



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



وصفات صحية



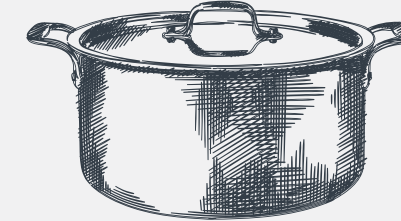
نصائح إرشادية لإعداد أفضل الوصفات الصحية

الشوربات



- أكثر من استخدام الخضار الطازجة عند إعداد الشوربات.
- إتبع قدر الإمكان عن المكعبات المنكهة لإحتوائها على الكثير من الأملاح المركزة واستعض عنها بمرق الدجاج المذكور أدناه طريقة تحضيره.
- استخدم كمية قليلة من زيت الزيتون لتشويح الخضار أو استعض بالسلق.
- أكثر من استخدام الأعشاب الطبيعية وإتبع عن المنكهات الصناعية والملح.
- إذا اضطررت لإستخدام الحليب المكثف في بعض أطباق الشورية اختر دوماً قليل الدسم.

المرق بطريقة صحية والاستعاضة به عن المكعبات المنكهة:



- نصف الدجاج أو اللحم وانزع الجلد عنه والدهون الزائدة ثم ضع الدجاج أو اللحم على النار مع إضافة 8 أكواب من الماء والبهارات الكاملة والأعشاب الطبيعية والخضار مثل: الفلفل الأسود، القرنفل، أوراق الريحان، جوزة الطيب، الهيل، القرفة، البصل، الكرفس، الجزر.
- بعد مايتترك المزيج على النار لمدة ساعة وربع، قم بتصفية الخليط، وخذ المرق واستعمله مباشرة أو احتفظ بالخليط في الثلاجة (الفريرز) وإستخدمة حين الحاجة لتحضير الحساء.

السلطات والمقبلات



- استخدم كمية قليلة من زيت الزيتون (ملعقة فقط لـ 6 - 7 أشخاص).
- استعض عن الزيت والملح بالسلطات والمقبلات بالحمض والخل والأعشاب الطبيعية كما يمكن إضافة المكسرات المحمصة.
- استخدام الجبن قليلة الدسم حين تدخل في الوصفة.

الأطباق الرئيسية



- أكثر من استخدام الخضار الطازج عند إعداد الأطباق الرئيسية.
- إتبع قدر الإمكان عن المكعبات المنكهة لإحتوائها على الكثير من الأملاح المركزة واستعض عنها بمرق الدجاج المذكور أعلاه طريقة تحضيره.
- استخدم كمية قليلة من زيت الزيتون لتشويح الخضار أو استعض بالسلق.
- أكثر من استخدام الأعشاب الطبيعية وإتبع عن المنكهات الصناعية والملح.
- استخدم دوماً اللحوم قليلة الدهون والتي لا تحتوي على دهون مرئية.
- إذا اضطررت لاستخدام الحليب المكثف في بعض الأطباق اختر دوماً قليل الدسم واستخدم كمية قليلة.
- يمكنك استخدام أداة الشوي المتوفرة في الأسواق حين إعدادك للوجبات المشوية بدلاً من اللجوء إلي القلي.
- استخدم ملعقة فقط من الزيت النباتي عند إعدادك لكامل الطبق أو الحشوة المراد صنعها.
- إذا كان طبقك يحتوي على الخبز استعض بالخبز الأسمر الغني بالألياف والحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض وشوي الخبز بدل القلي.
- إذا كان طبقك يحتوي على الأرز أو المعكرونة قاستعض بالأسمر الغني بالألياف والحبوب الكاملة عن الأبيض.

الحلويات



- حاول تقليل الحلويات ما أمكن، واستعض عنها بالفواكه الطازجة المجففة.
- قلل من السكر عند إعدادك لأطباق الحلوي المختلفة.
- إذا كان طبقك يحتوي على الحليب أو الجبن، إستبدل الحليب أو الجبن كامل الدسم بقليل الدسم.
- إذا كان طبقك يحتوي على الكريمة، استخدم الكريمة قليلة الدسم.



الفطور



البيض المخفوق مع الشمر

المقادير



- حبة بطاطا حلوة صغيرة مسلوقة ومقطعة إلى 10 مكعبات.
- 3 بياض البيض و 1 بيضة كاملة.
- 1.5 ملعقة صغيرة (7مل) زيت الزيتون.
- 2 ملعقة طعام شمر.
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري).
- فص ثوم مفروم



الوجبة تكفي
شخصين



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

طريقة التحضير



- يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويضاف إليه إكليل الجبل والشمر والثوم ويقلب.
- تضاف البطاطا الحلوة المسلوقة وتقلب حتي تصبح ذهبية اللون.
- يضاف البيض المخفوق ويقدم ساخناً.



ملح

0.60
g



سكر

1.6
g



دهون
مشبعة

1.1
g



دهون

5.1
g



سعرات
حرارية

127
kcal



بارفية الشوفان

المقادير



- 1/2 كوب شوفان.
- 2 كوب حليب خالي الدسم (يمكن إستخدام حليب الصويا حسب الرغبة).
- 120 جم زبادي بالفراولة (قليل الدسم).
- 20 جرام لوز أو جوز محمص.
- 1/4 كوب خوخ مجفف أو أي نوع من الفواكه المجففة.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

طريقة التحضير



- يمزج الشوفان مع الحليب والجوز والفواكه المجففة.
- يترك الخليط في الثلاجة لمدة ساعتين.
- في أكواب طويلة ترص طبقة من خليط الشوفان ثم طبقة من اللبن الزبادي بطعم الفراولة وهكذا حتي نفاذ الكمية.
- أخيراً يزين بطبقة من الفواكه المجففة والجوز أو اللوز.



ملح

0.16
g



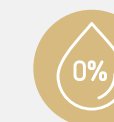
سكر

13
g



دهون
مشبعة

1.1
g



دهون

5.1
g



سعرات
حرارية

156
kcal



المقبلات

متبل الباذنجان

المقادير

- كوبان من الباذنجان المشوي والمقشر.
- 1 ملعقة (16جم) طعام من الطحينية.
- 3 فص ثوم كبير.
- 1/2 كوب من زبادي قليل الدسم.
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة صغيرة من الكمون.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- يشوي الباذنجان الكامل في الفرن بعد عمل شقوق عميقة فيه، بعد ساعة يخرج الباذنجان، ثم تزال القشرة الخارجية السوداء بعد أن يبرد، بعد ذلك يهرس الباذنجان ويضاف عليه الثوم المفروم والزبادي والطحينة والتوابل، ثم يزين الطبق بالكمون والبقدونس.



ملح

0.61
g



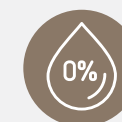
سكر

5.3
g



دهون
مشبعة

0.8
g



دهون

3.9
g



سعرات
حرارية

84
kcal

فتة الحمص

المقادير

- كوبان من الحمص المسلوق.
- ملعقة طعام من الطحينة.
- 3 فص ثوم كبير.
- 1/2 كوب من الزبادي قليل الدسم.
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة صغيرة كمون.
- 2 خبز عربي أسمر مقطع مربعات ومحمص بالفرن



الوجبة تكفي
6 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- يشوي الخبز في الفرن، ثم يضاف إليه الحمص مع ربع كوب من ماء الحمص، بعد ذلك يضاف عليه الزبادي المخلوط مع الثوم والطحينة والتوابل، ثم يزين الطبق بالبقدونس وبهار الباريكا.



ملح

0.88
g



سكر

6.5
g



دهون
مشبعة

0.8
g



دهون

5.1
g



سعرات
حرارية

259
kcal



السلطات

سلطة البطاطا والخيار

المقادير

- 600 جم جذور البطاطا (تعرف بالجيكاما).
- 200 جم قلب الخس
- 120 جم أوراق الكزبرة الطازجة.
- 200 جم ليمون.
- 5 جم فلفل أبيض.
- 400 جم خيار.
- 600 جم برتقال.
- 20 جم من الفلفل الحار المجفف.
- 5 جم ملح.
- 30 مل زيت الزيتون.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات
قصر الإمارات

طريقة التحضير

- تقطع جذور البطاطا (الجيكاما) والخيار إلى شرائح.
- ترتب أوراق الخس في وعاء.
- تمزج الجيكاما والخيار ورقائق الفلفل الحار المجفف وتوضع في وعاء الخس.
- تزين بشرائح البرتقال وأوراق الكزبرة الطازجة.
- تقدم مع صلصة الليمون وزيت الزيتون.



ملح

1.1
g



سكر

19
g



دهون
مشبعة

0.8
g



دهون

6.0
g



سعرات
حرارية

154
kcal



سلطة الكينوا مع الكرنب

المقادير

- 600 جم من الكينوا.
- 80 جم تفاح أخضر.
- 80 جم توت بري طازج.
- 30 مل زيت الزيتون.
- 5 جم فلفل أبيض.
- 40 جم خردل ديجون.
- 300 جم كرنب طازج.
- 80 جم تفاح أحمر.
- 120 جم مانجو.



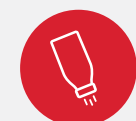
الوجبة تكفي
6 أشخاص



من وصفات
قصر الإمارات

طريقة التحضير

- يوضع الكرنب في طبق ويثر عليه حبوب الكينوا المسلوقة.
- يضاف المانجو المقطع شرائح إلي رقيقة وشرائح التفاح والتوت البري.
- يمزج زيت الزيتون مع الخل والخردل والسكر والملح والفلفل.
- تقدم السلطة مع صلصة الخل.



ملح

1.7
g



سكر

11
g



دهون
مشبعة

1.3
g



دهون

9.7
g



سعرات
حرارية

281
kcal



سلطة السبانخ والفراولة

المقادير



- 400 جم من السبانخ الصغيرة.
- 200 جم فراولة، مقطعة إلى شرائح.
- 50 جم جبنة شيدر قليلة الدسم.
- 15 جم صنوبر محمص.
- 40 مل خل البلسميك.
- ملعقة صغيرة زيت الزيتون.



الوجبة تكفي
3 أشخاص



من وصفات
فندق فيرمونت
باب البحر

طريقة التحضير



- توضع السبانخ الصغيرة في وعاء تضاف إليها شرائح الفراولة والصنوبر المحمص.
- يرش عليها زيت الزيتون والخل البلسمي وتخلط معاً.
- تزين بقطع من جبن الشيدر.



ملح

0.39
g



سكر

6
g



دهون
مشبعة

2.2
g



دهون

8.4
g



سعرات
حرارية

144
kcal



الأرز الأسمر وسلطة السلمون



المقادير

- 1 كوب من الأرز الأسمر.
- ملعقة طعام بابريكا.
- 1 فلفل أحمر.
- فص ثوم.
- أوراق خضراء مشكلة.
- 280 جم شرائح رقيقة من سمك السلمون.
- 1/2 ملعقة صغيرة عصير الليمون.
- 1 فلفل أخضر.
- 1 ملعقة طعام زيت السمسم.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات
مطعم سلايز



طريقة التحضير

- تتبل شرائح سمك السلمون في عصير الليمون والفلفل الحلو (بابريكا) لبضع دقائق.
- يسخن زيت السمسم في مقلاة، يضاف الثوم ويقلي.
- تضاف شرائح السلمون وتطهى حتي تحمر وتترك جانباً.
- يخلط الأرز البني المطبوخ والفلفل الأحمر والفلفل الأخضر والخس المشكل.
- لعمل الصلصة، يضاف الخل وزيت السمسم وعصير الليمون في كوب ويسكب فوق السلطة ويقرب جيداً



ملح

0.51
g



سكر

1.2
g



دهون
مشبعة

2.6
g



دهون

15
g



سعرات
حرارية

289
kcal

برغل بالطماطم

المقادير

- كوب برغل.
- 2 بصلة صغيرة مقطعة.
- 3 حبة طماطم صغيرة مقطعة.
- كوب ماء.
- ملعقة طعام زيت زيتون.



الوجبة تكفي
3 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

طريقة التحضير

- يسخن زيت الزيتون في مقلاة على نار منخفضة الحرارة، ثم يقلى البصل حتي يذبل.
- تضاف الطماطم وتطهى حتي تصبح كالصلصة.
- يضاف البرغل والماء ويترك المزيج حتي يصل إلي درجة الغليان ثم يسوي على نار هادئة حتي يتشرب البرغل الماء.
- يترك في القدر لمدة 10 دقائق تقريباً قبل التقديم.



ملح

0.10
g



سكر

2.0
g



دهون
مشبعة

0.8
g



دهون

5.5
g



سعرات
حرارية

333
kcal

بامية بالزيت

(يمكن استخدام هذه الوصفة كسلطة جانبية أو كطبق رئيسي)

المقادير



- 1/2 كيلو بامية طازجة.
- 2 حبة بصل مفروم.
- فص ثوم مفروم.
- عصير ليمون حسب الرغبة.
- فلفل أسود حسب الرغبة.
- 1/2 كيلو طماطم طازجة مقطعة.
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- رشة كمون.
- 1/4 كوب ماء.

طريقة التحضير



- يسخن زيت الزيتون في قدر.
- يضاف البصل ويقلب حتي يصبح ذهبي اللون ثم تضاف البامية والثوم.
- يقلب المزيج حتي يصبح ذهبي اللون.
- تضاف الطماطم والليمون الحامض والكزبرة اليابسة والفلفل الأسود.
- يضاف ربع كوب ماء ويترك حتي يغلي على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة تقريباً.



ملح

0.05
g



سكر

9.7
g



دهون
مشبعة

1.1
g



دهون

5.7
g



سعرات
حرارية

116
kcal



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري



سلطة البروكلي

المقادير

- 3 أكواب بروكلي طازج.
- 60جم جبنة فيتا قليلة الدسم.
- 1/2 كوب بصل أحمر.
- 2ملعقة صغيرة من حبوب السمسم.

طريقة التحضير

- تقطع زهور البروكلي ويضاف إليها البصل.
- تحضر الصلصة بخفق المقادير جيدا.
- يتبل البروكلي بالصلصة ويضاف إليها جبنة فيتا و السمسم.



الوجبة تكفي
3 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري



ملح

0.63
g



سكر

8.8
g



دهون
مشبعة

4.4
g



دهون

12
g



سعرات
حرارية

221
kcal

لوبيا بالخضار

المقادير

- حبة بصل مقطع.
- 2 حبة طماطم مقطعة.
- 2 فص ثوم.
- ملعقة طعام زيت الزيتون.
- ملح وفلفل حسب الرغبة.
- 1/2 كيلو لوبيا خضراء طازجة (تنزع منها
- العروق الخضراء وتقطع إلى 3 قطع).
- ماء حسب الحاجة.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

طريقة التحضير

- يقلي البصل والثوم في قدر مع زيت الزيتون.
- يضاف الملح، الفلفل الأسود، الطماطم واللوبيا الخضراء
- ويقلب حتي يصبح جميع الخليط مغطي بزيت الزيتون.
- يضاف الماء حتي يغمر اللوبيا وتطهي على نار خفيفة
- من دون تغطية القدر كي يتبخر الماء كلياً.
- تقدم باردة أو ساخنة.



ملح

0.48
g



سكر

4.5
g



دهون
مشبعة

1.1
g



دهون

7.1
g



سعرات
حرارية

154
kcal



الشوربات



شوربة الطماطم بالنعناع

مع جبن طوم قليل الدسم والخبز المحمص

المقادير



- 4 أكواب من الطماطم الطازجة مقشرة ومهروسة.
- 70 جم جبن الطوم قليل الدسم-مبروش.
- 1/4 كوب نعناع.
- 1/4 كوب بصل أبيض.
- 4 قطع خبز مصنوع من الحبوب الكاملة.
- 2 ملعقة طعام كريمة حامضة قليلة الدسم.
- ملعقة طعام زيت الزيتون.
- ملعقة صغيرة ثوم.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات
مطعم سلايز

طريقة التحضير



- يقلي البصل والثوم مع زيت الزيتون.
- تضاف الطماطم، ويترك الحساء حتي يغلي ثم يفطي ويترك دافئاً.
- بينما يطهي الحساء يوضع 15 جم (1 ملعقة طعام) من الجبن على الخبز المحمص وتوضع على صينية الخبز.
- تضاف الكريمة الحامضة والنعناع على الحساء ومن ثم يسكب الحساء في وعاء ويوضع فوقها الخبز المحمص. يرش الفلفل ويزين بالنعناع.



ملح

1.5
g



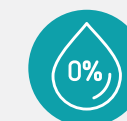
سكر

9.6
g



دهون
مشبعة

4.2
g



دهون

10
g



سعرات
حرارية

231
kcal

شوربة عدس

المقادير



- كوب من العدس أصفر جاف منقهي.
- 1 بطاطس صغيرة.
- 3 حبات صغيرة من البصل.
- حبتان من الجزر.
- حبتان من الكوسا.
- 5 أكواب من ماء مرق الدجاج.

التوابل

- ربع ملعقة صغيرة من الملح.
- 2 ملعقة صغيرة كمون.
- ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل.



الوجبة تكفي
5 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- يغسل العدس جيداً وتتركه يصفى، في هذه الأثناء يقلبي البصل ثم يضاف الجزر وحبات الكوسا المقطعة والبطاطس ثم يضاف العدس وخمس أكواب من مرق الدجاج المحضر مسبقاً ويقلب الخليط ثم يترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.
- تضاف التوابل كالفلفل الأسود والزنجبيل المطحون والكمون ورشة خفيفة جداً من الملح، يترك الخليط لمدة 5 دقائق ثم يوضع في الخلاط ليتم خلطة جيداً.
- تقدم الشوربة ساخنة وترش بالبقدونس للتزيين مع شرائح الليمون ويمكن إضافة الخبز المحمص بالفرن حسب الرغبة.



ملح

1.3
g



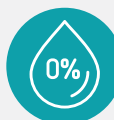
سكر

6.9
g



دهون
مشبعة

1.3
g



دهون

6.7
g



سعرات
حرارية

294
kcal

حساء الجزر

المقادير

- 10 حبات من الجزر، مقشرة ومقطعة.
- 1/2 ملعقة طعام من العسل.
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- 4 أكواب من الحليب الخالي من الدسم.
- كوبان من الماء.
- 3 ملاعق طعام من الدقيق الأسمر.
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون.
- ملعقتا طعام من البقدونس المفروم



الوجبة تكفي
6 أشخاص



من وصفات
مطعم سلايز

طريقة التحضير



- في مقلاة يسخن الجزر مع العسل والماء، يغطي ويترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
- يصفى الجزر من الماء، ويترك القليل من السائل ويوضع جانباً.
- في مقلاة أخرى يمزج الدقيق مع البهار وجوزة الطيب والحليب، يطهى على نار متوسطة مع التحريك بين فترة وأخرى، حتي تتماسك الصلصة.
- يخلط الجزر مع الصلصة في الخلاط حتي تصبح ناعمة وتتجانس المكونات.
- يضاف القليل من السائل المتبقي حتي نحصل على قوام الحساء الذي نفضله.
- يوضع الحساء في أطباق التقديم ويزين كل طبق بملعقة صغيرة من البقدونس. وتقدم ساخنة.



ملح

0.36
g



سكر

14
g



دهون
مشبعة

0.3
g



دهون

1.0
g



سعرات
حرارية

126
kcal

شوربة الدجاج

المقادير



- إثنان من صدور الدجاج منزوعة الجلد.
- حبة بطاطس صغيرة.
- 3 حبات من البصل.
- بقودنس، حبتان من الجزر.
- حبتان من الكوسا.
- 3 فص ثوم كبير.
- 5 أكواب من مرق الدجاج.

التوابل

- ربع ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة المطحونة.
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ملعقة طعام من زيت الزيتون.



الوجبة تكفي
5 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- يغسل الدجاج ويقطع إلي قطع صغيرة ثم يشوح بالزيت مع البصل الأخضر والثوم.
- يضاف له الجزر وحبات الكوسا المقطعة والبطاطس ونضيف مرق الدجاج المحضر مسبقاً ونقلب الخليط ثم نتركه على نار هادئة لمدة 40 دقيقة.
- بعد ذلك تضاف التوابل كالفلفل الأسود والبهارات المشكلة المطحونة، ورشة خفيفة جداً من الملح، يترك الخليط لمدة 5 دقائق.
- تقدم الشوربة ساخنة وترش بالبقودنس للتزيين.
- ملاحظة: يمكن الإستعاضة عن الدجاج باللحم أو كوبان من الذرة أو الخضار المشكلة.



ملح

1.4
g



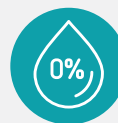
سكر

6.6
g



دهون
مشبعة

1.9
g



دهون

9.1
g



سعرات
حرارية

294
kcal

شوربة الدجاج مع الخضار والأرز

المقادير

- 6 أكواب مرق دجاج.
- 1/2 كوب كرفس مقطع مكعبات.
- 1/2 كوب جزر مقطع مكعبات.
- ملعقة كبيرة بقودونس مقطع.
- فلفل أسود حسب الرغبة.
- 1/3 كوب أرز أسمر.
- 1/4 كوب بصل مقطع.
- 1/4 كوب ذرة.
- كوب بازلاء.
- ملعقة صغيرة برش ليمون حامض.
- كوب دجاج مسلوق مقطع مكعبات.

طريقة التحضير

- يمزج مرق الدجاج والخضروات والتوابل ويغلي المزيج.
- عند الغليان تخفيض الحرارة وتطهي الشوربة حتي تنضج الخضروات تماماً.
- يضاف الأرز ويتابع الطهي حتي ينضج الأرز.
- تضاف قطع الدجاج لتسخن، وتسكب الشوربة وتقدم ساخنة.



الوجبة تكفي
5 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري



سعرات
حرارية

140
kcal



دهون

2.1
g



دهون
مشبعة

0.6
g



سكر

4.7
g



ملح

1.6
g

حساء الهريس

المقادير



- 1/2 كوب قمح منقوع مسبقاً في الماء (لمدة ساعة على الأقل).
- حبة جزر مقطع.
- 5 كوب مرقة خضروات.
- ملعقة صغيرة نعناع يابس.
- 3 حبة كوسا مقطعة.
- حبة بصل مقطع.
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

طريقة التحضير



- يوضع القمح مع مرقة الخضروات في قدر مغطاه ويترك ليغلي.
- في هذه الأثناء تحمر جميع الخضروات في زيت الزيتون.
- يترك القمح ليغلي لمدة ساعة ثم تضاف جميع الخضروات ويغلي الخليط لمدة 15 دقيقة.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود حسب المذاق.
- يرش عليه القليل من النعناع اليابس ويقدم.



ملح

1.7
g



سكر

3.6
g



دهون
مشبعة

1.2
g



دهون

8.0
g



سعرات
حرارية

189
kcal



الأطباق الرئيسية



المجدرة المهروسة

المقادير



- 2 كوب عدس بني.
- 6 كوب ماء.
- 1/2 كوب أرز أسمر.
- بصلة مقطعة.
- ملعقة طعام زيت زيتون.

طريقة التحضير



- ينقع العدس في الماء لمدة 15 دقيقة ثم يطهي في قدر مع 6 أكواب من الماء حتي ينضج.
- يهرس العدس بواسطة خلاط يدوي (هراسة يدوية).
- في مقلاة يحمر البصل حتي يذبل ثم يضاف إلي العدس.
- يضاف الأرز الأسمر إلي الخليط ويطهي حتي ينضج مع الإستمرار في التحريك من حين لآخر.
- يقدم بارداً.



ملح

0.04
g



سكر

2.8
g



دهون
مشبعة

0.9
g



دهون

6.6
g



سعرات
حرارية

512
kcal



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري



سمك السلمون المشوي (على الطريقة الشرق أوسطية)

المقادير



- 4 ملاعق طعام ريجان طازج مفروم.
- ملعقة طعام بقდونس طازج مفروم.
- ملعقة طعام ثوم مفروم.
- ملعقة أكل عصير الليمون.
- 4 قطع من فيليه سمك السلمون وزن الواحدة 150 جم.
- فلفل أسود للنكهة.
- 4 حبات زيتون أخضر مفروم.
- 4 شرائح ليمون.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- تحمي النار في شواية الفحم أو شواية الغاز أو الشواية الكهربائية. ترش صينية الشواء بزيت الطهي. توضع الصينية على بعد 4 إلى 6 إنش من النار.
- في وعاء صغير عميق، يخلط البقدونس والريحان مع الثوم وعصير الليمون. يرش البهار. تغطي كل قطع السمك بكمية متساوية من المزيج. ويوضع السمك على النار بحيث تكون الجهة المفطاة إلى الأسفل.
- تشوي لمدة 3 إلى 4 دقائق على نار حامية. عندما تصبح الأطراف بيضاء اللون توضع قطعة السمك على الجهة الأقل حرارة من الشواية، ويتم تخفيض درجة الحرارة قليلاً.
- تشوي حتي تصبح غامقة اللون. توضع في صحن وتزين بقطع الليمون والزيتون المفروم



ملح

0.21
g



سكر

0
g



دهون
مشبعة

4.2
g



دهون

32
g



سعرات
حرارية

337
kcal

صالونة الدجاج مع الأرز

المقادير

- 400 جم من الدجاج منزوع الجلد والعظم أو 400 جم من اللحم منزوع الدهن.
- حبتان من الجزر.
- بطاطس صغيرة.
- حبتان من الكوسا.
- 3 حبات من البصل.
- كوب من القرنبيط المقطع.
- كوب من الطماطم مقطعة إلى قطع صغيرة.
- 3 فص ثوم كبير.
- بقدونس.
- 5 أكواب من ماء مرق الدجاج.
- كوب من الأرز الأسمر.

التوابل

- 1/2 ملعقة صغيرة ملح.
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- 2 ملعقة صغيرة كمون.
- ملعقة صغيرة زنجبيل.
- ملعقة طعام زيت زيتون.



الوجبة تكفي
6 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- نظفي الدجاج أو اللحم وإنزعي الجلد عنه والدهون الزائدة قم ضعي الدجاج أو اللحم على النار مع إضافة 8 أكواب ماء والبهارات الكاملة والأعشاب الطبيعية والخضار مثل: الفلفل الأسود، القرنفل، أوراق الريحان، جوزة الطيب، الهيل، القرفة، البصل، الكرفس، الجزر.
- بعد مايترك المزيج على النار لمدة ربع ساعة، قومي بتصفية الخليط.
- نضع زيت الزيتون في القدر، ثم يشوح البصل والثوم ويضاف الجزر وحبات الكوسا المقطعة والقرنبيط والبطاطس والطماطم ونضيف مرق الدجاج المحضر مسبقاً ونقلب الخليط ثم نتركه على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، بعد ذلك تضاف التوابل كاللفل الأسود والبهارات المتنوعة، وملعقة من الزنجبيل المطحون والكمون، ورشة خفيفة جداً من الملح.

طريقة عمل الأرز

- شوحى بصلة مقطعة بقليل من زيت الزيتون في قعر القدر ثم أضيفي الأرز وقلبيه مدة دقيقتين مع إضافة البهارات ثم أضيفي كوبين من المرق، يترك مدة 30 دقيقة.

يحضر طبق التقديم بإضافة الأرز وفوقه الدجاج أو اللحم وبعض الصلصة وباقي الصلصة توضع في قدر تقديم منفصل.
لعمل الشريد تتبع الطريقة أعلاه ولكن يستعاض عن الأرز بخمسمئة غرام من خبز الرقاق الأسمر المقطع يضاف إلى الخضار بعد أن تنضج ويطهى مع التحريك لمدة 15 دقيقة.



ملح

1.8
g



سكر

6.1
g



دهون
مشبعة

1.3
g



دهون

7.0
g



سعرات
حرارية

379
kcal

صالونة لحم



المقادير

- 450 جم من لحم البقر.
- ملعقتان صغيرتان من زيت الكانولا.
- 2 كوب بصل مقطع إلى مكعبات.
- كوب من الكرفس، المقطع قطع صغيرة.
- كوب من الطماطم مقطع إلى قطع صغيرة.
- 1/2 كوب من البطاطا الحوة المقطعة إلى قطع صغيرة.
- 1/2 كوب من البطاطا المقطعة إلى قطع صغيرة مع قشرتها.
- 1/2 كوب الفطر مقطع.
- كوب من الجزر المقطع إلى قطع صغيرة.
- 4 فصوص من الثوم المفروم.



الوجبة تكفي 6 أشخاص



من وصفات دائرة صحة أبوظبي



طريقة التحضير

- تسخن الشواية (أو مقلاه غير لازقة) إلى درجة حرارة متوسطة.
- تشوي شرائح اللحم لمدة 12 إلى 14 دقيقة، مع تقليبها مرة واحدة، تزال عن الشواية وتوضع جانباً أثناء إعداد الخضروات.
- في مقلاة كبيرة، تحمر الخضروات مع الزيت على نار متوسطة، حتي يصبح لونها بنياً خفيفاً، لمدة 10 دقائق. يضاف إليها القمح وتطبخ لمدة 5 دقائق إضافية.
- تقطع شرائح اللحم إلى قطع صغيرة، وتضاف إلى الخضروات ويضاف إليها الخل، والمرق والأعشاب والتوابل.
- تطهى لمدة ساعة حتي ينضج القمح ويصبح الحساء سميكاً.



ملح

1.6 g



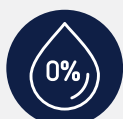
سكر

17 g



دهون مشبعة

2.4 g



دهون

9.3 g



سعرات حرارية

478 kcal

معكرونة مع الدجاج المشوي والفطر

المقادير



- قطعتان من صدور الدجاج الخالية من العظم ومنزوعة الجلد (450جم).
- 1/2 كوب من البصل المفروم.
- كوب من الفاصوليا البيضاء المطبوخة.
- 1/4 كوب من الريحان الطازج المفروم.
- 1/4 كوب من جبنة البارميزان.
- فلفل أسود مطحون، للنكهة.
- ملعقة طعام زيت الزيتون.
- كوب من الفطر المقطع إلى شرائح.
- 2 ملعقة طعام من الثوم المفروم.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- تسخن المقللة أو الشواية وتدهن/ترش بقليل من الزيت.
- يشوي الدجاج حتي يصبح بني اللون، لمدة 10 دقائق.
- يترك ليرتاح لمدة 5 دقائق ثم يقطع إلى شرائح.
- في مقللة غير لاصقة، يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة،
- ويضاف إليه البصل والفطر، ويطهي لمدة 5 دقائق.
- تضاف الفاصوليا والثوم والريحان والدجاج حتي ينضج.
- في هذه الأثناء، تملأ 3/4 حلة بالمياه وتوضع على النار حتي تغلي.
- ثم تطهي المعكرونة فيها لمدة 10-12 دقيقة، لو لتصبح (al dente).
- تصفي المعكرونة وتضاف إليها خلطة الخضار والدجاج. تقلب المكونات معاً.
- يزين كل طبق بملعقة طعام صغيرة من الجبنة ورشة من الفلفل الأسود.



ملح

0.47
g



سكر

4.0
g



دهون
مشبعة

2.7
g



دهون

11
g



سعرات
حرارية

485
kcal

صالونة الدجاج والبقوليات

المقادير

- 1 ورّبع كجم أفخاذ الدجاج.
- 2 حبة من البصل متوسطة ومقطعة شرائح.
- 2 حبة فلفل صغيرة حارة منزوعة البذور ومقطعة (إختياري).
- 400 جم طماطم.
- 800 جم فاصوليا بيضاء، مطهّوة ومصفاة.
- كزبرة مفرومة للزينة.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- فص ثوم مدقوق.
- 250 جم فلفل ملون (أخضر، أصفر، أحمر)
- 420 جرام فاصوليا حمراء، مطهّوة ومصفاة.
- 400 مل مرق الدجاج.
- 150 مل لبنّة قليلة الدسم وخبز محمص للتقديم.

طريقة التحضير

- 1 ينزع الجلد عن الدجاج. ثم يحمي الزيت في القدر ويحمر الدجاج فيه. يترك الدجاج على جنب.
- يوضع البصل والثوم، ويقلب لمدة 5 دقائق حتي يصبح لين وذهبي اللون.
- يضاف الفلفل الملون والطماطم والفاصوليا ومرق الدجاج الساخن.
- يوضع الدجاج مع المكونات الأخرى، وتغطي نصف الحلة ويترك الطعام ليطهو لمدة 50 دقيقة حتي يطهي الدجاج جيداً.
- ترش الكزبرة ويقدم مع اللبنّة والخبز.



الوجبة تكفي
6 أشخاص



من وصفات دائرة
صحّة أبوظبي



سعرات
حرارية

620
kcal



دهون

16
g



دهون
مشبعة

5.3
g



سكر

5.5
g



ملح

0.81
g

السّمك المخبوز

المقادير

- 4 قطع فيليه سمك السلمون - أو أي نوع آخر.
- ملح وبهار أسود.
- 2 بصل أخضر مفروم.
- 2 ملعقة طعام عصير الليمون.
- ملعقة صغيرة زعتر يابس.
- 2 ملعقة صغيرة و2 ملعقة طعام زيت زيتون.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير

- يحمي الفرن إلى درجة 400 فهرنهايت "200 درجة مئوية". ترش ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون والملح والبهار على السمك. في وعاء متوسط تخلط الطماطم، البصل الأخضر، ملعقتين أكل زيت زيتون، عصير الليمون، إكليل الجبل، الزعتر، ملح وبهار أسود.
- يوضع سمك السلمون في صينية خبز سميكة. تسكب ملعقة من مزيج الطماطم فوق قطعة السمك. تعاد هذه العملية حتى تنتهي الكمية.
- يخبز السلمون لمدة 25 دقيقة. ومن ثم يوضع في صحن التقديم.



ملح

0.17
g



سكر

1.4
g



دهون
مشبعة

5.3
g



دهون

30
g



سعرات
حرارية

405
kcal



سمك الهامور مع الخضار المشوي

المقادير



الخضروات

- 650 جم من فيلية هامور.
- 40 مل زيت الكانولا.
- 5 جم مسحوق الفلفل الأبيض.
- 25 جم شرائح ليمون.
- 12 جم ثوم مفروم.
- 200 جم باذنجان.
- 200 جم قرع أو كوسا.
- 40 جم فليفلة حمراء.
- 5 جم ريحان.
- 200 جم جزر.
- 160 جم فليفلة خضراء.
- 40 جم فليفلة صفراء.

للتزيين

- شرائح ليمون، أنواع مختلفة من الخس (حسب الرغبة).



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات
مطعم ومقهى
بايت رايت

طريقة التحضير



- ينقع الهامور مع زيت الكانولا والثوم ومسحوق الفلفل الأبيض والملح ويوضع جانباً.
- تقطع الخضروات إلى شرائح رقيقة ومتوسطة ثم يضاف إليها الريحان والملح.
- يرش قليل من الزيت في مقلاة حتى لا يلصق السمك، يشوي حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
- تطهي الخضار وتقدم مع السمك على جنب.



ملح

0.32
g



سكر

6.0
g



دهون
مشبعة

1.3
g



دهون

12
g



سعرات
حرارية

295
kcal

برجر العدس والحمص

المقادير



- 1 ملعقة طعام طحينية.
- 1/4 كوب عصير ليمون.
- 400 جم عدس بني.
- 4 بصل أخضر.
- 1/2 كوب فتات الخبز.
- 4 خبز البرجر - حبوب كاملة.
- كوب سبانخ.
- 1/2 كوب زبادي قليل الدسم.
- كوب حمص.
- ملعقة طعام معجون الكاري الهندي.
- بيض.
- ملعقة طعام زيت نباتي.
- 4 حبات طماطم مقطعة شرائح.



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات
مطعم ومقهى
رايت بايت

طريقة التحضير



- الصلصة: يخلط الزبادي قليل الدسم وعصير الليمون والطحينة والفلفل الأسود والملح.
- يوضع الحمص المهروس والعدس ومعجون الكاري والبصل الأخضر والبيض وفتات الخبز في وعاء كبير ويتبل بالملح والفلفل.
- يسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.
- تحمر قطع البرجر لمدة 2 إلى 3 دقائق على كل جانب.
- تقدم مع شرائح الطماطم وصلصة الزبادي والسبانخ.



ملح

1.2
g



سكر

10
g



دهون
مشبعة

1.9
g



دهون

13
g



سعرات
حرارية

476
kcal



فيلية سمك السلمون مع صلصة خل البلسميك (Blasamic Vinaigrette)

المقادير



- 600 جم سلمون فيليه.
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون حامض.
- 2 ملعقة صغيرة برش ليمون حامض.
- 2 ملعقة صغيرة إكليل الجبل.

صلصة خل البلسميك

- 1.5 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق.
- ملعقة صغيرة ثوم طازج مفروم.
- 3 ملاعق كبيرة خل البلسميك.
- 1 ملعقة صغيرة خردل.

طريقة التحضير



- تنقع شرائح فيليه السلمون بعصير الليمون الحامض، برش الليمون الحامض وإكليل الجبل ويخلط جيداً.
- يوضع السمك في الفرن على 220 درجة مئوية حتي يصبح طري ومكتمل الخبز، لحوالي 25 دقيقة.
- يخفق خل البلسميك مع الخردل في وعاء صغير ثم يضاف إليه زيت الزيتون تدريجياً مع الإستمرار في الخفق.
- يضاف الثوم والفلفل الأسود والملح حسب الذوق.
- تضاف صلصة خل البلسميك إلي فيليه السلمون ويقدم.



ملح

0.13
g



سكر

3.7
g



دهون
مشبعة

1.7
g



دهون

8.9
g



سعرات
حرارية

164
kcal



الوجبة تكفي
4 أشخاص



من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري



السلمون على الطريقة الصينية

المقادير

- 3 قطع سلمون (قياس كف اليد للقطعة - حوالي 85 جم).
- حبة ليمون حامض مقطعة أرباع.
- ملعقة كبيرة زنجبيل طازج.
- 1.5 ملعقة كبيرة صويا قليلة الصوديوم.
- ملعقة صغيرة زيت سمسم.
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر.

من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

الوجبة تكفي
3 أشخاص

طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير ويقلب بها السلمون ويترك في التتبيلة لمدة 30 دقيقة في البراد (الثلاجة).
- يوضع السمك المتبل في طنجرة الطهي البخار.
- ممكن إضافة السمسم للتزيين.

ملح	سكر	دهون مشبعة	دهون	سعرات حرارية
0.68 g	0.8 g	11 g	6.7 g	92 kcal



الحلويات

سلطة فواكه

المقادير



- كوب من التوت المشكل.
- تفاحة متوسطة الحجم.
- برتقال.
- كوب من الموز.
- نصف كوب فراولة.
- كمثري متوسطة الحجم.
- 2 كيوي.
- رمان متوسط الحجم.
- نصف كوب عصير برتقال.



الوجبة تكفي
4 أشخاص

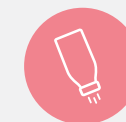


من وصفات دائرة
صحة أبوظبي

طريقة التحضير



- تغسل الفواكه جيداً ويزال القشر عنها عند الحاجة، تقطع إلى قطع صغيرة، ثم توضع مع بعضها البعض في الطبق ويضاف لها عصير البرتقال.



ملح

0
g



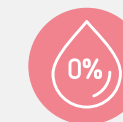
سكر

7.4
g



دهون
مشبعة

0
g



دهون

0
g



سعرات
حرارية

38
kcal

كعكة النخالة

المقادير

- 5 بيضات كاملة و4 بياض البيض.
- 150مل حليب خالي الدسم.
- 250 جرام دقيق القمح الكامل.
- 1/2 ملعقة من الفانيليا.
- 250جرام رقائق النخالة.
- 100جم تمر.
- 250جم دقيق رقم 1.
- 1/2 ملعقة بيكنج باودر.
- 120جم روب خال من الدسم.
- 100جم صلصة التفاح الغير محلي.



الوجبة تكفي
12 أشخاص



من وصفات
مطعم ومقهى
بايت رايت

طريقة التحضير

- يخلط الدقيق المنخول مع الدقيق الكامل ورقائق النخالة والبيكنج باودر ويوضع جانباً.
- يخفق بالخلاط البيض حتي يصبح المزيج كثيف القوام ثم يضاف زيت الكانولا والحليب والفانيليا.
- ينقع التمر بالماء خلال الليل ثم يخلط مع القليل من الماء.
- يضاف الحليب والروب والتمر والفانيليا ويضاف هذا الخليط مع البيض ثم يمزج مع الطحين بشكل جيد.
- يجرأ المزيج في كؤوس الكعك ويخبز في فرن بحرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.



ملح

0.26
g



سكر

8.5
g



دهون
مشبعة

0.9
g



دهون

3.8
g



سعرات
حرارية

251
kcal



سلطة الفاكهة الرائعة

المقادير



- 1/2 كوب فراولة مقطعة إلى شرائح.
- حبة خوخ مقطع.
- 2 حبة كيوي مقطع.
- حبة برتقال مقطع.
- 2 ملعقة كبيرة توت بري مجفف.
- حبة تفاح مقطع.
- 1/2 كوب عصير برتقال طازج.
- ملعقة كبيرة ماء زهر برتقال.
- ملعقة كبيرة لوز منقوع في الماء ومقشر.
- ملعقة كبيرة فستق حلبي الماء الباردة.



الوجبة تكفي
5 أشخاص

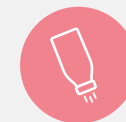


من وصفات مركز
إمبريال كوليدج
لندن للسكري

طريقة التحضير



- تخلط جميع المكونات وتقدم في أكواب فردية وتزين باللوز والفسق الحلبي.



ملح

0
g



سكر

11
g



دهون
مشبعة

0.2
g



دهون

2.1
g



سعرات
حرارية

74
kcal

بالعافية BOŊ APPETIT



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
Scan the QR code to visit our social
media platforms