



Thuy Nguyen

النظام الغذائي الأقل بروتين في العالم

وصفات لمرضى اضطرابات أيض البروتين



«قرن الخصب» مرسومة ملونة للفنان Thomas M?oser من سلسلة «الفن والطب»

الموقع الرسمي للفنان : www.thomas-moeser.de



تمهيد

عزيزي القارئ،

بصفتي اخصائية 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. انه من المحيب 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 التحضير. العديد من الأطباق التي قُدمت في هذا الكتاب تناسب جميع أفراد العائلة، وحتى مقدمي الرعاية والطهاة بإمكانهم الاستفادة من هذه الوصفات. إن تقديم أطباق جذابة بصرياً يمكن إعدادها بسرعة وبسهولة. إن اتباع نظام غذائي منخفض البروتين مدى الحياة ليس فقط متعب نفسياً، وإنما ايضاً متعب مادياً بالنسبة للعائلة. بالتالي، لتسهيل العبء المادي على العوائل، كُتبت الوصفات مع القليل من المكونات الخاصة أو بدون استخدامها حتى على الإطلاق. المراد 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.

أتمنى أن تستمتعوا بالطبخ و «بالعافية»!

المحتويات

| | |
|------------------------------|---------|
| تمهيد | 5 صفحة |
| الشوربات | 6 صفحة |
| البطاطس | 15 صفحة |
| الأرز | 25 صفحة |
| المعكرونة | 29 صفحة |
| الخضروات والسلطات | 36 صفحة |
| الصلصات والتغميسات | 45 صفحة |
| الكيك، والبسكويت، و الحلويات | 52 صفحة |

تم استخدام الاختصارات

م.ص= ملعقة صغيرة - م.ك= ملعقة كبيرة - ج = جرام - مل = مليلتر - ل = لتر

دار النشر

Immedica Pharma AB | www.immedica.com | info@immedica.com

تنسيق وتصميم

graphics: stein - office for graphic design - www.grafik-stein.de

صور

pjk atelier • Peter Johann Kierzkowski • www.pjk-atelier.de

الإصدار

الإصدار الثاني

تم الحصول على حقوق كتاب الطبخ هذا من خلال منحة مقدمة من Immedica للمؤلف.

تم إنشاء الوصفات وتأليفها بواسطة Thuy Nguyen وترجمت من الألمانية إلى الإنجليزية.



حساء المنستروني الإيطالي

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٠٠ ج طماطم
- ٥٠ ج كراث
- ٥٠ ج كرفس
- ١٠٠ ج فاصوليا خضراء (مجمدة)
- ١٠٠ ج جزر
- ١٠٠ ج فاصوليا خضراء (مجمدة)
- إكليل الجبل، ريحان، رشة من السكر
- ٤٠٠ ج معكرونة صنع منزلي (أو ١٢٠ ج معكرونة قليلة البروتين غير مطبوخة)

التحضير

اترك المرققة لتغلي. واغسل الخضروات. وقشر الجزر والكرفس وقطعهم لشرائح رقيقة. ثم قم بإزالة البذور من الطماطم، و قم بتقطيعها لشرائح. قطع الكراث بشكل حلقات. بعد ذلك اطبخ الخضار والأعشاب في المرققة لمدة ١٠ دقائق. واطبخ المعكرونة في ماء مملح في قدر منفصل. أضف المعكرونة المحضرة إلى الشوربة.

القيم الغذائية

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

الشوربات



الحساء الروسي (شوربة الشمندر)

شوربة الشمندر وحليب جوز الهند

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ ج ملفوف أبيض
- مسحوق الفلفل الأحمر، قرفة، ملح، أوريغانو، رشة من السكر
- ٢ م.ك معجون الطماطم
- ١٥٠ ج كريمة الطبخ
- ١٠٠ ج كرفس
- ٢٠٠ ج شمندر
- ٥٠ ج كرات
- ٤ م.ك شبت

- ١ل مرقة الخضار
- ٢ فص ثوم
- ١٠٠ ج جزر
- ١ م.ك خل

التحضير

اترك المرقة لتغلي. واغسل الخضروات. ثم قشر الجزر، والشمندر، والكرفس، والثوم وقطعهم إلى مكعبات صغيرة الحجم. قطع الكرات والملفوف الأبيض إلى شرائح. بعد ذلك اطبخ الخضروات في المرقة. قم بالتتبيل بوضع مسحوق الفلفل الأحمر، والأريجانو، والقرفة، ومعجون الطماطم، والخل، والملح، والسكر. وافرم الشبت ناعماً. قم بتزيين الحساء بكريمة الطبخ والشبت.

معلومة: يتوفر الشمندر أيضاً بعبوات مفرغة من الهواء.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (g) | فينيل ألانين (mg) | تيروزين (mg) | لوسين (mg) | ميتيونين (mg) | الإجمالي |
|--------|------------|-------------------|--------------|------------|---------------|----------|
| 830 | 15.6 | 496 | 495 | 955 | 192 | |
| 208 | 3.9 | 124 | 124 | 238 | 48 | لكل وجبة |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ ج شمندر
- ٤٠ ج بصل
- ١٥ ج زنجبيل
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ٥٠٠ مل مرقة الخضار
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ٢ م.ك خل
- ٢/١ م.ص قرفة مطحونة
- ٢ م.ك شبت مفروم ناعماً
- ملح، فلفل

التحضير

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

القيم الغذائية

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



شوربة الخضار

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢ م.ك زيت بذور اللفت
- ٢٠٠ ج جزر
- ٢٠٠ ج كرنب
- ١٠٠ ج كراث
- ٢ م.ك معجون الطماطم
- ١٠٠ ج بطاطس (مقشرة)
- ١ل مرقة الخضار
- ٢ م.ك ربحان. (مفروم)
- ملح، فلفل، رشة من السكر

التحضير

اغسل الخضروات. ثم قم بتقشير الجزر، والبطاطس، والكرنب ثم قطعهم إلى مكعبات. قم بتقطيع الكراث بشكل حلقات. ثم قم بتسخين الزيت في قدر. اقلي الكراث، والجزر، والكرنب. أضف معجون الطماطم، واقلبه برفق ثم اسكبه إلى مرقة الخضار. قم بإضافة مكعبات البطاطس، وتبيل بالفلفل وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. أخيراً يُزين بالريحان.

القيم الغذائية

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



شوربة الثوم البري

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (g) | فينيل ألانين (mg) | تيروزين (mg) | لوسين (mg) | ميتيونين (mg) | الإجمالي |
|--------|------------|-------------------|--------------|------------|---------------|----------|
| 582 | 10.7 | 422 | 317 | 663 | 152 | |
| 146 | 2.7 | 106 | 79 | 166 | 38 | لكل وجبة |



حساء البازلاء

حساء الكستناء

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

اغسل الخضروات. قشر الجزر، والبصل، والكرفس. قطع الخضروات والبطاطس إلى قطع صغيرة. قم بإزالة البذور من الطماطم ثم قطعها إلى مكعبات. اقلي الجزر، والبصل، والكرفس، والبطاطس، والكراث بالزيت. أضف المرقة. تبليه بالملح، والفلفل، والكمون، والزعفران، ومسحوق الفلفل الأحمر. اطهي الخضار والبهارات في المرقة لمدة ٢٠ دقيقة. اهرس كل شيء جيداً. امزج البازلاء والطماطم وقم بالطهي لمدة ١٠ دقائق. يرش البقدونس على الوجه.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألتين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|-------------------|---------------|-------------|----------------|
| 740 | 20.7 | 894 | 673 | 1462 | 265 |
| الإجمالي | | | | | |
| 185 | 5.2 | 224 | 168 | 365 | 66 |
| لكل وجبة | | | | | |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ٨٠ ج بصل
- ٢ فص ثوم
- ١٠٠ ج جزر
- ١٠٠ ج كرفس
- ٥٠ ج دقيق الكستناء (من متجر الأغذية الصحية)
- ٧٠٠ مل مرقة الخضار (بدون خميرة)
- ١٠٠ ج كريمة الطبخ
- ٣ م.ك خل
- ٢ م.ك بقدرونس (مفروم)
- ملح، فلفل، زعتر

التحضير

اغسل الخضروات. قم بتقشير الجزر، والبصل، والثوم. قطع الجزر، والكرفس، والبصل، والثوم. سخن الزيت في قدر واقلي البصل والثوم. أضف الجزر والكرفس واقلبهم لمدة ٥ دقائق. قم بإضافة دقيق الكستناء والزعتر. أضف مرقة الخضار. اسلق الحساء مع وضع الغطاء لمدة ١٠ دقائق حتى الإستواء. اهرس الحساء، ثم أضف الكريمة والخل. اتركها على نار هادئة مجدداً لمدة ٥ دقائق. تُتبّل بالملح و الفلفل وتُزين بالبقدونس.

معلومة: يمكنك استخدام ١٤٠ ج من الكستناء الطازجة المبشورة، بدلاً من ٥٠ ج من دقيق الكستناء.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألتين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|-------------------|---------------|-------------|----------------|
| 882 | 11.4 | 482 | 438 | 774 | 158 |
| الإجمالي | | | | | |
| 221 | 2.9 | 121 | 110 | 194 | 40 |
| لكل وجبة | | | | | |



شوربة العدس

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

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 واقلبهم. أضف معجون الطماطم وقلبه قليلاً. قم بإضافة الجزر، والفلفل، والعدس، ثم أضف الماء واطبخهم لمدة ٣٠ دقيقة. أخيراً اهرس الشوربة بواسطة الخلاط اليدوي. قم بالتتبيل بالملح، والكمون، والنعناع، والفلفل، والسكر. ثم عصير الليمون. تُقدم مع خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل الأتئين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|---------------------|---------------|-------------|----------------|
| 568 | 15.2 | 724 | 467 | 1000 | 221 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 3.8 | 181 | 117 | 250 | 55 |

شوربة المعكرونة الآسيوية

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢ م.ك ثوم معمر
- ملح، فلفل، رشة من السكر
- ١ م.ص زيت السمسم
- ٢٠٠ ج جزر
- ١٠٠ ج كراث
- ٥٠ ج فطر
- ١ل من مرقة الخضار
- ٥٠ ج معكرونة غير مطبوخة
- م.ك زيت بذور اللفت
- ٤٠ ج بصل

التحضير

اغسل الخضروات. قشر البصل والجزر. قم بتقطيع الكراث، والجزر، والبصل لقطع متساوية. قطع الفطر إلى شرائح رقيقة. سخن الزيت في القدر واقلي البصل حتى يصبح ذهبي اللون. أضف الخضار، ثم تقلي و تنبل بالملح، والفلفل، والسكر. أضف المرقة واتركه يغلي لمدة ٥ دقائق. قطع المعكرونة لقطع متساوية الحجم ثم أضفها للشوربة. أضف زيت السمسم للشوربة وقدمها مع الثوم.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل الأتئين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|---------------------|---------------|-------------|----------------|
| 789 | 8.8 | 264 | 185 | 478 | 91 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 2.2 | 66 | 46 | 120 | 23 |

البطاطس



القرع مع البطاطس الحلوة

بطاطس وخضروات محمرة

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

اغسل وقشر الخضروات. قطع القرع والبطاطس الحلوة الى مكعبات خشنة. افرم البصل، والزنجبيل، والثوم. سخن الزيت في القدر، واقلي البصل والثوم. قم بإضافة القرع، والبطاطس الحلوة، والزبيب ويقل قليلاً. تبلة بالكركم، والزنجبيل، والقرفة، والزعفران، ودبس الفليفلة، والفلفل.

أضف مرقة الخضار وقم بتغطية القدر، واتركها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. تُزين بالكزبرة.

معلومة: بإمكانك استخدام الزنجبيل المطحون أيضاً.

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | الإجمالي |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 171 | 1013 | 644 | 772 | 17.7 | 1032 | |
| 43 | 253 | 161 | 193 | 4.4 | 258 | لكل وجبة |

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

اغسل الخضروات. قشر البطاطس، والبصل، والثوم. قطع الخضروات لقطع متساوية الحجم.

قم بتقطيع البصل والثوم لقطع صغيرة. قم بطهي مكعبات البطاطس بماء مالح ثم صفها.

اقلي البصل والثوم بزيت الزيتون، ثم أضف الخضروات المقطعة واقلهم لمدة ١٠ دقائق تقريباً. ثم أخلط مكعبات البطاطس مع الخضروات

وتبلهم بالكريمة، ومعجون الطماطم، والملح، والفلفل، ومسحوق الفلفل الأحمر. يُرش بالبقونس.

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | الإجمالي |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 273 | 1242 | 616 | 863 | 19.5 | 842 | |
| 68 | 310 | 154 | 216 | 4.9 | 211 | لكل وجبة |



النوكي

فطائر البطاطس

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ ج بطاطس (مقشرة)
- ٢٠٠ ج دقيق الذرة
- ١ م.ص ملح
- ١ م.ك زيت

التحضير

اغسل وقشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. صفي البطاطس من الماء واهرسها ثم اتركها لتبرد. أضف الدقيق، والزيت، والملح واعجن العجين جيداً. قم بتشكيل لفائف سميكة من العجين وقطعها إلى أصابع. اضغط لتصنع حزوز بواسطة الشوكة. أضف العجينة إلى الماء المغلي المملح وأضف م.ك زيت. قم بطهي النوكي لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم أخرجها بالمغرفة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٠٨٤ | ٨.٦ | ٤١٦ | ٢٩٤ | ٥٦٨ | ١٤٤ |
| ٢٧١ | ٢.٢ | ١٠٤ | ٧٤ | ١٤٢ | ٣٦ |

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

قطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واسلقهم بماء مالحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. قم بتصفية البطاطس من الماء واهرسها ثم اتركها لتبرد. ابشر البطاطس النيئة بخشونة. أضف الدقيق، وجوزة الطيب، والملح واعجن العجين جيداً. قم بتشكيل ١٢ فطيرة تزن ٦٠ ج كل واحدة، واسلقهم بماء مالح و ١ م.ك زيت. اطهي الفطائر لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً إلى أن ترتفع للأعلى، ثم أخرجهم بالمغرفة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٠٦٧ | ١٠.٦ | ٥٠٩ | ٣٥٩ | ٦٩٥ | ١٧٧ |
| ٢٦٧ | ٢.٧ | ١٢٧ | ٩٠ | ١٧٤ | ٤٤ |



النوكي الألماني

فطائر البطاطس الهندية

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٥٠٠ ج بطاطس (مقشرة)
- ٢٠٠ ج دقيق الذرة
- ١ م.ص ملح
- جوزة الطيب، فلفل
- ٣ م.ك زيت بذور اللفت
- ٨٠ ج بصل
- ٣ م.ك خليط أعشاب (مجمة)
- ملح، مسحوق الفلفل الأحمر

التحضير

اغسل، وقشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. صفي البطاطس و اهرسها ثم اتركها لتبرد. أضف الدقيق، وجوزة الطيب، والفلفل، والملح. اعجن العجينة جيداً، واصنعها بشكل لفائف سميكة، ثم قطعها إلى شرائح بسماكة ١ سم. قم بتشكيل الشرائح لتصبح أصابع ثخينة. قم بطهي النوكي في ماء مملحة على أجزاء لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً. حتى ترتفع للأعلى، ثم اخرجها بالمغرفة. صفيها جيداً و اتركها لتبرد. قطع البصل إلى شرائح رفيعة. قم بتسخين زيت بذور اللفت في المقلاة. اقلي النوكي والبصل حتى تصبح ذهبية اللون، تبلها بالأعشاب، ومسحوق الفلفل الأحمر والملح.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | نيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) | |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| 1365 | 12.0 | 562 | 410 | 761 | 191 | الإجمالي |
| 341 | 3.0 | 141 | 103 | 190 | 48 | لكل وجبة |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١ م.ص غرام مسالا (خليط من البهارات الهندية)
- ملح
- ٤ م.ك زيت بذور اللفت للقلي
- ٢/١ م.ص فلفل حار (مجفف)
- ١ م.ك جوز هند مبشور
- ٢ م.ك كزبرة مفرومة
- ٢ م.ك دقيق الذرة
- ١ م.ص كمون (مطحون)
- ٢/١ م.ص كركم
- ٥٠٠ ج بطاطس مقشرة
- ١٠ ج زبيب
- ١٠ ج زنجبيل
- ١ م.ك عصير ليمون
- ١ فص ثوم

التحضير

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | نيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) | |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| 937 | 11.4 | 536 | 365 | 738 | 185 | الإجمالي |
| 234 | 2.9 | 134 | 91 | 184 | 46 | لكل وجبة |



بطاطس حلوة مقلية

أصابع البطاطس والبصل

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

اغسل وقشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. صفي 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. سخن زيت بذور اللفت في مقلاة واقلي البطاطس حتى تصبح ذهبية اللون. قم بتذويب الزبدة واسكبها فوق البطاطس ثم اخبزها في الفرن لفترة قصيرة. أضف ٢ م.ك من السكر على القرفة واخلطهم. تُرش على خليط البطاطس.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٥١٠ | ٥.٦ | ٢٥٨ | ١٨٢ | ٣٥٤ | ٨٩ |
| ٣٧٨ | ١.٤ | ٦٥ | ٤٦ | ٨٩ | ٢٢ |

المكونات لـ ١٢ أشخاص

- ٢٥٠ ج بطاطس (دقيق)
- ٤٠ ج دقيق الذرة
- ١ م.ك مسحوق الخبز
- ٤ م.ك زيت بذور اللفت
- ٨٠ ج بصل
- ١ م.ص ملح

التحضير

قشر وقطع البطاطس إلى مكعبات خشنة واطبخها بماء مالح لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. صفي البطاطس من الماء واهرسها. اتركها لتبرد. قشر البصل، وقطعه واقليه بالزيت. اتركه ليبرد. اخلط جميع المكونات معاً للتحويل إلى عجينة. قسمها لـ ١٢ قطعة متساوية وتشكل. ١٠ سم لفائف طويلة. تغطي بالماء. اخبز أصابع البطاطس على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة. تقدم مع تغميسة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٠٥٦ | ٦.٤ | ٢٩٥ | ٢٢٤ | ٣٨٩ | ١٠٢ |
| ٢٦٤ | ١.٦ | ٧٤ | ٥٦ | ٩٧ | ٩ |



سلطة البطاطس

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢ م.ك عصير ليمون
- ٢ م.ك زيت زيتون
- ملح، فلفل، رشّة من السكر
- ١ فص ثوم
- ١ م.ك بقدونس (مفروم)
- ١ م.ك نعناع (مفروم)
- ٤٠٠ ج بطاطس
- ٤٠ ج بصل أحمر
- ٢٠٠ ج طماطم
- ٢٠٠ ج فلفل أصفر

التحضير

قشر البطاطس و اسلقها بماء مملح حتى الإستواء. اتركها لتبرد. قشر البصل والثوم. قطع الفلفل، والطماطم، والبصل، والبطاطس إلى مكعبات. افرم الثوم ناعماً. اصنع تتبيلة من عصير الليمون، والثوم، والملح، والفلفل، والزيت واسكبه فوق السلطة. اخلطها جيداً و اتركها لمدة ٣٠ دقيقة قبل التقديم.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 562 | 12.8 | 578 | 375 | 761 | 189 |
| لكل وجبة | 3.2 | 145 | 93 | 190 | 47 |

الأرز



محشي طماطم

ورق العنب المحشي

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٤ حبات طماطم كبيرة (٤٠٠ ج تقريباً)
- ٤٠ ج أرز (غير مطبوخ)
- ٧٠ مل مرقة خضروات
- ١ م.ك كشمش
- ١ م.ك بقدونس
- ملح، فلفل
- ٢٥٠ ج مرقة خضروات

التحضير

اغسل الطماطم، وقم بإزالة الجزء العلوي من كل حبة طماطم، واحتفظ به. استخدم ملعقة لتفريغ الطماطم ثم قطع اللب إلى مكعبات. قشر البصل واقطعه ناعماً.

قم بتسخين الزيت في القدر، وأضف البصل واقليه. أضف الأرز، والكشمش، ومرقة الخضار، مكعبات الطماطم واتركه ليغلي.

ثم اتركه لينضج لمدة ١٠ دقائق. على نار هادئة. تبليه بالملح، والفلفل، والبقدونس.

املئ خليط الأرز بالطماطم المفرغة، وضعها في طبق خزفي. ضع أغشية 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.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 345 | 7.9 | 306 | 190 | 447 | 110 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 86 | 2.0 | 48 | 112 | 28 |

المكونات لـ ١٦ حبة ورق عنب

- ٢/١ م.ص كمون
- ملح، فلفل
- ٢ م.ك زيت زيتون
- ٢ شرائح ليمون
- ٢ م.ك معجون طماطم
- ٢ م.ك بقدونس مفروم
- ١ م.ك نعناع مفروم
- ٢ فص ثوم
- ٦٠ ورقة عنب
- ٥٠ ج أرز (نيء)
- ١٠٠ ج بصل أخضر
- ٧٠ ج فلفل أصفر
- ١ م.ك كشمش

التحضير

افصل 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، والنعناع. تبليه بالملح، والفلفل، والكمون. عندما تكون جاهزاً لحشو الأوراق، ضعها على المنضدة بحيث يكون الجزء العلوي من الأسفل. ضع مقدار م.ص من خليط الأرز على كل ورقة عنب من الأسفل، قم بطي جوانب الورقة من اليمين و اليسار ولفها للنهاية. ضع الورق العنب المحشي في قدر كبير و تضاف لها شرائح الليمون، والملح، والزيت. اسكب ماء كافي ليغطي الورق عنب، ثم قم بتثقيها بوضع صحن ثقيل فوقها حتى لا تفك لفائف الورق عنب. قم بتغطية القدر وضعها على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً.

معلومة: استخدم أرز قليل البروتين بدلاً من الأرز العادي.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 469 | 8.6 | 391 | 268 | 607 | 145 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 29 | 0.5 | 24 | 38 | 9 |

*مصادر الخضار لقيمة فينيل ألانين في الورق عنب هي السبانخ.



أرز الخضروات

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٤ م.ك زيت بذور اللفت
- ٣ م.بص صلصة الفلفل البارد
- للدجاج
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر
- ١٠٠ ج أناناس معلب (صافي الوزن)
- ٢ م.ك صلصة الصويا
- ٣ فصوص ثوم
- ٤٠ ج بصل
- ٢٠٠ ج أرز بسمتي (غير مطبوخ، أي ما يعادل ٤٥٠ ج من أرز بسمتي المطبوخ)
- ١٥٠ ج جزر
- ١٥٠ ج فلفل أخضر

التحضير

اطبخ أرز بسمتي كما في التعليمات. اغسل الخضروات. قشر البصل، والثوم، والجزر. 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. 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. وتتبيل مرة أخرى قبل التقديم. **معلومة:** اطيخ الأرز قبلها بيوم.

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | نوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 411 | 1617 | 674 | 1006 | 21.3 | 1250 | الإجمالي |
| 103 | 404 | 169 | 252 | 5.3 | 313 | لكل وجبة |

المعكرونة



سوابيان رافيولي بالسبانخ

بيتزا صغيرة سريعة

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ مل ماء
- ٢٠ ج دقيق الذرة
- ٢٦٠ ج دقيق قليل البروتين
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ١ م.ص ملح
- ١٠٠ ج سبانخ (مفروم، مجمد)
- ٣٠ ج كريمة حامضة
- ملح، جوزة الطيب، فلفل
- ٣٠ ج بصل
- ١ م.ك زيت بذور اللفت

التحضير

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. اقسّم العجينة الى ١٢ قطعة، وقم بلف كل قطعة بشكل رفيع باستخدام آلة المعكرونة أو على منضدة مع دقيق على الوجه. ضع حوالي ١ م.ص واسكبها بوسط العجين. ادهن حواف العجينة بالماء واطوي الباقي من العجين للداخل بالضغط عليها جيداً. قم بطهي العجين في ماء مملح لحوالي ١٠ دقائق.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١١٧٩ | ٤.٩ | ٢٢٠ | ١٧٢ | ٣٨٦ | ٧٦ |
| لكل وجبة | ١.٢ | ٥٥ | ٤٣ | ٩٧ | ١٩ |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٥٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٢ م.ك مسحوق الخبز
- ١ م.ص ملح
- ٤٠ ج زيت بذور اللفت
- ١٥٠ مل مياه معدنية (غازية)
- ١٠٠ ج طماطم سائلة
- ١ فص ثوم
- ملح، فلفل، أوريجانو، مسحوق الفلفل الأحمر
- ٥٠ ج بصل
- ١٠٠ ج كوسا
- ١٠٠ ج فلفل أصفر
- ٥٠ ج زيتون أسود
- ١٠٠ ج كريمة حامضة

التحضير

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. اغسل الخضروات. قشر البصل والثوم. افرم الثوم ناعماً. اقطع الكوسا، والفلفل، والبصل، والزيتون إلى مكعبات صغيرة. قم بتتبيل الطماطم السائلة بالثوم والبهارات. اولاً وزع الطماطم على البيتزا، ثم الخضار واخيراً الكريمة الحامضة. اخبز البيتزا على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لحوالي ٣٠ دقيقة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٦٤٩ | ٨.٩ | ٣٧٣ | ٢٩٨ | ٦٤٠ | ١٣١ |
| لكل وجبة | ٢.٢ | ٩٣ | ٧٤ | ١٦٠ | ٣٣ |



معرونة منزلية الصنع

(بليني) البان كيك الروسي

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ مل ماء
- ٢٠ ج دقيق الذرة
- ٢٦٠ ج دقيق قليل البروتين
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ١ م.ص ملح

التحضير

اخلط دقيق الذرة، والدقيق، والزيت، والماء، والملح بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً. ثم اعجن العجينة جيداً. قم بوضع العجينة في آلة المعرونة وقم بتشكيل المعرونة حسب الرغبة. قم بطهي المعرونة الطازجة بماء مملح لحوالي ٥ دقائق. **معلومة:** استخدم عصير الجزر أو الشمندر لصنع معرونة ملونة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٠٦٥ | ٠.٩ | ٤٠ | ٢٧ | ٧٤ | ٣ |
| ٢٦٦ | ٠.٢ | ١٠ | ٧ | ١٨ | ٠ |

المكونات لـ ٤ قطع

- ٢٥ ج دقيق أسمر (دقيق القمح الأسمر)
- ٨٠ ج دقيق قليل البروتين
- ١ م.ص مسحوق الخبز
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل كريمة
- ١٠٠ مل مياه معدنية (غازية)
- ٣ م.ك سكر
- رشة من الملح
- ٣٠ ج قشدة
- ٤ م.ك توت بري

التحضير

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ٩٢٥ | ٥.١ | ٢٣٤ | ١٥٨ | ٤٢٤ | ١١٣ |
| ٢٣١ | ١.٣ | ٥٩ | ٤٠ | ١٠٦ | ٢٨ |



لقائق الهليون اللذيذة

تارت فلامبي (تارت فرنسي)

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢/١ م.ص ملح
- ١ فص ثوم
- ٢٣٠ ج هليون أخضر (قم بتقسير الحواف فقط حوالي ٢ سم)
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ٣٠ ج مايونيز
- ملح، فلفل
- ٢٥٠ ج دقيق الكستناء
- ٨٠ ج دقيق قليل البروتين
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ٢٥٠ مل مياه معدنية (غازية)

التحضير

اخلط الدقيق، ودقيق الكستناء، والملح، والمياه المعدنية بالخلط الكهربائي حتى يصبح ناعماً. اقطع الهليون إلى قطع صغيرة الحجم. افرم الثوم ناعماً واقلبه بالزيت حتى يصبح ذهبي اللون. أضف الهليون، واقلبه لحوالي ٥ دقائق وتبله بالملح والفلفل. في غضون ذلك، قم بتسخين المقلاة الغير لاصقة. اسكب المزيج في المقلاة على أجزاء واقلبه بدون دهون حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين. ضع على اللقائق الناتجة المايونيز وضع فوقها الهليون ولها.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ٨٦٢ | ٧.٤ | ٢٥٦ | ٢٣٠ | ٣٦٣ | ٩٥ |
| ٢١٦ | ١.٩ | ٦٤ | ٥٨ | ٩١ | ٢٤ |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٥٠ ج دقيق الكستناء
- ٢ م.ك مسحوق الخبز
- ١ م.ص ملح
- ٤٠ ج زيت بذور اللفت
- ١٥٠ مل مياه معدنية (غازية)
- ٨٠ ج كريمة حامضة
- ١ فص ثوم
- ١٥٠ ج بطاطس
- ١٥٠ ج بصل

التحضير

اخلط الدقيق، و دقيق الكستناء، ومسحوق الخبز والملح، والزيت والماء واعجنها جيداً. قم بتقسيم العجينة إلى ٤ قطع وضعها في صينية الخبز ومن تحتها ورق الخبز. اغسل وقشر الثوم، والبصل، والبطاطس. افرم الثوم ناعماً. قم بتقطيع البصل والبطاطس إلى شرائح رفيعة. تبل الكريمة الحامضة بالملح، والثوم، والفلفل. افردي العجينة حتى تصبح رقيقة. أولاً وزع خليط الكريمة الحامضة في الأعلى، ثم ضع شرائح البطاطس والبصل. اخبز التارت الملتهب لحوالي ٢٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٧٠٥ | ١١.٤ | ٤٧٦ | ٤٧٤ | ٧٠٥ | ١٧٣ |
| ٤٢٦ | ٢.٩ | ١١٩ | ١١٩ | ١٧٦ | ٤٣ |



بامية بصلصة الطماطم

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ ج بامية (طازجة)
- ٣ م.ك زيت زيتون
- ٨٠ ج بصل
- ٢ فص ثوم
- ٤٠٠ ج مكعبات طماطم (معلبة)
- ١ م.ك سكر
- ١ م.ك عصير ليمون
- ٣ م.ك كزبرة (مفرومة)
- ملح

التحضير

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. أضف الطماطم، والسكر، والملح، وعصير الليمون واتركها على نار هادئة لمدة ٥ دقائق. تُرش بالكزبرة. تُقدم مع الأرز أو أرز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملح) | تيروزين (ملح) | لوسين (ملح) | ميثيونين (ملح) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 464 | 12.6 | 549 | 629 | 870 | 172 |
| 116 | 3.2 | 137 | 157 | 218 | 43 |

الخضروات والسلطة



بادنجان متبل بالقرفة

الخضروات الآسيوية المقلية

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ ج مكعبات طماطم (معلبة)
- ٦٠ مل مرقعة خضار
- ٢/١ م.ص قرفة
- أوريغانو، ملح، فلفل، رشة من السكر
- ٢ م.ك بقدونس (مفروم)

- ٤٠٠ ج بادنجان
- ٨٠ ج بصل
- ٤ م.ك زيت زيتون
- ٢ ج فصوص ثوم

التحضير

اغسل 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 دقائق. حركه مع الطماطم. أضف المرقعة والبهار واطركها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. يُرش بالبقدونس. يُقدم مع البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 477 | 7.9 | 320 | 251 | 458 | 63 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 119 | 2.0 | 80 | 115 | 16 |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١ م.ك صلصة الصويا
- ٢ م.ك صلصة الفلفل البارد
- ملح، فلفل
- ٢ م.ك كزبرة (مفرومة)
- ١٥٠ ج فلفل
- ٢ فص ثوم
- ٨٠ ج بصل
- ٣ م.ك زيت بذور اللفت

- ١٥٠ ج هليون أخضر (قشر الحواف فقط)
- ١٠٠ ج فطر
- ٢٠٠ ج جزر

التحضير

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. قشر وأفرم الثوم واقليه بالزيت حتى يتحول لونه للذهبي. قم بإضافة الفطر، والهليون، والجزر، والفلفل واقليها لحوالي ٧ دقائق. تبلهم بصلصة الصويا، وصلصة الفلفل البارد، والملح، والفلفل. تُرش بالكزبرة. تُقدم مع الأرز أو أرز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 478 | 13.3 | 429 | 302 | 590 | 137 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 120 | 3.3 | 107 | 148 | 34 |



خضروات بالكاراي

الكابوناتا

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢/١ م.ص مسحوق الكركم
- ١ م.ك كزبرة مطحونة
- ١ م.ص مسحوق الفلفل الأحمر أو مسحوق الفلفل البارد
- ملح
- ٢ فص ثوم
- ١٥ ج زنجبيل
- ٢ م.ك زيت بذور اللفت
- ١٠٠ مل مرقة الخضار
- ٢٠٠ مل حليب جوز الهند
- ٢٠٠ ج فلفل أحمر
- ١٠٠ ج بروكلي
- ١٠٠ ج فاصوليا خضراء (مجمدة)
- ٢٠٠ ج جزر
- ١٠٠ ج بصل

التحضير

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| الإجمالي | 410 | 12.6 | 461 | 327 | 669 |
| لكل وجبة | 103 | 3.2 | 115 | 82 | 167 |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٣ م.ك زيت زيتون
- ملح، فلفل، رشة من السكر
- ٢ م.ك ريحان
- ١ م.ك قبار
- ٢ م.ك خل
- ٤٠٠ ج مكعبات طماطم (معلبة)
- ٣٠٠ ج باذنجان
- ٣٠٠ ج كرفس
- ١٠٠ ج بصل
- ٢ فص ثوم

التحضير

اغسل الخضروات. قشر وافر البصل والثوم. قطع الباذنجان إلى مكعبات متساوية الحجم. قطع الكرفس إلى شرائح ناعمة.

اقلي البصل والثوم بزيت الزيتون الساخن. أضف الباذنجان واقليه لحوالي ٥ دقائق. ثم أضف الكرفس واقليه لفترة. قم بمزج الأعشاب، والطماطم، والقبار معاً.

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| الإجمالي | 450 | 11.7 | 515 | 329 | 776 |
| لكل وجبة | 113 | 2.9 | 129 | 82 | 194 |



الخضار بالكريمة

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ ج قرنبيط
- ٢٠٠ ج كرنب
- ٢٠٠ ج جزر
- ٢ م.ك زيت بذور اللفت
- ٨٠ ج بصل
- ١٥ ج دقيق قليل البروتين
- ٥٠ مل كريمة الطبخ
- ٢٠٠ مل ماء طبخ نباتي
- ملح، فلفل، جوزة الطيب، رشة من السكر

التحضير

اغسل الخضروات. قسم القرنبيط إلى زهيرات صغيرة. قشر البصل، والجزر، والكرنب. قم بتقطيع الجزر والكرنب إلى شرائح متساوية الحجم. اطهي الجزر، والكرنب، القرنبيط في ٢٠٠ مل من الماء لمدة ٥ دقائق حتى تصبح طرية. صفي الخضروات، واجمع ماء الطهي النباتي. قطع البصل ناعماً. سخن الزيت في القدر، ثم أضف البصل واقلبه. أضف الدقيق. أضف ماء الطبخ النباتي والكريمة وحركه باستمرار. 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.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 568 | 12.6 | 392 | 270 | 725 | 184 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 3.2 | 98 | 68 | 181 | 46 |

سلطة بالخضروات المشوية

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٤٠٠ ج بادنجان
- ٤٠٠ ج كوسا
- ٤٠٠ ج فلفل (أصفر وأحمر)
- ٣ فصوص ثوم
- ٤ م.ك خل البلمسك
- ٤ م.ك زيت زيتون
- ٣ م.ص سكر بني
- ٢ م.ك بقونس (مفروم)
- ملح

التحضير

اغسل الخضروات. قطع البادنجان والكوسا بالطول إلى شرائح نحيفة. قم بتقطيع الفلفل لنصفيين وانزع البذور. قشر وافرث الثوم واقلبه في ١ م.ك زيت حتى يتحول الى اللون الذهبي واتركه ليبرد. سخن الفرن (مروحة الفرن مع الشواية) صف البادنجان والكوسا في صينية عليها ورق الخبز وضعها في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية وقلبه 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. اخلط الخل، والسكر، والزيت. تبلها بالملح، والثوم، والبقونس. انقع الخضار بصلصة الخل والزيت واتركها لمدة ساعتين على الأقل. تُقدم مع خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 655 | 18.1 | 796 | 581 | 1193 | 215 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 4.5 | 199 | 145 | 298 | 54 |



سلطة مشكلية

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ ج فلفل أصفر
- ٣ م.ك زيت زيتون
- ٣ م.ك خل
- ١٥٠ ج طماطم
- ١٥٠ ج خيار
- ١٥٠ ج جزر
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر، رشة من السكر
- ١ م.ك شبت (مفروم)

التحضير

اغسل الخضروات. قطع الطماطم إلى أثمان والخيار إلى شرائح. اقسم الفلفل أنصاف، وقم بإزالة البذور وقطع إلى شرائح. قشر الجزر وابشره. قم بوضع الخضروات في زبدية.

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 389 | 5.4 | 199 | 113 | 269 | 56 |
| الإجمالي | | | | | |
| 97 | 1.4 | 50 | 28 | 67 | 14 |
| لكل وجبة | | | | | |

طاجن خضروات البحر المتوسط

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٢٠ ج بطاطس
- ١٦٠ ج طماطم
- ١٦٠ ج كوسا
- ٢٠٠ ج بادنجان

الصلصة (يمكنك تحضيرها في اليوم السابق)

- ٨٠ ج بصل
- ٢ فص ثوم
- ١٦٠ ج فلفل مدبب نيء
- ١٦٠ ج جزر
- ١ علبة طماطم سائلة (٤٠٠ ج)
- ٢ م.ك زيت زيتون
- ٢ م.ك بقدونس مفروم
- ١،٥ م.ص ملح
- ٢ م.ص مسحوق الفلفل الأحمر
- فلفل، رشة من السكر

التحضير

سخن الفرن على حرارة ١٧٠ من الأعلى والأسفل. قشر البطاطس. قطع البطاطس، والطماطم، والكوسا، والبادنجان إلى شرائح سميكة. ضعي شرائح الخضار بالتبادل في طبق خزفي كبير. قشر وقطع البصل، والثوم، والجزر إلى مكعبات خشنة. اقسم الفلفل إلى أنصاف، وقم بإزالة اللب وقطعها إلى مكعبات خشنة. سخن الزيت في القدر واقلي البصل والثوم حتى يتحول لونه إلى ذهبي. اقلي الجزر والفلفل لفترة، وأضف الطماطم السائلة، وتبلها واطبخها لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية. ثم اهرس الصلصة وتُرش فوق الخضار في الطاجن. غطي الطاجن بورق الألمنيوم واطبخه في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة. قم بإزالة الغطاء واطبخه لـ ١٥ دقيقة إضافية. بإمكانك أيضاً أن تقدمها مع خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 579 | 20.2 | 705 | 491 | 1046 | 204 |
| الإجمالي | | | | | |
| 145 | 5.0 | 176 | 123 | 262 | 51 |
| لكل وجبة | | | | | |



كاكيا «يخنة»

برجر الخضار

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢ فص ثوم
- ٨٠ ج بصل
- ٢٤٠ ج بطاطس
- ٢٠٠ ج فلفل مدبب (منزوع اللب)
- ١٦٠ ج طماطم
- ٢ م.ك زيت بذور اللفت
- ٢٠٠ ج كاكيا (مفرغة من الداخل)
- ١ م.ك معجون الطماطم
- ٢ م.ص ملح
- ٢ م.ص ثوابل يخنة
- ١ م.ص مسحوق الفلفل الأحمر الهنقاري المدخن
- فلفل، رشة من السكر
- ٥٠٠ مل ماء

التحضير

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 واقليهم حتى يتحول لونهم للذهبي. أضف الكاكيا، واقليهم لفترة وتبلهم. أضف معجون الطماطم، والبطاطس، والفلفل المدبب. قم بإضافة الماء واطبخ لمدة ٣٠ دقيقة حتى تصبح البطاطس طرية. تقدم مع خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتنيل ألاتين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|---------------------|---------------|-------------|----------------|
| 591 | 14.5 | 570 | 418 | 734 | 210 |
| الإجمالي | | | | | |
| 148 | 3.6 | 143 | 105 | 184 | 53 |
| لكل وجبة | | | | | |

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

اغسل وقشر الجزر والبطاطس، وقطعهم إلى أرباع واسلقهم لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية. اهرس البطاطس واتركها لتبرد. افرم البصل والثوم. ابشر البادنجان والفطر بخشونة. اعصر البادنجان والفطر بيدك جيدا. قم بإزالة اللب من الفلفل وقطعه إلى مكعبات ناعمة. سخن ١ م.ك من الزيت في القدر وقم بقلي البصل والثوم حتى يصبح ذهب اللون. أضف البادنجان والفطر واقليهم لمدة ٥ دقائق. أخيراً، أضف معجون الطماطم، وقطع الفلفل إلى مكعبات وتبله. امزج الخضروات الجزر، وخليط البطاطس، وورقات الأرز، والنشاء. بلل بيدك بالماء وقسم العجينة إلى ٨ قطع واصنعهم على شكل برقر. اقلي برقر الخضار على الجهتين في مقلاة بزيت بذور اللفت حتى يتحول لونها للذهبي.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتنيل ألاتين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|---------------------|---------------|-------------|----------------|
| 910 | 15.4 | 585 | 444 | 845 | 164 |
| الإجمالي | | | | | |
| 228 | 3.9 | 146 | 111 | 211 | 41 |
| لكل وجبة | | | | | |



الكسكس بالخضار

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٦٠ ج جزر
- ٣٠٠ ج فلفل أصفر
- ٢٥٠ ج بانجان
- ٤ فصوص ثوم
- ٢ م.ك زيت زيتون
- ٣٠٠ ج معجون الطماطم
- ١٠٠ ج كسكس نيء
- ٢ م.ص نعناع مجفف
- ٢٠٠ مل مرق نباتي (= ١٠٠ ج مرق مبرغل + ١٩٠ مل ماء)
- ٤٠ ج بصل أحمر
- ٤ م.ك بقدونس مفروم
- ٢/١ م.ص ملح

التحضير

قشر الجزر، والبصل، والثوم. قم بتقطيع الجزر، والفلفل، والكوسا إلى مكعبات. اقطع الفلفل بالنصف وقطع إلى شرائح نحيفة. افرم الثوم ناعماً. سخن الزيت في قدر. اقلي الثوم حتى يصبح ذهب اللون. واقلي الجزر، والفلفل، والكوسا لمدة ٥ دقائق. تبليه بمعجون الطماطم، والنعناع، والملح. قم بإضافة الكسكس ومرقة الخضار واسلقهم لمدة دقيقتين. أخيراً، يُزين بالفلفل الأحمر والبقدونس.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ٨٤٣ | ٢٥.٨ | ١١٣٠ | ٧٤٢ | ١٦٤٧ | ٣٦٢ |
| ٢١٢ | ٦.٤ | ٢٨٣ | ١٨٦ | ٤١٢ | ٩١ |



سلطة المعكونة

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٣٠٠ ج معكونة نيئة قليلة البروتين
- ٢٠٠ ج فلفل أحمر (منزوع اللب)

الصلصة

- ٢٠٠ ج زبادي اللوز
- ١٠٠ ج مايونيز

التحضير

اطبخ المعكونة القليلة البروتين في ماء مُملح. تُصفى وتُترك لتبرد. قم بغسل الخضار، وقطعهم إلى وأزل اللب. قطع الفلفل، والخيار، والمخلل إلى مكعبات. قم بتقليب زبادي اللوز مع المايونيز، والخردل، وعصير الليمون حتى يتجانس ثم تبليه. اخلط المعكونة، والخضروات، والتتبيلة معاً، اترك سلطة المعكونة ٦ ساعات على الأقل.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١٨٠٨ | ٧.٩ | ٣٢٦ | ٢٤٣ | ٥٧٤ | ١١١ |
| ٤٥٢ | ٢.٠ | ٨٢ | ٦١ | ١٤٤ | ٢٨ |

الصلصات والتغميسات



سلطة الفلفل الأحمر

صلصة الكريمة بالجبن

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

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

معلومة: بإمكانك استخدام الطماطم أو الخيار بدلاً من الفلفل.

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | الإجمالي |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 58 | 228 | 106 | 132 | 2.8 | 480 | |
| 15 | 57 | 27 | 33 | 0.7 | 120 | لكل وجبة |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٣ م.ك زيت بذور اللفت
- ٨٠ ج بصل
- ٢ فص ثوم
- ٣٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٤٠٠ مل ماء
- ١٠٠ مل كريمة
- ٤٠ ج جبنة كريمة
- ملح، فلفل، جوزة الطيب
- ١ م.ك عصير ليمون
- ٢ م.ك خليط أعشاب (مجمدة)

التحضير

قشر وقطع البصل والثوم ناعماً. سخن الزيت في قدر، وأضف البصل والثوم واقلبهم لفترة. أضف الدقيق. قم بإضافة الماء والكريمة إلى الخليط مع التحريك المستمر. قم بإضافة الجبن الكريمي والبهار واطبخ الصلصة على نار هادئة لحوالي ١٠ دقائق مع التقليب باستمرار. أخيراً، أضف عصير الليمون والأعشاب. يُقدم مع معكرونة قليلة البروتين أو بطاطس.

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | الإجمالي |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 213 | 776 | 355 | 379 | 8.5 | 844 | |
| 53 | 194 | 89 | 95 | 2.1 | 211 | لكل وجبة |



صلصة الطماطم

صلصة التفاح والتمر هندي

المكونات لـ ٤ أشخاص

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٠ ج طماطم مجففة
- ٥٠٠ ج طماطم طازجة
- ١ م.ك معجون الطماطم
- ١ م.ص سكر
- ملح، فلفل، مسحوق الفلفل الأحمر
- ١ م.ك ريحان

- ٢ فص ثوم
- ٨٠ ج بصل
- ٢ م.ك زيت زيتون

- ١ م.ك قصب السكر
- ٢/١ م.ص فلفل حار مجفف
- ٢/١ م.ص كمون مطحون
- ٢/١ م.ص جرام مسالا (خليط من البهارات الهندية)
- ١٠٠ مل ماء
- ١ م.ص ملح

- ٢٠٠ ج تفاح مقشر
- ٢٥ ج لب التمر الهندي (متجر آسيوي)
- ١٠ ج زنجبيل

التحضير

قشر وافرم البصل والثوم اقليهم في زيت الزيتون. قطع الطماطم المجففة والطازجة إلى مكعبات وأضفهم. قم بإضافة معجون الطماطم والبهارات واطبخ الصلصة لحوالي ١٠ دقائق تقريباً، مع التحريك المستمر. تُرش بالريحان وتقدم مع معكرونة قليلة البروتين.

التحضير

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

القيم الغذائية

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 319 | 6.5 | 209 | 127 | 270 | 68 |
| الإجمالي | | | | | |
| 80 | 1.6 | 52 | 32 | 67 | 17 |
| لكل وجبة | | | | | |

| كالوري | بروتين (ج) | فيتيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 185 | 0.9 | 35 | 20 | 53 | 11 |
| الإجمالي | | | | | |
| 46 | 0.2 | 9 | 5 | 13 | 3 |
| لكل وجبة | | | | | |



صلصة الطماطم والأناناس

تغميسة مشهية

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١ م.ك خل
- ٣ م.ك ماء الأناناس
- ٢/١ م.ص فلفل أخضر
- ٢/١ م.ص مسحوق الكركم
- ٢/١ م.ص بانث فورن (خلطة الـ ٥ بهارات الهندية)
- ١ م.ص ملح

- ١٢٠ ج طماطم
- ١٢٠ ج أناناس (معلب)
- ١٠ ج زنجبيل
- ١ م.ك قصب السكر

- ٢ م.ك خليط أعشاب (مجمدة)
- ملح، فلفل

- ٣٠ ج مخمل خيار
- ١ م.ك مخمل القبار
- ١ م.ك خردل

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٠٠ ج مايونيز
- ٦٠ ج كريمة حامضة
- ٢٠ ج بصل أحمر

التحضير

اغسل الطماطم، والزنجبيل، والفلفل الحار. قطع الطماطم إلى أرباع. قشر الزنجبيل وابشره ناعماً. افرم الفلفل الحار ناعماً. صفي الأناناس (احتفظ بالعصير) وقطعها إلى شرائح رفيعة. اغلي الخل، والسكر، وعصير الأناناس، والزنجبيل، والبهارات لحوالي ٥ دقائق بدون غطاء. قم بإضافة الطماطم والأناناس واطبخهم لحوالي ١٥ دقيقة بدون غطاء ثم اتركها لتبرد. تُقدم مع خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| ميثونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | الإجمالي |
|---------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 22 | 73 | 40 | 62 | 1.8 | 165 | |
| 6 | 18 | 10 | 16 | 0.5 | 41 | لكل وجبة |

التحضير

قطع البصل ومخلل الخيار إلى مكعبات وافرغ القبار ناعماً. امزج جميع المكونات وتبلهم بالملح والفلفل. تُقدم مع خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| ميثونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | الإجمالي |
|---------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 72 | 285 | 141 | 165 | 3.6 | 680 | |
| 18 | 71 | 35 | 41 | 0.9 | 170 | لكل وجبة |



صلصة الثوم البري

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٠٠ ج صنوبر
- ١٠٠ ج ثوم بري
- ١٠٠ مل زيت زيتون
- ١٠ ج جبن البارميزان
- ١ فص ثوم
- ٢/١ م.ص ملح

التحضير

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 معكرونة قليلة البروتين أو خبز قليل البروتين.

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 159 | 687 | 320 | 363 | 8.4 | 1008 | الإجمالي |
| 40 | 172 | 80 | 91 | 2.1 | 252 | لكل وجبة |

الكيك، والبسكويت والحلويات

فطيرة التفاح

المكونات لـ ١٢ قطعة

- ١٠٠ ج زبدة ذائبة
- ١ ظرف فانيليا
- ١٥٠ ج سكر
- ٢٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٥٠ ج دقيق الكستناء (متجر الأغذية الصحية)

التحضير

- ٢٠ ج مسحوق بودنق الفانيليا
- ٢ م.ك مسحوق الخبز
- بشارة قشر ليمونة غير معالجة
- ٢٠٠ مل ماء معدني / غازي
- ٥٠ مل كريمة
- ٢/١ م.ص ملح
- ٣٥٠ ج تفاح مقشر
- ١ م.ك سكر، ١ م.ك قرفة
- ٢ م.ك عصير ليمون

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 بوضع العجينة في قالب الكيك. قشر التفاح وقطعه إلى شرائح سمكية. 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.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) | الإجمالي |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| 2811 | 7.7 | 313 | 321 | 504 | 239 | |
| 234 | 0.6 | 26 | 27 | 42 | 20 | لكل جزء |

كمبوت التوت مع صلصة الفانيليا

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٥٠ مل ماء
- ١٠٠ مل كريمة
- ٢٠ ج سكر
- ١ ظرف فانيليا
- ١٥ ج مسحوق بودنق الفانيليا
- ٤٠٠ ج توت مشكل (مجمد)
- ٨٠ ج سكر
- ٢٠ ج دقيق الذرة
- ١٥٠ مل ماء

التحضير

اغلي الكريمة، و ١٥٠ مل ماء، والسكر، والفانيليا. امزج البودنق مع القليل من الماء البارد وحركهم. يقلب ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

اغلي خليط التوت والسكر في ١٥٠ مل من الماء. امزج دقيق الذرة مع القليل من الماء البارد. قم بتقليب الدقيق مع خليط التوت. يُقدم مع صلصة الفانيليا.

معلومة: إذا كنت تريد أن يكون مذاق صلصة الفانيليا كريمي أكثر قم بخفقتها باستخدام خلاط يدوي مسبقاً.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) | الإجمالي |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| 991 | 7.3 | 301 | 229 | 396 | 146 | |
| 248 | 1.8 | 75 | 57 | 99 | 37 | لكل وجبة |



كيك الكرز والشوكولاتة

المكونات لـ ١٢ قطعة

- ١ ظرف فانيليا
- ١٥٠ ج سكر
- ١٠٠ ج زبدة ذائبة
- ٢٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٥٠ ج دقيق الكستناء (متجر الأغذية الصحية)

التحضير

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

القيم الغذائية

| الإجمالي | كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 3262 | 14.1 | 560 | 557 | 834 | 213 | |
| لكل جزء | 272 | 1.2 | 46 | 69 | 18 | |

تارت الخوخ والكريمة الحامضة

المكونات لـ ١٢ قطعة

- ١٠٠ ج زبدة ذائبة
- ١ ظرف فانيليا
- ١٥٠ ج سكر
- ٢٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٥٠ ج دقيق الكستناء (متجر الأغذية الصحية)
- ٢٠ ج مسحوق بودنق الفانيليا
- ٢ م.ك مسحوق الخبز
- بشارة قشر ليمونة غير معالجة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازية)
- ١٠٠ ج كريمة حامضة
- ٢/١ م.ص ملح
- ٤٥٠ ج خوخ معلب (صافي الوزن)
- ٢٥٠ مل عصير الخوخ (المتبقي من الخوخ)
- ١ م.ك ماء ورد (من الصيدلية أو متجر تركي)
- ١ ظرف كيك أبيض سريع التحضير

التحضير

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 بوضع العجينة في قالب الكيك. صفي الخوخ واجمع العصير. قطع الخوخ إلى شرائح ووزعه على الكيك على شكل مروحة. اخبزها لحوالي ٤٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية في الفرن. اترك التارت ليبرد في قالب الكيك. قم بتحضير الكيك سريع التحضير مع العصير المتبقي وماء الورد حسب التعليمات المدونة على العبوة ووزعه على الخوخ. قم بوضع التارت في الثلاجة ليبرد.

القيم الغذائية

| الإجمالي | كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 3139 | 10.5 | 647 | 499 | 657 | 152 | |
| لكل جزء | 262 | 0.9 | 54 | 42 | 55 | 13 |



بسكويت عالي الجودة

مافن التوت البري

المكونات تكفي لـ ١٠٠ قطعة

- ٢٥٠ ج دقيق الذرة
- ١٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٢٥٠ ج زبدة
- ١ ظرف فانيليا
- بشارة قشر ليمونة غير معالجة
- ٩٠ ج سكر مطحون
- ٢/١ م.ص ملح
- سكر مطحون للتزيين

التحضير

صفي السكر المطحون من خلال منخل ناعم. ضع جميع المكونات في وعاء واصنع عجينة، أولاً بمشبك العجين ثم بيدك. قم بتشكيل ١٠ لفات سميكة من العجين ثم غطيها بغطاء وقم بتبريدها لمدة ٣٠ دقيقة. قم بتقطيع اللفائف إلى أصابع سميكة واضغط عليها بواسطة شوكة. قم بتسخين الفرن. اخبز العجينة بمسافات متباعدة عن بعضهم بصينية مبطنه بورق الخبز على حرارة ١٧٥ درجة مئوية من الأعلى والأسفل لحوالي ١٦ دقيقة. تُرش بالسكر المطحون بينما لا تزال دافئة.

القيم الغذائية

| الإجمالي | كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| الإجمالي | 3463 | 3.0 | 149 | 132 | 264 | 63 |
| لكل جزء | 35 | 0.0 | 1 | 1 | 3 | 1 |

المكونات لـ ١٢ قطعة مافن

- ١ ظرف فانيليا
- ١٥٠ ج سكر
- ١٠٠ ج زبدة ذائبة
- ٢٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٥٠ ج دقيق الكستناء
- ٢٠ ج دقيق الذرة
- ٢٠ ج مسحوق بودنق الشوكولاتة
- ٥٠ ج توت بري
- ٢ م.ك مسحوق الخبز
- ٢/١ م.ص ملح
- ٥٠ مل كريمة
- ٢٠٠ مل ماء معدني (غازي)

التحضير

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

القيم الغذائية

| الإجمالي | كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| الإجمالي | 2783 | 6.9 | 279 | 303 | 463 | 109 |
| لكل جزء | 232 | 0.6 | 23 | 25 | 38 | 9 |



بسكويت جوز الهند

المكونات لـ ٨٠ قطعة

- ٢٥٠ ج دقيق الذرة
- ١٠٠ ج رقائق جوز الهند
- ١٥٠ ج زبدة
- ١ ظرف فانيليا
- ٢ م.ص قرفة
- ١٠٠ ج سكر بني
- ٢/١ م.ص ملح

التحضير

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

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) | |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| 3054 | 9.5 | 403 | 280 | 613 | 151 | الإجمالي |
| 38 | 0.1 | 5 | 0.25 | 8 | 2 | لكل جزء |

كوكيز رقائق الشوكولاتة

المكونات لـ ٢٥ قطعة

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

التحضير

صفي السكر المطحون من خلال منخل ناعم. ضع جميع المكونات في وعاء واصنع عجينة، أولاً بمشبك العجين ثم بيدك. قم بتشكيل ٢٥ قطعة كوكيز من العجين. قم بتسخين الفرن. اخبزهم بصينية مبطنة بورق الخبز على حرارة ١٧٥ درجة مئوية من الأعلى والأسفل لحوالي ٢٥ دقيقة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) | |
|--------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| 3567 | 10.0 | 481 | 439 | 593 | 146 | الإجمالي |
| 143 | 0.4 | 19 | 18 | 24 | 6 | لكل جزء |



بودنق الأرز مع الخوخ

بان كيك التفاح

المكونات لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

قم بتسخين الماء والكريمة في قدر، ثم أضف لب الفانيليا، والملح، وبودنق الأرز واغليهم لمدة ٥ دقائق. قم بالتحريك واتركهم على نار هادئة لحوالي ١٥ دقيقة. أخيراً، قم بإضافة السكر. سخن الزبدة في قدر وحمر الخوخ فيها. تُرش بقصب السكر. قم بملئ وسط الخوخ ببودنق الأرز (حوالي ٣٠ ج) وقدمه.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 723 | 5.9 | 471 | 254 | 422 | 120 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 181 | 1.5 | 118 | 64 | 30 |

المكونات لـ ٤ قطع

- ١٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٣٠ ج دقيقه الكستناء (متجر الأغذية الصحية)
- ١ م.ص مسحوق الخبز
- ٣٠ ج سكر
- ١ م.ك زيت بذور اللفت
- ٥٠ مل كريمة
- ٢٠٠ مل مياه معدنية / غازية
- رشة من الملح
- ٢٠٠ ج تفاح (مقشر)
- ١ م.ص قرفة
- ٢ م.ك سكر

التحضير

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 بهذه الأثناء، قم بتسخين مقلاة غير لاصقة بدون دهون. اسكب الخليط في المقلاة وقم بتوزيع التفاح فوقه بالتساوي. اقلي البان كيك على الجهتين حتى تصبح ذهبية اللون. اخلط القرفة والسكر تُقدم مع البان كيك.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| 1077 | 4.6 | 186 | 192 | 288 | 68 |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل وجبة | 269 | 1.2 | 47 | 72 | 17 |



بسكويت الزبدة مع كريمة اليوسفي

كايزر شمارن (فوضى الإمبراطور)

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ ج زبادي اللوز
- ٦٠ ج جبن الماسكرون
- ٣ م.ك عصير ليمون
- ٣٠ ج سكر
- ٨ بسكويت بالزبدة خالي من الغلوتين
- ٤ م.ك عصير برتقال
- ٢٤٠ ج يوسفي معلب ومصفى

التحضير

ضع زبادي اللوز، وجبن الماسكرون، وعصير الليمون، والسكر في وعاء كبير. أخيراً، اهرسه جيداً بالخلاط اليدوي. قم بتفتيت بسكويت الزبدة بخشونة واسكب فوقه عصير البرتقال. قم بوضع طبقات من البسكويت والكريمة في أكواب الحلوى. أخيراً، زينه باليوسفي المصفى على شكل مروحة.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ٩٢٩ | ٧.١ | ١٩٥ | ٢٤٠ | ٥٣٩ | ١٥٤ |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل جزء | ١.٨ | ٤٩ | ٦٠ | ١٣٥ | ٣٩ |

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ١٠٠ ج دقيق قليل البروتين
- ٢٥ ج دقيق الجوز النمري
- ١ م.بص مسحوق الخبز
- ٣٠ ج سكر
- ١ م.ك فانيليا
- ٣٠ ج زبدة
- ٢٠٠ مل كريمة طبخ الشوفان (٠.٣ ج EW/١٠٠ ج)
- رشة من الملح
- ٢٠ ج زبيب
- زيت بذور اللفت اللقي

التحضير

اخلط الدقيق، ودقيق الجوز النمري، ومسحوق الخبز، والسكر، والفانيليا، والزبدة، وكريمة طبخ الشوفان، والماء العذني بالخلط حتى يتجانس. اترك العجينة لترتاح لمدة ١٠ دقائق. قم بتسخين الزيت في مقلاة وأضف الخليط. يُرش بالزبيب. قم بقلي الخليط على الجهتين حتى يصبح ذهبي اللون. اسحقه بالمعلقة. يُقدم الكايزر شمارن مع السكر المطحون وصلصلة التفاح.

القيم الغذائية

| كالوري | بروتين (ج) | فينيل ألانين (ملج) | تيروزين (ملج) | لوسين (ملج) | ميتيونين (ملج) |
|----------|------------|--------------------|---------------|-------------|----------------|
| ١١٠٦ | ٢.٧ | ١١٣ | ٨١ | ١٧٤ | ٤٨ |
| الإجمالي | | | | | |
| لكل جزء | ٠.٧ | ٢٨ | ٢٠ | ٤٤ | ١٢ |



متلجات الزبادي بالتوت

المكونات لـ ٤ أشخاص

- ٢٥٠ ج زبادي اللوز
- ٣٠٠ ج توت مجمد
- ٥٠ ج سكر
- ٥٠ ج جين الماسكربون

التحضير

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

القيم الغذائية

| ميتيونين (ملج) | لوسين (ملج) | تيروزين (ملج) | فينيل ألانين (ملج) | بروتين (ج) | كالوري | |
|----------------|-------------|---------------|--------------------|------------|--------|----------|
| 131 | 550 | 254 | 320 | 7.5 | 756 | الإجمالي |
| 33 | 138 | 64 | 80 | 1.9 | 189 | لكل جزء |



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