحوق بودنق الشوكولاتة، ومسحوق الخبز، والملح، والماء المعدني، والكريمة، والتوت البري، واصنع

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
2783	6.9	279	303	463	109	الإجمالي
232	0.6	23	25	38	9	لكل وجبة

بسكويت عالي الجودة

• مكونات ل ٤ اشخاص

دقيق الذرة	250 ج	سكر مطحون	90 ج
دقيق قليل البروتين	100 ج	م.ص ملح	1/2 م.ك
زبدة	100 ج	سكر مطحون للتزيين	
اظرف فانيليا		بشارة قشر ليمونة غير معالجة	

شوكة. قم بتسخين الفرن.
 ٣ اخبز العجينة بمسافات متباعدة عن بعضهم بصينية مبطنة بورق الخبز على حرارة ١٧٥ درجة مئوية من الأعلى والأسفل لحوالي ١٦ دقيقة. تُرش بالسكر المطحون بينما لا تزال دافئة.

١ صفي السكر المطحون من خلال منخل ناعم. ضع جميع المكونات في وعاء واصنع عجينة، أولاً بمشبك العجين ثم بيدك.
 ٢ قم بتشكيل ١٠ لفات سميكة من العجين ثم غطيها بغطاء وقم بتبريدها لمدة ٣٠ دقيقة. قم بتقطيع اللفائف إلى أصابع سميكة واضغط عليها بواسطة

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
63	264	132	149	3.0	3463
لكل وجبة	1	3	1	0.0	35

كوكيز رقائق الشوكولاتة

• مكونات ل ٤ اشخاص

دقيق الذرة	٢٥٠ ج	شوكولاتة بحليب كامل الدسم مبشورة	١٠٠ ج
دقيق قليل البروتين	١٠٠ ج	سكر مطحون	٨٠ ج
زبدة	٢٠٠ ج	ملح	١/٢ م.ص

ظرف فانيليا

على حرارة ١٧٥ درجة مئوية من
الأعلى والأسفل لحوالي ٢٥ دقيقة.

١. صفي السكر المطحون من خلال
منخل ناعم. ضع جميع المكونات
في وعاء واصنع عجينة، أولاً بمشبك
العجين ثم بيدك.

٢. قم بتشكيل ٢٥ قطعة كوكيز
من العجين. قم بتسخين الفرن.
اخبزهم بصينية مبطنه بورق الخبز

• القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
146	593	439	481	10.0	3567
6	24	18	19	0.4	143
الإجمالي					
لكل وجبة					

بسكويت جوز الهند

المكونات تكفي لـ ٨٠ قطعة

دقيق الذرة	250 ج	٢ م.ص فرقة	2 م.ص
رقائق جوز الهند	100 ج	٠٠ اج سكر بني	2 ج
زبدة	150 ج	ملح	½ م.ك
اظرف فانيليا	ج		

١. ضو جميع المكونات في وعاء واصنع عجينة، أولاً بمشبك العجين ثم بيدك.
٢. قم بتشكيل ٨ لفائف سميكة من العجين. قطع اللفائف إلى اصابع سميكة. قم بتسخين الفرن.
٣. اخبزهم بصينية مبطنه بورق الخبز على حرارة ١٧٥ درجة مئوية من الأعلى لحوالي ١٥ دقيقة.

القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	تيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
151	613	280	403	9.5	3054
2	8	0.25	5	0.1	38
الإجمالي لكل وجبة					



بودنق الأرز مع الخوخ

• مكونات ل ٤ اشخاص

٤ علب خوخ أنصاف (٤٠٠ج معلب)	٤٠٠ ج	كريمة	٥٠ مل
زبدة	١٠ ج	الب ثمرة الفانيليا	
قصب السك	١٥ ج	ك سكر	١ مل
بودنق أرز غير مطبوخ	٤٠ ج	رشة من الملح	
ماء	١٢٠		
	٥٠ مل		

١. قم بتسخين الماء والكريمة في قدر. سخن الزبدة في قدر وحمّر الخوخ فيها. تُرش بقصب السكر.
٢. ثم أضف لب الفانيليا، والملح، وبودنق الأرز واغليهم لمدة ٥ دقائق.
٣. قم بالتحريك واتركهم على نار هادئة لحوالي ١٥ دقيقة. أخيراً، قم بإضافة السكر.

• القيم الغذائية

ميثونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
120	422	254	471	5.9	723
30	105	64	118	1.5	181
الإجمالي لكل وجبة					



الكيك، والبسكويت والحلويات

بان كيك التفاح

• مكونات ل ٤ اشخاص

تفاح (مقشر)	200 ج	رشة من الملح
قرفة	1م.ص	دقيق قليل البروتين
سكر	2م.ك	دقيق الكستناء (متجر الأغذية الصحية)
زيت بذور اللفت	1م.ك	مسحوق الخبز
مل كريمة	50م.ل	سكر
مياه معدنية / غازية	200م.ل	

في المقلاة وقم بتوزيع التفاح فوقه بالتساوي. اقلي البان كيك على الجهتين حتى تصبح ذهبية اللون.
 ٣ اخلط القرفة والسكر تقدم مع البان كيك.

١ اخلط الدقيق، ودقيق الكستناء، ومسحوق الخبز، والسكر، والزيت، والملح، والكريمة، و الماء المعدني بالخلط الكهربائي حتى يصبح متجانس. قطع التفاح إلى أرباع، قشره ثم قطعه إلى شرائح نحيفة
 ٢ بهذه الأثناء، قم بتسخين مقلاة غير لاصقة بدون دهون. اسكب الخليط

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
68	288	192	186	4.6	1077
17	72	48	47	1.2	269
الإجمالي					
لكل وجبة					



الكيك، والبسكويت والحلويات

بسكويت الزبدة مع كريمة اليوسفي

• مكونات ل ٤ اشخاص

٤ علب فوخ أنصاف (٤٠٠ع معلب)	400 ج	كريمة	50 مل
زبدة	10 ج	الب ثمرة الفانيليا	
قصب السكر	15 ج	ك سكر	1 مك
بودنق أرز غير مطبوخ	40 ج	رشة من الملح	
ماء	120 مل		

والكريمة في أكواب الحلوى. أخيراً، زينه باليوسفي المصفى على شكل مروحة.

١. ضع زيادي اللوز، وجبن الماسكرون، وعصير الليمون، والسكر في وعاء كبير. أخيراً، اهرسه جيداً بالخلط اليدوي.

٢. قم بتفتيت بسكويت الزبدة بخشونة واسكب فوقه عصير البرتقال.

٣. قم بوضع طبقات من البسكويت

• القيم الغذائية

ميثيونين (mg)	لوسين (mg)	ثيروزين (mg)	فينيل ألانين (mg)	بروتين (mg)	كالوري (mg)
154	539	240	195	7.1	929
39	135	60	49	1.8	232
الإجمالي					
لكل وجبة					

كايزر شمارن (فوضى الإمبراطور)

• مكونات ل ٤ اشخاص

30 ج	زبدة	100 ج	دقيق قليل البروتين
200 ج	كريمة طبخ الشوفان (٣.٠ ج. EW / أ.ج)	25 ج	دقيق الجوز النمري
	رشة من الملح	4 م.ص	مسحوق الخبز
20 ج	زبيب	30 ج	سكر
	زيت بذور اللفت للقلي	1 م.ك	فانيليا

قم بقلي الخليط على الجهتين حتى يصبح ذهبي اللون. اسحقه با لمعلقة .
٣ يُقدم الكايزر شمارن مع السكر المطحون وصلصة التفاح.

١ اخلط الدقيق، ودقيق الجوز النمري، ومسحوق الخبز، والسكر، والفانيليا، والزبدة، وكريمة طبخ الشوفان، والماء العدني بالخلط حتى يتجانس. اترك العجينة لترتاح لمدة ١٠ دقائق.
٢ قم بتسخين الزيت في مقلاة وأضف الخليط. يُرش بالزبيب.

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيتيل ألانين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميتيونين (mg)	
1106	2.7	113	81	174	48	الإجمالي
277	0.7	28	20	44	12	لكل وجبة

مثلجات الزبادي بالتوت

• مكونات ل ٤ اشخاص

300 ج	توت مجمد	250 ج	زبادي اللوز
50 ج	سكر	50 ج	جبين الماسكربون

١. قم بوضع زبادي اللوز، وجبين الماسكربون، والسكر في وعاء كبير .
٢. اهرسه بالخلاط اليدوي. أضف التوت واهرسه ناعماً.
٣. قم بتبريد خليط الكريمة في الفريزر لحوالي ساعتين.
٤. قم بتزيينها بالتوت الطازج والنعناع.

• القيم الغذائية

كالوري (mg)	بروتين (mg)	فيلين ألبين (mg)	تيروزين (mg)	لوسين (mg)	ميثيونين (mg)	
756	7.5	320	254	550	131	الإجمالي
189	1.9	80	64	138	33	لكل وجبة



وزارة الصحة Ministry of Health

تم الحصول على حقوق كتاب الطبخ هذا من خلال منحة مقدمة من Immedica وتم إنشاء الوصفات وتأليفها بواسطة Thuy Nguyen وترجمت من الألمانية إلى الانجليزية.

تاريخ الانشاء 38-8-936