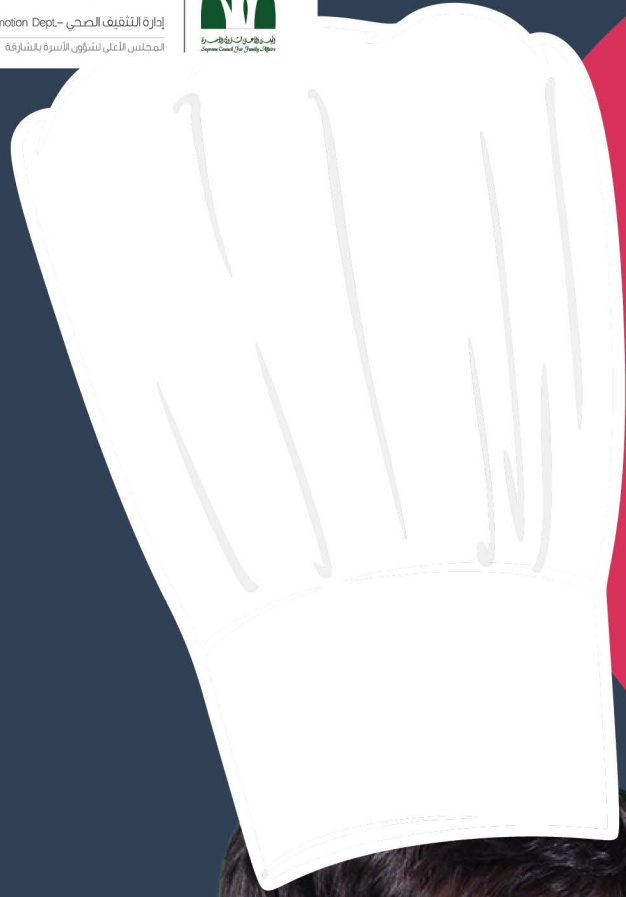




وصفات

سهلة التحضير،
صحية لطفلك





وصفات
لكل الأوقات

فرصات فطور



بانكيك الجزر

المكونات:

- ثلاث أرباع كوب دقيق الحبوب.
- بيضة كبيرة.
- نصف كوب جزر مبشور.
- 4 ملاعق كبيرة زبادي قليل الدسم.
- نصف كوب حليب.
- ملعقة صغيرة زيت نباتي.
- ملعقتين زبيب (حسب الرغبة).

الطريقة:

- ضع الدقيق والبيض والزبادي والحليب في وعاء خلط كبير، واستخدم مخفقة يدوية أو شوكة لخلطهم جيدًا.
- سخّن مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة، أضف 2 إلى 3 قطرات من الزيت.
- قم بطهي ملاعق كبيرة من الخليط على دفعات، وقلبها بعد دقيقة إلى دقيقتين لطهي الجانب الآخر. أضف الزيت مع كل دفعة.

القيمة الغذائية:

غني بالحديد
والفيتامينات



غني بالبروتين
والكالسيوم



طماطم مخبوزة

على توست

الطريقة:

- رتب الطماطم مقطعة إلى أنصاف على التوست في صينية خبز.
- رشها بالأعشاب المجففة والثوم وتبل بالفلفل الأسود.
- تحمص لمدة 10 دقائق، ويمكنك إضافة جبنة البارميزان على الوجه وتحميصها لمدة 5 دقائق أخرى.

المكونات:

- 8 حبات طماطم مقطعة أنصاف (استخدم الطماطم الكرزية فهي محبة لدى الأطفال).
- 1 ملعقة صغيرة أعشاب مجففة.
- 2 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم.



القيمة الغذائية:

مصدر ممتاز للألياف



بانكيك الشوفان بالموز

المكونات:

- كوب ونصف شوفان.
- كوب حليب (يمكنك استخدام حليب اللوز أو جوز الهند أو الحليب العادي).
- موزة كبيرة ناضجة.
- ملعقة صغيرة زيت نباتي.

الطريقة:

- اهرس الموزة واخلطها مع الشوفان والحليب في وعاء.
- قم بطهي ملاعق كبيرة من الخليط على دفعات، واقلبها بعد دقيقة إلى دقيقتين لطهي الجانب الآخر.

القيمة الغذائية:

غني بالألياف



وجبات رئيسية



حمص محمص مقرمش

الطريقة:

- يشطف الحمص ويصفى جيدًا، ثم ينقل إلى وعاء ويقلب بزيت الزيتون حتى يغطى.
- في وعاء صغير اخلط البهارات وأضفها على الحمص وقلبها.
- يوزع على صينية ويدخل الفرن لمدة 30 إلى 40 دقيقة مع التحريك في منتصف الطهي.

المكونات:

- 3 أكواب حمص مطبوخ.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- نصف ملعقة صغيرة ثوم.



القيمة الغذائية:

يحتوي الحمص على الكثير من البروتين النباتي



داعم قوي لجهاز المناعة ويحتوي على مضادات الأكسدة



خضار داكنة وبرتقالية

الطريقة:

- يبخر الجزر على نار عالية لمدة ١٠ دقائق، يخلط البطاطس والقرع والجزر والبصل في وعاء كبير مع زيت الزيتون والملح.
- ضع ورق زبدة في صينية ووزع الخضار بالتساوي عليها، حمّص الخضار لمدة 25 دقيقة مع التحريك.
- اخلط التفاح والزعتر وإكليل الجبل والثوم وأضف الخليط إلى الخضار، أعدّها إلى الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم رش عليها التوت قبل التقديم.

المكونات:

- كوب تفاح أخضر مقشر.
- كوب قرع مقشر.
- كوب مكعبات بصل أحمر.
- ربع كوب جزر مقشر شرائح.
- كوب مكعبات بطاطا حلوة.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ربع ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة صغيرة زعتر مفروم.
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم.
- كوب سبانخ صغيرة مفرومة.
- كوب توت بري مفروم.
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل مفروم.

القيمة الغذائية:

التوت البري غني بالقيم
الغذائية والألياف



السبانخ مليئة بالحديد
وتساعد على تقليل
تساقط الشعر



سمك وخضار مطبوخ

الطريقة:

- افصل شرائح السمك وضعها في صينية.
- امزج الخضار مع البصل في وعاء ثم ضعهم حول شرائح السمك.
- يرش عصير الليمون ويضاف البقدونس على الوجه، يغطى بورق الزبدة لمنع التسريب وبعد ذلك تدخل في الفرن لمدة 10 دقائق.

المكونات:

- 4 شرائح سمك أبيض.
- كوب خضراوات مشكلة.
- بصلة صغيرة مقطعة مكعبات.
- ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ملعقة طعام رقائق البقدونس.



القيمة الغذائية:

يحتوي على
أوميغا - 3



يساعد على رفع
المناعة لاحتوائه على
فيتامين ج



عالي بفيتامين ك



بطاطس مخبوزة

الطريقة:

- قم بطبخ البطاطس بالفرن لمدة ساعة.
- اخلط التونة والفلفل والطماطم والبصل الأخضر والفاصوليا والخل معًا، ويتبل بالفلفل الأسود.
- اقطع البطاطس المخبوزة من النصف وتُملأ بخليط التونة.

المكونات:

- خل.
- 4 بطاطس.
- بصل أخضر.
- فلفل أخضر.
- فلفل أسود.
- فاصوليا حمراء.
- 200 جرام تونة مصفاة.
- ملعقتان طماطم مفرومة.

القيمة الغذائية:

خالية من القلوتين
بشكلها الطبيعي



تحتوي على الألياف
والنشأ التي تحسن
صحة الجهاز الهضمي



مصدر جيد للبروتين



بطاطس وخضار

المكونات:

- 50 جرام صنوبر.
- كوسة مقطعة شرائح.
- باذنجان مقطع شرائح.
- ملعقة زيت زيتون صغيرة.
- فلفل أحمر مقطع شرائح.
- فلفل أصفر مقطع شرائح.
- 800 جرام بطاطس مقطعة شرائح.

الطريقة:

- ضع البطاطس والخضراوات في صينية وقلبها في الزيت، ادخلها الفرن لمدة 20 دقيقة.



القيمة الغذائية:

الصنوبر مليئ
بالمغنيسيوم، الحديد،
الزنك والكالسيوم



عالية بفيتامين أ
والألياف



مليئة بالمعادن والألياف
والفيتامينات وقليل
بالسعرات الحرارية



سلطة الألوان

المكونات:

- كرفس.
- جزر.
- فلفل بارد ملون.
- ذرة (استخدم الذرة المشوية وقطعها بدلاً من المعلبة المليئة بالأملح).
- كينوا حسب الرغبة.
- ليمون.
- الكريمة الحامضة.

الطريقة:

- قطع الجزر والكرفس والفلفل البارد إلى مربعات صغيرة، وتخلط مع الذرة.
- للتزيين تخط ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة مع عصير الليمون.
- في حال رغبتك بإضافة حبوب الكينوا، اغسلها بالماء جيداً ثم قم بتصفيتها ووضعتها في قدر مع ملعقة صغيرة من الزيت لتحميصها، قم بإضافة كوب من الماء واتركها لمدة خمسة عشر دقيقة ثم تضاف للسلطة بعد أن تبرد.

القيمة الغذائية:

الكرفس غني
بالمعادن والفيتامينات



قليلة الدهون وغنية
بالألياف والبروتين



الكينوا تسمى أم
الحبوب وتزود الجسم
بحاجته من البروتين



أصابع البطاطا الحلوة

المكونات:

- بطاطا حلوة مقطعة حسب الرغبة.
- زيت الزيتون أو الافوكادو.
- بهارات حسب الرغبة (يمكنك استخدام الزعتر، بودرة الثوم).
- افوكادو طازجة.
- ليمون.

الطريقة:

- افرد البطاطا في صينية ورشها بالزيت والبهارات، ثم تخبز في الفرن.
- اهرس الافوكادو واعصر عليه القليل من الليمون وتبله بالملح والفلفل، واستمتع بالتغميس.



القيمة الغذائية:

البطاطس الحلوة خالية تمامًا من الدهون ما لم يتم إضافتها أثناء الطهي



مليء بالدهون الصحية





وجبات خفيفة



رقائق التورتيللا المخبوزة بالليمون

الطريقة:

- باستخدام قطعة البيتزا، قطع التورتيللا إلى أثمان.
- ادهن التورتيللا بعصير الليمون ورشها بالملح، واخبزها لمدة 12-15 دقيقة في الفرن.

المكونات:

- خبز التورتيللا.
- عصير ليمونة.
- ملعقة صغيرة ملح.

جربها مع الصلصة!



القيمة الغذائية:

تورتيللا الحبوب تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن



موز وزبادي

الطريقة:

- اقطع الموزة إلى نصفين وقم بتغطيتها بالزبادي والفراولة، ورش اللوز والتوت على الوجه.

المكونات:

- موزة.
- توت.
- فراولة مقطعة.
- ربع كوب زبادي يوناني أو عضوي.
- ملعقة كبيرة لوز محمص مفروم.

القيمة الغذائية:

مصدر جيد للبروتين ويحتوي على العديد من الفيتامينات



مليئة بالألياف ومضادات الأكسدة



أصابع الجزر مع الحمص

الطريقة:

- ضع جميع المكونات -ماعدى الجزر- في الخلاط، واخلطها حتى تصبح ناعمة.
- قدمها، واستمتع بالتغميس.

المكونات:

- 3 فصوص ثوم.
- علبة حمص.
- رشة فلفل أسود.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ربع ملعقة صغيرة ملح.
- أصابع الجزر (يمكن استبدالها بالبسكويت أو أي نوع خضراوات).

أضف الشمندر لنكهة مميزة مليئة بالفوائد



القيمة الغذائية:

عالي بفيتامين أ الذي
يحافظ على صحة البصر



زبادي وخيار

الطريقة:

- اخلط المكونات معًا وقم بتقديمها باردة.

المكونات:

- كوب زبادي.
- فص ثوم.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملعقة طعام شبت.
- خيار مبشور أو مقطع مكعبات.

القيمة الغذائية:

غني بفيتامين ك



مصدر جيد لفيتامين أ
وفيتامين ج والمغنيسيوم



فواكه وصوص الموز

الطريقة:

- قَطِّع الموز في وعاء واهرسه بالشوكة ثم أضف الزبادي وقلبه جيدًا.
- رَتِّب الفواكه في طبق التقديم مع وعاء الصوص.

المكونات:

- موزة.
- مانجا مقطع شرائح.
- بابايا مقطعة شرائح.
- أناناس مقطع شرائح.
- فراولة مقطعة أنصاف.
- 4 ملاعق كبيرة زبادي قليل الدسم.

القيمة الغذائية:

غنية بالألياف التي
تساعد عملية الهضم



غني بفيتامين ج
والمغنيسيوم



سلطة الخوخ

الطريقة:

- تخلط المكونات معًا في صحن،
ويضاف عليها ملعقة العسل
مخلوطة بعصير الليمون الأخضر.

المكونات:

- خوخ.
- رمان.
- توت مشكل.
- ريحان.
- ليمون أخضر.
- ملعقة صغيرة عسل.



القيمة الغذائية:

عالي بالألياف
والمعادن والفيتامينات



غني بفيتامين هـ
والمغنيسيوم



غني بفيتامين ج



كوكيز الشوفان بالتمر

المكونات:

- كوب من الشوفان الأصلي.
- موزة - كلما نضج الموز، كلما كان الكوكيز أحلى.
- ربع كوب زبدة اللوز أو الفول السوداني.
- نوعك المفضل من التمر مقطع إلى أنصاف أو أصغر.

الطريقة:

- سخّن الفرن إلى 180 درجة مئوية، وضع ورق زبدة في صينية خبز كبيرة.
- في وعاء كبير، اخلط الشوفان مع الموز والزبدة جيدًا حتى يتجانسوا، ثم أضف قطع التمر.
- قم بتشكيل 12 كرة صغيرة بيديك أو باستخدام مغرفة ايس كريم، ثم اخبزها لمدة 10-12 دقيقة، حتى تبدأ الحواف في التحول إلى اللون البني.

القيمة الغذائية:

غني بالألياف
والفيتامينات



وصفات مثلجات

برّد صيفك



كيف تصنع قالب للمثلجات بالمنزل؟



استخدم أكواب ورقية
تجدها في الدرج



اسكب خليط الفواكه في
الكأس وضع عود خشب
ثم ثلجها واستمتع بالطعم



أو اسكب الخليط
في كيس!

موز وفراولة

المكونات:

- موزة.
- 8 حبات فراولة.
- ملعقة صغيرة فانيل.
- ملعقة عسل.

الطريقة:

- تخلط جميع المكونات جيّدًا وتسكب في قوالب المثلجات.
- تدخل الفريزر لمدة 4 ساعات أو ليلة كاملة.



القيمة الغذائية:

مليء بالبوتاسيوم



البطیخ الأحمر

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير في الخلاط
- وتسكب في قوالب المثلجات.
- تضعها في الفريزر لمدة 5 ساعات.

المكونات:

- كوب فراولة.
- عصير ليمون أخضر.
- ملعقة صغيرة قشر ليمون.
- 3 أكواب بطیخ مقطع لمكعبات.



القيمة الغذائية:

مليء بفيتامين ج
وفيتامين أ



المانجا

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير في الخلاط وتسكب في قوالب المثلجات.
- تضعها في الفريزر لمدة 8 ساعات أو ليلة كاملة.

المكونات:

- 3 حبات مانجا.
- ملعقة صغيرة فانيل.
- علبة زبادي أو كريمة جوز الهند.



القيمة الغذائية:

مليء بفيتامين ج



الفواكه والزبادي

المكونات:

- علبة زبادي.
- ثلث كوب ماء.
- كوبين من الفواكه الطازجة (أناناس، مانجا، توت مشكل).

الطريقة:

- تخلط جميع المكونات جيدًا وتسكب في قوالب المثلجات.
- تدخل الفريزر لمدة 8 ساعات.

القيمة الغذائية:

قليل السعرات
ومليء بالألياف



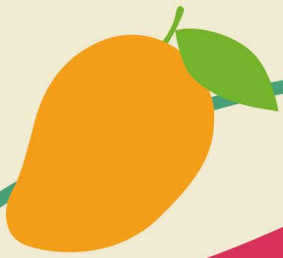
المانجا والفراولة

الطريقة:

- تخلط الفراولة في الخلاط مع نصف كمية ماء جوز الهند، خلط سريع للمحافظة على بعض قطع الفراولة، ثم تضاف ملعقة من بذور الشيا وتخلط جيداً مع الخليط.
- يخلط المانجا في الخلاط مع نصف كمية ماء جوز الهند، خلط سريع للمحافظة على بعض قطع المانجا، ثم تضاف ملعقة من بذور الشيا وتخلط جيداً مع الخليط.
- في قوالب المثلجات، تسكب الخليطين بالتناوب للحصول على شكل رخامي، ثم تدخل الفريزر لمدة 8 ساعات.

المكونات:

- 10 حبات فراولة.
- ملعقتان بذور الشيا.
- كوب ورابع ماء جوز الهند.
- كوب مانجا مقطع لمكعبات.



القيمة الغذائية:

بذور الشيا غنية
بالألياف وأوميغا-3



بالعافية عليكم

اطبخها بحب
وشاركها مع من تحب



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على تويتر