



ثوي نجوين

تغذية قليلة البروتين في كافة أرجاء العالم

وصفات للمرضى المصابين بمرض الفينيل كيتونيوريا



„قرن الخصب“ - كليشييه ملون من إبداع الفنان توماس موسر من مجموعة „الفن والطب“

الموقع الإلكتروني: www.thomas-moeser.de

فهرس

افتتاحية	صفحة ٣
الشورية	صفحة ٤
البطاطس	صفحة ١٣
الأرز	صفحة ٢٣
المعكرونة	صفحة ٢٧
الخضبر والسلطة	صفحة ٣٤
الصوص والصلصة	صفحة ٤٣
الكعك والبسكويت والتعلية	صفحة ٥٠

الاختصارات المستخدمة

م.ش. = ملعقة شاي • م.ط. = ملعقة طعام • غ = غرام • مل = مللتر • ل = لتر
ب.ب. = بياض البيض • ف.أ. = فينيل ألانين • تير. = تيروسين • لوي. = ليوسين • ميث. = ميثيونين

المؤلف

شركة Swedish Orphan Biovitrum ذ.م.م. • www.sobi.com

تصميم وتنسيق

جرافيك: شتاين • مكتب التصميم الجرافيكي • www.grafik-stein.de

تصوير

ورشة • pjz • بيتريوهان كيرتسكوفسكي • www.pjk-atelier.de

الطبعة

الطبعة الثالثة • ١,٠٠٠ نسخة



افتتاحية...

عزيزي القارئ،

بحكم تخصصي كخبيرة تغذية مختصة في اضطرابات الاستقلاب لدى الأطفال في مستشفى الأطفال الجامعي في دوسلدورف، أشرف على مرضى يعانون وعائلاتهم من الفينيل كيتونيوريا. وقد كانت رغبات ومطالب المرضى الذين أشرف على علاجهم الدافع الذي جعلني أطوّر هذا الكتاب. فأنا أحب أن يتمكن المرضى المصابون بمرض الفينيل كيتونيوريا من الحصول، إلى جانب الحمية، على تغذية متوازنة وصحية ومتنوعة. ومن المهم هنا أن يكون الطعام لذيذاً وسهل التحضير. من هذا المنطلق أرغب في أن أقدم لكم وصفات صحيّة ولذيذة وقليلة البروتين وسهلة التحضير.

العديدة من الوجبات المقدمة في هذا الكتاب ملائمة لجميع أفراد العائلة، كما بإمكان المربين/المريضات والطباخين/الطباخت الاستفادة من هذه الوصفات. يمكن بسرعة وسهولة تقديم وجبات رائعة.

لا تشكل الحمية الغذائية قليلة البروتين التي ترافق الإنسان مدى الحياة عبئاً نفسياً فقط بل ومادياً أيضاً بالنسبة للعائلة. ولتخفيف العبء المادي على العائلة تمّ إحداث وصفات تحضّر بالقليل من المنتجات الخاصة أو تم الاستغناء عن هذه المنتجات تماماً.

سيكون لكتاب الطبخ أهمية كبيرة في العمل اليومي لاختصاصيي التغذية الذين يقدمون تدريباً عملياً للمرضى.

أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم في دعم مشروعي.

وأتمنى لكم طبخاً ممتعاً و„شهية طيبة“!

ثوي نجوين

الشورية



شوربة المنستروني

المقادير ل ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ فاصوليا خضراء (مجمدة)
- ١٠٠ غ طماطم
- ٥٠ غ كرات
- ٥٠ غ كرفس
- غصن إكليل الجبل، ريحان، رشة ملح
- ٤٠٠ غ معكرونة، صنع منزلي
- (أو ١٢٠ غ معكرونة قليلة البروتين، نيئة)

التحضير

يوضع المرق فوق النار. تُغسل الخضار. يقشر الجزر والكرفس وتقطع إلى شرائط رقيقة. تنزع بذور الطماطم وتقطع إلى شرائط رقيقة. يقطع الكرات على شكل دوائر.

تطهى الخضار والبهارات لمدة ١٠ دقائق في المرق. تصلىق المعكرونة في الماء والملح في وعاء منفصل. ثم تضاف المعكرونة الجاهزة إلى الشوربة.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٧٢٩	٨,٧	٢٨٧	١٨٦	٥٣٩	١٠٤
لكل وجبة	١٨٢	٢,٢	٧٢	٤٧	١٣٤	٢٦



شوربة بورش (شوربة الشمندر الأحمر)

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار
- ٢ فصص ثوم
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرفس
- ٢٠٠ غ الشمندر الأحمر
- ٥٠ غ كرات
- ١٥٠ غ ملفوف أبيض
- فلفل أحمر مطحون، قرفة، ملح، زعتر، رشة سكر
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ١ م.ط. خل
- ٤ م.ط. شبت
- ١٥٠ غ قشطة طازجة

التحضير

يوضع المرق فوق النار. تُغسل الخضار. يقشر الجزر والشمندر الأحمر والكرفس والثوم وتقطع إلى مكعبات مناسبة. يقطع الكرات والملفوف الأبيض إلى شرائط. ثم تطهى الخضار في المرق. تتبل بالفلفل الأحمر المطحون والزعتر والقرفة ومعجون الطماطم والخل والملح والسكر. يفرم الشبت ناعماً. ثم تزيّن الشربة بالقشدة الطازجة والشبت.

نصيحة: يوجد شمندر أحمر معلب بتفريغ الهواء أيضاً.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٩٢	٩٥٥	٤٩٥	٤٩٦	١٥,٦	٨٣٠
٤٨	٢٣٨	١٢٤	١٢٤	٣,٩	٢٠٨
					المجموع
					لكل وجبة



شوربة الشمندر وحليب جوز الهند

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ملح، فلفل

التحضير

يقشر الشمندر الأحمر ويقطع مكعبات كبيرة. يقشر البصل والزنجبيل ويقطع قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر ويحمر البصل. ثم يضاف الشمندر الأحمر والزنجبيل، ويحمر معها قليلاً. يسكب مرق الخضار ويطهى لمدة ١٥ دقيقة مع وضع الغطاء إلى أن ينضج.

تطحن الشوربة ويضاف إليها حليب جوز الهند والخل. تترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية. تتبل بالملح والقرفة والشبث والفلفل.

نصيحة: يوجد شمندر أحمر معلب بتفريغ الهواء أيضاً.

- ٤٠٠ غ الشمندر الأحمر
- ٤٠ غ بصل
- ١٥ غ زنجبيل
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠٠ مل مرق الخضار
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ٢ م.ط. خل
- ½ م.ش. قرفة مطحونة
- ٢ م.ط. شبت مفروم ناعم

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٤٩	٣٨٨	٣٦٥	١٩٧	٨,٦	٣٩٦
١٢	٩٧	٩١	٤٩	٢,٢	٩٩



شوربة الخضار

المقادير لـ ٤ أشخاص

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر الجزر والبطاطس والكرنب الساقى وتقطع مكعبات. يقطع الكرات دوائر. تسخن الزيت في قدر. يحمر الكرات والجزر والكرنب الساقى.

يضاف معجون الطماطم، ويحمر قليلاً مع المكونات، ثم يسكب مرق الخضار. تضاف مكعبات البطاطس وتبلى بالفلفل وتطهى لمدة ١٥ دقيقة. ثم يرش عليها الريحان.

- ٢ م. ط. زيت بذور اللفت
- ٢٠٠ غ جزر
- ٢٠٠ غ كرنب ساقى
- ١٠٠ غ كرات
- ٢ م. ط. معجون الطماطم
- ١٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ١ لتر مرق الخضار
- ٢ م. ط. ریحان (مفروم)
- ملح، فلفل، رشة سكر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٣٩	٦٩٨	٢٨٣	٤٠١	١٢,٣	٥٩٥
٣٥	١٧٤	٧١	١٠٠	٣,١	١٤٩
					المجموع لكل وجبة



شربة ثوم الدببة

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٦٠٠ مل مرق الخضار
- ٤٠ غ بصل
- ١٥٠ غ ثوم الدببة
- ١٥٠ غ جزر
- ١٥٠ غ كرفس
- ١٥٠ غ بطاطس
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل قشطة
- ملح، فلفل، رشة سكر

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والجزر والكرفس والبطاطس وتقطع مكعبات. يقطع ثوم الدببة إلى أشربة رفيعة. تسخن الزيت في قدر، ويضاف البصل ويحمر. تضاف نصف الكمية من ثوم الدببة، وتحمر مع المكونات. تضاف إليها الخضار، ويسكب عليها المرق وتطهى لمدة ١٥ دقيقة. تطحن الشربة بالخلاط اليدوي. تتبل بالملح والفلفل ورشة سكر. تضاف بقية شرائط ثوم الدببة وتترك لتستوي لمدة دقيقتين. تضاف القشطة.

نصيحة: يمكن تجميد ثوم الدببة الطازج، ويمكن الحصول عليه مجمداً.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٥٢	٦٦٣	٣١٧	٤٢٢	١٠,٧	٥٨٢
٣٨	١٦٦	٧٩	١٠,٦	٢,٧	١٤٦
					المجموع
					لكل وجبة



شوربة البازلاء

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار (دون خميرة)
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ بازلاء (مجمدة)
- ٢٠٠ غ طماطم
- ١٠٠ غ كرفس
- ٨٠ غ بصل
- ٢٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١/٢ م.ش. كمون،
- ١/٢ م.ش. زعفران، ملح، فلفل أحمر مطحون، فلفل، ٢ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر الجزر والبصل والكرفس. تقطع الخضار والبطاطس قطع صغيرة. تنزع بذور الطماطم وتقطع مكعبات صغيرة. يحمر الجزر والبصل والكرفس والبطاطس والكرات في الزيت. ثم يسكب المرق. تتبل بالملح والفلفل والكمون والزعفران والفلفل الأحمر المطحون. تطبخ الخضار والهبات لمدة ٢٠ دقيقة في المرق. يطحن الكل. ثم تضاف البازلاء والطماطم، وتطهى لمدة ١٠ دقائق. يرش عليها البقدونس.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
٢٦٥	١٤٦٢	٦٧٣	٨٩٤	٢٠,٧	٧٤٠
٦٦	٣٦٥	١٦٨	٢٢٤	٥,٢	١٨٥



شربة الكستناء

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرفس
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (من متجر الأغذية العضوية)
- ٧٠٠ مل مرق الخضار (دون خميرة)
- ١٠٠ غ قشطة
- ٣ م.ش. خلّ
- ٢ م.ط. بقودونس ناعم (مفروم)
- ملح، فلفل، زعتر

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر الجزر والبصل والثوم. ويقطع الجزر والكرفس والبصل والثوم قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر ويحمر البصل والثوم. ثم يضاف الجزر والكرفس وتطبخ بالبخار لمدة ٥ دقائق. يضاف دقيق الكاستناء والزعتر. ويسكب عليها مرق الخضار. تطهى الشوربة لمدة ١٠ دقائق مع وضع الغطاء حتى تنضج. تطحن الشوربة وتضاف إليها القشدة والخل. تترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية. وتبلى بالملح والفلفل وتقدم مزينة بالبقودونس.

نصيحة: يمكن تعويض ٥٠ غ من دقيق الكاستناء بـ ١٤٠ غ من الكستناء الطازجة المقشرة.

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٥٨	٧٧٤	٤٣٨	٤٨٢	١١,٤	٨٨٢
٤٠	١٩٤	١١٠	١٢١	٢,٩	٢٢١



شوربة أسوية بالشعرية الصينية

- ملح، فلفل، رشة سكر
- ١ م.ش. زيت السمسم

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والجزر. يقطع الكرات والجزر والبصل شرائح مناسبة. يقطع الفطر شرائح رقيقة. تسخن الزيت في قدر ويحمر البصل إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. تضاف إليه الخضار، وتحمر قليلا، ثم تتبل بالملح والفلفل والسكر. يسكب عليها المرق ويترك على النار لمدة ٥ دقائق.

تقص الشعرية الصينية لقطع صغيرة وتضاف إلى الشوربة. يضاف زيت السمسم إلى الشربة وتقدم مزينة بالثوم القصي.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٥٠ غ شعرية صينية، نيئة
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٤٠ غ بصل
- ٢٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرات
- ٥٠ غ فطر
- ١ لتر مرق الخضار
- ٢ م.ط. الثوم القصي

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٩١	٤٧٨	١٨٥	٢٦٤	٨,٨	٧٨٩
٢٣	١٢٠	٤٦	٦٦	٢,٢	١٩٧

البطاطس



يقطين مطهون مع البطاطا الحلوة

التحضير

تغسل الخضار وتقشر. يقطع اليقطين والبطاطا الحلوة مكعبات كبيرة. يقطع البصل والزنجبيل والثوم قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر، ثم يحمر بها البصل والثوم. يضاف اليقطين والبطاطا الحلوة والزبيب وتحمر معها قليلاً. تتبل بالكركم والزنجبيل والقرفة والزعفران والهريسة والفلفل. يسكب مرق الخضار ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة مع وضع الغطاء. يقدم مزيجاً بالكزبرة.

نصيحة: يتوفر الزنجبيل مطحون أيضاً .

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٧٠٠ غ يقطين، مقشر
- ٤٠٠ غ بطاطا حلوة، مقشرة
- ٢ م. ط. زيت الزيتون
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فص ثوم
- ١ م. ش. كركم مطحون
- ١٥ غ زنجبيل طازج (مبشور)
- ١ م. ش. قرفة مطحونة
- ½ م. ش. زعفران مطحون
- ½ م. ش. هريسة (معجون الفليفلة الحارة)
- ٣٠ غ زبيب (مفروم)
- فلفل
- ٥٠٠ مل مرق الخضار
- ٣ م. ط. كزبرة (مفرومة)

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٣٢	١٧,٧	٧٧٢	٦٤٤	١٠١٣	١٧١
لكل وجبة	٢٥٨	٤,٤	١٩٣	١٦١	٢٥٣	٤٣



طبق البطاطس بالخضار

- ملح، فلفل، فلفل أحمر مطحون، رشة سكر
- ٣ م.ط. بققدونس ناعم (مفروم)

التحضير

تُغسل الخضار. تقشر البطاطس والبصل والثوم. تقطع الخضار إلى مكعبات ملائمة. يقطع البصل والثوم قطع صغيرة. تطبخ مكعبات البطاطس في الماء والملح، ثم تصفى من الماء.

يحمّر البصل والثوم في زيت الزيتون، ثم تضاف إليه قطع مكعبات الخضار وتحمّر لمدة ١٠ دقائق تقريباً. تخلط مكعبات البطاطس مع الخضار وتبيل بالقشدة الطرية ومعجون الطماطم والملح والفلفل والفلفل الأحمر المطحون. تزين بالبققدونس.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٨٠ غ بصل
- ٢٥٠ غ فلفل أحمر
- ٢٥٠ غ باذنجان
- ١٠٠ غ فاصوليا خضراء (مجمّدة)
- ٤٠ غ القشدة الطازجة
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ٣ فصوص ثوم
- ٣ م.ط. زيت الزيتون

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
٢٧٣	١٢٤٢	٦١٦	٨٦٣	١٩,٥	٨٤٢
٦٨	٣١٠	١٥٤	٢١٦	٤,٩	٢١١
					لكل وجبة



النيوكي

التحضير

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. يضاف النشا والزيت والملح، ويدعك العجين جيدا. تُشكل من العجين لفائف في سمك الإبهام وتقطع إلى دوائر في سمك الأصبع. يضغط على العجين بملعقة لتشكيل أخاديد. يضاف النيوكي إلى ماء وملح مغلى مع ملعقة شاي من الزيت. يطهى النيوكي لمدة ٥ دقائق، ثم يخرج بمغرفة.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ش. ملح
- ١ م.ط. زيت

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٤٤	٥٦٨	٢٩٤	٤١٦	٨,٦	١٠٨٤
٣٦	١٤٢	٧٤	١٠٤	٢,٢	٢٧١
المجموع					
لكل وجبة					



كبيبة البطاطس نصف نصف

التحضير

تقطع البطاطس مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. تبشر البطاطس النيئة خشنة. يضاف النشا وجوزة الطيب والملح، ويدعك العجين جيدا. تُشكّل ١٢ كرتة بحجم ٦٠ غ وتضاف إلى الماء والملح المغلى مع ملعقة طعام من الزيت. تطهى الكريات لمدة ٣٥ دقيقة إلى أن تطفو على السطح، وتخرج بملعقة.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٥٠ غ بطاطس مصلوقة (مقشرة)
- ٢٥٠ غ بطاطس نيئة (مقشرة)
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٧٧	٦٩٥	٣٥٩	٥٠٩	١٠,٦	١٠٦٧
٤٤	١٧٤	٩٠	١٢٧	٢,٧	٢٦٧



كعك البطاطس الهندي

التحضير

تغسل الخضار والأعشاب. يقشر الثوم والزنجبيل والبطاطس. تفرم الكزبرة والفلفل الحار والزنجبيل والزبيب. يعصر الثوم بعصارة. تطهى البطاطس في الماء والملح إلى أن تنضج، ثم تصفى وتترك لتتبخ. تهرس البطاطس وتترك لتبرد. تخلط البطاطس مع عصير اليرتقال والزبيب وجوز الهند والكزبرة والنشا، وتقبل بالتوابل. تقسم العجين إلى ١٢ حصة وتشكل منها أقراص مسطحة. تقلى الأقراص في مقلاة بزيت السمسم من كلي الجانبين إلى أن تكتسب لونا ذهبيا.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٥٠٠ غ بطاطس، مقشرة
- ١٠ غ زبيب
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ م.ط. عصير الليمون
- ١ فص ثوم
- ١ م.ط. جوز الهند
- ٢ م.ط. كزبرة، مفرومة
- ٢ م.ط. نشا
- ١ م.ش. كمون (مطحون)
- ½ م.ش. مسحوق الكركم، ½ م.ش. فلفل حار (مجفف)
- ١ م.ش. غارام ماسالا (خليط من التوابل الهندية)
- الملح
- ٤ م.ط. زيت بذور اللفت للتحميص

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٨٥	٧٣٨	٣٦٥	٥٣٦	١١,٤	٩٣٧
٤٦	١٨٤	٩١	١٣٤	٢,٩	٢٣٤



أصابع المعكرونة بالبصل المحمر

التحضير

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. يضاف النشا وجوزة الطيب والفلفل والملح، وتدلك العجين جيدا، ثم تُشكل لفائف في سمك الإبهام وتقطع إلى شرائح في سمك ١ سم. تُشكل من الدوائر لفائف في سمك إصبع.

تطهى أصابع المعكرونة بالتدرج لمدة ٢٥ دقيقة إلى أن تطفو على السطح، ثم تخرج بمغرفة. تصفى جيدا وتترك لتبرد. يقطع البصل شرائح رقيقة. تسخن زيت بذور اللفت في المقلاة. تحمر أصابع المعكرونة والبصل بالتدرج إلى أن تكتسب لونا ذهبيا، وتبلى بالأعشاب ومسحوق الفلفل الأحمر والملح.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٥٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ش. ملح
- جوزة الطيب، فلفل
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٣ م.ط. خليط الأعشاب (مجّمد)
- ملح، مسحوق الفلفل الأحمر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٩١	٧٦١	٤١٠	٥٦٢	١٢٠	١٣٦٥
٤٨	١٩٠	١٠٣	١٤١	٣٠	٣٤١
المجموع					
لكل وجبة					



شلايزر بامزر (بطاطس مقلية حلوة)

٢ م.ط. سكر

التحضير

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. يقشر التفاح وتنزع بذوره ويبشر خشنا. تخلط البطاطس والتفاح و ١ م. ط. سكر والنشا. تدلك العجين جيدا. تشكل من عجينة البطاطس معكرونة بطول ٥ سم تقريبا.

تسخن زيت بذور اللفت في المقلاة وتحمر بها البطاطس إلى أن تكتسب لونا ذهبيا. تُدوَّب الزبدة وتسكب على البطاطس وتخيز قليلا في فرن ساخن. تخلط القرفة مع ملعقتي طعام من السكر، وتُرش على البطاطس الجاهزة.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ بطاطس (مقشرة ومصلوقة)
- ٢٠٠ غ بطاطس، مقشرة
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ط. سكر
- ١ رشة ملح
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٢ م.ط. زبدة
- ١ م.ش. قرفة

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٨٩	٣٥٤	١٨٢	٢٥٨	٥,٦	١٥١٠
٢٢	٨٩	٤٦	٦٥	١,٤	٣٧٨
					المجموع
					لكل وجبة



أصابع البصل والبطاطس

التحضير

تقشر البطاطس وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. تصفى البطاطس وتعصر بعصارة البطاطس. وتترك لتبرد. يقشر البصل، ويقطع مكعبات صغيرة ويحمر في الزيت. ويترك ليبرد. تخلط جميع المكونات ويصنع منها عجينة. تقسم إلى جزأين متساويين وتشكل منها لفائف بطول ١٠ سم تقريباً. تدهن بالماء. تخبز الأصابع لمدة ٢٠ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية. تقدم مع الصلصة.

المقادير ل ١٢ شخصاً

- ٢٥٠ غ بطاطس (مفتتة)
- ١٤٠ غ نشا
- ١ م.ط. خميرة
- ٤ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ١ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٠٢	٣٨٩	٢٢٤	٢٩٥	٦,٤	١٠٥٦
٩	٩٧	٥٦	٧٤	١,٦	٢٦٤
المجموع					
لكل وجبة					



سلطة البطاطس

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بطاطس
- ٤٠ غ بصل أحمر
- ٢٠٠ غ طماطم
- ٢٠٠ غ فلفل أصفر
- ١ فص ثوم
- ١ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)
- ١ م.ط. نعناع (مفرومة)

التحضير

تقشر البطاطس وتصلق في الماء والملح. وتترك لتبرد. يقشر البصل والثوم. يقطع الفلفل والطماطم والبصل والبطاطس مكعبات. يفرم الثوم ناعماً. تحضر صلصة من عصير الليمون والثوم والملح والفلفل والزيت وتسكب على السلطة. تخلط جميع المكونات وتترك لتنسجم قبل التقديم لمدة ٣٠ دقيقة.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٨٩	٧٦١	٣٧٥	٥٧٨	١٢,٨	٥٦٢
٤٧	١٩٠	٩٣	١٤٥	٣,٢	١٤١

الأرز



محشي ورق العنب

مقادير ١٦ ورقة عنب محشية*

- ٦٠ ورقة عنب
- ٥٠ غ أرز (نبي)
- ١٠٠ غ بصل أخضر
- ٧٠ غ فلفل، أصفر
- ١ م.ط. زبيب
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ٢ م.ط. بقودونس ناعم، مفروم
- ١ م.ط. نعناع، مفروم
- ٢ فصص ثوم
- ½ م.ش. كمون
- ملح، فلفل
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ٢ شرائح ليمون

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية	المجموع
١٤٥	٦٠٧	٢٦٨	٣٩١	٨,٦	٤٦٩	
٩	٣٨	١٧	٢٤	٠,٥	٢٩	لكل وجبة

الخضار المرجعي لقيمة فينيل ألانين في أوراق العنب هو السبانخ

التحضير

تفصل أوراق العنب وتنزع الجذور. تنقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم تصفى. يقطع البصل الأخضر والفلفل ناعماً، ويخلط مع الأرز والزبيب والبقودونس والنعناع. يتبل بالملح والفلفل والكمون. ملء ورق العنب، توضع الجهة العليا في الأسفل على طاولة العمل. توضع ملعقة طعام واحدة من خليط الأرز في كل ورقة عنب على جذر الساق، وتطوى الورقة من اليمين والشمال وتلف حتى الرأس. يوضع محشي ورق العنب في قدر واسع، ويضاف إليه شرائح الليمون والملح والزيت. تغطى أوراق العنب قليلاً بالماء، ثم تثقل بطبق لكي لا تفتح مرة أخرى. يوضع الغطاء وتطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة. نصيحة: يمكن تعويض الأرز العادي بأرز قليل البروتين.

محشي الطماطم

التحضير

تغسل الطماطم، ويقطع «غطاء» ويحتفظ به. تحفر الطماطم بواسطة ملعقة ويقطع اللب إلى مكعبات. يقشر البصل ويفرم ناعماً. تسخن الزيت في قدر، ويضاف إليه البصل ويطهى بالبخار. يضاف الأرز والزبيب ومرق الخضار ومكعبات الطماطم وتطهى. تطهى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. يتبل بالملح والفلفل والبقدونس.

تحمى الطماطم المقوّرة بخليط الأرز وتوضع في صينية الفرن. يوضع غطاء الطماطم فوقها. يسكب ٢٥٠ مل من مرق الخضار. تغطى الصينية بورق الألومنيوم. يخبز محشي الطماطم لمدة ٥٠ دقيقة في فرن بتهوية في درجة حرارة ١٨٠ مئوية. وبعد ٣٠ دقيقة ينزع ورق الألومنيوم.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤ حبات طماطم كبيرة (حوالي ٤٠٠ غ)
- ٥٠ غ بصل
- ١ م.ط. زيت الزيتون
- ٤٠ غ أرز (نئ)
- ٧٠ مل مرق الخضار
- ١ م.ط. زبيب
- ١ م.ط. بقدونس ناعم
- ملح، فلفل
- ٢٥٠ مل مرق الخضار

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١١٠	٤٤٧	١٩٠	٣٠٦	٧,٩	٣٤٥
٢٨	١١٢	٤٨	٧٧	٢,٠	٨٦
					لكل وجبة



صينية الأرز بالخضار

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ أرز بسمتي (نبي)، ما يعادل ٤٥٠ غ من أرز بسمتي مطبوخ
- ١٥٠ غ جزر
- ١٥٠ غ فلفل أخضر
- ١٠٠ غ أناناس معلب (الوزن المصفى)
- ٢ م.ط. صلصة الصويا
- ٣ فصوص ثوم
- ٤٠ غ بصل
- ٤ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٣ م.ش. صلصة الدجاج الحلوة
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر

التحضير

يطبخ الأرز حسب التعليمات. تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم والجزر. تنزع بذور الفلفل. يقطع البصل والثوم مكعبات صغيرة وتقطع الخضار والأناناس مكعبات كبيرة. تسخن الزيت في مقلاة، ثم يحمر بها البصل والثوم إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يضاف أرز بسمتي على درجة حرارة متوسطة وويحمر لمدة ٣ دقائق. يتبل بصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحلو والملح والفلفل ومسحوق الفلفل الأحمر. تضاف الخضار وتحمر لمدة ٥ دقائق وتتبلى مرة أخرى قبل التقديم.

نصيحة: يطبخ أرز بسمتي في اليوم السابق.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٤١١	١٦١٧	٦٧٤	١٠٠٦	٢١,٣	١٢٥٠
١٠٣	٤٠٤	١٦٩	٢٥٢	٥,٣	٣١٣
					للكل وجبة

الباستا



جيوب بالسبانخ

- ٣٠ غ بصل
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت

التحضير

يخلط النشا والدقيق والزيت والماء والملح بخلاط كهربائي. تدلك العجين جيدا بعد ذلك. يقشر البصل ويقطع مكعبات ويحمر في زيت ساخنة. تضاف السبانخ والقشطة الحامضة. تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

يقسم العجين إلى ١٢ قطعة، وتسرح كل قطعة بألة المعكرونة أو على سطح مغطى بالطحين. توضع ملعقة شاي من الحشوة وسط العجين. تدهن جوانب العجين بالماء ويقلب العجين المتبقي عليها ويضغط عليه جيدا.

تطهى الجيوب لمدة ١٠ دقائق في الماء والملح.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ مل الماء
- ٢٠ غ نشا
- ٢٦٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١ م.ش. ملح
- ١٠٠ غ سبانخ (مفروم، مجمد)
- ٣٠ غ قشطة حامضة
- حامض، جوزة الطيب، فلفل

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٧٦	٣٨٦	١٧٢	٢٢٠	٤,٩	١١٧٩
١٩	٩٧	٤٣	٥٥	١,٢	٢٩٥
					للكل وجبة



ميني بليتس بيتزا

المقادير لـ ٤ أشخاص

التحضير

تحضر عجين من الدقيق والخميرة والملح والزيت والماء، وتدلك جيدا. تقسم العجين إلى ٤ قطع وتفرد على صفيحة فرن مغلقة بورق الكيك. تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم. يفرم الثوم ناعما. تقطع الكوسة والفلفل والبصل والزيتون إلى مكعبات صغيرة. تتبل صلصة الطماطم بالثوم والبهارات. في البدء توزع الطماطم على البيتزا، ثم بعد ذلك الخضار وفي الأخير القشطة الحامضة. تخبز البيتزا بعد ذلك لمدة ٣٠ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية.

- ٢٥٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٢ م.ط. خميرة
- ١ م.ش. ملح
- ٤٠ غ زيت بذور اللفت
- ١٥٠ مل ماء معدني (غازي)
- ١٠٠ غ صلصة الطماطم
- ١ فص ثوم
- ملح، فلفل، زعتر، مسحوق الفلفل الأحمر
- ٥٠ غ بصل
- ١٠٠ غ كوسة
- ١٠٠ غ فلفل أصفر
- ٥٠ غ زيتون أسود
- ١٠٠ غ قشطة حامضة

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٣١	٦٤٠	٢٩٨	٣٧٣	٨,٩	١٦٤٩
٣٣	١٦٠	٧٤	٩٣	٢,٢	٤١٢
					المجموع لكل وجبة



معكرونة مصنوعة في المنزل

التحضير

يخلط النشا والدقيق والزيت والماء والملح بخلاط كهربائي. تدلك العجين جيدا بعد ذلك. يتم تمرير العجين في آلة المعكرونة وتشكل المعكرونة حسب الاختيار. تطهى المعكرونة لمدة ٥ دقائق في الماء والملح.
نصيحة: يستخدم عصير الجزر أو الشمندر الأحمر للمعكرونة الملونة.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ مل الماء
- ٢٠ غ نشا
- ٢٦٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٦٥	٠,٩	٤٠	٢٧	٧٤	٣
لكل وجبة	٢٦٦	٠,٢	١٠	٧	١٨	٠



بليني (فطائر روسية)

- رشة ملح
- ٣٠ غ قشطة حامضة
- ٤ م. ط. عنب الثور في كأس زجاجي

التحضير

يعجن الدقيق ودقيق الحنطة السوداء والسكر والملح والخميرة والزيت والماء المعدني في الخلاط الكهربائي. يترك العجين يرتاح لمدة ١٠ دقائق. في هذه الأثناء تسخن مقلاة مدهونة. يوضع العجين بالتدريج في المقلاة ويحمر من كلي الجانبين إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يقدم مع القشطة الحامضة وعنب الثور.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٢٥ غ دقيق الحنطة السوداء الكامل
- ٨٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م. ش. خميرة
- ١ م. ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل قشطة
- ١٠٠ غ ماء معدني (غازي)
- ٣ م. ط. سكر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تبر. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١١٣	٤٢٤	١٥٨	٢٣٤	٥,١	٩٢٥
٢٨	١٠,٦	٤٠	٥٩	١,٣	٢٣١
					للكل وجبة



ساندويش لف مع الهليون الرفيع

- ٣٠ غ مايونيز
- ملح، فلفل

التحضير

يعجن الدقيق ودقيق الكاستناء والملح والماء المعدني في الخلاط الكهربائي. يقطع الهليون إلى قطع مناسبة ويقسم إلى نصفين. يفرم البصل ناعماً ويحمر في الزيت إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يضاف الهليون ويحمر لمدة ٥ دقائق ويتبل بالملح والفلفل.

في هذه الأثناء تسخن مقلاة مدهونة. يوضع العجين بالتدرج في المقلاة ويحمر من كلي الجانبين إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يدهن ساندويش اللف الذي تم تحضيره بالمايونيز ويحشى بالهليون ويُلف.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٥ غ دقيق الكاستناء
- ٨٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٢٥٠ غ ماء معدني (غازي)
- ½ م.ش. ملح
- ١ فص ثوم
- ٢٣٠ غ هليون، أخضر
- (يقشر الجزء الأخير فقط، حوالي ٢ سم)
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٩٥	٣٦٣	٢٣٠	٢٥٦	٧,٤	٨٦٢
٢٤	٩١	٥٨	٦٤	١,٩	٢١٦
المجموع					
لكل وجبة					



فطيرة

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء
- ٢ م.ط. خميرة
- ١ م.ش. ملح
- ٤٠ غ زيت بذور اللفت
- ١٥٠ غ ماء معدني (غازي)
- ٨٠ غ قشطة حامضة
- ١ فص ثوم

التحضير

يحضر عجين من الدقيق ودقيق الكاستناء والخميرة والملح والزيت والماء، وتذلك جيدا. يقسم العجين إلى ٤ قطع ويفرد على صفيحة فرن مغلقة بورق الكيك.

يغسل الثوم والبصل والبطاطس ويقشر. يفرم الثوم ناعما. يقطع البصل والبطاطس إلى شرائح رفيعة بحجم ٢ مم. تتبل القشطة بالملح والثوم والفلفل. يفرد العجين رقيقا. توزع عليه كمية القشطة، ثم دوائر البطاطس والبصل. تخبز التارت لمدة ٢٥ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية.

القيم الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٧٣	٧٠٥	٤٧٤	٤٧٦	١١,٤	١٧٠,٥
٤٣	١٧٦	١١٩	١١٩	٢,٩	٤٢٦

الخضر والسلطة



بامية بصاصة الطماطم

- ٣ م.ط. كزبرة (مفرومة)
- الملح

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم وتقطع قطع صغيرة. تزال جذور البامية. تسخن الزيت في المقلاة ويحمر بها البصل والثوم إلى أن تكتسب لونا ذهبيا. تضاف البامية وتحمّر لمدة ٥ دقائق. تضاف الطماطم والسكر والملح وعصير الليمون ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق. تزين بالكزبرة. تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بامية (طازجة)
- ٣ م.ط. زيت الزيتون
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصصوص ثوم
- ٤٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ١ م.ط. سكر
- ١ م.ط. عصير الليمون

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٧٢	٨٧٠	٦٢٩	٥٤٩	١٢,٦	٤٦٤
٤٣	٢١٨	١٥٧	١٣٧	٣,٢	١١٦



بادنجان بالقرفة

التحضير

يغسل الباذنجان وتنزع الجذور ويقطع مكعبات مناسبة. يقشر البصل والثوم وتقطع مكعبات وتحمر في زيت الزيتون إلى أن تكتسب لونا ذهبيا. يضاف الباذنجان ويحمر لمدة ٥ دقائق. تضاف الطماطم. يضاف المرق والبهارات، يترك الكل على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. وتزين بالبقدونس. يقدم رفقة البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ باذنجان
- ٨٠ غ بصل
- ٤ م.ط. زيت الزيتون
- ٢ فصص ثوم
- ٢٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ٦٠ مل مرق الخضار
- ١/٢ م.ش. قرفة
- زعتر، ملح، فلفل، رشة سكر
- ٢ م.ط. بقდونس ناعم (مفروم)

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٦٣	٤٥٨	٢٥١	٣٢٠	٧,٩	٤٧٧
١٦	١١٥	٦٣	٨٠	٢,٠	١١٩
					المجموع لكل وجبة



طبق خضار أسوي

- ملح، فلفل
- ٢ م.ط. كزبرة (مفرومة)

التحضير

تُغسل الخضار. يقطع الهليون إلى قطع مناسبة ويقسم إلى نصفين. يقطع الفطر إلى شرائح. يقشر الجزر. وتنزع بذور الفلفل. يقطع الجزر والفلفل إلى شرائط مناسبة.

يقشر الثوم والبصل، وتقطع قطع صغيرة وتحمر في الزيت حتى تكتسب لونا ذهبيا. يضاف الفطر والهليون والجزر والفلفل وتحمر لمدة ٧ دقائق تقريبا. تتبل بصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحلو والملح والفلفل. تزين بالكزبرة. تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ غ هليون أخضر (يقشر الجزء الأخير فقط)
- ١٠٠ غ فطر
- ٢٠٠ غ جزر
- ١٥٠ غ فلفل
- ٢ فصص ثوم
- ٨٠ غ بصل
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١ م.ط. صلصة الصويا
- ٢ م.ط. صلصة الفلفل الحلو

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٣٧	٥٩٠	٣٠٢	٤٢٩	١٣,٣	٤٧٨
٣٤	١٤٨	٧٦	١٠٧	٣,٣	١٢٠



كاري الخضار

المقادير لـ ٤ أشخاص

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والجزر والزنجبيل والثوم. يقطع الفلفل والجزر والبصل إلى شرائط مناسبة. يفرم الثوم والزنجبيل ناعماً. تسخن الزيت في قدر، ثم يضاف البصل والثوم والزنجبيل وتحمر.

تضاف الفاصوليا والجزر وتحمر قليلاً لمدة ٥ دقائق. يضاف الفلفل وبراعم البروكلي والكركم والكزبرة والفلفل الحار والملح، ويسكب عليها المرق وتطهى لمدة ١٠ دقائق. يضاف إليها حليب جوز الهند. تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

- ٢٠٠ غ فلفل أحمر
- ١٠٠ غ براعم البروكلي
- ١٠٠ غ فاصوليا خضراء (مجمّدة)
- ٢٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١٥ غ زنجبيل
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١٠٠ مل مرق الخضار
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ½ م.ش. كركم
- ١ م.ط. كزبرة مطحونة
- ١ م.ش. مسحوق الفلفل الأحمر أو مسحوق الفلفل الحار
- الملح

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٦٦	٦٦٩	٣٢٧	٤٦١	١٢,٦	٤١٠
٤٢	١٦٧	٨٢	١١٥	٣,٢	١٠٣
					المجموع لكل وجبة



كابوناتا

- ملح، فلفل، رشة سكر
- ٢ م.ط. ريحان

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم ويقطع قطع صغيرة. يقطع الباذنجان إلى مكعبات ملائمة. يفرم الكرفس ناعماً. يحمر البصل والثوم في زيت الزيتون الساخنة. يضاف الباذنجان ويحمر لمدة ٥ دقائق تقريباً. يضاف الكرفس ويحمر. تضاف الأعشاب والطماطم والقبار. تطهى الخضار لمدة ١٠ دقائق مغطاة. يضاف الخل والسكر، وتتبيل بالملح والفلفل. يقدم مع البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٣٠٠ غ باذنجان
- ٣٠٠ غ كرفس
- ١٠٠ غ بصل
- ٢ فصص ثوم
- ١ م.ط. قبار
- ٢ م.ط. خل
- ٤٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ٣ م.ط. زيت الزيتون

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٤٥٠	١١,٧	٥١٥	٣٢٩	٧٧٦	١١٨
لكل وجبة	١١٣	٢,٩	١٢٩	٨٢	١٩٤	٣٠



خضروات بالقشدة

التحضير

تُغسل الخضار. يقسم القرنبيط إلى براعم. يقشر البصل والجزر والكرنب الساقى. يقطع الجزر والكرنب الساقى إلى شرائط مناسبة. يطهى الجزر والكرنب الساقى والقرنبيط في ٢٠٠ مل من الماء لمدة ٥ دقائق. تصفى الخضار ويحتفظ بالمرق. يقطع البصل إلى قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر، ثم يضاف البصل ويحمر. يضاف الدقيق ويحمر. يضاف مرق الخضار والقشدة إلى الدقيق مع التحريك المستمر.

تضاف الجهارات وتطهى الصلصة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً، مع التحريك المستمر. تضاف الخضار وتطهى قليلاً. تقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو البطاطس.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ براعم قرنبيط
- ٢٠٠ غ كرنب ساقى
- ٢٠٠ غ جزر
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ١٥ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ مل قشدة
- ٢٠٠ مل مرق الخضار
- ملح، فلفل، جوزة الطيب، رشّة سكر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٨٤	٧٢٥	٢٧٠	٣٩٢	١٢,٦	٥٦٨
٤٦	١٨١	٦٨	٩٨	٣,٢	١٤٢



سلطة بالخضر المشوية

التحضير

تُغسل الخضار. يقطع الباذنجان والكوسة وتقطع بالطول إلى شرائح بسمك ٥ مم. يقطع الفلفل في النصف وتنزع البذور. يقشر الثوم ويقطع قطع صغيرة ويحمر في ملعقة طعام من الزيت ويترك ليبرد. يسخن الفرن مسبقاً (شواء مع التهوية).

يحمّر الباذنجان والكوسة في صينية مغطاة بورق الكيك في درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٥ دقائق لكل جهة. يخبز الفلفل في الفرن مع القشرة إلى الأعلى، إلى تنتفخ القشرة. يترك الفلفل يبرد وتنزع القشرة. تقطع الخضار إلى شرائح ملائمة. يخلط الخل والسكر والزيت. تتبل بالملح والثوم والبقدونس. تنقع الخضار الدافئة في صلصة الخل والزيت ويترك ليختم لمدة ساعتين على الأقل. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ باذنجان
- ٤٠٠ غ كوسة
- ٤٠٠ غ فلفل (أصفر وأحمر)
- ٣ فصوص ثوم
- ٤ م.ط. خل بلسمي
- ٤ م.ط. زيت الزيتون
- ٣ م.ش. سكر أسمر
- ٢ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)
- الملح

القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٦٥٥	١٨,١	٧٩٦	٥٨١	١١٩٣
لكل وجبة	١٦٤	٤,٥	١٩٩	١٤٥	٢٩٨



سلطة ملونة

التحضير

تُغسل الخضار. تقطع الطماطم إلى ثمانية ويقطع الخيار إلى دوائر. يقطع الفلفل إلى النصف وتترع بذوره ويقطع إلى شرائط. يقشر الجزر ويبشر. توضع الخضار في صحن.
تحضر صلصة من زيت الزيتون والخَلّ والملح ومسحوق الفلفل الأحمر والسكر والفلفل، ويسكب على السلطة. يخلط الكلّ جيداً ويزين بالشبث.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ غ طماطم
- ١٥٠ غ خيار
- ١٥٠ غ جزر
- ١٥٠ غ فلفل أصفر
- ٣ م.ط. زيت الزيتون
- ٣ م.ش. خلّ
- ملح، فلفل، فلفل أحمر مطحون، رشة سكر
- ١ م.ط. شبث (مفرومة)

القيمة الغذائية

السرعات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٨٩	٥,٤	١٩٩	١١٣	٢٦٩
لكل وجبة	٩٧	١,٤	٥٠	٢٨	٦٧

الصيوص والصلاصة



الرايتا بالفلفل

التحضير

يقطع الفلفل إلى النصف وتنزع بذوره ويقطع مكعبات صغيرة. يقشر الثوم ويفرم ناعماً. تخلط القشدة والمايونيز. يضاف الفلفل ويتبل بالكمون والملح. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

نصيحة: عوض الفلفل يمكن استخدام الطماطم أو الخيار.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٦٠ غ قشطة حامضة
- ٦٠ غ مايونيز
- ١/٢ م.ش. كمون
- ٨٠ غ فلفل
- ١ فص ثوم
- الملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٤٨٠	٢,٨	١٣٢	١٠,٦	٢٢٨	٥٨
لكل وجبة	١٢٠	٠,٧	٣٣	٢,٧	٥٧	١٥



صلصة الجبن والقشطة

- ١ م.ش. عصير الليمون
- ٢ م.ط. خليط الأعشاب (مجمّد)

التحضير

يقشر البصل والثوم ويقطع مكعبات صغيرة. تسخن الزيت في قدر، تضاف مكعبات البصل والثوم وتحمر قليلا. يضاف الدقيق ويحمّر. يضاف الماء والقشطة إلى الدقيق مع التحريك المستمر.

يضاف الجبن الطازج والبهارات وتطهى الصلصة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريبا، مع التحريك المستمر. ثم يضاف عصير الليمون والأعشاب. تقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو البطاطس.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصيص ثوم
- ٣٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٤٠٠ مل ماء
- ١٠٠ مل قشطة
- ٤٠ غ جبن طازج
- ملح، فلفل، جوزة الطيب

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٨٤٤	٨,٥	٣٧٩	٣٥٥	٧٧٦	٢١٣
لكل وجبة	٢١١	٢,١	٩٥	٨٩	١٩٤	٥٣



صلصة الطماطم

التحضير

يقشر البصل والثوم ويقطع قطع صغيرة ويحمر في زيت الزيتون. تقطع الطماطم الجافة والطازجة مكعبات صغيرة وتضاف.
يضاف معجون الطماطم والبهارات وتطهى الصلصة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريبا، مع التحريك المستمر.
تزين بالريحان وتقدم مع المعكرونة قليلة البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢ فصوص ثوم
- ٨٠ غ بصل
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ٢٠ غ طماطم مجففة
- ٥٠٠ غ طماطم طازجة
- ١ م.ط. معجون الطماطم
- ١ م.ش. سكر
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر
- ١ م.ط. ريحان

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣١٩	٦,٥	٢٠,٩	١٢٧	٢٧٠	٦٨
لكل وجبة	٨٠	١,٦	٥,٢	٣٢	٦٧	١٧



صلصة تشاتي بالتفاح والتمر الهندي

١ م.ش. ملح، غير مملوءة

التحضير

يغسل التفاح والزنجبيل وتقشر. يقطع التفاح على أربعة وتزرع البذور ويقطع شرائح رفيعة. يبشر الزنجبيل ناعما. يغمر التمر الهندي ب ٢٠٠ مل من الماء الدافئ ويترك لمدة ١٥ دقيقة.
يوضع التمر الهندي المنقوع مع الماء في وعاء بتمريره في غربال رفيع. يضاف الزنجبيل والبهارات وتطهى دون غطاء.
يضاف التفاح ويطهى لمدة ١٥ دقيقة تقريبا، ثم يترك ليبرد.
يقدم مع الخبز قليل البروتين.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ تفاح، مقشر
- ٢٥ غ معجون التمر الهندي (من المتجر الآسيوي)
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ ط. سكر القصب
- ½ م. ش. فلفل حار مجفف
- ½ م. ش. كمون مطحون
- ½ م. ش. غارام ماسالا
(خليط من التوابل الهندية)
- ١٠٠ مل ماء

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١١	٥٣	٢٠	٣٥	٠,٩	١٨٥
٣	١٣	٥	٩	٠,٢	٤٦
					المجموع لكل وجبة



صلصة تشاتي بالطاطم والأناس

لمقادير ٤ أشخاص

التحضير

تغسل الطماطم والزنجبيل والفلفل الحار. تقطع الطماطم إلى أربعة. يقشر الزنجبيل ويشر ناعما. يفرم الفلفل الحار ناعما. يصفى الأناس (يحتفظ بالعصير) ويقطع إلى شرائح رفيعة.

يطهى الخل والسكر وعصير الأناس والزنجبيل وكل المهارات لمدة ٥ دقائق دون غطاء. تضاف الطماطم والأناس وتطهى لمدة ١٥ دقيقة تقريبا، ثم يترك ليبرد. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

- ١٢٠ غ طماطم
- ١٢٠ غ أناس (علية)
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ م.ط. سكر القصب
- ١ م.ط. خل
- ٣ م.ط. ماء الأناس
- ½ فلفل حار أخضر
- ½ كركم
- ½ باناش فورن
- (خليط من سبع بهارات)
- ١ م.ش. ملح، غير مملوءة

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٢٢	٧٣	٤٠	٦٢	١,٨	١٦٥
٦	١٨	١٠	١٦	٠,٥	٤١
					المجموع
					لكل وجبة



صلصة بيكانتر

التحضير

يقطع البصل والخيار مكعبات رفيعة ويفرم القبارناعما.
تخلط جميع المكونات وتبل بالملح والفلفل.
يقدم مع الخبز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٠٠ غ مايونيز
- ٦٠ غ قشطة حامضة
- ٢٠ غ بصل أحمر
- ٣٠ غ خيار مخلل
- ١ م.ط. قبار مصبّر
- ١ م.ط. خردل
- ٢ م.ط. خليط الأعشاب (مجفّد)
- ملح، فلفل

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية
٧٢	٢٨٥	١٤١	١٦٥	٣,٦	٦٨٠
١٨	٧١	٣٥	٤١	٠,٩	١٧٠
					للكل وجبة

الكعك والبسكويت والتحلية



جريش أحمر بصوص الفانيليا

• ١٥٠ مل ماء

التحضير

تطهى القشطة و ١٥٠ مل من الماء والسكر وسكر الفانيليا. تخلط بودرة البودينغ مع القليل من الماء البارد وتضاف إليها. تطهى على نار هادئة مع التحريك لمدة ٥ دقائق.

يطهى خليط التوت مع السكر في ١٥٠ مل من الماء. يخلط النشا مع القليل من الماء البارد. يضاف النشا إلى خليط التوت البري. يقدم مع صوص الفانيليا.

نصيحة: يعطي صوص الفانيليا طعماً كريماً، إذا ضُرب بالخلط اليدوي من قبل.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ مل ماء
- ١٠٠ مل قشطة
- ٢٠ غ سكر
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥ غ بودرة بودنغ الفانيليا
- ٤٠٠ غ خليط التوت البري (مجمّد)
- ٨٠ غ سكر
- ٢٠ غ نشا

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٤٦	٣٩٦	٢٢٩	٣٠١	٧,٣	٩٩١
٣٧	٩٩	٥٧	٧٥	١,٨	٢٤٨



كعكة التفاح

المقادير لـ ١٢ شخصا

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء وبودرة بودنغ الفانيليا وخميرة الحلويات وقشر الليمون والملح والماء المعدني والقشطة وتصنع منها عجينة طرية. يوضع العجين في قالب الحلوى.

يقشر التفاح ويقطع إلى شرائح بسمك ١ سم. يخلط التفاح مع القرفة والسكر وعصير الليمون. يوزع التفاح على شكل مروحة على التورتة.

تخبز لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ٢٠ غ بودرة بودنغ الفانيليا
- ٢ م.ط. خميرة
- قشرة ليمونة غير معالجة
- ٢٠٠ مل ماء معدني غازي
- ٥٠ مل قشطة
- ½ م.ش. ملح
- ٣٥٠ غ تفاح، مقشر
- ١ م.ط. سكر، م.ش. قرفة
- ٢ م.ط. عصير الليمون

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية
٢٣٩	٥٠٤	٣٢١	٣١٣	٧,٧	٢٨١١
٢٠	٤٢	٢٧	٢٦	٠,٦	٢٣٤



تورته الخوخ والقشطة الحامضة

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء وبودرة بودنغ الفانيليا وخميرة الحلويات وقشر الليمون والملح والماء المعدني والقشطة الحامضة ويصنع منها عجينة طرية. يوضع العجين في قالب الحلوى.

يصفى الخوخ ويحتفظ بالعصير. يقطع الخوخ إلى شرائح ويوزع على شكل مروحة على التورته.

تخبز لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية. تترك التورته تبرّد في قالب الحلوى.

يحضر الجلي مع العصير المحتفظ به وماء الورد حسب التعليمات الموجودة على الغلاف ويوزع على الخوخ. توضع التورته في الثلاجة.

المقادير لـ ١٢ شخصا

- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ٢٠ غ بودرة بودنغ الفانيليا
- ٢ م.ط. خميرة
- قشرة ليمونة غير معالجة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)
- ١٠٠ غ قشطة حامضة
- ½ م.ط. ملح
- ٤٥٠ غ علبه خوخ (الوزن المصفى)
- ٢٥٠ مل عصير الخوخ (المحتفظ به)
- ١ م.ط. ماء الورد (الصيدلية، المتجر التركي)
- ١ كيس جلي أبيض

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٥٢	٦٥٧	٤٩٩	٦٤٧	١٠,٥	٣١٣٩
١٣	٥٥	٤٢	٥٤	٠,٩	٢٦٢
					للكل وجبة



تورته الكرز والشوكولاتة

المقادير لـ ١٢ شخصا

- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ٢٠ غ بودرة بودينغ الشوكولاتة
- ٥٠ غ شوكولاتة الحليب كامل الدسم، مبشور
- ٢ م.ط. خميرة
- ½ م.ش. ملح
- ١٠٠ غ قشطة حامضة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)
- ٣٥٠ غ كرز حامض في قارورة (الوزن المصفى)

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء وبودرة بودينغ الشوكولاتة وخميرة الحلويات والملح والماء المعدني والقشطة الحامضة والشوكولاتة ونصف كمية الكرز، ويحضر منها عجينة لينة.

يوضع العجين في قالب الحلوى. توزع الكمية المتبقية من الكرز على التورته. تخبز لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

القيمة الغذائية

	المسرعات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٢٦٢	١٤,١	٥٦٠	٥٥٧	٨٣٤	٢١٣
لكل وجبة	٢٧٢	١,٢	٤٦	٤٦	٦٩	١٨



كعك التوت البري

المقادير لـ ١٢ كعكة

- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء
- ٢٠ غ نشا
- ٢٠ غ بودرة بودينغ الشوكولاتة
- ٥٠ غ توت بري
- ٢ م.ط. خميرة
- ½ م.ش. ملح
- ٥٠ مل قشطة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يفرم التوت البري خشناً. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء والنشا وبودرة بودينغ الشوكولاتة وخميرة الحلويات والملح والماء المعدني والقشطة والتوت البري، وتصنع منها عجينة طرية.

يملأ العجين في قالب الكيك ويخبز لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية	
١٠٩	٤٦٣	٣٠٣	٢٧٩	٦,٩	٢٧٨٣	المجموع
٩	٣٨	٢٥	٢٣	٠,٦	٢٣٢	لكل وجبة



كعك ربيع

التحضير

يغريل السكر بودرة في غربال ربيع. توضع جميع المكونات في إناء وتعجن أولاً بمشبك العجن، ثم تعجن باليدين.
تشكل من العجين ١٠ لفائف بسمك الإصبع وتوضع مغطاة في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. تقطع اللفائف دوائر بحجم الإصبع ويضغط عليها بشوكة. يسخن الفرن مسبقاً.
يوضع الكعك في صفيحة فرن مغطاة بورق الكيك ويخبز على درجة حرارة عليا/دنيا ١٧٥ درجة مئوية لمدة ١٦ دقيقة. يرش السكر بودرة على الكعك الدافئ.

المقادير لـ ١٠٠ شخصا

- ٢٥٠ غ نشا
- ١٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٢٥٠ غ زبدة
- ١ كيس سكر الفانيليا
- قشرة ليمونة غير معالجة
- ٩٠ غ سكر بودرة
- ½ م.ش. ملح
- سكر بودرة للتزيين

القيمة الغذائية

السرعات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٤٦٣	٣٠٠	١٤٩	١٣٢	٢٦٤
لكل وجبة	٣٥	٠٠٠	١	١	٣



كوكيز الشوكولاتة

• ½ م.ش. ملح

التحضير

يمرر السكر بودرة في غربال رفيع. توضع جميع المكونات في إناء وتعجن أولا بمشبك العجن، ثم تعجن باليدين.

تشكل ٢٥ قطعة كوكيز من العجين. يسخن الفرن مسبقا. يوضع في صفيحة فرن مغطاة بورق الكيك على درجة حرارة عليا/دنيا ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٢٥ درجة مئوية.

المقادير ٢٥ قطعة

- ٢٥٠ غ نشا
- ١٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٢٠٠ غ زبدة
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٠٠ غ شوكولاتة الحليب كامل الدسم، مبشورة
- ٨٠ غ سكر بودرة

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٥٦٧	١٠,٠	٤٨١	٤٣٩	٥٩٣	١٤٦
لكل وجبة	١٤٣	٠,٤	١٩	١٨	٢٤	٦



أقراص جوز الهند

التحضير

توضع جميع المكونات في إناء وتعجن أولاً بمشبك العجن، ثم تعجن باليدين.
تشكل من العجن ٨ قطع كوكيز في سمك أصبع. تقطع اللفائف إلى دوائر في
سمك الأصبع. يسخن الفرن مسبقاً.
يوضع في صفيحة فرن مغطاة بورق الكيك على درجة حرارة عليا/دنيا ١٧٥
درجة مئوية لمدة ١٥ مئوية.

المقادير لـ ٨ قطعة

- ٢٥٠ غ نشا
- ١٠٠ غ جوز الهند
- ١٥٠ غ زبدة
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ٢ م.ش. قرفة
- ١٠٠ غ سكر أسمر
- ½ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٠٥٤	٩,٥	٤٠,٣	٢٨٠	٦١٣	١٥١
لكل وجبة	٣٨	٠,١	٥	٠,٢٥	٨	٢



أرز بحليب بالخوخ المخبوز

- ١٠ غ زبدة
- ١٥ غ سكر القصب

التحضير

يسخن الماء والقشطة في إناء، ويضاف لب الفانيليا ورشة الملح والأرز بحليب ويطهى لمدة ٥ دقائق. ثم تطهى بعد ذلك على نار هادئة مع التحريك لمدة ١٥ دقائق. في الأخير تضاف ملعقة طعام سكر. تسخن الزبدة في المقلاة ويحمر الخوخ فيها. يرش عليها سكر القصب. يملأ الخوخ بالأرز بحليب (٣٠ غ تقريبا) ويقدم.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠ غ أرز، نبي
- ١٢٠ مل ماء
- ٥٠ مل قشطة
- لبّ عود فانيليا
- ١ م.ط. سكر
- ١ رشة ملح
- ٥ أنصاف خوخ في علبة (٤٠٠ غ)

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٧٢٣	٥,٩	٤٧١	٢٥٤	٤٢٢	١٢٠
لكل وجبة	١٨١	١,٥	١١٨	٦٤	١٠٥	٣٠



كيك المقلاة بالتفاح

المقادير لـ ٤ قطعة

- ١٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٣٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ١ م.ش. خميرة
- ٣٠ غ سكر
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل قشطة
- ٢٠٠ مل ماء معدني غازي
- رشة ملح
- ٢٠٠ غ تفاح (مقشرة)

التحضير

يعجن الدقيق ودقيق الكاستناء وخميرة الحلويات والسكر والزيت والملح والقشطة والماء المعدني في الخلاط الكهربائي. يقشر التفاح على أربعة ويقطع شرائح رفيعة.

في هذه الأثناء تسخن مقلاة مطلية بدون دهن. توضع العجين بالتدريج في المقلاة ويوزع عليها التفاح بالتساوي. يطهى الكيك من كلتي الجهتين حتى يكتسب لونا ذهبيا.

تخلط القرفة والسكر وترش على الكيك.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٧٧	٤,٦	١٨٦	١٩٢	٢٨٨	٦٨
لكل وجبة	٢٦٩	١,٢	٤٧	٤٨	٧٢	١٧

جدول القيمة الغذائية للمعنيين

„جدول القيمة الغذائية للتغذية في حالة الاضطرابات الخلقية المتعلقة بالتمثيل الغذائي للحمض الأميني“
عن SHS، الناشر: مجموعة الحماية الغذائية عند الولادة

مُنتجوا المواد الغذائية قليلة البروتين

Diät-Versand Konditorei Huber • www.pku-versand-huber.de

Amberg ٩٢٢٢٤, ٢٥ Kirchensteig • هاتف: ٢٢٠٧٤ ٩٦٢١ • فاكس: ٩٦٢١ ٤٢٩١٨٧
بريد إلكتروني: diet-Huber@t-online.de

www.hammermuehle.de • شركة Hammermühle ذ.م.م

Hauptstr ١٨١, ٦٧٤٨٩ Maikammer-Kirrweiler • هاتف: ٦٣٢١ ٩٥٨٩ • فاكس: ٨٠٠ ٩٥٨٩٠٠٠
بريد إلكتروني: post@hammermuehle.de

www.metax.org • www.metax-shop.org • شركة metaX ذ.م.م للحمية الغذائية

Kreuterstraße ١٤, ٨٦٦٦٦ Burgheim • هاتف: ٩٩٦٣٨٢٩ • فاكس: ٨٠٠ ٨٤٣٢ ٩٤٨٦١٩
بريد إلكتروني: bestellung@metax.org

www.milupa-metabolics.info • شركة Milupa Metabolics ذ.م.م

Bahnstr ١٤, ٣٠-٦١٣٨١ Friedrichsdorf • هاتف: ٦١٧٢ ٩٩١١٨٧
بريد إلكتروني: info@milupa-metabolics.de

www.loprofin-webshop.de • شركة NUTRICIA ذ.م.م – فرع شركة SHS هايلبرون

Happenbacher Str ٥, ٧٤٠٧٤ Heilbronn • هاتف: ٧٤٧٣٧٨٤ • فاكس: ٨٠٠ ٧٤٧٣٧٨٤ • فاكس: ٨٠٠ ٧٤٧٣٧٣٧
بريد إلكتروني: info@shs-heilbronn.de • order@shs-heilbronn.de

www.poensgen-brot.de • شركة Poensgen لصناعة الخبز الخاص بالحمية

Nothenbergerstr ٦٨, ٥٢٢٤٩ Eschweiler • هاتف: ٢٤٠٣ ٢٤٠٣ • فاكس: ٢٤٠٣ ٣٦١٦٦
بريد إلكتروني: Info@poensgen-brot.de

www.vitaflorapharma.com • شركة Vitaflo Pharma ذ.م.م

Norsk-Data-Strasse ١, ٦١٣٥٢ Bad Homburg • هاتف: ٤٨٣٢٣٨٨ • فاكس: ٦١٧٢ ٦١٧٢٤٨٣١٠٥

Metzgerei Walter Schott • www.metzger-schott.de

Fischbach ٢٢, ٣٦٢٨٢ Haunack • هاتف: ٦٢٢٠٨ ٦٦٢١ • فاكس: ٦٦٢١ ٦٦٢١
بريد إلكتروني: info@metzger-schott.de

Food Oase • www.foodoase.de شركة

Große Straße ٢, ٢٢٩٢٦ Ahrensburg • هاتف: ٤١٠٢ ٨٩١٣٨٦٠ • فاكس: ٤١٠٢ ٨٩١٣٨٦٠
بريد إلكتروني: info@foodoase.de

شركة ذ.م.م • www.delifirst.de
Hamburg ٢٠ ١٤٩, ١٧ Alsterkamp • هاتف: ٤١٤٩٦٣٨٩ • فاكس: ٤١٤٩٦٣٩٠ • ٤٠
بريد إلكتروني: roehr@delifirst.de

شركة Dr. Schär Deutschland ذ.م.م • www.drschaer.com
Ebsdorfergrund ٣٥٠ ٨٥, ١٢ Simmerweg • هاتف: ٣٠٣٠ ٦٤٢٤ • فاكس: ٣٠٣١٠٥ ٦٤٢٤
بريد إلكتروني: info.de@drschaer.com

مجموعات المساعدة الذاتية

DIG PKU e. V. • المجموعة الألمانية للفينيل كيتونوريا (PKU) واضطرابات الاستقلاب الخلقي المشابهة • www.dig-pku.de • e. V.
Fürth ٩٠ ٧٦٨, ٢٥ Narzissenstr • هاتف: ٩٧٩١٠ ٣٤ • ٩١١

جمعية • www.pku-verein-duesseldorf.de • PKU-Verein Düsseldorf e. V.
Siegburg ٥٢٧٢١, ٩ Gottfried-Kinkel Straße

Berlin • mail@vfass.de • ١٤١٩٧, ٦٧ VfASS Verein für Angeborene Stoffwechselstörungen e.V. • www.vfass.de Hanauer Str



ثوي نجوين

تغذية قليلة البروتين في كافة أرجاء العالم

وصفات للمرضى المصابين بمرض الفينيل كيتونيوريا



„قرن الخصب“ - كليشييه ملون من إبداع الفنان توماس موسر من مجموعة „الفن والطب“

الموقع الإلكتروني: www.thomas-moeser.de

فهرس

صفحة ٣	افتتاحية
صفحة ٤	الشورية
صفحة ١٣	البطاطس
صفحة ٢٣	الأرز
صفحة ٢٧	المعكرونة
صفحة ٣٤	الخضر والسلطة
صفحة ٤٣	الصوص والصلصة
صفحة ٥٠	الكعك والبسكويت والتعلية

الاختصارات المستخدمة

م.ش. = ملعقة شاي • م.ط. = ملعقة طعام • غ = غرام • مل = مللتر • ل = لتر
ب.ب. = بياض البيض • ف.أ. = فينيل ألانين • تير. = تيروسين • لوي. = ليوسين • ميث. = ميثيونين

المؤلف

شركة Swedish Orphan Biovitrum ذ.م.م. • www.sobi.com

تصميم وتنسيق

جرافيك: شتاين • مكتب التصميم الجرافيكي • www.grafik-stein.de

تصوير

ورشة • pjz • بيتريوهان كيرتسكوفسكي • www.pjk-atelier.de

الطبعة

الطبعة الثالثة • ١,٠٠٠ نسخة



افتتاحية...

عزيزي القارئ،

بحكم تخصصي كخبيرة تغذية مختصة في اضطرابات الاستقلاب لدى الأطفال في مستشفى الأطفال الجامعي في دوسلدورف، أشرف على مرضى يعانون وعائلاتهم من الفينيل كيتونيوريا. وقد كانت رغبات ومطالب المرضى الذين أشرف على علاجهم الدافع الذي جعلني أطوّر هذا الكتاب. فأنا أحب أن يتمكن المرضى المصابون بمرض الفينيل كيتونيوريا من الحصول، إلى جانب الحمية، على تغذية متوازنة وصحية ومتنوعة. ومن المهم هنا أن يكون الطعام لذيذاً وسهل التحضير. من هذا المنطلق أرغب في أن أقدم لكم وصفات صحيّة ولذيذة وقليلة البروتين وسهلة التحضير.

العديدة من الوجبات المقدمة في هذا الكتاب ملائمة لجميع أفراد العائلة، كما بإمكان المربين/المريضات والطباخين/الطباخت الاستفادة من هذه الوصفات. يمكن بسرعة وسهولة تقديم وجبات رائعة.

لا تشكل الحمية الغذائية قليلة البروتين التي ترافق الإنسان مدى الحياة عبئاً نفسياً فقط بل ومادياً أيضاً بالنسبة للعائلة. ولتخفيف العبء المادي على العائلة تمّ إحداث وصفات تحضّر بالقليل من المنتجات الخاصة أو تم الاستغناء عن هذه المنتجات تماماً.

سيكون لكتاب الطبخ أهمية كبيرة في العمل اليومي لاختصاصيي التغذية الذين يقدمون تدريباً عملياً للمرضى.

أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم في دعم مشروعي.

وأتمنى لكم طبخاً ممتعاً و„شهية طيبة“!

ثوي نجوين

الشورية



شوربة المنستروني

المقادير ل ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ فاصوليا خضراء (مجمدة)
- ١٠٠ غ طماطم
- ٥٠ غ كرات
- ٥٠ غ كرفس
- غصن إكليل الجبل، ريحان، رشة ملح
- ٤٠٠ غ معكرونة، صنع منزلي
- (أو ١٢٠ غ معكرونة قليلة البروتين، نيئة)

التحضير

يوضع المرق فوق النار. تُغسل الخضار. يقشر الجزر والكرفس وتقطع إلى شرائط رقيقة. تنزع بذور الطماطم وتقطع إلى شرائط رقيقة. يقطع الكرات على شكل دوائر.

تطهى الخضار والبهارات لمدة ١٠ دقائق في المرق. تصلىق المعكرونة في الماء والملح في وعاء منفصل. ثم تضاف المعكرونة الجاهزة إلى الشوربة.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٧٢٩	٨,٧	٢٨٧	١٨٦	٥٣٩	١٠٤
لكل وجبة	١٨٢	٢,٢	٧٢	٤٧	١٣٤	٢٦



شوربة بورش (شوربة الشمندر الأحمر)

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار
- ٢ فصص ثوم
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرفس
- ٢٠٠ غ الشمندر الأحمر
- ٥٠ غ كرات
- ١٥٠ غ ملفوف أبيض
- فلفل أحمر مطحون، قرفة، ملح، زعتر، رشة سكر
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ١ م.ط. خل
- ٤ م.ط. شبت
- ١٥٠ غ قشطة طازجة

التحضير

يوضع المرق فوق النار. تُغسل الخضار. يقشر الجزر والشمندر الأحمر والكرفس والثوم وتقطع إلى مكعبات مناسبة. يقطع الكرات والملفوف الأبيض إلى شرائط. ثم تطهى الخضار في المرق. تتبل بالفلفل الأحمر المطحون والزعتر والقرفة ومعجون الطماطم والخل والملح والسكر. يفرم الشبت ناعماً. ثم تزيّن الشربة بالقشدة الطازجة والشبت.

نصيحة: يوجد شمندر أحمر معلب بتفريغ الهواء أيضاً.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٩٢	٩٥٥	٤٩٥	٤٩٦	١٥,٦	٨٣٠
٤٨	٢٣٨	١٢٤	١٢٤	٣,٩	٢٠٨



شوربة الشمندر وحليب جوز الهند

المقادير لـ ٤ أشخاص

• ملح، فلفل

التحضير

يقشر الشمندر الأحمر ويقطع مكعبات كبيرة. يقشر البصل والزنجبيل ويقطع قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر ويحمر البصل. ثم يضاف الشمندر الأحمر والزنجبيل، ويحمر معها قليلاً. يسكب مرق الخضار ويطهى لمدة ١٥ دقيقة مع وضع الغطاء إلى أن ينضج.

تطحن الشوربة ويضاف إليها حليب جوز الهند والخل. تترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية. تتبل بالملح والقرفة والشبث والفلفل.

نصيحة: يوجد شمندر أحمر معلب بتفريغ الهواء أيضاً.

- ٤٠٠ غ الشمندر الأحمر
- ٤٠ غ بصل
- ١٥ غ زنجبيل
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠٠ مل مرق الخضار
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ٢ م.ط. خل
- ½ م.ش. قرفة مطحونة
- ٢ م.ط. شبت مفروم ناعم

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٤٩	٣٨٨	٣٦٥	١٩٧	٨,٦	٣٩٦
١٢	٩٧	٩١	٤٩	٢,٢	٩٩



شوربة الخضار

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٢٠٠ غ جزر
- ٢٠٠ غ كرنب ساقى
- ١٠٠ غ كرات
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ١٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ١ لتر مرق الخضار
- ٢ م.ط. ريحان (مفروم)
- ملح، فلفل، رشّة سكر

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر الجزر والبطاطس والكرنب الساقى وتقطع مكعبات. يقطع الكرات دوائر. تسخن الزيت في قدر. يحمر الكرات والجزر والكرنب الساقى.

يضاف معجون الطماطم، ويحمر قليلاً مع المكونات، ثم يسكب مرق الخضار. تضاف مكعبات البطاطس وتتبّل بالفلفل وتطهى لمدة ١٥ دقيقة. ثم يرش عليها الريحان.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٣٩	٦٩٨	٢٨٣	٤٠١	١٢,٣	٥٩٥
٣٥	١٧٤	٧١	١٠٠	٣,١	١٤٩
					لكل وجبة



شربة ثوم الدببة

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٦٠٠ مل مرق الخضار
- ٤٠ غ بصل
- ١٥٠ غ ثوم الدببة
- ١٥٠ غ جزر
- ١٥٠ غ كرفس
- ١٥٠ غ بطاطس
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل قشطة
- ملح، فلفل، رشة سكر

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والجزر والكرفس والبطاطس وتقطع مكعبات. يقطع ثوم الدببة إلى أشربة رفيعة. تسخن الزيت في قدر، ويضاف البصل ويحمر. تضاف نصف الكمية من ثوم الدببة، وتحمر مع المكونات. تضاف إليها الخضار، ويسكب عليها المرق وتطهى لمدة ١٥ دقيقة. تطحن الشربة بالخلاط اليدوي. تتبل بالملح والفلفل ورشة سكر. تضاف بقية شرائط ثوم الدببة وتترك لتستوي لمدة دقيقتين. تضاف القشطة.

نصيحة: يمكن تجميد ثوم الدببة الطازج، ويمكن الحصول عليه مجمداً.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٥٢	٦٦٣	٣١٧	٤٢٢	١٠,٧	٥٨٢
٣٨	١٦٦	٧٩	١٠.٦	٢,٧	١٤٦
					المجموع
					لكل وجبة



شوربة البازلاء

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار (دون خميرة)
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ بازللاء (مجمدة)
- ٢٠٠ غ طماطم
- ١٠٠ غ كرفس
- ٨٠ غ بصل
- ٢٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١/٢ م.ش. كمون،
- ١/٢ م.ش. زعفران، ملح، فلفل أحمر مطحون، فلفل، ٢ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر الجزر والبصل والكرفس. تقطع الخضار والبطاطس قطع صغيرة. تنزع بذور الطماطم وتقطع مكعبات صغيرة. يحمر الجزر والبصل والكرفس والبطاطس والكرات في الزيت. ثم يسكب المرق. تتبل بالملح والفلفل والكمون والزعفران والفلفل الأحمر المطحون. تطبخ الخضار والهبات لمدة ٢٠ دقيقة في المرق. يطحن الكل. ثم تضاف البازلاء والطماطم، وتطهى لمدة ١٠ دقائق. يرش عليها البقدونس.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
٢٦٥	١٤٦٢	٦٧٣	٨٩٤	٢٠,٧	٧٤٠
٦٦	٣٦٥	١٦٨	٢٢٤	٥,٢	١٨٥



شربة الكستناء

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرفس
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء
- (من متجر الأغذية العضوية)
- ٧٠٠ مل مرق الخضار (دون خميرة)
- ١٠٠ غ قشطة
- ٣ م.ش. خلّ
- ٢ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)
- ملح، فلفل، زعتر

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر الجزر والبصل والثوم. ويقطع الجزر والكرفس والبصل والثوم قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر ويحمر البصل والثوم. ثم يضاف الجزر والكرفس وتطبخ بالبخار لمدة ٥ دقائق. يضاف دقيق الكاستناء والزعتر. ويسكب عليها مرق الخضار. تطهى الشوربة لمدة ١٠ دقائق مع وضع الغطاء حتى تنضج. تطحن الشوربة وتضاف إليها القشدة والخل. تترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية. وتبلى بالملح والفلفل وتقدم مزينة بالبقدونس.

نصيحة: يمكن تعويض ٥٠ غ من دقيق الكاستناء بـ ١٤٠ غ من الكستناء الطازجة المقشرة.

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٥٨	٧٧٤	٤٣٨	٤٨٢	١١,٤	٨٨٢
٤٠	١٩٤	١١٠	١٢١	٢,٩	٢٢١



شوربة أسوية بالشعرية الصينية

- ملح، فلفل، رشة سكر
- ١ م.ش. زيت السمسم

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والجزر. يقطع الكرات والجزر والبصل شرائح مناسبة. يقطع الفطر شرائح رقيقة. تسخن الزيت في قدر ويحمر البصل إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. تضاف إليه الخضار، وتحمر قليلا، ثم تتبل بالملح والفلفل والسكر. يسكب عليها المرق ويترك على النار لمدة ٥ دقائق.

تقص الشعرية الصينية لقطع صغيرة وتضاف إلى الشوربة. يضاف زيت السمسم إلى الشربة وتقدم مزينة بالثوم القصي.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٥٠ غ شعرية صينية، نيئة
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٤٠ غ بصل
- ٢٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرات
- ٥٠ غ فطر
- ١ لتر مرق الخضار
- ٢ م.ط. الثوم القصي

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٩١	٤٧٨	١٨٥	٢٦٤	٨,٨	٧٨٩
٢٣	١٢٠	٤٦	٦٦	٢,٢	١٩٧

البطاطس



يقطين مطهون مع البطاطا الحلوة

التحضير

تغسل الخضار وتقشر. يقطع اليقطين والبطاطا الحلوة مكعبات كبيرة. يقطع البصل والزنجبيل والثوم قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر، ثم يحمر بها البصل والثوم. يضاف اليقطين والبطاطا الحلوة والزبيب وتحمر معها قليلاً. تتبل بالكركم والزنجبيل والقرفة والزعفران والهريسة والفلفل. يسكب مرق الخضار ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة مع وضع الغطاء. يقدم مزيجاً بالكزبرة.

نصيحة: يتوفر الزنجبيل مطحون أيضاً .

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٧٠٠ غ يقطين، مقشر
- ٤٠٠ غ بطاطا حلوة، مقشرة
- ٢ م. ط. زيت الزيتون
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فص ثوم
- ١ م. ش. كركم مطحون
- ١٥ غ زنجبيل طازج (مبشور)
- ١ م. ش. قرفة مطحونة
- ½ م. ش. زعفران مطحون
- ½ م. ش. هريسة (معجون الفليفلة الحارة)
- ٣٠ غ زبيب (مفروم)
- فلفل
- ٥٠٠ مل مرق الخضار
- ٣ م. ط. كزبرة (مفرومة)

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٧١	١٠١٣	٦٤٤	٧٧٢	١٧,٧	١٠٣٢
٤٣	٢٥٣	١٦١	١٩٣	٤,٤	٢٥٨



طبق البطاطس بالخضار

- ملح، فلفل، فلفل أحمر مطحون، رشة سكر
- ٣ م.ط. بققدونس ناعم (مفروم)

التحضير

تُغسل الخضار. تقشر البطاطس والبصل والثوم. تقطع الخضار إلى مكعبات ملائمة. يقطع البصل والثوم قطع صغيرة. تطبخ مكعبات البطاطس في الماء والملح، ثم تصفى من الماء.

يحمّر البصل والثوم في زيت الزيتون، ثم تضاف إليه قطع مكعبات الخضار وتحمّر لمدة ١٠ دقائق تقريباً. تخلط مكعبات البطاطس مع الخضار وتتبّل بالقشدة الطرية ومعجون الطماطم والملح والفلفل والفلفل الأحمر المطحون. تزين بالبققدونس.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٨٠ غ بصل
- ٢٥٠ غ فلفل أحمر
- ٢٥٠ غ باذنجان
- ١٠٠ غ فاصوليا خضراء (مجمّدة)
- ٤٠ غ القشدة الطازجة
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ٣ فصوص ثوم
- ٣ م.ط. زيت الزيتون

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
٢٧٣	١٢٤٢	٦١٦	٨٦٣	١٩,٥	٨٤٢
٦٨	٣١٠	١٥٤	٢١٦	٤,٩	٢١١
					للكل وجبة



النيوكي

التحضير

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. يضاف النشا والزيت والملح، ويدعك العجين جيدا. تُشكل من العجين لفائف في سمك الإبهام وتقطع إلى دوائر في سمك الأصبع. يضغط على العجين بملعقة لتشكيل أخاديد. يضاف النيوكي إلى ماء وملح مغلى مع ملعقة شاي من الزيت. يطهى النيوكي لمدة ٥ دقائق، ثم يخرج بمغرفة.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ش. ملح
- ١ م.ط. زيت

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٤٤	٥٦٨	٢٩٤	٤١٦	٨,٦	١٠٨٤
٣٦	١٤٢	٧٤	١٠٤	٢,٢	٢٧١
المجموع					
لكل وجبة					



كبيبة البطاطس نصف نصف

التحضير

تقطع البطاطس مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. تبشر البطاطس النيئة خشنة. يضاف النشا وجوزة الطيب والملح، ويدعك العجين جيدا. تُشكّل ١٢ كرتة بحجم ٦٠ غ وتضاف إلى الماء والملح المغلى مع ملعقة طعام من الزيت. تطهى الكريات لمدة ٣٥ دقيقة إلى أن تطفو على السطح، وتخرج بملعقة.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٥٠ غ بطاطس مصلوقة (مقشرة)
- ٢٥٠ غ بطاطس نيئة (مقشرة)
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٦٧	١٠,٦	٥٠٩	٣٥٩	٦٩٥	١٧٧
لكل وجبة	٢٦٧	٢,٧	١٢٧	٩٠	١٧٤	٤٤



كعك البطاطس الهندي

التحضير

تغسل الخضار والأعشاب. يقشر الثوم والزنجبيل والبطاطس. تفرم الكزبرة والفلفل الحار والزنجبيل والزبيب. يعصر الثوم بعصارة. تطهى البطاطس في الماء والملح إلى أن تنضج، ثم تصفى وتترك لتتبخ. تهرس البطاطس وتترك لتبرد. تخلط البطاطس مع عصير اليرتقال والزبيب وجوز الهند والكزبرة والنشا، وتقل بالتوابل. تقسم العجين إلى ١٢ حصة وتشكل منها أقراص مسطحة. تقلى الأقراص في مقلاة بزيت السمسم من كلي الجانبين إلى أن تكتسب لونا ذهبيا.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٥٠٠ غ بطاطس، مقشرة
- ١٠ غ زبيب
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ م.ط. عصير الليمون
- ١ فص ثوم
- ١ م.ط. جوز الهند
- ٢ م.ط. كزبرة، مفرومة
- ٢ م.ط. نشا
- ١ م.ش. كمون (مطحون)
- ½ م.ش. مسحوق الكركم، ½ م.ش. فلفل حار (مجفف)
- ١ م.ش. غارام ماسالا (خليط من التوابل الهندية)
- الملح
- ٤ م.ط. زيت بذور اللفت للتحميص

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٨٥	٧٣٨	٣٦٥	٥٣٦	١١,٤	٩٣٧
٤٦	١٨٤	٩١	١٣٤	٢,٩	٢٣٤
المجموع					
لكل وجبة					



أصابع المعكرونة بالبصل المحمر

التحضير

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. يضاف النشا وجوزة الطيب والفلفل والملح، وتدلك العجين جيدا، ثم تُشكل لفائف في سمك الإبهام وتقطع إلى شرائح في سمك ١ سم. تُشكل من الدوائر لفائف في سمك إصبع.

تطهى أصابع المعكرونة بالتدرج لمدة ٢٥ دقيقة إلى أن تطفو على السطح، ثم تخرج بمغرفة. تصفى جيدا وتترك لتبرد. يقطع البصل شرائح رقيقة. تسخن زيت بذور اللفت في المقلاة. تحمر أصابع المعكرونة والبصل بالتدرج إلى أن تكتسب لونا ذهبيا، وتبل بالأعشاب ومسحوق الفلفل الأحمر والملح.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٥٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ش. ملح
- جوزة الطيب، فلفل
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٣ م.ط. خليط الأعشاب (مجّمد)
- ملح، مسحوق الفلفل الأحمر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية	المجموع
١٩١	٧٦١	٤١٠	٥٦٢	١٢٠	١٣٦٥	
٤٨	١٩٠	١٠٣	١٤١	٣٠	٣٤١	لكل وجبة



شلايزر بامزر (بطاطس مقلية حلوة)

٢ م.ط. سكر

التحضير

تغسل البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتهرس أو تعصر بعصارة وتترك لتبرد. يقشر التفاح وتنزع بذوره ويشرخشا. تخلط البطاطس والتفاح و ١ م. ط. سكر والنشا. تدلك العجين جيدا. تشكل من عجينة البطاطس معكرونة بطول ٥ سم تقريبا.

تسخن زيت بذور اللفت في المقلاة وتحمر بها البطاطس إلى أن تكتسب لونا ذهبيا. تُدوَّب الزبدة وتسكب على البطاطس وتخيز قليلا في فرن ساخن. تخلط القرفة مع ملعقتي طعام من السكر، وتُرش على البطاطس الجاهزة.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ بطاطس (مقشرة ومصلوقة)
- ٢٠٠ غ بطاطس، مقشرة
- ٢٠٠ غ نشا
- ١ م.ط. سكر
- ١ رشة ملح
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٢ م.ط. زبدة
- ١ م.ش. قرفة

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٨٩	٣٥٤	١٨٢	٢٥٨	٥,٦	١٥١٠
٢٢	٨٩	٤٦	٦٥	١,٤	٣٧٨
					المجموع
					لكل وجبة



أصابع البصل والبطاطس

التحضير

تقشر البطاطس وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. تصفى البطاطس وتعصر بعصارة البطاطس. وتترك لتبرد. يقشر البصل، ويقطع مكعبات صغيرة ويحمر في الزيت. ويترك ليبرد. تخلط جميع المكونات ويصنع منها عجينة. تقسم إلى جزأين متساويين وتشكل منها لفائف بطول ١٠ سم تقريباً. تدهن بالماء. تخبز الأصابع لمدة ٢٠ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية. تقدم مع الصلصة.

المقادير لـ ١٢ شخصاً

- ٢٥٠ غ بطاطس (مفتتة)
- ١٤٠ غ نشا
- ١ م.ط. خميرة
- ٤ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ١ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٥٦	٦,٤	٢٩٥	٢٢٤	٣٨٩	١٠٢
لكل وجبة	٢٦٤	١,٦	٧٤	٥٦	٩٧	٩



سلطة البطاطس

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بطاطس
- ٤٠ غ بصيل أحمر
- ٢٠٠ غ طماطم
- ٢٠٠ غ فلفل أصفر
- ١ فص ثوم
- ١ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)
- ١ م.ط. نعناع (مفرومة)

- ٢ م.ط. عصير الليمون
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ملح، فلفل، رشّة سكر

التحضير

تقشر البطاطس وتصلق في الماء والملح. وتترك لتبرد. يقشر البصل والثوم. يقطع الفلفل والطماطم والبصل والبطاطس مكعبات. يفرم الثوم ناعماً. تحضر صلصة من عصير الليمون والثوم والملح والفلفل والزيت وتسكب على السلطة. تخلط جميع المكونات وتترك لتنسجم قبل التقديم لمدة ٣٠ دقيقة.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٨٩	٧٦١	٣٧٥	٥٧٨	١٢,٨	٥٦٢
٤٧	١٩٠	٩٣	١٤٥	٣,٢	١٤١
					المجموع
					لكل وجبة

الأرز



محشي ورق العنب

مقادير ١٦ ورقة عنب محشية*

- ٦٠ ورقة عنب
- ٥٠ غ أرز (نبي)
- ١٠٠ غ بصل أخضر
- ٧٠ غ فلفل، أصفر
- ١ م.ط. زبيب
- ٢ م.ط. معجون الطماطم
- ٢ م.ط. بقدونس ناعم، مفروم
- ١ م.ط. نعناع، مفروم
- ٢ فصص ثوم
- ½ م.ش. كمون
- ملح، فلفل
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ٢ شرائح ليمون

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية
١٤٥	٦٠٧	٢٦٨	٣٩١	٨,٦	٤٦٩
٩	٣٨	١٧	٢٤	٠,٥	٢٩
					للكل وجبة

الخضار المرجعي لقيمة فينيل ألانين في أوراق العنب هو السبانخ

التحضير

تفصل أوراق العنب وتنزع الجذور. تنقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم تصفى. يقطع البصل الأخضر والفلفل ناعماً، ويخلط مع الأرز والزبيب والبقدونس والنعناع. يتبل بالملح والفلفل والكمون. ملء ورق العنب، توضع الجهة العليا في الأسفل على طاولة العمل. توضع ملعقة طعام واحدة من خليط الأرز في كل ورقة عنب على جذر الساق، وتطوى الورقة من اليمين واليسار وتلف حتى الرأس. يوضع محشي ورق العنب في قدر واسع، ويضاف إليه شرائح الليمون والملح والزيت. تغطى أوراق العنب قليلاً بالماء، ثم تثقل بطبق لكي لا تفتح مرة أخرى. يوضع الغطاء وتطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة. نصيحة: يمكن تعويض الأرز العادي بأرز قليل البروتين.

محشي الطماطم

التحضير

تغسل الطماطم، ويقطع «غطاء» ويحتفظ به. تحفر الطماطم بواسطة ملعقة ويقطع اللب إلى مكعبات. يقشر البصل ويفرم ناعماً. تسخن الزيت في قدر، ويضاف إليه البصل ويطهى بالبخار. يضاف الأرز والزبيب ومرق الخضار ومكعبات الطماطم وتطهى. تطهى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. يتبل بالملح والفلفل والبقدونس.

تحمى الطماطم المقوّرة بخليط الأرز وتوضع في صينية الفرن. يوضع غطاء الطماطم فوقها. يسكب ٢٥٠ مل من مرق الخضار. تغطى الصينية بورق الألومنيوم. يخبز محشي الطماطم لمدة ٥٠ دقيقة في فرن بتهوية في درجة حرارة ١٨٠ مئوية. وبعد ٣٠ دقيقة ينزع ورق الألومنيوم.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤ حبات طماطم كبيرة (حوالي ٤٠٠ غ)
- ٥٠ غ بصل
- ١ م.ط. زيت الزيتون
- ٤٠ غ أرز (نئ)
- ٧٠ مل مرق الخضار
- ١ م.ط. زبيب
- ١ م.ط. بقدونس ناعم
- ملح، فلفل
- ٢٥٠ مل مرق الخضار

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١١٠	٤٤٧	١٩٠	٣٠٦	٧,٩	٣٤٥
٢٨	١١٢	٤٨	٧٧	٢,٠	٨٦
					لكل وجبة



صينية الأرز بالخضار

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ أرز بسمتي (نبي)، ما يعادل ٤٥٠ غ من أرز بسمتي مطبوخ
- ١٥٠ غ جزر
- ١٥٠ غ فلفل أخضر
- ١٠٠ غ أناناس معلب (الوزن المصفى)
- ٢ م.ط. صلصة الصويا
- ٣ فصوص ثوم
- ٤٠ غ بصل
- ٤ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٣ م.ش صلصة الدجاج الحلوة
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر

التحضير

يطبخ الأرز حسب التعليمات. تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم والجزر. تنزع بذور الفلفل. يقطع البصل والثوم مكعبات صغيرة وتقطع الخضار والأناناس مكعبات كبيرة. تسخن الزيت في مقلاة، ثم يحمر بها البصل والثوم إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يضاف أرز بسمتي على درجة حرارة متوسطة وويحمر لمدة ٣ دقائق. يتبل بصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحلو والملح والفلفل ومسحوق الفلفل الأحمر. تضاف الخضار وتحمر لمدة ٥ دقائق وتتبلى مرة أخرى قبل التقديم.

نصيحة: يطبخ أرز بسمتي في اليوم السابق.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٤١١	١٦١٧	٦٧٤	١٠٠٦	٢١,٣	١٢٥٠
١٠٣	٤٠٤	١٦٩	٢٥٢	٥,٣	٣١٣
					للكل وجبة

الباستا



جيوب بالسبانخ

- ٣٠ غ بصل
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت

التحضير

يخلط النشا والدقيق والزيت والماء والملح بخلاط كهربائي. تدلك العجين جيدا بعد ذلك. يقشر البصل ويقطع مكعبات ويحمر في زيت ساخنة. تضاف السبانخ والقشطة الحامضة. تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

يقسم العجين إلى ١٢ قطعة، وتسرح كل قطعة بألة المعكرونة أو على سطح مغطى بالطحين. توضع ملعقة شاي من الحشوة وسط العجين. تدهن جوانب العجين بالماء ويقلب العجين المتبقي عليها ويضغط عليه جيدا.

تطهى الجيوب لمدة ١٠ دقائق في الماء والملح.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ مل الماء
- ٢٠ غ نشا
- ٢٦٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١ م.ش. ملح
- ١٠٠ غ سبانخ (مفروم، مجمّد)
- ٣٠ غ قشطة حامضة
- حامض، جوزة الطيب، فلفل

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٧٦	٣٨٦	١٧٢	٢٢٠	٤,٩	١١٧٩
١٩	٩٧	٤٣	٥٥	١,٢	٢٩٥
					للكل وجبة



ميني بليتس بيتزا

المقادير لـ ٤ أشخاص

التحضير

تحضر عجين من الدقيق والخميرة والملح والزيت والماء، وتدلك جيدا. تقسم العجين إلى ٤ قطع وتفرد على صفيحة فرن مغلقة بورق الكيك. تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم. يفرم الثوم ناعما. تقطع الكوسة والفلفل والبصل والزيتون إلى مكعبات صغيرة. تتبل صلصة الطماطم بالثوم والبهارات. في البدء توزع الطماطم على البيتزا، ثم بعد ذلك الخضار وفي الأخير القشطة الحامضة. تخبز البيتزا بعد ذلك لمدة ٣٠ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية.

- ٢٥٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٢ م.ط. خميرة
- ١ م.ش. ملح
- ٤٠ غ زيت بذور اللفت
- ١٥٠ مل ماء معدني (غازي)
- ١٠٠ غ صلصة الطماطم
- ١ فص ثوم
- ملح، فلفل، زعتر، مسحوق الفلفل الأحمر
- ٥٠ غ بصل
- ١٠٠ غ كوسة
- ١٠٠ غ فلفل أصفر
- ٥٠ غ زيتون أسود
- ١٠٠ غ قشطة حامضة

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٦٤٩	٨,٩	٣٧٣	٢٩٨	٦٤٠	١٣١
لكل وجبة	٤١٢	٢,٢	٩٣	٧٤	١٦٠	٣٣



معكرونة مصنوعة في المنزل

التحضير

يخلط النشا والدقيق والزيت والماء والملح بخلاط كهربائي. تدلك العجين جيدا بعد ذلك. يتم تمرير العجين في آلة المعكرونة وتشكل المعكرونة حسب الاختيار. تطهى المعكرونة لمدة ٥ دقائق في الماء والملح.
نصيحة: يستخدم عصير الجزر أو الشمندر الأحمر للمعكرونة الملونة.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ مل الماء
- ٢٠ غ نشا
- ٢٦٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٦٥	٠,٩	٤٠	٢٧	٧٤	٣
لكل وجبة	٢٦٦	٠,٢	١٠	٧	١٨	٠



بليني (فطائر روسية)

- رشة ملح
- ٣٠ غ قشطة حامضة
- ٤ م. ط. عنب الثور في كأس زجاجي

التحضير

يعجن الدقيق ودقيق الحنطة السوداء والسكر والملح والخميرة والزيت والماء المعدني في الخلاط الكهربائي. يترك العجين يرتاح لمدة ١٠ دقائق. في هذه الأثناء تسخن مقلاة مدهونة. يوضع العجين بالتدريج في المقلاة ويحمر من كلي الجانبين إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يقدم مع القشطة الحامضة وعنب الثور.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٥ غ دقيق الحنطة السوداء الكامل
- ٨٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م. ش. خميرة
- ١ م. ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل قشطة
- ١٠٠ غ ماء معدني (غازي)
- ٣ م. ط. سكر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تبر. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١١٣	٤٢٤	١٥٨	٢٣٤	٥,١	٩٢٥
٢٨	١٠,٦	٤٠	٥٩	١,٣	٢٣١
					للكل وجبة



ساندويش لف مع الهليون الرفيع

- ٣٠ غ مايونيز
- ملح، فلفل

التحضير

يعجن الدقيق ودقيق الكاستناء والملح والماء المعدني في الخلاط الكهربائي. يقطع الهليون إلى قطع مناسبة ويقسم إلى نصفين. يفرم البصل ناعماً ويحمر في الزيت إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يضاف الهليون ويحمر لمدة ٥ دقائق ويتبل بالملح والفلفل.

في هذه الأثناء تسخن مقلاة مدهونة. يوضع العجين بالتدرج في المقلاة ويحمر من كلي الجانبين إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يدهن ساندويش اللف الذي تم تحضيره بالمايونيز ويحشى بالهليون ويُلف.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٢٥ غ دقيق الكاستناء
- ٨٠ غ دقيق قليل البروتين
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٢٥٠ غ ماء معدني (غازي)
- ١/٢ م.ش. ملح
- ١ فص ثوم
- ٢٣٠ غ هليون، أخضر
- (يقشر الجزء الأخير فقط، حوالي ٢ سم)
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٩٥	٣٦٣	٢٣٠	٢٥٦	٧,٤	٨٦٢
٢٤	٩١	٥٨	٦٤	١,٩	٢١٦
المجموع					
لكل وجبة					



فطيرة

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء
- ٢ م.ط. خميرة
- ١ م.ش. ملح
- ٤٠ غ زيت بذور اللفت
- ١٥٠ غ ماء معدني (غازي)
- ٨٠ غ قشطة حامضة
- ١ فص ثوم

التحضير

يحضر عجين من الدقيق ودقيق الكاستناء والخميرة والملح والزيت والماء، وتذلك جيدا. يقسم العجين إلى ٤ قطع ويفرد على صفيحة فرن مغلقة بورق الكيك.

يغسل الثوم والبصل والبطاطس ويقشر. يفرم الثوم ناعما. يقطع البصل والبطاطس إلى شرائح رفيعة بحجم ٢ مم. تتبل القشطة بالملح والثوم والفلفل. يفرد العجين رقيقا. توزع عليه كمية القشطة، ثم دوائر البطاطس والبصل. تخبز التارت لمدة ٢٥ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية.

القيم الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٧٣	٧٠٥	٤٧٤	٤٧٦	١١,٤	١٧٠,٥
٤٣	١٧٦	١١٩	١١٩	٢,٩	٤٢٦

الخضر والسلطة



بامية بصاصة الطماطم

- ٣ م.ط. كزبرة (مفرومة)
- الملح

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم وتقطع قطع صغيرة. تزال جذور البامية. تسخن الزيت في المقلاة ويحمر بها البصل والثوم إلى أن تكتسب لونا ذهبيا. تضاف البامية وتحمّر لمدة ٥ دقائق. تضاف الطماطم والسكر والملح وعصير الليمون ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق. تزين بالكزبرة. تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بامية (طازجة)
- ٣ م.ط. زيت الزيتون
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصصوص ثوم
- ٤٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ١ م.ط. سكر
- ١ م.ط. عصير الليمون

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٧٢	٨٧٠	٦٢٩	٥٤٩	١٢,٦	٤٦٤
٤٣	٢١٨	١٥٧	١٣٧	٣,٢	١١٦



بادنجان بالقرفة

التحضير

يغسل الباذنجان وتنزع الجذور ويقطع مكعبات مناسبة. يقشر البصل والثوم وتقطع مكعبات وتحمر في زيت الزيتون إلى أن تكتسب لونا ذهبيا. يضاف الباذنجان ويحمر لمدة ٥ دقائق. تضاف الطماطم. يضاف المرق والبهارات، يترك الكل على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. وتزين بالبقدونس. يقدم رفقة البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ باذنجان
- ٨٠ غ بصل
- ٤ م.ط. زيت الزيتون
- ٢ فصص ثوم
- ٢٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ٦٠ مل مرق الخضار
- ١/٢ م.ش. قرفة
- زعتر، ملح، فلفل، رشة سكر
- ٢ م.ط. بقდونس ناعم (مفروم)

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٦٣	٤٥٨	٢٥١	٣٢٠	٧,٩	٤٧٧
١٦	١١٥	٦٣	٨٠	٢,٠	١١٩
					المجموع لكل وجبة



طبق خضار أسوي

- ملح، فلفل
- ٢ م.ط. كزبرة (مفرومة)

التحضير

تُغسل الخضار. يقطع الهليون إلى قطع مناسبة ويقسم إلى نصفين. يقطع الفطر إلى شرائح. يقشر الجزر. وتنزع بذور الفلفل. يقطع الجزر والفلفل إلى شرائط مناسبة.

يقشر الثوم والبصل، وتقطع قطع صغيرة وتحمر في الزيت حتى تكتسب لونا ذهبيا. يضاف الفطر والهليون والجزر والفلفل وتحمر لمدة ٧ دقائق تقريبا. تتبل بصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحلو والملح والفلفل. تزين بالكزبرة. تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ غ هليون أخضر (يقشر الجزء الأخير فقط)
- ١٠٠ غ فطر
- ٢٠٠ غ جزر
- ١٥٠ غ فلفل
- ٢ فصص ثوم
- ٨٠ غ بصل
- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١ م.ط. صلصة الصويا
- ٢ م.ط. صلصة الفلفل الحلو

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٣٧	٥٩٠	٣٠٢	٤٢٩	١٣,٣	٤٧٨
٣٤	١٤٨	٧٦	١٠٧	٣,٣	١٢٠
					المجموع
					لكل وجبة



كاري الخضار

المقادير لـ ٤ أشخاص

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والجزر والزنجبيل والثوم. يقطع الفلفل والجزر والبصل إلى شرائط مناسبة. يفرم الثوم والزنجبيل ناعماً. تسخن الزيت في قدر، ثم يضاف البصل والثوم والزنجبيل وتحمر.

تضاف الفاصوليا والجزر وتحمر قليلاً لمدة ٥ دقائق. يضاف الفلفل وبراعم البروكلي والكركم والكزبرة والفلفل الحار والملح، ويسكب عليها المرق وتطهى لمدة ١٠ دقائق. يضاف إليها حليب جوز الهند. تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

- ٢٠٠ غ فلفل أحمر
- ١٠٠ غ براعم البروكلي
- ١٠٠ غ فاصوليا خضراء (مجمّدة)
- ٢٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١٥ غ زنجبيل
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ١٠٠ مل مرق الخضار
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ½ م.ش. كركم
- ١ م.ط. كزبرة مطحونة
- ١ م.ش. مسحوق الفلفل الأحمر أو مسحوق الفلفل الحار
- الملح

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٦٦	٦٦٩	٣٢٧	٤٦١	١٢,٦	٤١٠
٤٢	١٦٧	٨٢	١١٥	٣,٢	١٠٣
					المجموع لكل وجبة



كابوناتا

- ملح، فلفل، رشة سكر
- ٢ م.ط. ريحان

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم ويقطع قطع صغيرة. يقطع الباذنجان إلى مكعبات ملائمة. يفرم الكرفس ناعماً. يحمر البصل والثوم في زيت الزيتون الساخنة. يضاف الباذنجان ويحمر لمدة ٥ دقائق تقريباً. يضاف الكرفس ويحمر. تضاف الأعشاب والطماطم والقبار. تطهى الخضار لمدة ١٠ دقائق مغطاة. يضاف الخل والسكر، وتتبيل بالملح والفلفل. يقدم مع البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٣٠٠ غ باذنجان
- ٣٠٠ غ كرفس
- ١٠٠ غ بصل
- ٢ فصص ثوم
- ١ م.ط. قبار
- ٢ م.ط. خل
- ٤٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ٣ م.ط. زيت الزيتون

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١١٨	٧٧٦	٣٢٩	٥١٥	١١,٧	٤٥٠
٣٠	١٩٤	٨٢	١٢٩	٢,٩	١١٣



خضروات بالقشدة

التحضير

تُغسل الخضار. يقسم القرنبيط إلى براعم. يقشر البصل والجزر والكرنب الساقى. يقطع الجزر والكرنب الساقى إلى شرائط مناسبة. يطهى الجزر والكرنب الساقى والقرنبيط في ٢٠٠ مل من الماء لمدة ٥ دقائق. تصفى الخضار ويحتفظ بالمرق. يقطع البصل إلى قطع صغيرة. تسخن الزيت في قدر، ثم يضاف البصل ويحمر. يضاف الدقيق ويحمر. يضاف مرق الخضار والقشدة إلى الدقيق مع التحريك المستمر.

تضاف البهارات وتطهى الصلصة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً، مع التحريك المستمر. تضاف الخضار وتطهى قليلاً. تقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو البطاطس.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ براعم قرنبيط
- ٢٠٠ غ كرنب ساقى
- ٢٠٠ غ جزر
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ١٥ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ مل قشدة
- ٢٠٠ مل مرق الخضار
- ملح، فلفل، جوزة الطيب، رشّة سكر

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٨٤	٧٢٥	٢٧٠	٣٩٢	١٢,٦	٥٦٨
٤٦	١٨١	٦٨	٩٨	٣,٢	١٤٢



سلطة بالخضر المشوية

التحضير

تُغسل الخضار. يقطع الباذنجان والكوسة وتقطع بالطول إلى شرائح بسمك ٥ مم. يقطع الفلفل في النصف وتنزع البذور. يقشر الثوم ويقطع قطع صغيرة ويحمر في ملعقة طعام من الزيت ويترك ليبرد. يسخن الفرن مسبقاً (شواء مع التهوية).

يحمّر الباذنجان والكوسة في صينية مغطاة بورق الكيك في درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٥ دقائق لكل جهة. يخبز الفلفل في الفرن مع القشرة إلى الأعلى، إلى تنتفخ القشرة. يترك الفلفل يبرد وتنزع القشرة. تقطع الخضار إلى شرائح ملائمة. يخلط الخل والسكر والزيت. تتبل بالملح والثوم والبقدونس. تنقع الخضار الدافئة في صلصة الخل والزيت ويترك ليختم لمدة ساعتين على الأقل. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ باذنجان
- ٤٠٠ غ كوسة
- ٤٠٠ غ فلفل (أصفر وأحمر)
- ٣ فصوص ثوم
- ٤ م.ط. خل بلسمي
- ٤ م.ط. زيت الزيتون
- ٣ م.ش. سكر أسمر
- ٢ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)
- الملح

القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٦٥٥	١٨,١	٧٩٦	٥٨١	١١٩٣
لكل وجبة	١٦٤	٤,٥	١٩٩	١٤٥	٢٩٨



سلطة ملونة

التحضير

تُغسل الخضار. تقطع الطماطم إلى ثمانية ويقطع الخيار إلى دوائر. يقطع الفلفل إلى النصف وتترع بذوره ويقطع إلى شرائط. يقشر الجزر ويبشر. توضع الخضار في صحن.
تحضر صلصة من زيت الزيتون والخَلِّ والملح ومسحوق الفلفل الأحمر والسكر والفلفل، ويسكب على السلطة. يخلط الكلّ جيداً ويزين بالشبث.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ غ طماطم
- ١٥٠ غ خيار
- ١٥٠ غ جزر
- ١٥٠ غ فلفل أصفر
- ٣ م.ط. زيت الزيتون
- ٣ م.ش. خلّ
- ملح، فلفل، فلفل أحمر مطحون، رشة سكر
- ١ م.ط. شبث (مفرومة)

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٨٩	٥,٤	١٩٩	١١٣	٢٦٩	٥٦
لكل وجبة	٩٧	١,٤	٥٠	٢٨	٦٧	١٤

الصوم والصلاة



الرايتا بالفلفل

التحضير

يقطع الفلفل إلى النصف وتنزع بذوره ويقطع مكعبات صغيرة. يقشر الثوم ويفرم ناعماً. تخلط القشدة والمايونيز. يضاف الفلفل ويتبل بالكمون والملح. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

نصيحة: عوض الفلفل يمكن استخدام الطماطم أو الخيار.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٦٠ غ قشطة حامضة
- ٦٠ غ مايونيز
- ١/٢ م.ش. كمون
- ٨٠ غ فلفل
- ١ فص ثوم
- الملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تبر. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٤٨٠	٢,٨	١٣٢	١٠,٦	٢٢٨	٥٨
لكل وجبة	١٢٠	٠,٧	٣٣	٢,٦	٥٧	١٥



صلصة الجبن والقشطة

- ١ م.ش. عصير الليمون
- ٢ م.ط. خليط الأعشاب (مجمّد)

التحضير

يقشر البصل والثوم ويقطع مكعبات صغيرة. تسخن الزيت في قدر، تضاف مكعبات البصل والثوم وتحمر قليلا. يضاف الدقيق ويحمّر. يضاف الماء والقشطة إلى الدقيق مع التحريك المستمر.

يضاف الجبن الطازج والبهارات وتطهى الصلصة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريبا، مع التحريك المستمر. ثم يضاف عصير الليمون والأعشاب. تقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو البطاطس.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٣ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصيص ثوم
- ٣٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٤٠٠ مل ماء
- ١٠٠ مل قشطة
- ٤٠ غ جبن طازج
- ملح، فلفل، جوزة الطيب

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٨٤٤	٨,٥	٣٧٩	٣٥٥	٧٧٦	٢١٣
لكل وجبة	٢١١	٢,١	٩٥	٨٩	١٩٤	٥٣



صلصة الطماطم

التحضير

يقشر البصل والثوم ويقطع قطع صغيرة ويحمر في زيت الزيتون. تقطع الطماطم الجافة والطازجة مكعبات صغيرة وتضاف.
يضاف معجون الطماطم والبهارات وتطهى الصلصة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريبا، مع التحريك المستمر.
تزين بالريحان وتقدم مع المعكرونة قليلة البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢ فصوص ثوم
- ٨٠ غ بصل
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ٢٠ غ طماطم مجففة
- ٥٠٠ غ طماطم طازجة
- ١ م.ط. معجون الطماطم
- ١ م.ش. سكر
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر
- ١ م.ط. ريحان

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣١٩	٦,٥	٢٠,٩	١٢٧	٢٧٠	٦٨
لكل وجبة	٨٠	١,٦	٥,٢	٣٢	٦٧	١٧



صلصة تشاتي بالتفاح والتمر الهندي

١ م.ش. ملح، غير مملوءة

التحضير

يغسل التفاح والزنجبيل وتُقشر. يقطع التفاح على أربعة وتُزَع البذور ويقطع شرائح رفيعة. يبشر الزنجبيل ناعماً. يغمر التمر الهندي بـ ٢٠٠ مل من الماء الدافئ ويترك لمدة ١٥ دقيقة.
يوضع التمر الهندي المنقوع مع الماء في وعاء بتمريره في غربال رفيع. يضاف الزنجبيل والبهارات وتطهى دون غطاء.
يضاف التفاح ويطهى لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، ثم يترك ليبرد.
يقدم مع الخبز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ تفاح، مقشر
- ٢٥ غ معجون التمر الهندي (من المتجر الآسيوي)
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ م.ط. سكر القصب
- ½ م.ش. فلفل حار مجفف
- ½ م.ش. كمون مطحون
- ½ م.ش. غارام ماسالا
(خليط من التوابل الهندية)
- ١٠٠ مل ماء

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٨٥	٠,٩	٣٥	٢٠	٥٣	١١
لكل وجبة	٤٦	٠,٢	٩	٥	١٣	٣



صلصة تشاتي بالطاطم والأناس

لمقادير ٤ أشخاص

التحضير

تغسل الطماطم والزنجبيل والفلفل الحار. تقطع الطماطم إلى أربعة. يقشر الزنجبيل ويشر ناعما. يفرم الفلفل الحار ناعما. يصفى الأناس (يحتفظ بالعصير) ويقطع إلى شرائح رفيعة.
يطهى الخل والسكر وعصير الأناس والزنجبيل وكل المهارات لمدة ٥ دقائق دون غطاء. تضاف الطماطم والأناس وتطهى لمدة ١٥ دقيقة تقريبا، ثم يترك ليبرد. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

- ١٢٠ غ طماطم
- ١٢٠ غ أناس (علية)
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ م.ط. سكر القصب
- ١ م.ط. خل
- ٣ م.ط. ماء الأناس
- ½ فلفل حار أخضر
- ½ كركم
- ½ بانث فورن
- (خليط من سبع بهارات)
- ١ م.ش. ملح، غير مملوءة

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية	المجموع
٢٢	٧٣	٤٠	٦٢	١,٨	١٦٥	المجموع
٦	١٨	١٠	١٦	٠,٥	٤١	لكل وجبة



صلصة بيكانتر

التحضير

يقطع البصل والخيار مكعبات رفيعة ويفرم القبارناعما.
تخلط جميع المكونات وتبل بالملح والفلفل.
يقدم مع الخبز قليل البروتين.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٠٠ غ مايونيز
- ٦٠ غ قشطة حامضة
- ٢٠ غ بصل أحمر
- ٣٠ غ خيار مخلل
- ١ م.ط. قبار مصبّر
- ١ م.ط. خردل
- ٢ م.ط. خليط الأعشاب (مجفّد)
- ملح، فلفل

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية
٧٢	٢٨٥	١٤١	١٦٥	٣,٦	٦٨٠
١٨	٧١	٣٥	٤١	٠,٩	١٧٠
					المجموع لكل وجبة

الكعك والبسكويت والتحلية



جريش أحمر بصوص الفانيليا

١٥٠ مل ماء

التحضير

تطهى القشطة و ١٥٠ مل من الماء والسكر وسكر الفانيليا. تخلط بودرة البودينغ مع القليل من الماء البارد وتضاف إليها. تطهى على نار هادئة مع التحريك لمدة ٥ دقائق.

يطهى خليط التوت مع السكر في ١٥٠ مل من الماء. يخلط النشا مع القليل من الماء البارد. يضاف النشا إلى خليط التوت البري. يقدم مع صوص الفانيليا.

نصيحة: يعطي صوص الفانيليا طعماً كريماً، إذا ضُرب بالخلط اليدوي من قبل.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ مل ماء
- ١٠٠ مل قشطة
- ٢٠ غ سكر
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥ غ بودرة بودنغ الفانيليا
- ٤٠٠ غ خليط التوت البري (مجمّد)
- ٨٠ غ سكر
- ٢٠ غ نشا

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
١٤٦	٣٩٦	٢٢٩	٣٠١	٧,٣	٩٩١
٣٧	٩٩	٥٧	٧٥	١,٨	٢٤٨



كعكة التفاح

المقادير لـ ١٢ شخصا

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء وبودرة بودنغ الفانيليا وخميرة الحلويات وقشر الليمون والملح والماء المعدني والقشطة وتصنع منها عجينة طرية. يوضع العجين في قالب الحلوى.

يقشر التفاح ويقطع إلى شرائح بسمك ١ سم. يخلط التفاح مع القرفة والسكر وعصير الليمون. يوزع التفاح على شكل مروحة على التورتة.

تخبز لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ٢٠ غ بودرة بودنغ الفانيليا
- ٢ م.ط. خميرة
- قشرة ليمونة غير معالجة
- ٢٠٠ مل ماء معدني غازي
- ٥٠ مل قشطة
- ½ م.ش. ملح
- ٣٥٠ غ تفاح، مقشر
- ١ م.ط. سكر، م.ش. قرفة
- ٢ م.ط. عصير الليمون

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية
٢٣٩	٥٠٤	٣٢١	٣١٣	٧,٧	٢٨١١
٢٠	٤٢	٢٧	٢٦	٠,٦	٢٣٤



تورته الخوخ والقشطة الحامضة

المقادير لـ ١٢ شخصا

- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ٢٠ غ بودرة بودنغ الفانيليا
- ٢ م.ط. خميرة
- قشرة ليمونة غير معالجة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)
- ١٠٠ غ قشطة حامضة
- ½ م.ش. ملح
- ٤٥٠ غ علبية خوخ (الوزن المصفى)
- ٢٥٠ مل عصير الخوخ (المحتفظ به)
- ١ م.ط. ماء الورد (الصيدلية، المتجر التركي)
- ١ كيس جلي أبيض

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء وبودرة بودنغ الفانيليا وخميرة الجلويا وقشر الليمون والملح والماء المعدني والقشطة الحامضة ويصنع منها عجينة طرية. يوضع العجين في قالب الحلوى.

يصفى الخوخ ويحتفظ بالعصير. يقطع الخوخ إلى شرائح ويوزع على شكل مروحة على التورته.

تخبز لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية. تترك التورته تبرد في قالب الحلوى.

يحضر الجلي مع العصير المحتفظ به وماء الورد حسب التعليمات الموجودة على الغلاف ويوزع على الخوخ. توضع التورته في الثلاجة.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السرعات الحرارية
١٥٢	٦٥٧	٤٩٩	٦٤٧	١٠,٥	٣١٣٩
١٣	٥٥	٤٢	٥٤	٠,٩	٢٦٢
					للكل وجبة



تورته الكرز والشوكولاتة

المقادير لـ ١٢ شخصا

- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ٢٠ غ بودرة بودينغ الشوكولاتة
- ٥٠ غ شوكولاتة الحليب كامل الدسم، مبشور
- ٢ م.ط. خميرة
- ½ م.ش. ملح
- ١٠٠ غ قشقة حامضة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)
- ٣٥٠ غ كرز حامض في قارورة (الوزن المصفى)

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء وبودرة بودينغ الشوكولاتة وخميرة الحلويات والملح والماء المعدني والقشقة الحامضة والشوكولاتة ونصف كمية الكرز، ويحضر منها عجينة لينة.

يوضع العجين في قالب الحلوى. توزع الكمية المتبقية من الكرز على التورته. تخبز لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

القيمة الغذائية

	المسرعات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٢٦٢	١٤,١	٥٦٠	٥٥٧	٨٣٤	٢١٣
لكل وجبة	٢٧٢	١,٢	٤٦	٤٦	٦٩	١٨



كعك التوت البري

المقادير لـ ١٢ كعكة

- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٥٠ غ سكر
- ١٠٠ غ زبدة طرية
- ٢٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٥٠ غ دقيق الكاستناء
- ٢٠ غ نشا
- ٢٠ غ بودرة بودينغ الشوكولاتة
- ٥٠ غ توت بري
- ٢ م.ط. خميرة
- ½ م.ش. ملح
- ٥٠ مل قشطة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)

التحضير

تخلط الزبدة وسكر الفانيليا والسكر حتى نحصل على كريمة. يفرم التوت البري خشناً. يضاف الدقيق ودقيق الكاستناء والنشا وبودرة بودينغ الشوكولاتة وخميرة الحلويات والملح والماء المعدني والقشطة والتوت البري، وتصنع منها عجينة طرية.

يملأ العجين في قالب الكيك ويخبز لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية	
١٠٩	٤٦٣	٣٠٣	٢٧٩	٦,٩	٢٧٨٣	المجموع
٩	٣٨	٢٥	٢٣	٠,٦	٢٣٢	لكل وجبة



كعك رفيـع

التحضير

يغريل السكر بودرة في غربال رفيـع. توضع جميع المكونات في إناء وتعجن أولا بمشبك العجن، ثم تعجن باليدين.
تشكل من العجين ١٠ لفائف بسمك الإصبع وتوضع مغطاة في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. تقطع اللفائف دوائر بحجم الإصبع ويضغط عليها بشوكة. يسخن الفرن مسبقا.
يوضع الكعك في صفيحة فرن مغطاة بورق الكيك ويخبز على درجة حرارة عليا/دنيا ١٧٥ درجة مئوية لمدة ١٦ دقيقة. يرش السكر بودرة على الكعك الدافئ.

المقادير لـ ١٠٠ شخصا

- ٢٥٠ غ نشا
- ١٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٢٥٠ غ زبدة
- ١ كيس سكر الفانيليا
- قشرة ليمونة غير معالجة
- ٩٠ غ سكر بودرة
- ½ م.ش. ملح
- سكر بودرة للتزيين

القيمة الغذائية

ميث. (مغ)	لوي. (مغ)	تير. (مغ)	ف.أ. (مغ)	ب.ب. (غ)	السعرات الحرارية
٦٣	٢٦٤	١٣٢	١٤٩	٣,٠	٣٤٦٣
١	٣	١	١	٠,٠	٣٥
					المجموع لكل وجبة



كوكيز الشوكولاتة

• ½ م.ش. ملح

التحضير

يمرر السكر بودرة في غربال رفيع. توضع جميع المكونات في إناء وتعجن أولا بمشبك العجن، ثم تعجن باليدين.
تشكل ٢٥ قطعة كوكيز من العجين. يسخن الفرن مسبقا. يوضع في صفيحة فرن مغطاة بورق الكيك على درجة حرارة عليا/دنيا ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٢٥ درجة مئوية.

المقادير ل ٢٥ قطعة

- ٢٥٠ غ نشا
- ١٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٢٠٠ غ زبدة
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ١٠٠ غ شوكولاتة الحليب كامل الدسم، مبشورة
- ٨٠ غ سكر بودرة

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٥٦٧	١٠,٠	٤٨١	٤٣٩	٥٩٣	١٤٦
لكل وجبة	١٤٣	٠,٤	١٩	١٨	٢٤	٦



أقراص جوز الهند

التحضير

توضع جميع المكونات في إناء وتعجن أولا بمشبك العجن، ثم تعجن باليدين.
تشكل من العجين ٨ قطع كوكيز في سمك أصبع. تقطع اللفائف إلى دوائر في
سمك الأصبع. يسخن الفرن مسبقا.
يوضع في صفيحة فرن مغطاة بورق الكيك على درجة حرارة عليا/دنيا ١٧٥
درجة مئوية لمدة ١٥ مئوية.

المقادير لـ ٨٠ قطعة

- ٢٥٠ غ نشا
- ١٠٠ غ جوز الهند
- ١٥٠ غ زبدة
- ١ كيس سكر الفانيليا
- ٢ م.ش. قرفة
- ١٠٠ غ سكر أسمر
- ½ م.ش. ملح

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٠٥٤	٩,٥	٤٠,٣	٢٨٠	٦١٣	١٥١
لكل وجبة	٣٨	٠,١	٥	٠,٢٥	٨	٢



أرز بحليب بالخوخ المخبوز

- ١٠ غ زبدة
- ١٥ غ سكر القصب

التحضير

يسخن الماء والقشطة في إناء، ويضاف لب الفانيليا ورشة الملح والأرز بحليب ويطهى لمدة ٥ دقائق. ثم تطهى بعد ذلك على نار هادئة مع التحريك لمدة ١٥ دقائق. في الأخير تضاف ملعقة طعام سكر. تسخن الزبدة في المقلاة ويحمر الخوخ فيها. يرش عليها سكر القصب. يملأ الخوخ بالأرز بحليب (٣٠ غ تقريبا) ويقدم.

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٤٠ غ أرز، نبي
- ١٢٠ مل ماء
- ٥٠ مل قشطة
- لبّ عود فانيليا
- ١ م.ط. سكر
- ١ رشة ملح
- ٥ أنصاف خوخ في علبة (٤٠٠ غ)

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٧٢٣	٥,٩	٤٧١	٢٥٤	٤٢٢	١٢٠
لكل وجبة	١٨١	١,٥	١١٨	٦٤	١٠٥	٣٠



كيك المقلاة بالتفاح

المقادير لـ ٤ قطعة

- ١٠٠ غ دقيق قليل البروتين
- ٣٠ غ دقيق الكاستناء (متجر الأغذية العضوية)
- ١ م.ش. خميرة
- ٣٠ غ سكر
- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل قشطة
- ٢٠٠ مل ماء معدني غازي
- رشة ملح
- ٢٠٠ غ تفاح (مقشرة)

التحضير

يعجن الدقيق ودقيق الكاستناء وخميرة الحلويات والسكر والزيت والملح والقشطة والماء المعدني في الخلاط الكهربائي. يقشر التفاح على أربعة ويقطع شرائح رفيعة.

في هذه الأثناء تسخن مقلاة مطلية بدون دهن. توضع العجين بالتدريج في المقلاة ويوزع عليها التفاح بالتساوي. يطهى الكيك من كلتي الجهتين حتى يكتسب لونا ذهبيا.

تخلط القرفة والسكر وترش على الكيك.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٠٧٧	٤,٦	١٨٦	١٩٢	٢٨٨	٦٨
لكل وجبة	٢٦٩	١,٢	٤٧	٤٨	٧٢	١٧

جدول القيمة الغذائية للمعنيين

„جدول القيمة الغذائية للتغذية في حالة الاضطرابات الخلقية المتعلقة بالتمثيل الغذائي للحمض الأميني“
عن SHS، الناشر: مجموعة الحماية الغذائية عند الولادة

مُنتجوا المواد الغذائية قليلة البروتين

Diät-Versand Konditorei Huber • www.pku-versand-huber.de

Amberg ٩٢٢٢٤, ٢٥ Kirchensteig • هاتف: ٢٢٠٧٤ ٩٦٢١ • فاكس: ٩٦٢١ ٤٢٩١٨٧
بريد إلكتروني: diet-Huber@t-online.de

www.hammermuehle.de • شركة Hammermühle ذ.م.م.

Maikammer-Kirrweiler ٦٧٤٨٩, ١٨١ Hauptstr • هاتف: ٦٣٢١ ٩٥٨٩ • فاكس: ٨٠٠ ٩٥٨٩٠٠
بريد إلكتروني: post@hammermuehle.de

www.metax.org • www.metax-shop.org • شركة metaX ذ.م.م. للحمية الغذائية

Burgheim ٨٦٦٦٦, ١٤ Kreuterstraße • هاتف: ٩٩٦٣٨٢٩ ٨٠٠ • فاكس: ٨٤٣٢ ٩٤٨٦١٩
بريد إلكتروني: bestellung@metax.org

www.milupa-metabolics.info • شركة Milupa Metabolics ذ.م.م.

Friedrichsdorf ٦١٣٨١, ٣٠-١٤ Bahnstr • هاتف: ٦١٧٢ ٩٩١١٨٧
بريد إلكتروني: info@milupa-metabolics.de

www.loprofin-webshop.de • شركة SHS هايلبرون - فرع شركة NUTRICIA ذ.م.م.

Heilbronn ٧٤٠٧٤, ٥ Happenbacher Str • هاتف: ٧٤٧٣٧٨٤ ٨٠٠ • فاكس: ٧٤٧٦٧٣٣٧ ٨٠٠
بريد إلكتروني: info@shs-heilbronn.de • order@shs-heilbronn.de

www.poensgen-brot.de • شركة Poensgen لصناعة الخبز الخاص بالحمية

Eschweiler ٥٢٢٤٩, ٦٨ Nothenbergerstr • هاتف: ٢٤٠٣ ٢٠١٥ • فاكس: ٢٤٠٣ ٣٦١٦٦
بريد إلكتروني: Info@poensgen-brot.de

www.vitaflorapharma.com • شركة Vitaflo Pharma ذ.م.م.

Bad Homburg ٦١٣٥٢, ١ Norsk-Data-Strasse • هاتف: ٤٨٣٢٣٨٨ ٦١٧٢ • فاكس: ٦١٧٢٤٨٣١ ٠٥

Metzgerei Walter Schott • www.metzger-schott.de

Haunack ٣٦٢٨٢, ٢٢ Fischbach • هاتف: ٦٢٢٠٨ ٦٦٢١ • فاكس: ٦٦٢١ ٦٧٩١٣
بريد إلكتروني: info@metzger-schott.de

Food Oase • www.foodoase.de شركة

Ahrensburg ٢٢٩٢٦, ٢ Große Straße • هاتف: ٤١٠٢ ٨٩١٣٨٦٠ • فاكس: ٤١٠٢ ٨٩١٣٨٦٠
بريد إلكتروني: info@foodoase.de

شركة ذ.م.م • www.delifirst.de
Hamburg ٢٠ ١٤٩, ١٧ Alsterkamp • هاتف: ٤١٤٩٦٣٨٩ • فاكس: ٤١٤٩٦٣٩٠ • ٤٠
بريد إلكتروني: roehr@delifirst.de

شركة Dr. Schär Deutschland ذ.م.م • www.drschaer.com
Ebsdorfergrund ٣٥٠ ٨٥, ١٢ Simmerweg • هاتف: ٣٠٣٠ ٦٤٢٤ • فاكس: ٣٠٣١٠٥ ٦٤٢٤
بريد إلكتروني: info.de@drschaer.com

مجموعات المساعدة الذاتية

DIG PKU e. V. • المجموعة الألمانية للفينيل كيتونيوريا (PKU) واضطرابات الاستقلاب الخلقي المشابهة • www.dig-pku.de • e. V.
Fürth ٩٠ ٧٦٨, ٢٥ Narzissenstr • هاتف: ٩٧٩١٠ ٣٤ • ٩١١

جمعية • www.pku-verein-duesseldorf.de • PKU-Verein Düsseldorf e. V.
Siegburg ٥٢٧٢١, ٩ Gottfried-Kinkel Straße

Berlin • mail@vfass.de • ١٤١٩٧, ٦٧ VfASS Verein für Angeborene Stoffwechselstörungen e.V. • www.vfass.de Hanauer Str

أطيب التحيات من

