ثوي نجوين

تغذية قليلةالبروتين في كافة أرجاء العالم

وصفات للمرضى المصابين بمرض الفينيل كيتونيوريا

„قرن الخصب" - كليشيه ملون من إبداع الفنان توماس موسر من مجموعة „الفن والطب"

الموقع الإلكتروني: www.thomas-moeser.de

فهرس

افتتاحية	صفحة ٣
الشوربة	صفحة ٤
البطاطس	صفحة ١٣
الأرز	صفحة ٢٣
المعكرونة	صفحة ٢٧
الخضر والسلطة	صفحة ٣٤
الصوص والصلصة	صفحة ٤٣
الكعك والبسكويت والتحلية	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 pjk • بيتريوهان كيرتسكوفسكي • www.pjk-atelier.de

الطبعة

الطبعة الثالثة • ١,٠٠٠ نسخة

افتتاحية...

عزيزي القارئ،

بحكم تخصصي كخبيرة تغذية مختصّة 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 لذيذا 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 المربيين/المربيات والطباخين/الطباخات الاستفادة من هذه الوصفات. يمكن بسرعة وسهولة تقديم وجبات رائعة.

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

سيكون لكتاب الطبخ أهمية كبيرة في العمل اليومي لاختصاصيي التغذية الذين يقدمون تدريبا عمليا للمرضى.

أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم في دعم مشروعي.

وأتمنى لكم طبخا ممتعا و„شهية طيبة"!

ثوي نجوين

الشـوربة

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 والكرافس وتقطع إلى شرائط رقيقة. تنزع بذور الطماطم وتقطع إلى شرائط رقيقة. يقطع الكرات على شكل دوائر.

تطهى الخضار والبهارات لمدة ١٠ دقائق في المرق. تصلق 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 فصوص 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. خلّ
- 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.

تتبّل بالفلفل الأحمر المطحون والزعتر والقرفة ومعجون الطماطم والخلّ والملح والسكر. يفرم الشبت ناعما. ثم تزيّن الشربة بالقشدة الطازجة والشبت.

نصيحة: يوجد شمندر أحمر معلب بتفريغ الهواء أيضا.

القيمة الغذائية

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

شوربة الشمندر وحليب جوز الهند

المقادير لـ ٤ أشخاص

- 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. خلّ
- ½ م.ش. قرفة مطحونة
- ٢ م.ط. شبت مفروم ناعم
- 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 قليلا. يسكب مرق الخضار ويطهى لمدة ١٥ دقيقة مع وضع الغطاء إلى أن ينضج.

تطحن الشوربة ويضاف إليها حليب جوز الهند والخلّ. تترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية. تتبّل بالملح والقرفة والشبت والفلفل.

نصيحة: يوجد شمندر أحمر معلب بتفريغ الهواء أيضا.

القيمة الغذائية

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

شوربة الخضار

المقادير ل ٤ أشخاص

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

التحضير

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

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

القيمة الغذائية

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

شربة ثوم الدبة

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٦٠٠ مل مرق الخضار
- ٤٠ غ بصل
- ١٥٠ غ ثوم الدبة
- 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 الدبة إلى أشرطة رفيعة. تسخن الزيت في قدر، ويضاف البصل وبحمر. تضاف نصف الكمية من ثوم الدبة، 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 الدبة وتترك لتستوي لمدة دقيقتين. تضاف القشطة.

نصيحة: يمكن تجميد ثوم الدبة الطازج، ويمكن الحصول عليه مجمّدا.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٥٨٢	١٠,٧	٤٢٢	٣١٧	٦٦٣	١٥٢
لكل وجبة	١٤٦	٢,٧	١٠٦	٧٩	١٦٦	٣٨

شوربة البازلاء

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ١ لتر مرق الخضار (دون خميرة)
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ بازلاء (مجمّدة)
- ٢٠٠ غ طماطم
- ١٠٠ غ كرات
- ١٠٠ غ كرفس
- ٨٠ غ بصل
- ٢٠٠ غ بطاطس (مقشرة)
- ٢ م.ط. زيت بذور اللفت
- ½ م.ش. كمون، ½ 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 والكرافس والبطاطس والكرات في الزيت. ثم يسكب المرق. تتبل بالملح والفلفل والكمون والزعفران والفلفل الأحمر المطحون. تطبخ الخضار والبهارات لمدة ٢٠ دقيقة في المرق. يطحن الكلّ. ثم تضاف البازلاء والطماطم، وتطهى لمدة ١٠ دقائق. يرش عليها البقدونس.

القيمة الغذائية

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

شربة الكستناء

المقادير ل ٤ أشخاص

- ١ م.ط. زيت بذور اللفت
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١٠٠ غ جزر
- ١٠٠ غ كرافس
- 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 والكرافس 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 والخلّ. تترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية. وتتبل بالملح والفلفل وتقدم مزينة بالبقدونس.

نصيحة: يمكن تعويض ٥٠ غ من دقيق الكاستناء ب 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	المجموع
٤٠	١٩٤	١١٠	١٢١	٢,٩	٢٢١	لكل وجبة

شوربة أسوية بالشعرية الصينية

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 القصبي
- 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، ثمّ تتبل بالملح والفلفل والسكر. يسكب عليها المرق ويترك على النار لمدى ٥ دقائق.

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

القيمة الغذائية

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

البطاطس

يقطين مطهو مع البطاطا الحلوة

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٧٠٠ غ يقطين، مقشر
- ٤٠٠ غ بطاطا حلوة، مقشرة
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصوص 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)

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 قليلا. تتبّل بالكركم والزنجبيل والقرفة والزعفران والهريسة والفلفل. يسكب مرق الخضار ويترك على النّار لمدة ١٥ دقيقة مع وضع الغطاء.

يقدم مزيّنا بالكزبرة.

نصيحة: يتوفّر الزنجبيل مطحون أيضا .

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

المقادير ل 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
- ملح، فلفل، فلفل أحمر مطحون، رشة سكر
- ٣ م.ط. بقدونس 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.

يحمر البصل والثوم في زيت الزيتون، ثم تضاف إليه قطع مكعبات الخضار وتحمر لمدة ١٠ دقائق تقريبا. تخلط مكعبات البطاطس مع الخضار وتتبل بالقشدة الطرية ومعجون الطماطم والملح والفلفل والفلفل الأحمر المطحون.

تزين بالبقدونس.

القيمة الغذائية

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

النيوكي

المقادير ل ٤ أشخاص

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

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.

القيمة الغذائية

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

كبيبة البطاطس نصف نصف

المقادير ل ٤ أشخاص

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

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 كريّة 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.

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

المقاديرل 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

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، ثمّ تصفى وتترك لتتبّخ. تهرس البطاطس وتترك لتبرد.

تخلط البطاطس مع عصير البرتقال والزبيب وجوز الهند والكزبرة والنشا، وتتبل بالتوابل. تقسم العجين إلى ١٢ حصة وتشكل منها أقراص مسطحة. تقلى الأقراص في مقلاة بزيت السمسم من كلي الجانبين إلى أن تكتسب لونا ذهبيا.

القيمة الغذائية

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

أصابع المعكرونة بالبصل المحمر

المقادير لـ 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 (مجمّد)
- ملح، مسحوق الفلفل الأحمر

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 جيّدا، ثم تُشكل لفائف في سمك الإبهام وتقطع إلى شرائح في سمك ١ سم. تُشكل من الدوائر لفائف في سمك إصبع.

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

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٣٦٥	١٢,٠	٥٦٢	٤١٠	٧٦١	١٩١
لكل وجبة	٣٤١	٣,٠	١٤١	١٠٣	١٩٠	٤٨

شلايزر بامزر (بطاطس مقلية حلوة)

المقاديرل 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
- 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 عجين البطاطس معكرونة بطول ٥ سم تقريبا.

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

القيمة الغذائية

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

أصابع البصل والبطاطس

المقادير ل ١٢ شخصا

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

التحضير

تقشر البطاطس وتقطع مكعبات كبيرة وتطهى في الماء والملح لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا. تصفى البطاطس وتعصر بعصارة البطاطس. وتترك لتبرد. يقشر البصل، ويقطع مكعبات صغيرة ويحمر في الزيت. ويترك ليبرد.

تخلط جميع المكونات ويصنع منها عجين. تقسم إلى جزأين متساويين وتشكل منها لفائف بطول ١٠ سم تقريبا. تدهن بالماء. تخبز الأصابع لمدة ٢٠ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ مئوية. تقدم مع الصّلصة.

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 ل 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)
- ٢ م.ط. عصير الليمون
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ملح، فلفل، رشة سكر

التحضير

تقشر البطاطس وتصلق في الماء والملح. وتترك لتبرد. يقشر البصل والثوم. يقطع الفلفل والطماطم والبصل والبطاطس مكعبات. يفرم الثوم ناعما.

تحضر صلصة من عصير الليمون والثوم والملح والفلفل والزيت وتسكب على السلطة. تخلط جميع المكونات وتترك لتنسجم قبل التقديم لمدة ٣٠ دقيقة.

القيمة الغذائية

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

الأرز

محشي ورق العنب

مقاديرل ١٦ ورقة عنب محشية*

- ٦٠ ورقة عنب
- ٥٠ غ أرز (نيئ)
- 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 فصوص ثوم
- ½ م.ش. كمون
- ملح، فلفل
- ٢ م.ط. زيت الزيتون
- ٢ شرائح ليمون

التحضير

تفصل أوراق العنب وتنزع الجذور. تنقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثمّ تصفى. يقطع البصل الأخضر والفلفل ناعما، ويخلط مع الأرز والزبيب والبقدونس والنعناع. يتبل بالملح والفلفل والكمون. لملء ورق العنب، توضع الجهة العليا في الأسفل على طاولة العمل. توضع ملعقة طعام واحدة من خليط الأرز في كل ورقة عنب على جدر 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 قليلا بالماء، ثمّ تثقل بطبق لكي لا تفتح مرة أخرى. يوضع الغطاء وتطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة. نصيحة: يمكن تعويض الأرز العادي بأرز قليل البروتين.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب (غ)	ف.أ (مغ)	تير (مغ)	لوي (مغ)	ميث (مغ)
المجموع	٤٦٩	٨,٦	٣٩١	٢٦٨	٦.٧	١٤٥
لكل وجبة	٢٩	٠,٥	٢٤	١٧	٣٨	٩

الخضار المرجعي لقيمة فينيل ألانين في أوراق العنب هو السبانخ

محشي الطماطم

المقاديرل ٤ أشخاص

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

التحضير

تغسل الطماطم، ويقطع „غطاء" ويحتفظ به. تحفر الطماطم بواسطة ملعقة ويقطع اللّب إلى مكعبات. يقشر البصل ويفرم ناعما. 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.

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

القيمة الغذائية

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

صينية الأرز بالخضار

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ أرز بسمتي (نيئ، ما يعادل ٤٥٠ غ من أرز بسمتي مطهو)
- 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 و ويحمر لمدة ٣ دقائق. يتبل بصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحلو والملح والفلفل ومسحوق الفلفل الأحمر. تضاف الخضار وتحمر لمدة ٥ دقائق وتتبل مرة أخرى قبل التقديم.

نصيحة: يطبخ أرز بسمتي في اليوم السابق.

القيمة الغذائية

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

الباستا

جيوب بالسبانخ

المقاديرل 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
- 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 بآلة 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.

القيمة الغذائية

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

ميني بليتس بيتزا

المقاديرل ٤ أشخاص

- 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

التحضير

تحضر عجين من الدقيق والخميرة والملح والزيت والماء، وتدلك جيدا. تقسم العجين إلى ٤ قطع وتفرد على صفيحة فرن مغلفة 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.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (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

المقادير ل ٤ أشخاص

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

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.

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)

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
- 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.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٩٢٥	٥,١	٢٣٤	١٥٨	٤٢٤	١١٣
لكل وجبة	٢٣١	١,٣	٥٩	٤٠	١٠٦	٢٨

ساندويش لف مع الهليون الرفيع

المقادير ل 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
- 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 ناعما ويحمّر في الزيت إلى أن يكتسب لونا ذهبيا. يضاف الهليون ويحمر لمدة ٥ دقائق ويتبل بالملح والفلفل.

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

القيمة الغذائية

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

فطيرة

المقاديرل 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
- ١٥٠ غ بطاطس
- ١٥٠ غ بصل

التحضير

يحضر عجين من الدقيق ودقيق الكاستناء والخميرة والملح والزيت والماء، وتدلك جيدا. يقسم العجين إلى ٤ قطع ويفرد على صفيحة فرن مغلفة 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

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	١٧٠٥	١١,٤	٤٧٦	٤٧٤	٧٠٥	١٧٣
لكل وجبة	٤٢٦	٢,٩	١١٩	١١٩	١٧٦	٤٣

الخضر والسلطة

بامية بصلصة الطماطم

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ بامية (طازجة)
- ٣ م.ط. زيت الزيتون
- ٨٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ٤٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ١ م.ط. سكر
- ١ م.ط. عصير الليمون
- 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 وتحمر لمدة ٥ دقائق.

تضاف الطماطم والسكر والملح وعصير الليمون ويطهى الكلّ لمدة ٥ دقائق.
تزين بالكزبرة.

تقدم مع الأرز أو الأرز قليل البروتين.

القيمة الغذائية

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

باذنجان بالقرفة

المقادير ل ٤ أشخاص

- ٤٠٠ غ باذنجان
- ٨٠ غ بصل
- ٤ م.ط. زيت الزيتون
- ٢ فصوص ثوم
- ٢٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ٦٠ مل مرق الخضار
- ½ م.ش. قرفة
- زعتر، ملح، فلفل، رشة سكر
- ٢ م.ط. بقدونس ناعم (مفروم)

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 الكلّ على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. وتزين بالبقدونس.

يقدم رفقة البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

القيمة الغذائية

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

طبق خضار أسيوي

المقادير لـ ٤ أشخاص

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

القيمة الغذائية

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

كاري الخضار

المقاديرل ٤ أشخاص

- 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

التحضير

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

تضاف الفاصوليا والجزر وتحمر قليلا 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.

القيمة الغذائية

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

كابوناتا

المقاديرل ٤ أشخاص

- ٣٠٠ غ باذنجان
- ٣٠٠ غ كرافس
- ١٠٠ غ بصل
- ٢ فصوص ثوم
- ١ م.ط. قبّار
- ٢ م.ط. خلّ
- ٤٠٠ غ مكعبات الطماطم (علبة)
- ٣ م.ط. زيت الزيتون
- ملح، فلفل، رشة سكر
- ٢ م.ط. ريحان

التحضير

تُغسل الخضار. يقشر البصل والثوم ويقطع قطع صغيرة. يقطع الباذنجان إلى مكعبات ملائمة. يفرم الكرفس ناعما. يحمّر البصل والثوم في زيت الزيتون الساخنة. يضاف الباذنجان ويحمر لمدة ٥ دقائق تقريبا. يضاف الكرفس ويحمر. تضاف الأعشاب والطماطم والقبّار.

تطهى الخضار لمدة ١٠ دقائق مغطاة. يضاف الخل والسكر، وتتبل بالملح والفلفل. يقدم مع البطاطس أو معكرونة قليلة البروتين.

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

المقادير لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

تُغسل الخضار. يقسم القرنبيط إلى براعم. يقشر البصل والجزر والكرنب الساقي. يقطع الجزر والكرنب الساقي إلى شرائط مناسبة. يطهى الجزر والكرنب الساقي 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 وبحمر. يضاف الدقيق ويحمّر. يضاف مرق الخضار والقشطة إلى الدقيق مع التحريك المستمر.

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

القيمة الغذائية

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

سلطة بالخضر المشوية

المقادير ل 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

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 مسبقا (شواء مع التهوية).

يحمر الباذنجان والكوسة في صينية مغطاة بورق الكيك في درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٥ دقائق لكلّ 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 ليختمر لمدة ساعتين على الأقلّ. يقدم مع الخبز قليل البروتين.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٦٥٥	١٨,١	٧٩٦	٥٨١	١١٩٣	٢١٥
لكل وجبة	١٦٤	٤,٥	١٩٩	١٤٥	٢٩٨	٥٤

سلطة ملوّنة

المقادير ل 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. شبت (مفرومة)

التحضير

تُغسل الخضار. تقطع الطماطم إلى ثمانية ويقطع الخيار إلى دوائر. يقطع الفلفل إلى النصف وتنزع بذوره ويقطع إلى شرائط. يقشر الجزر ويبشر. توضع الخضار في صحن.

تحضر صلصة من زيت الزيتون والخلّ والملح ومسحوق الفلفل الأحمر والسكر والفلفل، ويسكب على السلطة. يخلط الكلّ جيدا ويزين بالشبت.

القيمة الغذائية

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

الصوص والصلصة

الرايتا بالفلفل

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٦٠ غ قشطة حامضة
- ٦٠ غ مايونيز
- ½ م.ش. كمون
- ٨٠ غ فلفل
- ١ فص ثوم
- الملح

التحضير

يقطع الفلفل إلى النصف وتنزع بذوره ويقطع مكعبات صغيرة. يقشر الثوم ويفرم ناعما. تخلط القشدة والمايونيز. يضاف الفلفل ويتبل بالكمون والملح.

يقدم مع الخبز قليل البروتين.

نصيحة: عوض الفلفل يمكن استخدام الطماطم أو الخيار.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٤٨٠	٢,٨	١٣٢	١٠٦	٢٢٨	٥٨
لكل وجبة	١٢٠	٠,٧	٣٣	٢٧	٥٧	١٥

صلصة الجبن والقشطة

المقادير ل ٤ أشخاص

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

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

المقادير ل ٤ أشخاص

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

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.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣١٩	٦,٥	٢.٩	١٢٧	٢٧٠	٦٨
لكل وجبة	٨٠	١,٦	٥٢	٣٢	٦٧	١٧

صلصة تشاتني بالتفاح والتمر الهندي

المقادير لـ ٤ أشخاص

- ٢٠٠ غ تفاح، مقشر
- ٢٥ غ معجون التمر الهندي (من المتجر الأسيوي)
- 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
- ١ م.ش. ملح، غير مملوءة

التحضير

يغسل التفاح والزنجبيل وتقشر. يقطع التفاح على أربعة وتنزع 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، ثمّ يترك ليبرد.

يقدم مع الخبز قليل البروتين.

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 تشاتني بالطاطم والأناناس

لمقاديرل ٤ أشخاص

- ١٢٠ غ طماطم
- ١٢٠ غ أناناس (علبة)
- ١٠ غ زنجبيل
- ١ م.ط. سكر القصب
- ١ م.ط. خلّ
- ٣ م.ط. ماء الأناناس
- ½ فلفل حار أخضر
- ½ كركم
- ½ بانش فورن
(خليط من سبع بهارات)
- ١ م.ش. ملح، غير مملوءة

التحضير

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

يطهى الخل والسكر وعصير الأناناس والزنجبيل وكل البهارات لمدة ٥ دقائق دون غطاء. تضاف الطماطم والأناناس وتطهى لمدة ١٥ دقيقة تقريبا، ثمّ يترك ليبرد.

يقدم مع الخبز قليل البروتين.

القيمة الغذائية

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

صلصة بيكانتر

المقادير لـ ٤ أشخاص

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

التحضير

يقطع البصل والخيار مكعبات رفيعة ويفرم القبّار ناعما.

تخلط جميع المكونات وتتبل بالملح والفلفل.

يقدم مع الخبز قليل البروتين.

القيمة الغذائية

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

الكعك والبسكويت والتحلية

جريش أحمر بصوص الفانيليا

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
- 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 طعما كريميا، إذا ضُرب بالخلاط اليدوي من قبل.

القيمة الغذائية

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

كعكة التفاح

المقادير ل 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
- ٥٠ مل قشطة
- ½ م.ش. ملح
- ٣٥٠ غ تفاح، مقشر
- ١ م. ط. سكر، م.ش. قرفة
- ٢ م.ط. عصير الليمون

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.

القيمة الغذائية

ميث (مغ)	لوي (مغ)	تير (مغ)	ف.أ (مغ)	ب.ب (غ)	السعرات الحرارية	
٢٣٩	٥.٤	٣٢١	٣١٣	٧,٧	٢٨١١	المجموع
٢٠	٤٢	٢٧	٢٦	٠,٦	٢٣٤	لكل وجبة

تورتة الخوخ والقشطة الحامضة

المقادير ل 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 علبة 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 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 التورتة.

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

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

القيمة الغذائية

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

تورتة الكرز والشوكولاتة

المقاديرل 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 والشوكولاطة ونصف كمية الكرز، ويحضر منها عجينة لينة.

يوضع العجين في قالب الحلوى. توزع الكمية المتبقية من الكرز على التورتة.

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

القيمة الغذائية

	السعرات 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 ل 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 خشنا. 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 تقريبا في درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع التهوية.

القيمة الغذائية

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

كعك رفيع

المقادير ل 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

التحضير

يغربل السكر بودرة في غربال رفيع. 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.

القيمة الغذائية

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

كوكيز الشوكولاطة

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
- 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.

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

المقادير ل 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

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.

القيمة الغذائية

	السعرات الحرارية	ب.ب. (غ)	ف.أ. (مغ)	تير. (مغ)	لوي. (مغ)	ميث. (مغ)
المجموع	٣٠٥٤	٩,٥	٤٠٣	٢٨٠	٦١٣	١٥١
لكل وجبة	٣٨	٠,١	٥	٠,٢٥	٨	٢

أرز بحليب بالخوخ المخبوز

المقادير ل ٤ أشخاص

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

التحضير

يسخن الماء والقشطة في إناء، ويضاف لب الفانيليا ورشة الملح والأرز بحليب ويطهى لمدة ٥ دقائق. ثمّ 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) ويقدّم.

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

المقاديرل 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)
- ١ م. ش. قرفة
- ٢ م.ط. سكر

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 الحمية الغذائية عند الولادة

مُنتجوا المواد الغذائية قليلة البروتين

Diät-Versand Konditorei Huber • www.pku-versand-huber.de
Kirchensteig ٢٥, Amberg ٩٢٢٢٤ • هاتف: ٢٢٠٧٤ ٠٩٦٢١ • فاكس: ٠٩٦٢١ ٤٢٩١٨٧
بريد إلكتروني: diet-Huber@t-online.de

شركة Hammermühle ذ.م.م • www.hammermuehle.de
Hauptstr.١٨١, Maikammer-Kirrweiler ٦٧٤٨٩ • هاتف: ٠٦٣٢١ ٩٥٨٩-٠ • فاكس: ٠٨٠٠ ٠٠٠ ٩٥٨٩
بريد إلكتروني: post@hammermuehle.de

شركة metaX ذ.م.م للحمية الغذائية • www.metax-shop.org • www.metax.org
Kreuterstraße ١٤, Burgheim ٨٦٦٦٦ • هاتف: ٩٩٦٣٨٢٩ ٠٠٨٠٠٠ • فاكس: ٠٨٤٣٢ ٩٤٨٦١٩
بريد إلكتروني: bestellung@metax.org

شركة Milupa Metabolics ذ.م.م • www.milupa-metabolics.info
Bahnstr. ١٤-٣٠، Friedrichsdorf ٦١٣٨١ • هاتف: ٠٦١٧٢ ٩٩١١٨٧
بريد إلكتروني: info@milupa-metabolics.de

شركة NUTRICIA ذ.م.م – فرع شركة SHSهايلبرون • www.loprofin-webshop.de
Happenbacher Str. ٥, Heilbronn ٧٤٠٧٤ • هاتف: ٧٤٧٧٣٧٨٤ ٠٠٨٠٠ • فاكس: ٠٠٨٠٠ ٧٤٧٦٧٣٣٧
بريد إلكتروني: order@shs-heilbronn.de • info@shs-heilbronn.de

شركة Poensgen لصناعة الخبز الخاص بالحمية• www.poensgen-brot.de
Nothenbergerstr. ٦٨، Eschweiler ٥٢٢٤٩ • هاتف: ٠٢٤٠٣ ٢٠٠١٥ • فاكس: ٠٢٤٠٣ ٣٦١٦٦
بريد إلكتروني: Info@poensgen-brot.de

شركة Vitaflo Pharma ذ.م.م • www.vitaflopharma.com
Norsk-Data-Strasse ١, Bad Homburg ٦١٣٥٢ • هاتف: ٤٨٣٢٣٨٨ ٠٦١٧٢ • فاكس: ٠٦١٧٢٤٨٣١٠٥

Metzgerei Walter Schott • www.metzger-schott.de
Fischbach ٢٢, Hauneck ٣٦٢٨٢ • هاتف: ٦٢٢٠٨ ٠٦٦٢١ • فاكس: ٠٦٦٢١ ٦٧٩١٣
بريد إلكتروني: info@metzger-schott.de

شركة Food Oase • www.foodoase.de
Große Straße ٢, Ahrensburg ٢٢٩٢٦ • هاتف: ٨٩١٣٨٦٠ ٠٤١٠٢ • فاكس: ٠٤١٠٢ ٨٩١٣٨٦٥
info@foodoase.de

شركة ذ.م.م Delifirst • www.delifirst.de
Alsterkamp ١٧, ٢٠١٤٩ Hamburg • هاتف: ٤١٤٩٦٣٨٩ ٠٤٠ • فاكس: ٤١٤٩٦٣٩٠ ٠٤٠
بريد إلكتروني: roehr@delifirst.de

شركة Dr. Schär Deutschland ذ.م.م • www.drschaer.com
Simmerweg ١٢, ٣٥٠٨٥ Ebsdorfergrund • هاتف: ٣٠٣٠ ٠٦٤٢٤ • فاكس: ٦٤٢٤ ٠٦ ٣٠٣١٠٥
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.
Narzissenstr. ٢٥، ٩٠٧٦٨ Fürth • هاتف: ٠٩١١ ٣٤ ٩٧٩١

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

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

أطيب التحيات من

sobi

Pioneer in Rare Diseases

390-ORF-DA(D)-0617-V01