



كتاب وصفات

# الحمى

# المحتويات

٤

## الغذاء الصحي أثناء فترة الحمل

٥	.....	دليل التغذية اليومي
٧	.....	حجم الوجبات
٨	.....	بعض الأطعمة التي يجب أن تتجنبها

١٠

## وصفات الإفطار

١١	.....	بان كيك بالموز
١٢	.....	أومليت بالجبن والفطر
١٣	.....	سموزي القمح والتوت مع زبدة الفول السوداني

١٤

## المقبلات والأطباق الجانبية

١٥	.....	شورية الجزر
١٦	.....	بطاطس جراتان بالكريمة
١٧	.....	صلصة بالمنجو والفلفل

١٩ .....	فيتوتشيني بالبستو والجرجير
٢٠ .....	برجر الدجاج
٢١ .....	لازانيا نباتية
٢٢ .....	معكرونة بالدجاج والفطر
٢٣ .....	سمك مورني بالخضروات
٢٤ .....	سباغيتي بالخضروات الربيعية
٢٥ .....	سلطة دجاج بالكاري
٢٦ .....	معكرونة الخضروات بالكرامة

٢٨ .....	مفن البرتقال
٢٩ .....	براوني الشوكولاتة والتوت
٣٠ .....	أومليت بالجبن والفطر
٣١ .....	نكتارين مخبوزة مع الفتات

# الغذاء الصحي أثناء فترة الحمل

# دليل التغذية اليومي

احتياجات الطاقة للمرأة الحامل يمكن أن تتفاوت بناءً على عوامل مثل الوزن قبل الحمل، مستوى النشاط، ومعدل الأيض.

ها هو الدليل العام للكمية الإضافية الموصى بها من الطاقة لكل مرحلة من فترة الحمل:

**المرحلة الأولى من الحمل:** لا توجد زيادة كبيرة في احتياجات الطاقة خلال المرحلة الأولى من الحمل، يُوصى بالحفاظ على نظام غذائي متوازن وتلبية الاحتياجات اليومية العادية للطاقة.

**المرحلة الثانية من الحمل:** خلال المرحلة الثانية من الحمل، يُوصى عادةً بتناول من ٣٤٠ إلى ٤٥٠ سعرة حرارية إضافية يوميًا، هذه الطاقة الإضافية ضرورية لدعم نمو الجنين وتلبية احتياجات عملية التمثيل الغذائي للجسم خلال فترة الحمل.

**المرحلة الثالثة من الحمل:** خلال المرحلة الثالثة من الحمل، يزداد احتياج الطاقة بشكل أكبر، عادةً ما يُوصى بتناول من ٤٥٠ إلى ٥٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميًا لدعم استمرار نمو الجنين وتلبية احتياجات الطاقة للأم خلال هذه الفترة.

من المهم أن نلاحظ أن هذه توصيات عامة، ومن الأفضل دائمًا استشارة طبيب متخصص في الرعاية الصحية أو أخصائي تغذية مسجل للحصول على نصيحة شخصية تعتمد على احتياجاتك وظروفك الخاصة.

على الرغم من أن كل رحلة حمل تكون مختلفة، إلا أن الحفاظ على نظام غذائي متوازن واختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من الفئات الغذائية التالية مهم، حيث سيوفر النطاق من العناصر الغذائية التي ستحتاجينها أنتِ وطفلك.

# دليل التغذية اليومي

الدهون الصحية	الألبان	الخضروات	الفاكهة	البروتينات	البقوليات
					
٢ إلى ٣	٣ إلى ٤	٥ إلى ٥	٢ إلى ٣	٣ إلى ٤	٦ إلى ٨
٤٥ إلى ٦٠	٦٠ إلى ١٥٠	٢٠ إلى ٥٠	٦٠ إلى ١٠٠	٧٠ إلى ١٢٠	٨٠ إلى ١٢٠
١/٨ من الأفوكادو ٦ قطع متوسطة من مكسرات الخام ١ ملعقة صغيرة من زيت الخضروات (زيت الزيتون، زيت جوز الهند...) ١ ملعقة صغيرة من البذور	١ كوب (١٢٥ مل) من الحليب خالي الدسم ١ كوب من الزبادي الطبيعي قليل الدسم / اللبن ٣٠ جرام جبنة بيضاء (فيتا، عكاوي) ٣ ملاعق كبيرة من اللبنة	١/٢ كوب من البروكلي المطبوخ ١ كوب من الجزر ٢ حبة خيار طازج ١/٢ كوب من القرنبيط المطبوخ ١/٢ كوب من الخضار المطبوخة، مثل الفطر، الباذنجان، واليقطين، والكوسا ١ طماطم ١ كوب من الخضروات الورقية الطازجة، مثل الخس، والملفوف، والجرجير، والبقلة ١ كوب من الفلفل الحلو الطازج	١ موزة متوسطة الحجم ١٠ حبات فراولة شريحة متوسطة الحجم من البطيخ برتقالة متوسطة الحجم تفاحة متوسطة الحجم ١٢ حبة عنب ٢ حبة كيوي صغيرة كمثرى متوسطة الحجم نصف كوب (١٢٥ مل) من عصير الفاكهة الطازج قطعتان من الفواكه المجففة ٢ حبة برفوق حبة من الخوخ	٣٠ جرام من اللحم ٣٠ جرام من الدجاج ٢ بيضة متوسطة ٦٠ جرام من السمك شريحتان كبيرتان من الديك الرومي	١ شريحة من الخبز الحبوب الكاملة ٣ كعك أرز بالحبوب الكاملة ٣/١ كوب من الأرز المطبوخ ٣٠ جرام من حبوب الإفطار ١/٢ كوب من المعكرونة المطبوخة ٣ أكواب من الفشار ١/٢ كوب من الكينوا المطبوخة ١ بطاطاس متوسطة ١/٢ كوب من الفاصوليا

عدد الحصص الغذائية في اليوم

المدى التقريبي للسرعات الحرارية لكل حصة

ما هو المثال على الحصة؟

تذكري، هذه إرشادات عامة، وقد تختلف الاحتياجات الفردية، فمن الأفضل دائمًا استشارة محترف الرعاية الصحية أو أخصائي تغذية مسجل للحصول على نصيحة شخصية تعتمد على احتياجاتك الخاصة وأي قيود غذائية قد تكون لديك.

# حجم الوجبات

استخدام يديك كمرجع لأحجام الحصص قد تكون طريقة مريحة وعملية، إليك دليل عام لتقدير أحجام الحصص باستخدام يديك:

## حجم كف يدك

بدون الأصابع والإبهام، يُقدر بحوالي ٨٥ جرام من اللحم المطبوخ الخالي من العظم، يمكن استخدام كف يديك لتقدير حجم الحصص من الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك والدواجن، الحصة من هذه الأطعمة تقريبًا بحجم وسمك كف يدك (باستثناء الأصابع).



## حجم الإصبع الأول والوسطى

تقريبًا بنفس حجم شريحة واحدة، أو ٣٠ غرامًا، من الجبن.



## حجم نهاية إبهامك

يمكن استخدامه لتقدير حجم الدهون والزيوت، الحصة من الدهون أو الزيوت تقريبًا بحجم نهاية إبهامك.



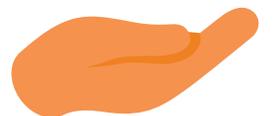
## حجم قبضة يدك

يمكن استخدامه لتقدير حجم الفواكه والخضروات والحبوب، حصة واحدة من الفواكه أو الخضروات تقريبًا بحجم قبضة يدك المغلقة.



## اليد المفتوحة

يمكن استخدام يديك المفتوحة لتقدير حجم الأطعمة مثل المكسرات والبذور والجرانولا، الحصة المناسبة من هذه الأطعمة تقريبًا هي الكمية التي يمكن أن تتناسب داخل يديك المفتوحة.



# بعض الأطعمة التي يجب أن تتجنبها

## اللحوم النيئة أو غير المطهوه جيدًا

تجنب تناول اللحوم النيئة أو غير المطهوه جيدًا، بما في ذلك اللحوم البيضاء والمأكولات البحرية والبيض، حيث يمكن أن تحتوي على بكتيريا ضارة مثل السالمونيلا، إي كولاي، وليستيريا.



## المأكولات البحرية النيئة أو غير المطهوه جيدًا

المأكولات البحرية النيئة أو غير المطهوه جيدًا، مثل السوشي، سمك الساشيمي، الأسماك الكبيرة أو المحار أو الأصداف يجب تجنبها بسبب خطر الإصابة بالعدوى البكتيرية أو الطفيلية.



## البيض النيئ

البيض النيء قد يحتوي على بكتيريا ضارة مثل السالمونيلا، التي يمكن أن تسبب مرضاً عند تناولها.



## المنتجات الألبان غير المبسترة

تجنب تناول الحليب غير المبستر، الجبن، أو غيرها من منتجات الألبان لأنها قد تحتوي على بكتيريا ضارة مثل الليستيريا.



# بعض الأطعمة التي يجب أن تتجنبها

## الفواكه والخضروات غير المغسولة

قومي بغسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها لإزالة أي بكتيريا محتملة أو مبيدات حشرية.



## بعض أنواع الأسماك التي تحتوي على نسب عالية من الزئبق

قومي بتقليل من استهلاك الأسماك التي تحتوي على نسب عالية من الزئبق مثل القرش، السيف، الماكريل، والسلمكة البلاط، بدلاً من ذلك، اختاري الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق، مثل السلمون، السمك السلمون المرقط، الروبيان، وسمك السلور، وتناولها بشكل معتدل.



## البراعم النباتية الخام

البراعم النباتية الطازجة، بما في ذلك البراعم من البرسيم والخردل والفجل وبراعم فاصوليا مونج، قد تحمل بكتيريا مثل السالمونيلا أو الإيكولاي، من الأفضل تناول البراعم المطهية لتجنب المخاطر الصحية.



## الكافيين الزائد

قومي بتقليل تناول الكافيين أثناء فترة الحمل، حيث أن مستويات الكافيين العالية قد ترتبط بزيادة خطر الإجهاض، عمومًا، يُوصى



# وصفات الإفطار



١٢ حصة



١٥ دقيقة



# بان كيك بالموز

## طريقة التحضير

## المكونات

١. ضعي الدقيق والسكر في وعاء متوسط؛ اسكبي الحليب قليل الدسم والزيت النباتي الممزوجين؛ أضيفي الموز وقلبي برفق؛ امزجي حتى يتجانس الخليط.
٢. سخني مقلاة غير لاصقة على حرارة متوسطة؛ رشها بالزيت؛ ضيفي ملاعق من الخليط؛ اطبخي حتى تظهر الفقاعات على سطح البان كيك؛ اقليها واطبخيها لمدة دقيقة إضافية أو حتى تنضج بالكامل.
٣. قدميها مع التوت أو الفواكه الطازجة حسب الرغبة.

- ٢٢٥ جرام دقيق للمخبوزات
- ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم
- ٥٠ مل حليب قليل الدسم
- ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ٢٠٠ جرام موز ناضج ومهروس
- زيت بخاخ للطبخ
- فواكه طازجة للتقديم

# أومليت بالجبن والفطر

## المكونات

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
  - ١.٥ كوب من شرائح الفطر
  - ٤ بيضات
  - ٤/١ كوب من الكريمة الخفيفة للطهي
  - ٤/١ كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة أو جبنة الشيدر قليلة الدسم
  - ١ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
١. سخني الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة. أضيفي الفطر واطبخيه لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح أطرى.
  ٢. اخفقي البيض مع الكريمة الخفيفة للطهي، الجبنة، والبقدونس؛ صبي الخليط في المقلاة وحركي قليلاً.
  ٣. اطبخي حتى يتماسك؛ اقلبيه لطهي الجانب الآخر أو ضعيه في فرن مسخن مسبقاً حتى يصبح لونه ذهبياً.
  ٤. اطويه أو قطّعيه إلى قطع للتقديم.



حصتان



١٥ دقيقة



حصتان



٥ دقيقة

# سموذي القمح والتوت مع زبدة الفول السوداني

## طريقة التحضير

١. ضعي جميع المكونات في الخلاط، وامزجها حتى تصبح ناعمة.
٢. صبي ١. ضعي جميع المكونات في الخلاط، وامزجها حتى تصبح ناعمة.
٣. صبي الخليط في كوبين.
٤. في كوبين.

## المكونات

- ١ كوب من التوت المجمد
- ١ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ٤/١ كوب من الشوفان التقليدي
- ١ كوب من الحليب نصف الدسم

! نصيحة للوصفة: لجعلها أكثر حلاوة، أضيفي فقط ملعقة كبيرة من العسل.

# المقبّلات والأطباق الجانبية



٤ حصة



٣٠ دقيقة

# شوربة الجزر

## طريقة التحضير

١. سخني الزيت في قدر كبير على نار متوسطة؛ أضيفي الجزر والبصل والثوم وأوراق الغار؛ واطبخيها لمدة ٥ دقائق.
٢. أضيفي المرق، واتركيه حتى يغلي، ثم اخفضي الحرارة واتركيه يغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح الجزر طرياً.
٣. أزيل أوراق الغار وتخلصي منها. ثم قدمي الشوربة.

## المكونات

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ٥ حبات كبيرة من الجزر، مقطعة إلى مكعبات
- ١ بصلة متوسطة، مفرومة
- ٢ فصوص ثوم، مهروسة
- ٣ أوراق غار كاملة
- ٤ أكواب من مرق الخضروات
- فلفل أسود مطحون
- بقدونس، للتقديم

! نصيحة للوصفة: قدمي الشوربة مع لفائف خبز صغيرة.

# بطاطس جراتان بالكريمة

## المكونات

- ٣٠٠ مل من كريمة الطهي الخفيفة
- ملعقتان صغيرتان من الخردل (حبة كاملة)
- ملعقتان صغيرتان من أوراق الزعتر الطازج
- ملعقتان صغيرتان من معجون الثوم
- ملح وفلفل، حسب الذوق
- ١.٢ كجم من البطاطس، مقشرة ومقطعة إلى شرائح بسمك ٢ مم
- ٢/١ كوب من الجبن المبشور الخفيف الطعم (٦٠ جرام)

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية. ادھني طبق خبز سعة ١.٥ لتر (٦ أكواب) بالزيت.
٢. اخلطي كريمة الطهي الخفيفة والخردل والزعتر والثوم في وعاء. تبلي بالملح والفلفل.
٣. أضيفي البطاطس إلى خليط الكريمة وقلّبيها لتتخلف. رتبي البطاطس في الطبق المعد، اسكبي فوقها خليط الكريمة الزائد. رشني الجبنة على الوجه.
٤. اخزيها لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة أو حتى تصبح البطاطس طرية وذهبية.
٥. قدميها مع وصفة العشاء الخاصة بك.



نصيحة للوصفة: هذا الطبق الجانبي لذيذ مع عشاء مشوي وسلطة طازجة.



٤ حصص



٧٥ دقيقة



٤ حصص



١٠ دقائق

# صلصة بالمانجو والفلفل

## طريقة التحضير

١. اخلطي المانجو والبصل والخيار والذرة والفلفل الأخضر والكزبرة وصلصة الفلفل الحلو في وعاء متوسط؛ وامزجها جيداً.

## المكونات

- ا حبة مانجو متوسطة (٤٣٠ جرام)، مقطعة ناعماً
- ١/٢ حبة بصل أحمر (٨٥ جرام)، مفرومة ناعماً
- ا خيار (١٤٠ جرام)، مقطع إلى مكعبات صغيرة
- ١٢٥ جرام من الذرة
- ا حبة فلفل أخضر متوسطة (٢٠٠ جرام)، مفرومة ناعماً
- ٣/١ كوب (١٥٠ جرام) كزبرة مفرومة
- ٤/١ كوب (٦٠ مل) صلصة الفلفل الحلو

! نصيحة للوصفة: قدميها كوجبة جانبية مع الدجاج المشوي أو اللحم أو السمك.

# وصفات الغداء والعشاء



٤ حصص



٢٢ دقيقة



# فيتوتشيني بالبستو والجرجير

## طريقة التحضير

١. اطبخي الفيتوتشيني وفقًا للتعليمات على العبوة؛ صفيهِ واحتفظي به دافئًا.
٢. في هذه الأثناء، ضعي الجرجير والثوم و٢ ملعقة صغيرة من الزيت في محضر الطعام أو الخلاط؛ وامزجها حتى يصبح المزيج خشنًا وسلسًا.
٣. سخني الزيت المتبقي في مقلاة على نار متوسطة؛ أضيفي البصل واطبخيها لمدة دقيقتين. اخلطي دقيق الذرة مع ١ ملعقة كبيرة من الحليب المبخر؛ اغلي المزيج، ثم خفي الحرارة واتركيه يغلي برفق لمدة دقيقة؛ اخلطي الطماطم، بستو الجرجير، وجبنة البارميزان.
٤. صب الصلصة فوق الفيتوتشيني، وامزجي جيدًا، ثم رشني الصنوبر المحمص على الوجه.

## المكونات

- ٣٥٠ جرام من باستا الفيتوتشيني
- ٢ كوب من الجرجير المفروم (٤٠٠ جرام)
- ١ فص ثوم، مهروس
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ١ بصلة مفرومة (١٥٠ جرام)
- ٣ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ٣٤٠ مل من الحليب المبخر قليل الدسم
- ١ كوب من الطماطم المجففة والمصفاة والمقطعة (١٥٠ جرام)
- ٢ ملعقة كبيرة من جبنة البارميزان المبشورة
- ٢ ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص

# برجر الدجاج

## المكونات

- ٥٠٠ جرام من لحم الدجاج المفروم
- ١ جزرة صغيرة، مبشورة
- ١ بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً
- ٤/١ كوب من الكرفس المفروم ناعماً
- ٦ خبز برجر
- ٢ فلفل أحمر متوسط، مشوي ومقطع إلى شرائح
- أوراق سبانخ مغسولة، للتقديم
- شرائح طماطم، للتقديم
- صلصة الفلفل الحلو، للتقديم

## طريقة التحضير

١. ضعي اللحم المفروم والجزر والبصل والكرفس في وعاء متوسط؛ اخلطي جيداً ليتجانس.
٢. قسمي الخليط إلى ٦ أجزاء؛ شكليها إلى أقراص.
٣. سخني الشواية أو صينية الشواء على حرارة متوسطة إلى عالية؛ اطبخي البرجر لمدة ٥ دقائق على كل جانب أو حتى تصبح ذهبية ومطبوخة تمامًا.
٤. ضعي البرجر والفلفل الأحمر وأوراق السبانخ المغسولة وشرائح الطماطم وصلصة الفلفل الحلو على خبز البرجر.



٦ حصص



٢٥ دقيقة



٦ حصص



٦٥ دقيقة



## لازانيا نباتية

### المكونات

- ١ بصلة صغيرة، مفرومة
  - ٢ فص ثوم، مهروس
  - ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا
  - ٤٢٥ جرام علبه طماطم مفرومة
  - ٢ ملعقة كبيرة من معجون الطماطم قليل الملح
  - ١ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
  - ٥٠ جرام من السبانخ المجمدة، مذابة ومصفاة
  - ١ كوب من جبنة الريكوتا قليلة الدسم
  - ٤/١ كوب من كريمة الطهي الخفيفة
  - ١٢ قطعة لازانيا طازجة أو سريعة التحضير
  - ٢/١ كوب من جبنة الموتزاريلا المبشورة.
١. سخني الفرن مسبقًا إلى ١٦٠/١٨٠ درجة مئوية.
  ٢. سخني قدرًا كبيرًا على نار متوسطة؛ اطبخي البصل والثوم في الزيت لمدة دقيقتين أو حتى يطروا؛ أضيفي الطماطم ومعجون الطماطم والبقدونس؛ اتركيه يغلي، ثم خففي الحرارة واطركيه يغلي برفق بدون تغطية لمدة ١٥ دقيقة.
  ٣. اخلطي السبانخ وجبنة الريكوتا وكريمة الطهي قليلة الدسم في وعاء متوسط؛ اخلطي جيدًا واطركيه جانبًا.
  ٤. رتبي ٤ أوراق لازانيا في طبق. ضعي صلصة الطماطم بالتساوي فوق اللازانيا. ضعي فوقها ٤ قطع لازانيا أخرى. ثم ضعي خليط السبانخ والريكوتا بالتساوي فوق اللازانيا. ضعي فوقها آخر ٤ قطع لازانيا.
  ٥. رشي الجبنة على الوجه، ثم ضعها في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

### طريقة التحضير

# معكرونة بالدجاج والفطر

## المكونات

- ٥٠٠ جرام معكرونة حلزونية
  - زيت بذاخ للطهي
  - ٥٠٠ جرام صدور دجاج مقطعة
  - ٢٠٠ جرام فطر مقطع
  - ٥ بصلات خضراء (كرات)، مقطعة إلى شرائح
  - ١.٥ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
  - ٣٤٠ مل من الحليب المبخر قليل الدسم
  - ١٢٥ مل من مرق الدجاج
١. اطبخي المعكرونة وفقًا للتعليمات على العبوة؛ صفيها واحتفظي بها دافئة.
  ٢. سخني مقلاة على نار عالية؛ رشها بالزيت؛ أضيفي الدجاج واطبخيه لمدة ٥ دقائق أو حتى يتحمر. أزيل الدجاج وضعيه جانبًا.
  ٣. سخني المقلاة مرة أخرى على نار متوسطة؛ أضيفي الفطر والبصل الأخضر؛ اطبخيهما لمدة ٣ دقائق أو حتى يطروا.
  ٤. اخلطي دقيق الذرة مع ٣/١ كوب (٨٠ مل) من الحليب المبخر؛ أضيفيه إلى المقلاة مع الحليب المتبقي ومرق الدجاج؛ اتركه يغلي مع التحريك حتى يتكثف الصوص؛ أضيفي الدجاج والمعكرونة، ثم سخني المزيج مع التحريك المستمر.



٦ حصص



٣٠ دقيقة



٦ حصص



٦٥ دقيقة

# سمك مورني بالخضروات

## طريقة التحضير

١. سخني الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة؛ اطبخي البصل الأخضر والفلفل والبازلاء لمدة دقيقة أو حتى يطروا قليلاً؛ أضيفي السمك واطبخيه لمدة دقيقتين.
٢. اخلطي دقيق الذرة مع ١ ملعقة كبيرة من الحليب المبخر؛ أضيفيها إلى المقلاة مع الحليب المتبقي والخردل. اتركي مزيج السمك يغلي مع التحريك المستمر، ثم اخفضي الحرارة واتركيه يغلي برفق لمدة دقيقتين. أزيل المقلاة من على النار؛ اخلطي الجبنة في مزيج السمك مورني.
٣. قسمي مزيج السمك مورني بين ٤ أطباق مقاومة للحرارة. رشه بخليط البقسماط والجبنة الإضافية.
٤. اشويه حتى يصبح السمك مورني ذهبياً.

## المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من الزيت
- ٤ بصلات خضراء (كرات)، مقطعة إلى شرائح
- ١ فلفل أحمر صغير، مفروم
- ٢/١ كوب من البازلاء المجمدة
- ٥٠٠ جرام من فيليه السمك بدون عظم، مقطع
- ١ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- ٣٤٠ مل من الحليب المبخر قليل الدسم
- ٢ ملعقة صغيرة من الخردل الفرنسي
- ٢/١ كوب من جبنة الشيدر
- قليلة الدسم المبشورة
- ٢/١ كوب من البقسماط

# سباغيتي بالخضروات الربيعية

## المكونات

- ٣٧٥ جرام من السباغيتي
- ١ ملعقة كبيرة من الزيت
- ٤ بصلات خضراء (كرات)، مفرومة
- ١ فص ثوم، مهروس
- ٢٠٠ جرام من الفلفل الأحمر، مقطع إلى شرائح رقيقة
- ٨ كوسا صغيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١ حزمة من الهليون، مقطع إلى قطع بطول ٣ سم
- ١ ملعقة كبيرة من الدقيق
- ٣٤٠ مل من الحليب المبخر قليل الدسم
- ١٢٥ مل من الماء
- ٢ ملعقة صغيرة من بشر الليمون
- ٤٠ جرام من البازلاء المجمدة
- ٤٠ جرام من أوراق السبانخ الصغيرة المقطعة

## طريقة التحضير

١. اطبخي السباغيتي وفقاً للتعليمات على العبوة؛ صفيها واحتفظي بها دافئة.
٢. سخني الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة؛ أضيفي البصل الأخضر والثوم والفلفل والكوسا؛ اطبخي لمدة ٣ دقائق، ثم أضيفي الهليون واطبخيه لمدة دقيقة؛ اخلطي الدقيق، واطبخي لمدة دقيقة.
٣. أضيفي الحليب المبخر والماء تدريجياً، واتركيه يغلي مع التحريك المستمر حتى يتكاثف المزيج؛ أضيفي قشر الليمون والبازلاء، واتركيه يغلي برفق لمدة ٣ دقائق؛ اخلطي السبانخ واطبخيه حتى يذبل فقط. صبي الصلصة فوق السباغيتي وقلبيه ليتجانس.

! **RECIPE TIP** Avoid mayonnaise with whole or raw egg while pregnant



٤ حصص



٤٠ دقيقة



٨ حصص



٤٥ دقيقة

نصيحة للوصفة: تجنب استخدام المايونيز الذي يحتوي على بيض كامل أو نيء أثناء الحمل.

# سلطة دجاج بالكارى

## طريقة التحضير

١. اغلي البطاطس أو ضعها في الميكروويف حتى تنضج، ثم صفها واتركها جانبًا واحتفظي بها دافئة.
٢. اطهي البازلاء والفلفل الأحمر على البخار حتى ينضجوا قليلًا؛ اتركهم جانبًا.
٣. اخلطي مسحوق الكاري ودقيق الذرة ومسحوق مرق الدجاج مع كمية صغيرة من الحليب المبخر. اخلطي حتى تحصلي على معجون ناعم، واتركه جانبًا.
٤. سخني الزيت في مقلاة كبيرة، واطبخي الدجاج لمدة ٢-٣ دقائق على كل جانب أو حتى يتحمر وينضج تمامًا. أزيل الدجاج من المقلاة، وضعه على ورق مطبخ.
٥. باستخدام نفس المقلاة، أضيفي باقي الحليب المبخر واتركه يغلي برفق مع التحريك المستمر. أضيفي خليط مسحوق الكاري، خففي الحرارة واتركه يغلي برفق لمدة دقيقة. أزيل من على النار واتركه ليبرد قليلًا، ثم أضيفي المايونيز والثوم المعمر.
٦. اخلطي البطاطس والخضروات والدجاج في وعاء التقديم، ثم صبي الصلصة فوقهم.

## المكونات

- ٤ حبات بطاطس متوسطة، مقطعة
- ١٠٠ جرام من البازلاء
- ٢/١ فلفل أحمر، مقطع إلى شرائح رقيقة
- ٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ٢ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ٢ ملعقة صغيرة من مسحوق مرق الدجاج
- ٣٤٠ مل من الحليب المبخر قليل الدسم
- ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ١٨٠ جرام من الدجاج، مقطع إلى شرائح رقيقة
- ١ ملعقة صغيرة من المايونيز
- ٢ ملعقة كبيرة من الثوم المعمر الطازج المفروم (اختياري)

# معكرونة الخضروات بالكريمة

## طريقة التحضير

١. اطبخي معكرونة الفارفالي وفقًا للتعليمات على العبوة. صفيها واحتفظي بها دافئة لاستخدامها في المعكرونة بالخضروات بالكريمة لاحقًا.
٢. سخني مقلاة على نار متوسطة؛ أضيفي الزيت والثوم والخضروات واطبخيها لمدة دقيقتين.
٣. اخلطي الخردل ودقيق الذرة وكريمة الطهي الخفيفة وأضيفيها إلى المقلاة. اتركيها تغلي؛ ثم اخفضي الحرارة واتركيها تغلي برفق لمدة دقيقة. أضيفي الجبنة والمعكرونة، وقلبي حتى تسخن المعكرونة بالخضروات بالكريمة بالكامل.

## المكونات

- ٢٠٠ جرام من معكرونة فارفالي
- ٢ ملعقة صغيرة من الزيت
- ١ فص ثوم، مهروس
- ١.٥ كوب من الخضروات المشكّلة المقطّعة
- ١ ملعقة صغيرة من الخردل كامل الحبة
- ١ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ١٥٠ مل من كريمة الطهي الخفيفة
- ٤/١ كوب من جبنة الشيدر قليلة الدسم المبشورة



حصتان



٢٥ دقيقة



# وصفات الحلويات

# مفّن البرتقال

## المكونات

- ١ برتقالة كاملة، مقطعة
- ½ كوب (١٢٥ مل) عصير برتقال
- ٧٥ جرام زبدة، طرية
- ١ بيضة
- ٢/١ كوب (٢٢٥ جرام) دقيق للمخبوزات
- ٢/١ كوب (١١٠ جرام) سكر ناعم
- ¼ كوب (٤٥ جرام) زبيب، مفروم
- ٤/١ كوب (٨٥ جرام) شوكولاتة بيضاء مذابة

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ٢٠٠/١٨٠ درجة مئوية. ادھني عشرة ثقوب من قالب المفن مكون من ١٢ ثقباً (سعة ٣/١ كوب ٨٠ مل).
٢. ضعي البرتقال، العصير، الزبدة والبيضة في وعاء؛ اخلطي حتى تمتزج جيداً. لا تقلقي إذا تكتل الخليط.
٣. نخلي الدقيق في وعاء وقلّبي فيه السكر والزبيب ومزيج البرتقال.
٤. ضعي ملعقة كبيرة من الخليط في القالب المحضر. ضعي ٣ قطع من الشوكولاتة البيضاء فوق الخليط، ثم أضيفي باقي خليط المفن.



١٠ حصّة



٣٥ دقيقة



١٦ حصة



٦٠ دقيقة



# براونى الشوكولاتة والتوت

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٦٠/١٤٠ درجة مئوية ادهني قالب كيك مربع بقياس ١٩ سم وضعي ورق الخبز.
٢. اخلطي الدقيق، السكر، الكاكاو، الزبدة والبيض حتى تتجانس المكونات. أضيفي التوت الطازج برفق. صبي المزيج في القالب المعد، وساوي السطح.
٣. اخبزي براونيز الشوكولاتة والتوت لمدة ٥٠ دقيقة، أو حتى يصبح المزيج ثابتاً عند اللمس. اتركيه ليبرد في القالب.
٤. اقلبيه وقطعيه إلى مربعات للتقديم، وزيني به بتوت إضافي إذا رغبت.

## المكونات

- ١٥٠ جرام دقيق عادي
- ٤٤٠ جرام سكر ناعم
- ٧٥ جرام كاكاو ١٠٠%، منخول
- ١٨٠ جرام زبدة، ذائبة ومبردة قليلاً
- ٣ بيضات، مخفوقة قليلاً
- ١٢٥ جرام توت طازج، بالإضافة إلى كمية إضافية للتزيين

نصيحة للوصفة: يمكنك استبدال التوت الطازج بالتوت المجمد.

# أومليت بالجبن والفطر

## المكونات

- ٤/١ كوب شوكولاتة قطع صغيرة
- نصف كوب زيت نباتي.
- ٢ بيضة مخفوقة
- ٤/١ كوب سكر بني
- ١ كوب دقيق عادي
- نصف كوب دقيق للمخبوزات
- نصف كوب من قطع الشوكولاتة البيضاء
- ١ كوب جوز الهند مبشور
- ٤/١ كوب من شوكولاتة الحليب أو الداكنة أو البيضاء، المذابة

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٨٠/١٦٠ درجة مئوية. ضعي ورق الخبز على صنيتان.
٢. ضعي شوكولاتة قطع صغيرة في قدر صغير مع الزيت؛ يُطهى على نار خفيفة حتى يذوب مع التحريك باستمرار. ثم ننقله إلى وعاء كبير ونبرده قليلاً.
٣. أضيفي البيض واحدة تلو الأخرى واخلطي جيداً. انخلي السكر والدقيق ثم ضعي قطع الشوكولاتة البيضاء وجوز الهند.
٤. ضعيها في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل أو حتى تتماسك. تُشكّل على شكل كرات، ثم تُوضع في صواني الفرن وتُسطح قليلاً.
٥. اخبزيها لمدة ٨-١٠ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون. عندما تبرد ضعي نصف البسكويت في شيكولاتة الحليب أو الداكنة أو البيضاء المذابة.

٤٠ حصة

٢٨ دقيقة



٦ حصص



٣٠ دقيقة



# نكتارين مخبوزة مع الفئات

## طريقة التحضير

## المكونات

١. سخني الفرن إلى ١٨٠/١٦٠ درجة مئوية. ادهني طبق فرن صغير.
٢. ضعي النكتارين، بحيث يكون الجلد إلى الأسفل، في الطبق المعد. اخلطي البسكويت مع العسل في وعاء صغير. وزّعي الخليط على أنصاف النكتارين. اخلطي الماء مع القرفة والفانيليا؛ صبي المزيج في قاع الطبق.
٣. اخبزي لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح النكتارين ناعمة. قدميها مع زبادي الخوخ والمانجو.

- ٦ حبات نكتارين، مقسمة إلى نصفين وقومي بإزالة النوى
- ٦ قطع من البسكويت، مطحون
- ٢ ملعقة كبيرة عسل
- ١ كوب (٢٥٠ مل) ماء
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٤ عبوات x ٥٠ جرام زبادي خوخ ومانجو قليل الدسم