

عشر وصفات لبداية جديدة

وجبات متوازنة ضمن روتينك للتحكم بالوزن



عشر وصفات • سعرات وقيم غذائية • دليل مجاني

صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

5 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

356

سعة

27.6

بروتين غ

49.6

كربوهيدرات غ

6.4

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. اخلط الزبادي مع الشوفان.
2. اغسل التوت وأضفه مع بذور الشيا.
3. اتركه خمس دقائق لتلين الشوفان أو قدمه مباشرة.

المقادير

- زبادي يوناني خالي الدسم 200 g
- شوفان جاف 35 g
- توت أزرق 100 g
- بذور الشيا 10 g

مسببات الحساسية: الحليب؛ قد يحتوي الشوفان على الغلوتين.

12 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

342

سعة

21.7

بروتين غ

27.3

كربوهيدرات غ

17.0

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

المقادير

1. اغسل السبانخ والطماطم وقطعهما.
2. سخن الزيت في مقلاة غير لاصقة وقلب الخضار ثلاث دقائق.
3. أضف البيض المخفوق وحرك حتى ينضج تماما، وقدمه مع الخبز المحمص.

- بيض بدون القشر، نحو بيضتين و 100 g
سبانخ و 60 g
طماطم و 100 g
خبز حبوب كاملة و 50 g
زيت زيتون و 5 g

مسببات الحساسية: البيض والقمح والغلوتين.

25 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

392

سعة

38.4

بروتين غ

34.1

كربوهيدرات غ

11.2

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. اطيخ الكينوا حسب العبوة ثم زن 120 غراما بعد الطبخ.
2. قطع الدجاج شرائح واطبخه بالزيت حتى تصل حرارة الداخل إلى 74 درجة مئوية.
3. قطع الخضار واخلطها مع الكينوا والدجاج وأضف عصير الليمون.

المقادير

- صدر دجاج نئى بدون جلد و 140 g
- كينوا مطبوخة و 120 g
- خيار و 100 g
- طماطم و 100 g
- زيت زيتون و 5 g
- عصير ليمون و 15 g

مسيبات الحساسية: لا مسبب حساسية رئيسي بالمقادير المذكورة؛ راجع العبوات.

30 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

343

سعة

17.6

بروتين غ

58.1

كربوهيدرات غ

6.2

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

المقادير

1. اغسل العدس وقطع البصل والجزر والطماطم.
2. قلب البصل بالزيت ثلاث دقائق ثم أضف باقي المقادير.
3. اتركها على نار هادئة من 20 إلى 25 دقيقة حتى يطرى العدس. اخلطها إن رغبت وأضف ماء لضبط القوام.

- عدس أحمر جاف 60 g
- جزر 100 g
- طماطم 150 g
- بصل 50 g
- زيت زيتون 5 g
- ماء 400 g

مسببات الحساسية: راجع تحذيرات التلوث التبادلي على عبوة العدس.

35 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

481

سعة

33.1

بروتين غ

40.5

كربوهيدرات غ

22.1

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. سخن الفرن إلى 200 درجة. قطع البطاطا مكعبات صغيرة واخلطها بنصف الزيت.
2. اشو البطاطا 15 دقيقة ثم أضف البروكلي والسلمون وباقي الزيت.
3. أكمل الخبز 12 إلى 15 دقيقة حتى تصل حرارة السلمون إلى 63 درجة وتطرى البطاطا. أضف الليمون.

المقادير

- فيليه سلمون نيئ 120 g
- بروكلي 200 g
- بطاطا نيئة 150 g
- زيت زيتون 5 g
- عصير ليمون 15 g

مسببات الحساسية: السمك.

10 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

360

سعة

36.1

بروتين غ

35.9

كربوهيدرات غ

8.7

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. صف التونة واغسل الحمص ثم صفه.
2. اغسل الخيار والطماطم وقطعهما مكعبات.
3. اخلط جميع المقادير بزيت الزيتون وعصير الليمون وقدمها باردة.

المقادير

- تونة بالماء مصفاة 100 g
- حمص مطبوخ ومصفى 100 g
- خيار 100 g
- طماطم 100 g
- زيت زيتون 5 g
- عصير ليمون 15 g

مسببات الحساسية: السمك.

30 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

505

سعة

39.9

بروتين غ

46.9

كربوهيدرات غ

14.4

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. اخلط اللحم بنصف البصل وشكل كرات صغيرة.
2. حمرها بالزيت وأضف باقي البصل والطماطم، ثم اطبخها حتى تصل حرارة الداخل إلى 74 درجة.
3. اسلق المعكرونة حسب العبوة وصفها وقدمها مع الصلصة والكرات.

المقادير

- لحم ديك رومي مفروم نئ، نحو 7% دهون 140 g
- معكرونة قمح كامل جافة 50 g
- طماطم مهروسة دون سكر مضاف 150 g
- بصل مفروم ناعم 50 g
- زيت زيتون 3 g

مسببات الحساسية: القمح والغلوتين؛ راجع العبوة لاحتمال وجود البيض.

20 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

481

سعة

35.6

بروتين غ

48.6

كربوهيدرات غ

20.1

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. اطيخ الأرز حسب العبوة وزن 120 غراما مطبوخا. جفف التوفو وقطعه.
2. اطيخ البروكلي بالبخار خمسا إلى سبع دقائق وحمّر التوفو بالزيت.
3. اخلطها بالأرز وصلصة الصويا وسخنها ثم قدمها.

المقادير

- توفو متماسك مصفى 150 g
- أرز بني مطبوخ 120 g
- بروكلي 200 g
- زيت زيتون 5 g
- صلصة صويا قليلة الملح 10 g

مسببات الحساسية: الصويا؛ قد تحتوي الصلصة على القمح والغلوتين.

5 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

341

سعة

23.8

بروتين غ

33.2

كربوهيدرات غ

14.7

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. ضع جبنة القريش في وعاء.
2. اغسل التفاح وأزل البذور وقطعه مكعبات.
3. أضف التفاح والجوز المفروم والقرفة.

المقادير

- جبنة قريش بنسبة 2% دهون 200 g
- تفاح، الجزء المأكول 150 g
- جوز 15 g
- قرفة مطحونة 1 g

مسببات الحساسية: الحليب والجوز.

20 دقيقة | حصة واحدة



صورة توضيحية بالذكاء الاصطناعي؛ قد يختلف الشكل وحجم الحصة.

409

سعة

38.9

بروتين غ

38.0

كربوهيدرات غ

11.4

دهون غ

قيم غذائية تقديرية لكل حصة

طريقة التحضير

1. قطع الدجاج واطبخه بالزيت حتى تصل حرارة الداخل إلى 74 درجة.
2. اخلط الزبادي بالليمون واغسل الخضار وقطعها.
3. سخن الخبز ووزع الصلصة والحشوة ثم لفه بإحكام.

المقادير

- صدر دجاج نيئ بدون جلد 120 g
- خبز تورتيلا من القمح الكامل 60 g
- زبادي يوناني خالي الدسم 50 g
- خس 40 g
- طماطم 80 g
- زيت زيتون 3 g
- عصير ليمون 10 g

مسببات الحساسية: الحليب والقمح والغلوتين.

كيف تستخدم هذا الدليل؟

كل وصفة تكفي حصة واحدة. ضاعف جميع المقادير حسب عدد الأشخاص. أوقات التحضير تقريبية.

حسبت القيم بجمع القيم التقريبية لكل مكون حسب وزنه. تتغير النتائج بحسب العلامة التجارية ونسبة الدسم وفقدان السوائل وحجم الحصة. الأرقام مقربة والكربوهيدرات تشمل الألياف، لذلك قد تختلف الأسعار عن حساب البروتين والكربوهيدرات والدهون المباشر.

زن الحبوب جافة أو مطبوخة كما هو مكتوب، وزن المعلبات بعد التصفية. يمكنك تعديل الماء. الصلصات والزيت والعسل والإضافات الزائدة غير محسوبة.

هذه أفكار لوجبات وليست حمية يومية كاملة أو ضمانا لنزول الوزن. عدل الحصص حسب حاجتك. عند وجود حالة طبية أو حمل أو تاريخ من اضطرابات الأكل، اطلب توجيهها فرديا من مختص.

راجع العبوات للحساسية والتلوث التبادلي. افصل الدجاج النيئ عن باقي الأطعمة واستخدم ميزان حرارة للطعام. الدواجن: 74 درجة مئوية؛ السمك: 63 درجة؛ البيض: نضج كامل.

مراجع عامة: قاعدة بيانات الأغذية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية لمكونات الطعام، وموقع سلامة الأغذية الحكومي لحرارة الطهي. الحسابات مبنية على جدول قيم عامة تقريبية لهذه النسخة، وليست تحليلا مخبريا للأطباق.