

تغلب على التعب

خطة

لحمية ٧ أيام

كارولين همفريز

نقلته إلى العربية

هبة الله الغلاييني

العبيكان
Obekan

Original Title:
Fight Fatigue
the 7-day diet plan
By: Carolyn humphries

Copyright © 2005 W.Foulsham & Co. Ltd

ISBN 0 - 572 - 03094 - 0

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
First Published by: W. Foulsham & Co. Ltd, represented by Cathy Miller Foreign
Rights Agency, London, England.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعيكان بالتعاقد مع شركة فولشام المتحدة، لندن - إنكلترا

© العيكان 1428هـ - 2007م

ISBN 4 - 306 - 54 - 9960

الطبعة العربية الأولى 1428هـ - 2007م

الناشر العيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسيقى للمكاتب

هاتف : 2937574 / 2937581 ، فاكس : 2937588 ص. ب: 67622 الرياض 11517

ح مكتبة العيكان، 1428هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

همفريز، كارولين

تغلب على التعب. / كارولين همفريز؛ هبة الله الغلاييني - ط ١. - الرياض 1428هـ

288 ص؛ 21 × 14 سم

ردمك: 4 - 306 - 54 - 9960

1 - إدارة الوقت 2 - النجاح أ. الغلاييني ب. العنوان

1428 / 3565

ديوي: 658.409

رقم الإيداع: 1428 / 3565

ردمك: 4 - 306 - 54 - 9960

امتياز التوزيع شركة مكتبة العيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف : 4160018 / 4654424 - فاكس : 4650129 ص. ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



obeikandi.com

المحتويات

الصفحة	الموضوع
7	المقدمة
9	التعب وكيفية التغلب عليه
13	حميتك التي تحارب الإرهاق
23	خطة طعامك لسبعة أيام
30	المبادئ الأساسية الصحية للطعام
32	ملاحظات حول وصفات الطعام
34	تعزيز وجبات الإفطار
53	وجبات إفطار خفيفة
59	وجبات الحساء المغذية
75	بدايات الطاقة والوجبات الخفيفة
93	وجبات الغداء السريعة جداً
110	وجبات اللحم الرئيسية
136	وجبات الدواجن الرئيسية
154	وجبات السمك الرئيسية
191	وجبات الخضار الرئيسية
214	صحون المقبلات
237	الحلويات التي لا تجلب النعاس
260	المعجنات المضادة للإرهاق
279	المشروبات غير الكحولية

obeikandi.com

المقدمة

هل تشعر بالتعب، والخمول وفتور الهمة كل يوم، هل تعاني من عدم القدرة على التركيز لفترات طويلة، ولا تبدو أنك تتمتع بالنشاط المعتاد؟

التعب هو عرض أم مرض شائع. إذ يعاني ثلث البالغين في المملكة المتحدة تقريباً، وتقريباً نصفهم في الولايات المتحدة الأمريكية من النعاس المزمن. من الواضح أن هذا الرقم يتضمن الأشخاص الذين يعانون من مرض فعلي، مثل متلازمة التعب الفيروسي، لكنها تعد بالنسبة إلى معظمنا مشكلة مستمرة، حتى عندما تكون بصحة جيدة نسبياً. ويضع معظم الناس اللوم على ضغط الحياة، أو على الوتيرة السريعة للحياة العصرية، وبالطبع، تعد هذه الأشياء عوامل مساهمة، غير أن الحماية لكثير من الأشخاص هي المتهمة. هل تعلم، على سبيل المثال، بأنك إذا تناولت وجبة إفطار دسمة وثقيلة، مثل تناول لحم الخنزير المملح، والبيض، والخبز المحمص والنقانق، فستشعر بشبع خرافي، كما أنك ستشعر بالخمول والرغبة في النوم، وسيصعب عليك التركيز طوال الصباح؟ وإذا ما كدّست معدتك بغداء في مقهى، كأن تتناول على سبيل المثال كعكة الحلوى، أو رقائق البطاطا، ثم رغبت بتناول الجعة الباردة - فإنك ستمضي طوال فترة ما بعد الظهر أيضاً بتثاقل! وأراهن بأنك لا تعرف بأنك لو ضاعفت ثلاث مرات احتساءك للقهوة سريعة التحضير، فلن تبقيك متيقظاً؛ وإنما ستعطيك شحنة سريعة، بعدها ستسلب طاقتك، وتقودك إلى الإجهاد، والقلق، والتعب.

لا تقلق، هذا الكتاب لا يحثك على تناول طعام صحي غير مأمون، بل سيطلعك ببساطة على سهولة إدراج الطعام الصحيح في حميتك والذي سيجعلك متألّفاً، ويقظاً، ورشيقاً. وعلى العموم، فإن تناول الطعام الصحي ونمط أسلوب الحياة سيقودك إلى الاتجاه الصحيح، فهناك خطة حمية لسبعة أيام ستضعك في المسار الصحيح وتزودك بأفكار حول وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء، والوجبات السريعة والتي ستشحن طاقتك طوال الوقت.

والأفضل من ذلك، فإن جميع وصفاتي يسهل القيام بها، وسريعة التحضير ورائعة المذاق. لذا أيقظ براعم ذوقك وجسمك بخطة ريجيم ومقاومة التعب هذه، وسترى كيف ستبدأ الشعور بالحياة!

التعب وكيفية التغلب عليه

يؤثر الشعور المستمر بالتعب في كل ما تفعله، ويمكن أن يجعل حياتك بائسة. إنها مشكلة شائعة جداً، لكن ليس من السهل دائماً أن تحدد تماماً مسبباته لأن هناك عدداً كبيراً من العوامل المساهمة المحتملة. ويمكن أن يكون أي شيء، بداية من نقص النوم – والذي يسببه الإجهاد في العمل، أو السهر الطويل أو ولادة طفل جديد – أو مرض لم يشخص بعد. لذا من المهم أن تأخذ الحيلة لتضمن أن تحدد أصل مشكلاتك قبل أن تشرع بأي علاج.

ما الذي يسبب التعب المزمن؟

في هذا الفصل، ستجد قائمة من الأسباب المحتملة. وهذا من باب المعلومات فقط ولا يعد محاولة لتحديد مشكلتك بشكل خاص. أنصحك بالذهاب إلى طبيب فيما إذا كنت تعاني من تعب مستمر. في كثير من الأحوال، فإن تغييراً في الحمية يمكن أن يساهم كثيراً في أن يضعك في المسار الصحيح، لكن طبيبك قد يصف لك علاجاً يساعدك. ويمكنها أو يمكنه أن يكتشف أنه لا يوجد لديك خلل جدي أكبر.

فقر الدم:

أحد الأسباب الأكثر شيوعاً والذي يسبب التعب المستمر هو مرض فقر الدم. وهذا يحدث عندما لا يحوي الدم خلايا حمراء كافية لنقل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم كافة بشكل كاف، وهذا ما يجعلك تشعر بالتعب وعدم الراحة.

التعب الفيروسي:

هناك بعض الأمراض الجسدية يمكن أن تسبب فترات طويلة من التعب، مثل حمى الغدد والتهاب السحايا - وتعرف أيضاً (بمتلازمة التعب المزمن).

الإمساك:

إذا لم يكن جهازك الهضمي يعمل بكفاءة - فستصاب بالإمساك وسوف تشعر بخلل، وتغير المزاج، وشحوب في البشرة.

الضغط والاكتئاب:

إن التعرض للضغط والاضطراب يمكن أن يسبب أيضاً الإرهاق وبشكل عكسي، فإن عدم الحركة والبلادة ستسبب الشعور بالتعب والإحباط.

حمية متوازنة:

كل الظروف المذكورة أعلاه يمكن أن تتحسن من خلال تغيير حميتك. فإذا كنت تتجاوز في معظم الأحيان وجباتك، أو تأكل بغير انتظام، أو تتبع حميات مؤقتة، فإن مستوى طاقتك سينخفض. إن اتباع حمية متوازنة وجيدة هو شيء هام جداً. وإذا فكرت بهذا جيداً، فإن جسدك يحتاج إلى وقود من أجل الطاقة. لكن ليس كل الوقود هو الوقود الأمثل للإنتاج والقدرة، ولن يجدي نفعاً على الإطلاق أي وقود إذا كنت تتكبد على الطعام بلا توقف!

في هذا الكتاب لاحقاً، سأعطيك تفاصيل وجبات ووصفات طعام شخصية ستساعدك في تغيير حميتك لتؤسس وتدعم طاقتك المخزونة. لكن من الآن، سيكون كافٍ أن نذكر بعض المبادئ التي عليك أن تتذكرها عندما تخطط لما تأكله.

توقف عن تناول السكر والدهون:

ليس ما تأكله هو دائماً ما يسبب لك التعب، ولكن ما تأكله بكثرة. على سبيل المثال، فإن حمية غنية بالكاربوهيدرات البسيطة - كالكسريات - والدهون، سوف تجعلك تشعر بالشبع، لكن ستجعلك منتفخ الأوداج، ومتعباً جداً، بعد حرق سريع للطاقة. لذا إذا تناولت الكثير من الكعك والبسكويت، والوجبات الدهنية سريعة التحضير، المقرمشة، (مثل رقائق البطاطا)، أو فطائر لحم الخنزير أو كميات من ألواح الشوكلاته، فلا تسخر من نفسك عندما تحطمك إذ سوف تجعلك تشعر بارتياح مؤقت سريع، لكن سيتبعها انحدار كبير في مستويات طاقتك.

امتنع عن المنبهات:

على عكس ما يظنه كثير من الناس، فإن المنبهات لا تعطي دوماً التأثير المرغوب للتنبيه. فإذا ما شربت كميات كبيرة منها فستعطيك حتماً نتيجة عكسية. إن كوباً واحداً من القهوة السوداء سيعطيك انتعاشاً فورياً، لكن ستة أكواب أو أكثر في النهار ستجعلك متعباً وفاتر الهمة.

تناول وجبة متوازنة وصحية:

مهما كانت مشكلتك، فإن تناول وجبة متوازنة وصحية تحوي الكثير من الطعام ذي الطاقة المنخفضة، والفواكه والخضار الطازجة، مع

الامتناع عن تناول الدهون غير الضرورية، والحلوى، والطعام المملح، يمكن أن يجعل طاقتك في أوجها، لذا ستشعر بأنك أحسن حالاً، وأوفر صحة وأكثر حيوية. إن الطهي يمكن أن يقضي على بعض الفيتامينات والمعادن، لكن عند تناول وجبات نيئة لذيذة، أو سريعة التحضير فإن صفاتي ستضمن أن تؤمن لجسمك غذاءً ممتازاً.

ستمدك الفصول القادمة بحقائق مهمة حول الطعام، والتي ستساعدك في الحصول على أقصى المنافع من الطعام الذي تتناوله وستقضي على ذلك التعب المروّع.

حميتك التي تحارب الإرهاق

إن الطاقة التي يمدك بها الطعام تنتقل إلى أنحاء جسمك مثل سكر الدم. فبعض أنواع الطعام ترفع مستويات السكر لديك بسرعة، لكن هذه المستويات سرعان ما تتحدر بسرعة مماثلة. سيمدك هذا بدفعة من الطاقة لكن ستتركك تشعر بأسوأ من ذي قبل. وهناك أنواع أخرى من الطعام تحتاج إلى وقت أطول لتصل إلى مجاري الدم، لكنها تبقى هناك مدة أطول، أيضاً، لذا فإنها أكثر نفعاً حيث تبقى مستويات السكر لديك في معدلها الطبيعي، وهو الغرض من إبقائك يقظاً وحيوياً. لذا فإن من الذكاء أن تعرف أية مجموعات من الطعام تؤثر وتتواجد لدى الأشخاص الأسوياء.

اختيار الطعام الصحيح

من أجل تحقيق أهداف هذا الكتاب، قسّمت الأطعمة إلى خمس مجموعات رئيسية للحمية.

النشويات البسيطة:

توجد في الأطعمة النشوية مثل الخبز، والبطاطا، والباستا، والرز، والحبوب ورقائق الفطور. تمدك هذه بالوقود اللازم للطاقة، وتشبعك وتجعلك دافئاً. إنها تحرر طاقتك ببطء لفترة من الزمن، لذا تجعل جسمك مزوداً بالوقود لمدة أطول.

النشويات المركبة:

هذه السكريات موجودة بشكل طبيعي في بعض الأطعمة - مثل سكر الفركتوز في الفواكه - وأيضاً في الشكل المكرر في جميع أنواع الطعام المحلى. إن إضافة السكر الخشن والمكرر هي غير ضرورية على الإطلاق. هذا سيعطيك دفعة سريعة لسكر الدم يتبعه «انحدار رئيسي». وهذه ليست أخباراً سارة لمقاومي الإرهاق. طبعاً، يمكنك أن تحصل عليهما باعتبارها معالجة عرضية، لكن لا يجب أن تدخلها في الريجيم اليومي.

الفواكه والخضار:

إنها نافعة لك. عليك أن تحصل على خمس حصص من الفواكه والخضار في اليوم لتضمن الحصول على الألياف، والفيتامينات والمعادن التي تحتاجها لتبقى نشيطاً وفي صحة جيدة.

البروتينات:

وهي توجد في اللحوم، والحبوب، وفي الطعام البحري والبيض، وهي حيوية بالنسبة إلى النمو وترميم الجسم.

الدهون:

يحتاج جسمك إلى بعض الدهون ليبقى جسديك وجهازك العصبي في صحة جيدة، توجد «الدهون الأساسية» كما يقال عنها، في زيت السمك، والمكسرات، وبذور الصويا وزيت الزيتون. وباعتبار أنها «أساسية»، فإن جسمك لا يحتاج إلى كمية كبيرة، لذا أبقِ تناولها في الحدود المعقولة.

ما لا يحتاجه الجسم هو دهون إضافية، ولا سيما الدهون المشبعة (توجد في الدهون الحيوانية، وفي الدهون الثقيلة مثل الزبدة).

اختر اللحم الهبر (لا دهن فيه)، انزع الطبقة الجلدية للدجاج وضع فقط ذرة من الزبدة أو أي شيء يمدّ على الخبز.

ابدأ نهارك بشكل جيد

إذا أردت أن تتجنب التعب، فمن المهم أن تبدأ نهارك بأفضل بداية ممكنة. وكلمة «Break fast» تعني حرفياً «كسر صيامك». من الممكن أن تكون بلا طعام منذ وجبتك المسائية، وجسدك خاوٍ من الطعام طوال الليل، تقريباً اثنتي عشرة ساعة أو أكثر. وعلى الرغم من أنك لا تصرف الكثير من الطاقة أثناء نومك، إلا أن جسمك يحرق حريرات - حتى لو من أجل أن تشخر! كي تبقى جسمك رشيقاً وفي صحة جيدة، عليك ألا تهمل وجبة طعام الفطور. فمعظم الناس من الذين لا يفطرون يبدأ عندهم الشعور بالتعب منذ منتصف النهار، ومنذ ذاك الحين لن يكونوا بكامل قواهم.

على كل حال، ليس من الصواب أن تأكل أول شيء تقع يدك عليه: إن نوع طعام الفطور هو مهم أيضاً. وكما قلت في المقدمة، فإن تناول مقالي دسمة لن يجعلك في حالة جيدة بعد الدفعة الأولى، كما أن لوحاً من الشوكولاته، وقطعة من المقرمشات يتبعها فجان من القهوة لن تكون أفضل.

تحتاج لوجبة غنية بالكربوهيدرات المركبة من أجل طاقة بطيئة الحرق، وعليك أن تضمنها بالقليل من البروتينات لتساعد جسمك على النمو والترميم، وبعض الخضار والفيتامينات والمعادن الأساسية، للحفاظ على مستويات سكر الدم، ولإبقائك نشيطاً، بحيث تعمل بشكل فعال طوال الصباح. فإذا كان ذلك صعباً، فلا تقلق، مجرد: زبدية من القمح كامل القشرة، مع قطرات من الحليب وكأس من عصير البرتقال الخالص سيقوم بهذه المهمة!

كُل وجبات منتظمة ومعقولة:

من المهم أن تبقي سكر الدم لديك في مستوى ثابت، ولفعل ذلك، عليك أن تأكل وجبات منتظمة ومعقولة. والتوقيت مهم أيضاً: سوف تتخفّض مستويات سكر الدم لديك بعد ثلاث أو أربع ساعات من تناول الطعام، وبعدها ستشعر بالتعب مباشرة. إن تناول وجبات طعام صغيرة ومتنوعة تزودك بطاقة منتظمة طوال النهار هي أفضل بكثير من أن تجوع نفسك طوال النهار ثم تأكل وجبة كبيرة وحيدة في المساء.

تناول كأساً من العصير الخالص مع طعام الفطور، ولاسيما إذا كانت وجبة إفطارك مدعمة (بالحبوب كاملة القشر) فسيساعد فيتامين C في العصير جسمك على امتصاص الحديد في الحبوب، وسيؤكد حصولك على أكبر فائدة من كلا النوعين.

لا تتجاوز وجبة الغداء. اجعلها وجبة خفيفة، قليلة الدسم. الدسم الثقيل والسكر يعني خملاً ونُعاساً طوال فترة ما بعد الظهر! يجب أن يحتوي نصف كل وجبة على طعام مؤلف من النشويات، مثل الخبز، أو

الأرز، أو المعكرونة أو البطاطا. هذه الأطعمة تضمن تحرراً بطيئاً طوال النهار. لتحقيق أفضل النتائج، حاول أن تتناول الحبوب الكاملة، والمعكرونة من القمح الكامل والأرز الأسمر. وهذه الأطعمة قد لا يستسيغها كل واحد منا، لذا قد تفضل استخدام المزيج منهما، على سبيل المثال، فإن رز بسمتي الأسمر هو عنصر متمم ممتاز، لكنه ليس بجودة الحبوب الإيطالية المصقولة المحببة ريسيتو، لذا فإنني أستخدم مزيجاً من الحبوب البيضاء والسمراء في غذائي. كلاهما سيمدك بطاقة بطيئة الحرق، وستمدك الحبوب السمراء بآليات أكثر كذلك.

تناول الوجبات الخفيفة التي تحرر طاقتك، وليس التي تضعفها. تجنّب البسكويت عالي السكر (الأطعمة المطبوخة)، والكعك والحلوى (الساكر). اختر الفاكهة الطازجة أو الجافة، والخضار، والمكسرات والبذور، والبسكويت الجاف، ولبن الزبادي.

إذا تعرضت لإغراء قوي لشيء ما، فتناول كعكة زبيب عوضاً عن المعجنات الدانمركية. أو فطيرة الجبن (بسكويت) عوضاً عن الشوكولاته البنية.

لا تتناول وجبات ثقيلة في وقت متأخر من الليل. حيث لا يستطيع جسمك أن يهضم الطعام بشكل ملائم، أو استخدم الطاقة التي يمكن أن يزودك بها، وإلا فإنك لن تنام جيداً، وستصاب بالتعب في اليوم التالي.

افعل ولا تفعل

هناك قاعدتان للتغلب على التعب، لا أستطيع أن أؤكد عليهما بشكل كافٍ. لقد ذكرتهما مرة، وسأعود إليهما الآن.

امتنع عن الدهون:

تجنب الدهون المضافة إلى أقصى حد. توجد كل الدهون التي يحتاجها جسمك بشكل طبيعي في الطعام - في كل شيء ابتداءً من اللحم حتى منتجات الألبان؟ وفي المكسرات والبذور - لذا فأنت لا تحتاج إلى إضافة المزيد. إن القليل من زيت (الأحادي غير المشبع)، مثل زيت الزيتون، أو الزيت (المتعدد غير المشبع)، مثل زيت دوار الشمس، هو شيء جيد، لكن لا تتجاوز الحدود! استخدم زيت دوار الشمس الخفيف الدهون، وزيت الصويا أو زيت الزيتون في الدهن عوضاً عن الزبدة، واستخدمه باقتصاد - فقط بدهنه على الخبز، ولا تضيفه إلى الخضار بعد طهيها.

ومن أجل تخفيض كبير في استهلاكك للدهون، تناول فقط منتجات الألبان ذات الدسم المنخفض (جبنة، كريما، إلخ...). انزع الدهن من اللحم، ولا تأكل قشرة الدجاج. وبالطبع، لديك بعض المناسبات. فإذا ما كنت مثلي، لا تقاوم اللحم المشوي، يمكنك أن تتناول القليل منه بين حين وآخر.

امتنع عن السكر:

لا تضيف سكرًا إلى طعامك أو شرابك. وإذا أردت تحلية طعامك، استخدم العسل كبديل. سيساعدك على تزويد جسمك بمضادات الأكسدة. وهذا يساعد بدوره على حمايتك من تأثيرات الأشعة الحرة، والتي تمنع جسديك، من الحصول على الأفضل من طعامك. بالإضافة إلى ذلك، لما كان العسل أكثر حلاوة من السكر فإنك لا تحتاج إلى كميات كبيرة منه.

عندما تحتاج إلى بديل للسكر، ربما في الشراب، أو في الطهي بين حين وآخر، يمكن أن تستخدم حبوب السكر الاصطناعية. يمكن أن تستخدم ملعقة مقابل ملعقة مثل السكر، حيث إن حجمها متماثل، غير أنها أخف وزناً، لذا لا تحاول أن تستخدمهم بالوزن! وبشكل عام، مهما كانت الطريقة، فإنني أتحاشاها، لأنني أخاف مما تحتويه.

المواد الغذائية ذات المفعول المنشط الواسع:

تتألف هذه اللائحة المرجعية السريعة من كل الأطعمة الجيدة التي تقاوم الإعياء. عليك أن تكثر من تناول ما يلي:

● **النشويات البناءة والتي تعطي القدرة على التحمل (الكربو هيدرات المركبة) الخبز، المعكرونة، الأرز، الكسكوس، الحبوب الكاملة، البطاطا.**

● **الأغذية المقاومة لفقر الدم. الأغذية الغنية بالحديد، وحمض الفوليك:**

الطحال، الخضار داكنة اللون، الشمندر السكري، البيض، الحبوب، الخبز والحبوب المدعمة للإفطار، الكبد (للحديد)، زيت السمك، (حديد)، الحنطة (حمض الفوليك).

لاحظ أن فيتامين ب 12 (انظر إلى الأسفل) هو ضروري لمكافحة فقر الدم.

● الفوسفور لتحرير الطاقة:

يوجد في لحم الغنم والدجاج، والسّمك والأصداف البحرية، ومنتجات الألبان، والمكسرات، والبذور، والقمح الكامل.

● الزنك، المولد للطاقة:

مستويات عالية في الأصداف البحرية (وبشكل خاص المحار) واللحم الأحمر، والفول السوداني، وبذور عباد الشمس.

● فيتامين سي، الباعث للحياة:

من الفواكه، وبشكل خاص الحمضيات، والفريز، والزبيب الأسود، والكيوي، والجوافة، والفليفلة، ويوجد أيضاً في البطاطا، والخضار داكنة اللون. تساعد هذه الأغذية على تثبيت الحديد أيضاً.

● الأغذية المحولة للطاقة والتي تنتج فيتامين ب المركب:

توجد في اللحم الأحمر والطحال، ولحم الدجاج، والسّمك، والمكسرات، والبذور، والمواد المجففة، والأطعمة المدعمة، الخميرة النقية، وحبوب طعام الإفطار.

● الأغذية المقاومة للنّعاس، فيتامين A:

يتواجد في البيض ومنتجات الألبان، والكبد، وزيت السمك، والخضار الغامقة اللون، والخضار الصفراء والبرتقالية.

● الألياف المضادة للإمساك:

توجد، في النبات الأخضر، والخضار ذات الأوراق الخضراء، والفواكه المجففة، والمكسرات، والبذور، وجميع الحبوب، والقشرة الخارجية للفواكه والخضار.

● الماء المنعش:

ذلك الغذاء المهمل - اشرب على الأقل ثمانية أكواب من الماء يومياً - وهذا غير ما تحصل عليه من الشاي أو من القهوة.

الأغذية التي تحرّض على التعب

كثير من الأغذية تجعلك فعلاً تشعر بتعب زائد. عليك أن تقلّل من كمية الأطعمة التالية في غذائك:

● السكر الزائد والذي يستنزف الطاقة (الكربوهيدرات البسيطة)

يوجد في الكعك، والبسكويت (المطهي)، والحلويات، والمشروبات الخفيفة المحلاة، والساكر، والشوكولاته. إنها تعطيك دفعة مباشرة من الطاقة وبعدها تتركك تشعر بالتعب. السكر الطبيعي الموجود في الفواكه، والحليب، مناسبة بوصفها جزءاً من طعامك اليومي.

● المنبهات - الزائفة

توجد في القهوة، وفي الشاي والمشروبات الغازية. إن فئجناً واحداً منها يُصيبك بدوي سريع، بينما ستة أكواب أو أكثر ستجعلك تشعر بالإرهاق. كما أنها تفسد نومك، وتتركك مرهقاً بدلاً من أن تجعلك منتعشاً في اليوم التالي.

تمرّن - كي تنشط

هناك طريقة أخرى تساعدك على التغلب على التعب، وهي ممارسة الكثير من التمارين الرياضية. يمكن أن يبدو هذا غريباً، لكنه صحيح. ولا يعني هذا تمريناً شاقاً لمرة واحدة في الأسبوع في صالة الأجهزة، لكن أداء تمارين منتظمة، مثل المشي السريع، أو ممارسة نوع من أنواع الرياضة، أو حتى القيام بأعمال البستنة، يمكن أن يحفّز جهازك المناعي ويزيد من كمية الأوكسجين في دمك، ويجعلك تشعر بالحيوية وعدم الإرهاق.

إذا أدرجت بعض النشاط الزائد في نظامك اليومي، فإنك ستشعر سريعاً بالفوائد.

خطة طعامك لسبعة أيام

تغطي الفصول السابقة بعض قواعد الحمية التي تحتاج لممارستها من أجل التغلب على الإرهاق. ويقدم هذا الفصل وجبات مقترحة لسبعة أيام، تزودك بإرشاد بسيط لتدرج هذه القواعد في غذائك اليومي. وهي ستساعدك على أن تعتاد تناول الطعام بانتظام، لذا فإنها تتضمن وجبات سريعة، ووجبات رئيسة أيضاً، وتريك كيف بإمكانك أن تأكل بشكل لا يصدق وتبقى على حميتك. ويمكنك، طبعاً أن تمزج وتلائم بين وصفات أي طعام إفطار مع أي طعام غداء وعشاء موجود في هذا الكتاب.

تستخدم الخطة في معظم الأحوال مقترحات ووصفتي، لكن، من الواضح، أنه بإمكانك استخدام بعض أفكارني بشأن الطعام السريع الصحي أيضاً - مثل القمح المطحون لطعام الفطور، أو الشطائر خفيفة الدسم، جاهزة التغليف، للغداء. عليك ألا تتناول الحلوى - قطعة من الفاكهة الطازجة هي الاختيار الأمثل في مثل هذا الوقت - لكن إذا رغبت بواحدة - فإن المسلم به أن وصفاتي ستجعلك بحالة حسنة.

اليوم الأول:

طعام الفطور: كأس من عصير البندورة الصافي

برتقال العنبية ذو سعرات عالية وفطيرة بذور دوار

الشمس، شاي أو قهوة

منتصف النهار: إصبع من الموز

طعام الغداء: عجة الفطر والكراث، سلطة

عصير المندرين

بعد العصر: شريحة صغيرة من الجزر وكعكة الجوز

مع فطيرة الجبن بالتحاف

طعام العشاء: السلمون على البخار مع الهليون

بالثوم المجروش

فطيرة الدراق معجونة مع اللوز

اليوم الثاني:

طعام الإفطار: كأس من عصير البرتقال الصافي

بيض مسلوق كبيرة مع قطع من الفطر

مع أعشاب طازجة

شاي أو قهوة

منتصف النهار: تفاحة

طعام الغداء: شطيرة سمك التونا مع فاصولياء

موزة

عند العصر: قضيب معزز للطاقة

العشاء: ديك رومي - إجااص وحرشف حار

جيليه باللوز، مع قطعة من التوت العليق

اليوم الثالث:

طعام الإفطار: كأس من عصير التفاح الطازج

حبوب الشوفان مع حلوى المشمش

شاي أو قهوة

منتصف النهار: بسكويت مهضم بسيط (غراهام كريكور)

الغداء: دجاج صيني مغلف

قطعة من الدراق

بعد العصر: قالب البلح والفسق

العشاء: سمك بحري بالثوم مع بذور الخردل

كوسكوس الزبيب

كعكة الجبنة بالليمون المثلج الخفيف

اليوم الرابع:

طعام الإفطار: كأس من عصير البرتقال الصافي

الشوفان المقرمش والمحمص

مع حبوب البندق

مع الحليب

شاي أو قهوة

منتصف النهار: خبز بالقمح الكامل مع ذرة من المربي

الغداء: حساء البصل الفرنسي (غروير كروت)

لبن بالفريز خالٍ من السكر وقليل الدهون

مع حفنة من الفريز الطازج.

عند العصر: قطعة خبز من بذور الحنطة والسّمسم
 العشاء: سيخ كباب مع صلصة المانجو الطازجة مع التّبولة
 فواكه، وتّفاح مخبوز بالبندق

اليوم الخامس:

طعام الإفطار: كأس من عصير الكريفون الصافي
 مخلوطة السمك الإنكليزية القديمة

شاي أو قهوة

منتصف الصباح: تفاحة

الغداء: فاصولياء مبردة مع لفة من سمك التون

عند العصر: فطيرة بالألياف والفواكه

العشاء: سلطة الدجاج بالسّمسم الحار

إجاص مسلوق بالقرفة

اليوم السادس:

الفتور: شريحة من البطيخ الأصفر

بيض مخلوط مع جبنة طرية وبنندورة

شاي أو قهوة

منتصف النهار: إجازة

الغداء: شطيرة كبيرة من نبات الخرشوف والقريديس

لبن زبادي قليل السعرات بالطريقة اليونانية

مع حفنة من الزبيب.

عند العصر: وجبة سريعة من حلوى الفول السوداني

العشاء: المحار المشوي مع الصلصة البيضاء

قطع من اللحم مع السبانخ الحار

مع سمك الربيون باللوز المقرمش

سلطة فواكه أسترالية

اليوم السابع:

الفتور : كأس من عصير الأناناس الطازج

حبوب ومكسرات من الفواكه المجففة

مع الحليب

قهوة أو الشاي

منتصف النهار: حفنة من الفول السوداني النيء

الغداء: جبنة حمراء

تفاحة

بعد العصر: كعكة من طحين وبيض وزبد ولبن

مع فواكه مخلوطة

العشاء: لحم ضأن أحمر مطبوخ مع رز تايلندي أخضر

خشاف فواكه شتوية مع جبنة حامضة

المبادئ الأساسية للطعام الصحي

الطهي الصحي هو الطهي الذي يتمتع بمواصفات صحية؛ لذا عليك أن تحفظ التالي في عقلك عندما تحضر الطعام:

- اغسل يديك دائماً قبل البدء.
- اغسل دائماً وجفف المحصول الطازج قبل استخدامه.
- لا تعلق أصابعك.
- لا تتذوق وتحرك الطعام بالمعلقة نفسها. استخدم ملعقة نظيفة في كل مرة تتذوق فيها الطعام.
- لا تستخدم أبداً قطعة القماش لمسح لوح الخشب الكبير، الذي تستخدمه لتقطيع اللحم، على سبيل المثال، تقوم بعدها باستخدام القماشة نفسها لمسح السطوح التي تعمل عليها، مما ينقل الجراثيم بكل سهولة. اغسل دائماً قماشتك بشكل جيد بالماء الحار والصابون، واستخدم وبشكل مثالي، منظفاً للمطبخ مضاد للجراثيم لاستخدامه على جميع السطوح أيضاً.
- انقل دائماً بقايا الطعام إلى حاوية نظيفة وغطها بغطاء مثبت (قطعة بلاستيك) أو طبقة رقيقة من القصدير. اتركه إلى أن يبرد تماماً، وبعدها خزّه في الثلاجة بأقرب وقت ممكن. لا تضع أبداً طعاماً دافئاً في البراد.

- لا تضع اللحم المطبوخ، والنيئ، في الرف نفسه من البراد. احفظ اللحم النيئ في الرف السفلي، حتى لا تتسرب ماؤه إلى باقي الأطعمة. واحفظ كل الأطعمة القابلة لأن تفسد مغلفة بشكل منفصل، لا تملأ الثلاجة زيادة عن الحد وإلا ستبقى دافئة جداً
- عندما تعيد تسخين الطعام، تأكد دوماً بأن الحرارة التي تخللته تماماً، وليس مجرد أنه أصبح دافئاً. ولاختبار الأطباق المعدة، مثل اللازانيا، أو فطيرة التفاح، اغرز السكين في الوسط. اتركها خمس ثوان ثم انزعها. يجب أن تكون الحافة حارة جداً، وإذا لم تكن كذلك، فعرضها للحرارة لمدة أطول قليلاً.
- لا تعد تجميد الأطعمة النيئة، والتي جمدت من قبل إلى أن تقوم بطهيها أولاً. لا تعد تسخين طعام، طُبَخ سابقاً، إلا مرة واحدة فقط.

ملاحظات حول وصفات الطعام

- كل المقادير أخذت بالموازين البريطانية الرسمية، والنظام المتري، وبالمقاييس الأميركية. اتبع نظاماً واحداً فقط في الوصفة.
- المعايير الأميركية موجودة ضمن قوسين.
- المقادير منظمة بالترتيب حسب استخدامها في الوصفة
- كل مقاسات الملاعق هي 1 ملعقة = 5 ملم، 1 ملعقة = 15 ملم
- قياس البيض هو وسط، ما لم يكن هناك نظام آخر.
- اغسل دائماً، وقشّر، وانزع البذور، واستخرجها، إذا كان هذا ضرورياً، من المنتجات الطازجة قبل استخدامها.
- التوابل واستخدام المقادير ذات النكهة القوية مثل الثوم، أو البصل هي مسألة تذوق شخصية بالدرجة الأولى. تذوّق الطعام وأنت تطهيه، وكيفّه بما يناسب طبقك.
- الأعشاب الطازجة مهمة لإضافة نكهة منعشة. وهي متوفرة في قدور في جميع المخازن الكبيرة (السوبر ماركت) الجيدة. ضع المفضل منها لديك على حافة النافذة واسقها بشكل منتظم. إن الأوعية الزجاجية التي تحتوي على الأعشاب جاهزة التحضير، مثل الكزبرة، والليمون اليابس، والأعشاب المجمدة، والبقدونس المفروم بشكل خاص هي مفيدة جداً أيضاً.

إذا استبدلت الطازجة منها بالجافة، فاستخدم فقط الثلث - أو أقل - نظراً لأن الجافة تكون حارة جداً (حريفة).

- جميع قياسات اللعب والرزم متقاربة، ولكنها تختلف بما تحتويه، فإذا طلبت مثلاً لعبة بمقياس 400 غ من الطماطم وكان مقياس عليك 397 غراماً فهذا جيد .

- أوقات الطبخ متقاربة وينبغي أن تستخدم كمرشد فقط. تفقد دائماً الطعام الحار والمطبوخ قبل تقديمه.

- جهّز دائماً تسخين الفرن، واطبخ على الرف الواقع فوق المركز تماماً ما لم يطرأ شيء ما (بعض الأفران ذات المراوح لا تحتاج إلى تسخين، وتستطيع أن تضعها حيث تشاء).

- استخدم عوضاً عن الزبدة، أو المرجرين العادي، زيتاً خفيف الدهن مثل زيت دوار الشمس، أو الصويا، أو زيت الزيتون من أجل الطهي، وإعداد الطعام.

- استخدم الحليب المقشود (المنزوع دسمه) أو نصف المقشود، واستخدم أنواعاً من الجبن خفيف الدسم، والكريمة، ولبن الزبادي عند اللزوم.

تعزير وجبات الإفطار

وجبة الإفطار هي وجبة مهمة إذا أردت أن تكون رشيقاً، ذا صحة جيدة، ويقظاً تماماً. تناول على الدوام كأساً من عصير الفواكه الطازجة إذا لم يحتوِ فطورك على فواكه طازجة. إذا أردت احتساء الشاي أو القهوة، فليكن ذلك بدون كافيين ويفضل أن تخلطها مع الحليب المقشود أو نصف المقشود.

البيض المسلوق مع الفطر كبير الحجم

بالأعشاب الطازجة

«الفطور هو مصدر جيد للفسفور. وفيتامينات ب وحمض الفوليك. إن خبزها وتقديمها مع البيض الغني بالحديد وشرائح من الخبز المحمص تعطي بداية مثالية لنهارك، كما أنها لا تحتاج إلى وقت طويل للتضير» ملاحظة: تأكد ألاّ يفتح الفطر على آخره أو أن ينزلق البيض!

يكفي 4 أشخاص

4 أكواب كبيرة من الفطور

حفنة من نبات الكرفس المالح

15 ملم/ملعقة صغيرة من الزعتر البري المفروم الطازج

90 ملم/6 ملاعق صغيرة من الماء

4 بيضات

4 شرائح من الخبز المحمص

القليل من زيت دوار الشمس، قليل الدهن، أو زيت الصويا أو زيت

الزيتون للدهن

15 ملم/ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم الطازج

1- قشّر الفطور وانزع عنها السويقات. رشّ عليها القليل من نبات

الكرفس المالح والزعتر البري.

2- ضع الماء في مقلاة كبيرة (غير لاصقة)، وضع فيها الفطر، وجهّز الأطراف في المقلاة. ثم ضَعها على النار للغليان.

3- اكسر بيضة في فنجان، ثم اخفّقها فوق واحدة من الفطور أعد هذا مع باقي البيض والفطر.

4- غطِ المقلاة بغطاء أو ورقة قصدير، حوّل الحرارة إلى درجة متوسطة، واسلقها لمدة 4-5 دقائق إلى أن ينضج الفطر والبيض بالترتيب. دعها على النار أكثر إذا أحببت أن يكون البيض جيد الاستواء.

5- في غضون ذلك، حمّص الخبز وأضف القليل من الإدام. وضعها في الصحون الساخنة. ارفع الفطر من المقلاة مع شريحة سمك، وضع فوقها الخبز المحمص، رش عليها البقدونس. وقدمّها.

البيض الفلورنسي المقلي

السبانخ هو مصدر ممتاز للحديد وحمض الفوليك (من بين أشياء أخرى) والبيض غني بفيتامين A. وغمره في صلصة جبنة طرية مع خبز جيد من القمح الكامل. سيساعدك على إبقائك يقظاً حيواً طوال النهار

يكفي 4 أشخاص

450 غ/1 ليبرة سبانخ

150 ملم/3/2/ PT 4/1 فنجان من الصلصة البيضاء قليلة الدسم

القليل من جوزة الطيب المبشور الطازج

ملح مع فلفل أسود مجروش طازج

100 غ/4 أونصة/2/1 فنجان من الجبنة قليلة الدسم للدهن

60 ملم/4 ملاعق طعام حليب

4 بيضات

15 ملم/ملعقة طعام من عصير الليمون أو الخل النبيذي الأبيض

4 شرائح من الخبز المحمص.

1- اغسل السبانخ. وضعها بمقللة مغطاة من غير إضافة ماء زائد واطبخها لمدة 5 دقائق. افرغها للنهاية في مصفاة، وقصّ نهاياتها بمقص من أجل السلق. أعدّها إلى المقللة، وامزجها بـ 60 ملم/4 ملاعق طعام من الصلصة الطازجة، مع جوزة الطيب، والملح والفلفل. ثم أعد تسخينها.

- 2- أثناء ذلك، ضع الجبنة للدهن، والصلصة البيضاء المتبقية والحليب في المقلاة. سخنها بلطف، ثم امزجها بخفاقة البيض السلكية إلى أن تمتزج من دون أن تصل إلى حالة الغليان.
- 3- اسلق البيض في وعاء خاص للسلق أو في مقلاة بإضافة ماء مغلي وعصير الليمون أو الخل - أضفها لمدة 3-4 دقائق إلى أن تستطيع لعقها.
- 4- حمّص الخبز. وضعه في صحن صغيرة دافئة وغطه بكريمة السبانخ. ثم ضع فوق البيض المسلوق. وأعد تسخين المزيج
- 5- حرك بالمعلقة صلصة الجبنة فوق البيض. ضعها تحت الخليط لمدة دقيقتين إلى أن يحمر وجهه. قدمه مباشرة.

خرطاط عجة اللحم مع البطاطا

إذا كان لديك فرن آلي، يمكنك أن تحضّر الطبق من الليلة السابقة، ثم ضعه في طبق للخبز مطلي بدهن قليل وضعه في الفرن، وجهزه بدرجة 190/375 فهرنهايت/غاز 5/مروحة، فرن 170 درجة ولمدة خمس وثلاثين دقيقة. يمكن أن تستخدم البطاطا السائلة المعلبة، حسب رغبتك والحجم الصحيح للصفيحة هو 275غ/10 أونصة الحجم الوسط.

يكفي 4 أشخاص

15غ/2/1 أونصة ما يعادل ملعقة طعام صغيرة من زيت دوار الشمس

خفيف الدهن، زيت زيتون أو زيت الصويا للدهن

.....
مكعبات مطحونة طحناً ناعماً

.....
بصلة صغيرة، مقطعة شرائح

.....
قطعتان مطبوختان من البطاطا مقطعة شرائح

.....
6 بيضات

.....
90 ملم/ست ملاعق طعام صغيرة ماء

.....
ذرة ملح

.....
فلفل أسود طازج مطحون

.....
للتقديم:

.....
شرائح بطاطا

1- سخّن الدهن خفيف الدسم وادهن به مقلاة لا تلتصق ذات حجم وسط. أضف اللحم والبصل واطبخهما، وحركهما إلى أن يصبح اللحم والبصل أشقر اللون.

2- أضف شرائح البطاطا وامزجها بلطف.

3- اخفق البيض والماء معاً مع الملح، والكثير من الفلفل. صبهما في المقلاة، ثم دعهما على النار، مع تقليب الأطراف من حين لآخر لكي تسمح للبيض غير المطبوخ بالتغلغل، إلى أن ينضج البيض تماماً.

4- سخن المشواة. وضع المقلاة تحت المشواة إلى أن يحمر السطح.

5- قدمها مع خرطاط شرائح البندورة.

البيض المخفوق مع الجبنة الطرية والبندورة

يعتمد هذا على وصفة من العصر الفيكتوري - حيث كانوا يعلمون حقاً كيف يستمتعون بفطورهم. الجبنة والخردل تعززان فائدة البيض ويضيفان غذاءً إضافياً يعطي حيوية. تعدّ هذه الخلطة الملفقة الغنية والمقدمة مع طبقة من البندورة على خبز كامل القمح محمص خفيف - بداية متكاملة ليوم مليء بالأعمال.

تكفي 4 أشخاص

أربع شرائح من الخبز الكامل

أربع قطع من البندورة، على شكل شرائح

كمية صغيرة من زيت دوار الشمس خفيف الدسم. زيت الزيتون أو

الصويا للدهن

ست بيضات

45 ملم/ثلاث ملاعق طعام صغيرة حليب

10ملم/ملعقتي طعام صغيرتين من الخردل إنكليزي الصنع

100غ/ 4 ما يعادل / 2/1 كوب من الجبنة الطرية خفيفة الدسم

ذرة ملح

فلفل أسود طازج مطحون

1- أوقد المشواة وحمّص الخبز على طرف واحد فقط. اقلبها وضع البندورة على الوجه. اشوِّها إلى أن تصبح البندورة طرية، ثم أطفئ المشواة. اترك الخبز المحمص تحت المشواة الدافئة، حتى لا تبرد.

2- أثناء ذلك، ذوّب الدهن الخفيف في وعاء صغير ذي يد طويلة، غير لاصق. اخفق البيض، والحليب، والخردل، والجبنّة. واخلطها مع ذرة ملح وكثير من الفلفل وصبّها في الوعاء. ضعها فوق نار خفيفة، وحركّها طوال الوقت، إلى أن ينضج البيض لكن على أن يبقى طرياً. لا تدعه يغلي.

3- انقل البندورة المحمّصة إلى أطباق ساخنة. حرك البيض بالمعلقة في الأعلى وقدمها مباشرة.

مقلوبة السمك الإنكليزية القديمة

تقدم هذه غداء أو عشاءً لذيذاً، غير أنها أيضاً مزيج كامل من البروتين والكربوهيدرات لتبدأ نهاراً مليئاً بالأعمال. يمكنك أن تعدّه في الليلة السابقة، بعدها أعد تسخينه إما بالميكروويف وإما بوعاء ذي مقبض، مع ملعقة طعام من الحليب لكي يبقى طرياً.

يقدم إلى 4 أشخاص

3 بيضات، تدلك بشدة تحت الماء البارد

225غ/ 8 تعادل/ كوباً من الأرز ذي الحبة الطويلة

ملح

5ملم/ ملعقة طعام صغيرة من الزعفران البري

225غ/ 8 أو ما يعادل فيليه سمك مقدد مدخن، مسلوخ الجلد

100غ/ 4 وما يعادل كوباً من البازلاء المجمدة

2.5 ملم/ 1/2 ملعقة طعام من الكمون البري

45 ملم/ ثلاث ملاعق صغيرة من البقدونس الطازج المفروم

فلفل أسود بري

- 1- ضع البيض في وعاء كبير من الماء. وحضره للغليان.
- 2- أضف الرز، وذرة ملح وزعفران، وحركها، ثم ضعها على نار حامية لمدة خمس دقائق. أضف السمك والبازلاء وضعها على النار لمدة خمس دقائق على الأقل أو إلى أن ينضج الرز والسمك.
- 3- ضع البيض والسمك جانباً، ثم ضع البيض في وعاء من الماء البارد. أفرغ الأرز والبازلاء في مصفاة. ثم أعدها إلى الوعاء. حرّكها مع الكمون.
- 4- اسلخ الجلد عن السمك وقطّع اللحم إلى قطع غليظة قصيرة. أضفها إلى الأرز.
- 5- ارفع البيض وقطّعه إلى قطع غليظة قصيرة وأضفها إلى الأرز.
- 6- أضف البقدونس والكثير من الفلفل. حرك بلطف فوق نار معتدلة إلى أن تغلي.
- 7- اسكبها في أطباق ساخنة وقدمها.

الحبوب مع المكسرات والفواكه ذات الحجم الكبير

هناك الكثير من وجبات الحبوب المختلفة المتوافرة في المخازن الآن. غير أن هذه الوجبة، بالإضافة إلى أنها تحتوي توازناً متكاملًا من الفواكه والمكسرات والبذور، هي أيضاً، ملعقة أثر الأخرى أرخص بكثير. حاول ألاّ تضيف السكر - فهي لا تحتاجه - إلاّ إذا أحببت أن تكون أكثر حلاوة بعض الشيء

رشّ حصّتك بملعقة صغيرة من العسل/5 ملم

تعطي حوالي 1 كغ/2/4/1 ليبرة

350غ/12 أونصة ما يعادل/3 كوب من لفافات الشوفان

100غ/4 أونصة ما يعادل/كوباً واحداً من الطحين الأبيض

100غ/4 أونصة ما يعادل/كوباً واحداً من رقائق الأرز الأسمر

100غ/4 أونصة ما يعادل/ثلثي كوب من الزبيب أو سلطانية الزبيب

100غ/4 أونصة ما يعادل/ثلثي كوب من شرائح الموز المجففة

100غ/4 أونصة ما يعادل/كوباً من بذور عباد الشمس

100غ/4 أونصة ما يعادل/كوباً من التوست المحمص ممزوجاً بالمكسرات

10ملم/2 أونصة أو ملعقتا طعام صغيرة ممزوجة بقطعة (فطيرة التفاح)

لتحضير:

حليب أو لبن زبادي خفيف الدسم

1- امزج جميع المقادير معاً ثم خزنها بحافظة محكمة الإغلاق.

2- قدمها مع الحليب أو اللبن الزبادي.

الشوفان وعصيدة المشمش

يُعد الشوفان غذاء جيداً لتخفيض الكوليسترول، كما يعد مصدراً جيداً للطاقة الدائمة. كما أن مزجه بالمشمش الجاف باعتباره غذاءً إضافياً، سيزودنا بإفطار صحي دائماً. كما أنه سهل الصنع في الميكروويف، استخدم وعاءً واسعاً لذا فإنه لن يغلي أثناء الطهي، اطحبه لمدة 5-10 دقائق وحركه من فترة إلى فترة

يكفي 4 أشخاص

175غ/6 أونصة/ما يعادل 1 (2/1) كوباً من لفافات الشوفان سريعة الطهي

1 لتر/4 (1/4) ts / 1 (3/4) كوباً من الحليب والماء، ممزوجين

ذرة ملح

175غ/6 أونصة/ما يعادل/كوباً من المشمش المجفف الجاهز للأكل

يقدم مع:

حليب أو صلصة بيضاء وخفيفة الدسم

1- امزج الشوفان مع الحليب والماء في مقلاة غير لاصقة، اجعله يغلي، وحركه.

2- حرك المشمش، ثم أشعل النار واطبخها لمدة 5-10 دقائق إلى أن تصبح سميكة وعلى شكل كريمية، حرك من فترة لأخرى.

3- اسكبها بزيادة وقدمها مع الحليب والصلصة البيضاء.

الشوفان المحمص والمقرمش مع حبوب البندق

تعد هذه الوجبة جيدة كأية حبوب مقرمشة تباع، ولكن باعتبار أنها لا تحوي سكرًا إضافيًا، بل تحتوي على كمية قليلة من العسل، فإنها مصدر أفضل لتحرير بطء الطاقة - حاول أن تقدمها وعلى سطحها لبن زبادي خفيف الدسم أو قشدة الحليب لكي تغير من الحليب المقشود إلى نصف المقشود

تكفي حوالي 700 غ/1 2/1 ليبرة

225 غ/8 أونصة/أو ما يعادل/كوبين من لفائف الشوفان

100 غ/4 أونصة/أو ما يعادل/كوباً من حبوب الحنطة السوداء

100 غ/4 أونصة/أو ما يعادل/كوباً من البندق المطحون

100 غ/4 أونصة/أو ما يعادل/كوباً من بذور اليقطين

90 ملم/6 ملاعق طعام صغيرة من العسل الصافي

60 ملم/4 ملاعق طعام صغيرة من الماء

50 غ/2 أونصة/أو ما يعادل 4/1 كوب من عباد الشمس

خفيف الدسم

زيت الصويا أو زيت الزيتون للدهن، مزيج

للتقديم:

حليب

- 1- سخّن الفرن حتى 160 درجة مئوية/325 فهرنهايت/غاز 3/ مروحة الفرن 145 درجة مئوية. امزج المقادير الجافة مع بعضها البعض.
- 2- امزج العسل مع الماء إلى أن ينصهرا وينتشرا واخلطهما تماماً وزّع المزيج على رقعة طعام للطهي.
- 3- اخبزها في الفرن لمدة ساعة تقريباً إلى أن تصبح ذهبية اللون ومقرمشة. دعها تبرد
- 4- كورّها في وعاء محكم الإغلاق.
- 5- تقدّم مع الحليب.

فطائر بذور عباد الشمس

تعد هذه الفطائر كوجبات كاملة، مليئة بالفواكه والبذور، بداية مثالية للنهار – أو تقدم باعتبارها وجبات مثالية وقت الشاي. إذا لم يكن لديك صفائح واسعة للفطائر، أعد صفائح أصغر في صفائح التارت، وضعها بورق الكاتو، واطبخها لمدة 20 دقيقة فقط

لتحضير 12 فطيرة

نكهة وعصير برتقالة كبيرة مبشورة بشراً ناعماً

ماء مغلي

100غ/4 أونصة/أو ما يعادل 3/2 الكوب من العنب البري الجاف

40غ/1 1/2 أونصة/أو ما يعادل/ثلاث ملاعق طعام صغيرة

من زيت عباد الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت

الزيتون للدهن

50غ/2 أونصة/أو ما يعادل 3/1 الكوب من بذور عباد الشمس

75غ/3 أونصة/أو ما يعادل 3/1 كوب من العسل السميك

225غ/8 أونصة/أو ما يعادل كوبين من الطحين الكامل

5ملم/ملعقة طعام صغيرة بودرة الخميرة

بيضة مخفوقة

1- سخّن الفرن إلى 180 درجة مئوية/350 فهر نهايت/غاز/4 مروحة فرن 160 درجة مئوية. ضع نكهة البرتقال والعصير في إبريق مدرّج للقياس إلى أن يصل حتى 300ملم/1 4/1- 2/1 كوب من الماء المغلي.

2- أضف العنب البري وما يدهن، انقعها إلى أن يسخن السائل.

3- أفرغ المزيج في وعاء، وأضف كل المقادير المتبقية. اخلطها جيداً معاً.

4- ادهن قليلاً - صفائح الفطائر غير اللاصقة. أفرغ بالملعقة المزيج في الصفائح (العلب) إلى أن تمتلئ تقريباً. اخبزها بالفرن مدة 25-30 دقيقة أو إلى أن تنتفخ، والوسط يرتد إلى الخلف عندما نضغط عليه بخفة. ثم نقلها إلى رف بلاستيك إلى أن تبرد.

5- تقدّم ساخنة أو باردة.

حلويات الشوفان المنكهة وفطائر الجزر الأبيض

هذه المعجنات الرائعة، ذات القيمة الغذائية العالية، ستبقيك نشيطاً لساعات طوال! يمكنك أن تلمس الفرق، عندما تستخدم الجزر الأصفر عوضاً عن الجزر الأبيض والحبوب البيضاء عوضاً عن الشوفان، وتجربة القرفة البرية عوضاً عن قشرة جوزة الطيب.

تحضر 12

جزرة بيضاء مبشورة

75غ/3 أونصة أو ما يعادل 3/1 كوب من العسل السميك

100غ/4 أونصة أو ما يعادل كوباً من الزبيب

طحين كامل

100غ/4 أونصة/ كوباً من نخالة الشوفان

15ملغ/ملعقة صغيرة من خميرة البودرة

75غ/3 أونصة/ 4/3 الكوب من الجوز المفروم فرماً ناعماً

75غ/3 أونصة/ 2/1 كوب من الزبيب (الزبيب الذهبي)

2.5ملغ/ 2/1 ملعقة من قشرة جوزة الطيب البرية

60ملغ/4 ملاعق صغيرة من زيت دوار الشمس

150ملم / 4/1 PT / ثلثي كوب من لبن الزبادي خفيف الدسم

150ملم / 4/1 PT / ثلثي كوب من الحليب

بيضة مخفوقة

- 1- ادهن بلطف أجزاء من أوعية الفطائر (غير اللاصقة)،
(مقالي). وجهاز تسخين الفرن إلى 180 درجة مئوية/350 فهرنهايت
نهايت/غاز 4/مروحة الفرن 160 درجة مئوية.
- 2- امزج جميع المقادير مع بعضها وسخنها جيداً.
- 3- صبّ المزيج بالملعقة إلى داخل الأوعية (إلى أن تمتلئ تقريباً)
واخبزه في الفرن من 25-30 دقيقة إلى أن ينتفخ ويعود الوسط
إلى الانتفاخ بعد أن نضغط عليه
- 4- بردهً رويداً، ثم اقلبه على منخل سلك إلى أن يبرد تماماً.
- 5- قدمه ساخناً أو بارداً.

وجبات إفطار سريعة وثابتة

تزودك هذه اللائحة ببعض الأفكار، من أجل بداية ممتازة وسهلة التحضير وسريعة جداً لنهار جديد. وكما قلنا سابقاً، عليك بكأس من العصير الطازج أيضاً.

- ذرة أو اثنتان من الطحين أو (ويتا بيكس)، يوضع على سطحها حفنة من الفواكه الاستوائية والبندق ممزوجة بالحليب.
- رشة أو اثنتان من الطحين، توزع مع زيت دوار الشمس خفيف الدهن، وزيت الصويا أو زيت الزيتون، وعسل أو مربى.
- زبدية من رقائق القمح الأسمر مع شرائح الموز، وعلى سطحها القليل من الحليب وملعقة من لبن زبادي خفيف الدسم على الطريقة اليونانية..
- عصيدة الشوفان، تقدم مع زبدة الحليب وملعقة صغيرة من العسل.
- إدام، مُقسَّم، ومحمّص، مع جبنة طرية خفيفة الدسم يعلوها القليل من الفريز، أو توت العليق أو العنب البري المسحوق. إذا كان مناسباً أكثر، استعمل الفواكه المعلبة كعصير طبيعي (خففه جيداً) أو الفواكه المجمدة المذابة.
- الفطيرة الإنكليزية (والمفضلة من القمح الكامل)، قسّمها، وحمصّها، واملأها بشريحة من جبنة «إدام»، والبيض المسلوق.

- نصف كريفونة فوقها ملعقة شاي صغيرة من العسل الصافي، وتشوى إلى أن تصبح ذهبية اللون، يتبعها شريحة أو اثنتان من القمح الكامل أو التوست المحمص، مع القليل من زبدة الفستق.
- بيضة مقليّة أو مسلوقة، مع خبز محمص بالقمح الكامل، مع ذرة من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الزيتون أو الصويا مع قليل من المربى.
- بيضة أو اثنتان، تخفقان مع مقدار ضئيل من الحليب، وكمية صغيرة من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، زيت الزيتون أو الصويا يدهن فوق الخبز المحمص.
- حبوب الشوفان المباشرة، الحارة، غير الحلوة، مع حفنة من الزبيب، أو قطرة من العسل الصافي أو ملعقة ممتلئة من عصير الإجاص أو التفاح الطازج.

وجبات إفطار خفيفة

إذا كنت حقاً لا تستطيع تناول وجبة الإفطار حال نهوضك من النوم، أو لم يكن لديك وقت كاف لذلك، فإن وجبة تمهيدية هي الشيء الأفضل لبداية النهار وهي سهلة الصنع جداً - فقط أدر واحدة بسرعة فائقة في الخلاط - ثم اشربها حالاً. فتحافظ على مستويات التركيز لديك عالية لعدة ساعات! يحضرها ابني في أغلب الأحيان، لكنه يضاعف الكمية - إذ علي أن أذكرك بأن طوله 1.93م/6 أقدام طويلاً!

كتلة ضخمة من الموز الذهبي

إنه الشراب المثالي للنهار - سميك ومليء بالفواكه ومشبع. إذا كان الموز لديك لا يزال أخضر قليلاً، أضف 5 ملم/ملعقة طعام من العسل الصافي. جرب إضافة لبن زبادي خفيف الدسم عوضاً عن الحليب لتلمس الفرق أيضاً.

يكفي شخص واحد

موزة كبيرة طازجة

175 ملم/6 fi أو ما يعادل 4/3 الكوب من الحليب البارد

15 ملم/ملعقة طعام من حبوب الشوفان سريعة التحضير

1- قشّر وقسم الموز إلى قطع

2- ضعها في الخلاط مع الحليب وحبوب الشوفان وامزجها إلى أن يصبح المزيج سميكاً، ومزبداً، ورقيقاً.

3- صبه في كأس كبير.

مزيج البرتقال والبندورة

معزز آخر للحيوية والنشاط يجعلك جاهزاً للاندفاع نحو الأمام.
مقدار واف من فيتامين سي، بالإضافة إلى جودة اللوز، إنه شراب
منشط فعال. أضف بعض شرائح الخبز المقرمشة لتعزيز طاقتك لمدة
أطول (انظر الوصفة ص 185 أو اشتريها جاهزة التحضير، إذا كنت
تفضل ذلك).

يكفي لشخص واحد

250 ملم/ 1 أونصة سائلة/أو ما يعادل حجم كوب من عصير البندورة

150 ملم/ 3/2 pt 4/1 الكوب من عصير البرتقال الطازج

30 ملم/ملعقتان من اللوز البري.

نكهة مفرومة فرماً ناعماً وعصير زيزفون أو 2/1 ليمونة صغيرة

للتقديم :

أصابع من الخبز المحمص

1- ضع كل المقادير في خلاط، واخلطها إلى أن تصبح ملساء.

2- صبها في كأس كبير وقدمها مع أصابع الخبز.

وجبات خفيفة من المانجو والكيوي

إنها بداية منعشة جداً للصباح! إذ تمدك الفواكه بدفعة جيدة من الفيتامينات والمعادن، بما تحويه من الفوسفور وفيتامين «سي». حاول أن تستخدم البابا يا أو زوج من الدراق والخوخ بدلاً من المانغو على سبيل التغيير.

يكفي لواحد

ثمرة مانجو طازجة كبيرة أو نصف واحدة

ثمرة كيوي طازجة

150ملغ، ثلثا فنجان من اللبن قليل الدسم

150ملغ / 4/1 pt ثلثا كوب من عصير التفاح الصافي

15ملم/ملعقة من الطحين

1- قشّر المانجا وانزع كل اللب والثمار (أي إخراج النوى) وضعها في الخلاط.

2- قشّر فاكهة الكيوي وأضفها

3- أضف كل المحتويات المتبقية واخلطها إلى أن تصبح ناعمة.

4- صب المزيج في كأس كبير.

الأفوكادو المنعش

هو للذين يفضلون المقبلات. إنه لقمة مثل كأس من عصير الأفوكادو مع البندورة، وهو يعتبر شرباً مثالياً للاستيقاظ. إن ثمرة الأفوكادو تحوي بروتيناً عالياً ومصدراً غنياً بالفيتامينات والمعادن، وخصوصاً الفوسفور. كما أنها غنية بالدهون غير المشبعة - والتي لا ترفع مستويات الكولسترول لديك على الإطلاق.

تكفي لشخص واحد

شريحة من الخبز

150 ملغ / 4/1 pt ثلثا كوب من الماء

150 ملغ / 3/2 / 4/1 pt الكوب من البابا يا (بندورة منخولة)

ثمرة أفوكادو صغيرة (أو نصف واحدة كبيرة)، مقشرة ومنزوع عنها اللب

بصلة واحدة (كرات)، مزركشة ومقطعة

رشة من صلصة دورسيسترشايد

مقدار ضئيل من الملح

مقدار ضئيل من الفلفل الأحمر أو بودرة صلصة طماطم بالتوابل

القليل من الفلفل الأسود البري

مكعبات ثلج (حسب الاختيار)

1- قطع الخبز، ثم ضعه في الخلاط، وأضف الماء، انقعه لدقيقة أو دقيقتين.

2- أضف المقادير المتبقية، واخلطها إلى أن تصبح بشكل ناعم. تذوقها وأضف مقادير أكثر، في حال الضرورة.

3- صبها في كأس كبير. أضف مكعبات الثلج، إذا أحببت.

وجبات الحساء المغذية

هذه الأنواع من الحساء مغذية بشكل كاف كي تتوكل لوحدها على الغداء أو العشاء، وأيضاً يمكن أن تقدم قبل وجبة طعام أساسية خفيفة، مثل السلطة. وتحوي جميعها غذاء متوازناً ممتازاً يقويك ويجعلك يقظاً لمدة أطول.

حساء الجزر الأبيض والليمون والكزبرة

يُعد الجزر الأبيض مصدراً جيداً لكثير من المعادن والفيتامينات، كما أنه يحوي الكثير من الكربوهيدرات المركبة لدعم الطاقة. مع خلطه بالقليل من الكزبرة والليمون، يعطينا حساءً ناعماً وغنياً بالماء ومثالياً للتقديم على وجبة الغداء أو العشاء.

يكفي 6 أشخاص

25 غ/أونصة أو ما يعادل/ملعقتي طعام من زيت دوار الشمس

خفيف الدهن، أو زيت الصويا أو الزيتون للدهن

بصلة كبيرة، مقطعة قطعاً سمكية

جزرتان بيضاوتان، على شكل مكعبات

قطعة بطاطا كبيرة، مقطعة على شكل مكعبات

عصير منكه للليمونة صغيرة مطحونة طحناً ناعماً

1.5 لتر / 6 / 2 PTS 2 / 1 أكواب من مرقعة الخضار.

مصنوعة مع مكعبين من المرقعة

45 ملم / 3 ملاعق طعام من بودرة الحليب المجفف

(حليب مجفف بلا دسم)

ملح والقليل من الفلفل الأسود البري

30 ملم / 6 ملاعق من الصلصة البيضاء خفيفة الدسم، للتزيين

للتقديم:

لفائف حنطة

1- ذوّب الدهن الخفيف في وعاء كبير. أضف البصل والأطعمة المقلية، حركها لمدة دقيقتين إلى أن تصبح طرية، لكن من دون أن تسمّر.

2- حرك الجزر الأبيض مع البطاطا في مقلاة واطبخها لمدة دقيقة واحدة.

3- أضف نكهة الليمون والعصير، والمرقة، ووجبة الشوفان، وورق الغار ثم حرّك جيداً، عندما تصل إلى الغليان، خفف النار، وغطها جزئياً، واطبخها ببطء ولطف لمدة عشرين دقيقة أو إلى أن يذوب كل شيء.

4- اجعلها سائلة بواسطة الخلط أو معالج الطعام مع الأعشاب وبودرة الحليب، بعدها أعدها إلى المقلاة. أضف المنكهات وأعد التسخين.

5- صبها في زبادٍ دافئة وضع على سطح كل واحدة ملعقة من الصلصة البيضاء.

6- قدمها مع لفائف الحنطة.

حساء البصل الفرنسي مع قطع من جبن الغروته

من الصعب مقاومة هذا النوع من الحساء (التقليدي) فالبصل مشهور بخصائصه التي تمدنا بالصحة وهنا يطهى إلى أن يصبح ذهبياً، بعدها يطهى مع المرق على نار هادئة ليشكّل حساءً مغذياً لذيق المذاق، وعلى سطحه الخبز وكريمة الجبن السويسري من أجل طاقة طويلة الأمد، ليعدّ وجبة كاملة.

يكفي 6 أشخاص

15 ملغ/ملعقة شاي زيت زيتون

القليل من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت

الزيتون للدهن

450 غ/1 ليبرة بصل، مقطع إلى شرائح رفيعة ومنصّفة

15 ملم/ملعقة شاي من العسل الصافي

1.5 لتر/ربع جالون/5 أكواب من مرقّة الخضار محضرة من

مكعبات من المرق

ملح وفلفل أسود بري

6 شرائح من الخبز الفرنسي

100 غ/4 أونصات/كوب من جبنة الغروته خفيفة الدسم ومفرومة

فرماً ناعماً

- 1- سخّن الزيت والدهن قليل الدسم في وعاء كبير. أضف البصل واقلبه، وحركه، فوق نار متوسطة لمدة خمس دقائق إلى أن يصبح ذهبياً قليلاً.
- 2- أضف العسل واستمر بالقلي لأكثر من 2-3 دقائق إلى أن يصبح مثل السكر المحروق (انتبه ألا يحترق).
- 3- أضف المرق، وأعدّه إلى الغلاية، واخفض النار، واطهه على نار هادئة لمدة خمس عشرة دقيقة. ثم تبّله حسب الرغبة.
- 4- أثناء ذلك، حمّص الخبز على الطرفين. وضع الجبنة فوقه. واضغط عليه جيداً.
- 5- صب الحساء في أوعية ساخنة ضد اللهب وضع على السطح قطعة من الجبن المحمّص فوق كل واحدة، وضعها فوق الشواية لمدة 3 دقائق إلى أن تنصهر الجبنة وتبقيق، ثم قدمها.

مرق اللحم بالخضار والدجاج مع الشعير

حساء آخر مليء بالفيتامينات والمعادن، يضاف إليه حفنة جيدة من الشعير، من أجل طاقة دائمة - وهو طعام مريح حقيقي بأقصى حالاته. إذا كان لديك قطعة الطعام بإمكانك أن تقطّع البصل بها، ثم تلحقها بمبشرة وتحضّر كل الخضار الأخرى.

تكفي 4 أشخاص

50 غ / 2 أونصة/ نصف كوب من الشعير المقشور المدور

بصلة واحدة، مفرومة فرماً ناعماً

جزرة واحدة، مبشورة (قطعاً خشنة)

قطعة بطاطا، مبشورة (قطعاً خشنة)

قطعة لفت، مبشورة (قطعاً خشنة)

صدر دجاج مسلوخ الجلد

900 مل/ ربع جالون/ 3 أكواب من الماء

باكييت من البودرة المعطرة للتزيين

ملح وفلفل أسود بري طازج

30 ملغ/ ملعقتا شاي من البقدونس الطازج المفروم

1- ضع الشعير المقشور، والبصل، والجزر، والبطاطا، واللفت في

وعاء ذي مقبض

2- أضف الدجاج، والماء، وباكييت البودرة المعطرة والمرفقة وتبلّها قليلاً.

- 3- اجعلها تغلي، بعدها خفف الحرارة، وغطها قليلاً وحركها لمدة ثلاثين دقيقة ضع جانباً البودرة المعطرة.
- 4- ارفع الدجاج من خارج الوعاء، وقطعه ناعماً ثم أعده إلى المقلاة. تذوقه وأعد تتبيله. أضف البقدونس.
- 5- سخنه ثم قدمه.

شورية الخضار المتوسطة

طبق مليء بالكثير من المواد المغذية التي تحتاجها للمحافظة على صحتك ونشاطك مما يحوي هذا الحساء من نكهة رائعة وعبير قوي. يمكنك أن تحدد اختيارك من الخضار معتمداً على ما يناسبك.

يكفي 6 أشخاص

بصلة مفرومة فرماً ناعماً

فص ثوم مهروس

قرن فليفلة، مفروم فرماً ناعماً

فليفلة حمراء، مفرومة فرماً ناعماً

قطعة كوسا كبيرة، مفرومة فرماً ناعماً

بادنجانة صغيرة، مفرومة فرماً ناعماً

400 × 1 غ/ 14 أونصة/ علبة كبيرة من البندورة المفرومة

425 × 1 غ/ 15 أونصة/ علبة كبيرة من الفول المحفوظ، السائل

30 ملم/ ملعقتا شاي من البندورة البورية

لتر واحد/ ريع جالون/ أربع أكواب ونصف من مرقة الدجاج أو الخضار

مصنوعة من قطعتين من مكعبات المرق

2.5 ملم/ 2/1 ملعقة شاي من المردقوش الجاف

ملح وفلفل أسود بري طازج

عشان من الشعيرية المهروسة

15 ملغ/ ملعقة شاي من الريحان الطازج

50 غ/ أونصة 2/1 كوب من جبنة البار ميزان المقطعة

1- اقلِ البصل والثوم في الزيت، في وعاء كبير ذي مقبض، لمدة

دقيقتين، وحركهما من وقت إلى آخر، إلى أن يصبح طريين،

لكن من دون أن يشقرا.

2- أضف كل المقادير المتبقية ما عدا الريحان والجبنة. سخنها، ثم

خفف الحرارة، وغطها جزئياً، وامزجها برفق لمدة عشرين دقيقة

إلى أن تتضج الخضار، تذوقها وتبلّها، حسب الضرورة.

3- اسكبها في أوعية حساء دافئة وواسعة، وزينها بالريحان والجبنة

وقدّمها ساخنة.

حساء السبانخ والفاصولياء مع اللبن الزبادي

أخضر، وأملس، ولذيذ بكل ما في هذه الكلمة من معنى، هذا الحساء سيجعلك منتعشاً ساعات. غني بالمواد الغذائية والنكهة، وهو مثالي للغداء أو للعشاء. سهل الصنع، ويمكن أن تعدّه وجبة سريعة، غير أنه جيد كفاية لأن يقدم للضيوف، وربما يُزيّن ببعض الأعشاب المفرومة الطازجة.

يكفي 4 أشخاص

بصلة كبيرة

مفرومة بطاطا واحدة كبيرة، مفرومة فرماً ناعماً

225 غ/8 أونصات من الفاصولياء العريضة المجمدة

225 غ/8 أونصات من السبانخ المجمدة

900 ملم/ربع جالون/3 4/3 الكوب من مرقّة الدجاج أو الخضار

المحضرة من مكعبين من المرق

ملح وفلفل أسود بري طازج

جوزة الطيب مبشورة ناعماً

60 ملم/أربع ملاعق شاي من لبن الزبادي خفيف الدسم

1- ضع كل المقادير ما عدا جوزة الطيب ولبن الزبادي في وعاء ذي مقبض. سخنها فوق نار حامية، بعدها خفف النار إلى أن تفور بلطف حول الأطراف، تغطى جزئياً وتطبخ لمدة عشرة دقائق إلى أن ينضج كل شيء.

2- صفّ الحساء في الخلاط أو فرّامة الطعام وأعدّها إلى المقلاة. أضف الملح والفلفل وجوزة الطيب للمذاق، وأعدّ التسخين.

3- اسكبه في أوعية دافئة وأضف ملعقة من لبن الزبادي في كل منها.

السّمك المدخن والبطاطا حساء الخضار مع البيض المسلوق

يزود البيض في هذا الحساء اللذيذ بالكثير من الحديد المقاوم للتعب وفيتامين A. إنه حساء لذيذ وغني وله طعم جيد مع شريحة من الخبز المقرمش كامل القمح. إذا كنت تبحث عن شيء ما أقلّ غذاء نوعاً ما، بإمكانك أن تقدمه من غير بيض.

يكفي 6 أشخاص

قطعة من الكراث، مفرومة ناعماً

15غ/نصف أونصة/ملعقة شاي من زيت دوار الشمس خفيف

الدهن أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للدهن

حبة بطاطا كبيرة، مقطعة قطعاً صغيرة

225غ/ملعقة ورّيع/ثلاثة فناجين من مرق السمك مصنوعة من

مكعبات المرق

150ملم/4/1 ثلثا الكوب من عصير التفاح الصافي

باكيت من البودرة المعطرة

فلفل أسود بري طازج

60 ملغ/أربع ملاعق من بودرة الحليب المجفف (حليب مجفف

خالي الدهن)

150ملغ/ثلثا كوب من الماء

25ملم/ملعقة شاي ونصف من الطحين

6 بيضات

15ملغ/ملعقة شاي من الخل

30ملغ/ملعقتا شاي من البقدونس المفروم ناعماً، للتزيين

1- ضع الكراث في وعاء كبير ذي مقبض، مع زيت الدهن خفيف الدسم واقلها، حرك لمدة دقيقتين، إلى أن يطرى من غير أن يشقر.

2- حركها مع البطاطا واطبخها برفق لمدة ثلاثين ثانية.

3- أضف السمك، والمرق، وعصير التفاح، والبودرة المعطرة، وتبلها قليلاً بالفلفل. سخنها ثم خفف الحرارة، وغطها جزئياً وحركها بلطف لمدة عشرين دقيقة إلى أن تتضج البطاطا والسمك.

4- ارفع السمك من المقلاة بلطف بملعقة جافة. أزل الجلد وكل الحسك ودعها جانباً. قطع السمك إلى رقائق. وانثر عليه البودرة المعطرة.

5- امزج بودرة الحليب مع الماء والطحين إلى أن يصبح المزيج أملساً حركها في المقلاة، وسخنها، واطهها لمدة دقيقة واحدة، مع التحريك. أضف السمك المقطّع.

6- اسلق البيض في ماء ينساب بلطف مع إضافة الخل الأبيض، أو بيضة مسلوقة، ولمدة تتراوح بين ثلاث إلى خمس دقائق إلى أن ينضج حسب رغبتك.

7- اسكب الحساء في أوعية دافئة، وضع بيضة في كل وعاء. زينها بالبقدونس المفروم قبل التقديم.

العدس المتبّل وحساء البندورة

يعد العدس مصدراً قيماً للبروتين والكربوهيدرات المركبة، كما يحتوي على المعادن والفيتامينات، بالإضافة إلى الحديد، والفوسفور، والزنك وبعض فيتامينات ب يمزج بالبندورة، من أجل إضافة فيتامين سي، ويتبل بشكل حكيم، مما يجعله حساءً لذيذاً ودافئاً.

يكفي 4 أشخاص

10ملغ/ملعقتا طعام من زيت الزيتون

بصلة واحدة، مفرومة

جزرة واحدة، مفرومة

5 ملغ/ملعقة من الكمون البري

100غ/ أربع أونصات/ثلاثا كوب من العدس الأحمر

600ملغ/ ثمن جالون/كوبان ونصف من مرق الخضار أو الدجاج

مع مكعب من المرق.

1 × 400 غ/ أربعة عشرة أونصة/علبة كبيرة من البندورة المفرومة

30 ملم/ملعقتا شاي من معجون البندورة

5 ملم/ملعقة شاي من العسل الصافي

ملح وفلفل أسود بري طازج

15ملم/ملعقة شاي من الكزبرة الطازجة للنكهة

1- اغلِ الزيت في وعاء ذي مقبض فوق نار معتدلة. أضف البصل والجزر واقلِهما، حركهما، لمدة دقيقتين، إلى أن يصبحا طريين من غير أن يشقرا. امزجهما بالكمون واطبخهما لمدة دقيقة واحدة.

2- أضف كل المقادير المتبقية، ثم سخنها، خفف الحرارة، وغطها جزئياً وحركها لمدة ثلاثين دقيقة إلى أن يطرى العدس تماماً. أضف إليها السوائل في الخلاط أو في فرامة الطعام. أعدها إلى المقلاة ثم سخنها جيداً.

3- تذوق الحساء وأعد تتبيله، في حال الضرورة، اسكبه في أوعية دافئة وزين كل وعاء بالكزبرة المفرومة الطازجة.

4- يقدّم ساخناً.

حساء الدجاج باللوز مع الأرز

للوز والدجاج مليئان بالبروتينات والفيتامينات المتعددة المعادن، بالإضافة إلى الأرز الداعم للطاقة. وهو مزيج من الغذاء الثمين المقاوم للتعب. كما أنه حساءٌ غني وذو طعم لذيذ وسهل التحضير ويجعلك نشيطاً لعدة ساعات

يكفي 6 أشخاص

100 غ/4 أونصات/كوب من اللوز البري

1.2 لتر/ربع جالون/5 أكواب من مرق الدجاج الحار مصنوع من

مكعبين من المرق

ملح وفلفل أبيض بري طازج

100 غ/أربع أونصات/من الدجاج المطهي، والمضروم فرماً ناعماً.

50 غ/أونصتان/ربع كوب من الأرز ذي الحبة الطويلة.

150 ملم/ثمن جالون/ثلثا كوب من الكريمة البيضاء خفيفة الدسم

15 ملم/ملعقة شاي من البقدونس المضروم فرماً ناعماً، للتزيين

1-ضع اللوز في وعاء ذي مقبض أضف مقدار 300 ملم/ثمن

جالون/كوباً وربع من المرق الساخن، حرّكه طوال الوقت، إلى أن

يطرى المزيج. اخطه مع المرق المتبقية مع قليل من الملح والفلفل.

2-سخنه فوق نار حامية، خفف الحرارة إلى أن يفور بلطف حول

الأطراف واطهه لمدة عشرة دقائق.

3- أضف الدجاج والأرز واطههما لمدة عشرة دقائق على الأقل

امزجهما مع الكريمة البيضاء وسخنهما تماماً لكن من دون أن

يغلي. تذوّقه وتبلّه، إذا دعت الحاجة.

4- يقَدِّم فوراً، ويزين بالبقدونس المضروم.

الحساء الروسي بالفلل الأخضر

هذا الحساء غني بالحديد، وحمض الفوليك، وفيتامين سي، كما أنه يحوي مغذيات أخرى، وهذا الحساء الأحمر القاتم له مذاق لذيذ أيضاً. يمكنك أن تستمتع به في الأيام الحارة أو في أيام الشتاء الباردة أو القارسة ويقدم مع القليل من مكعبات الثلج في أعلى درجات الحرارة في الصيف. وفي كل الأحوال هو حساء لذيذ

يكفي 4 أشخاص

عودان من الكرفس، مفرومة فرماً ناعماً، ومنزوعا الخيوط

جزرتان، مفرومتان فرماً ناعماً

بصلة صغيرة، مقطعة

حبة فليفلة خضراء، مقطعة

ثلاثة جذور شمندر مطهية، مقطعة

900 ملم/ربع جالون/ثلاث أكواب وثلاثة أرباع مرقعة لحم البقر

مصنوعة من مكعبين من المرق

15 ملم/ملعقة شاي نبيد أحمر

ملح وفلفل أسود بري طازج

60 ملم/4 ملاعق شاي من الكريمة البيضاء خفيفة الدسم

- 1- ضع الخضار المقطّعة في وعاء ذي مقبض مع المرقّة، والخل وبعض الملح والفلفل.
- 2- اطبخها فوق نار حامية إلى أن تغلي.
- 3- خفف الحرارة إلى أن تفور بلطف حول الأطراف، بعدها غطِ المقلاة جزئياً بغطاء واطبخ بلطف لمدة عشرين دقيقة. تذوق وأعد التتبيل، إذا دعت الضرورة.
- 4- اسكبه في زبادٍ دافئة وزينّ السطح بملعقة من الكريمة البيضاء قبل التقديم.

بدايات الطاقة والوجبات الخفيفة

سواءً أكنت تريد غداء سريعاً أم طبق عشاء، أو وجبة سريعة للتناول «بشكل خاطف» أم بداية بسيطة تدغدغ براعم التذوق، فهناك شيء ما يناسبك في اختيارات هذا الفصل. تتضمن كل المكونات المثالية التي تبقيك يقظاً ومركزاً.

الباذنجان المدخن المغموس بالقليل من الزينة

الباذنجان فيه القليل من كل شيء، وهو غذاء بكل ما في هذه الكلمة من معنى. كما أنه أيضاً أداة نقل مثالية لأشياء أخرى جيدة، مثل الثوم، والبندورة، وزيت الزيتون. وعندما يُقدم مع الأغذية الكاملة، فإنه يشكل وجبة سريعة متوازنة ومثالية أو بداية مع لمسة أوسطية مبهجة

يكفي 4 أشخاص

باذنجانة واحدة كبيرة

بصلة، مفرومة فرماً ناعماً جداً

فص ثوم، مهروس

قطعتا بطاطا كبيرتان وطازجتان، مقشرتان ومقطعتان

45 ملم/ 3 ملاعق شاي من زيت الزيتون

عصير ليمون لإعطائه مذاقاً جيداً

ملح وفلفل أسود بري طازج

15 ملم/ملعقة شاي من البقدونس المفروم فرماً ناعماً.

خستان صغيرتان للزينة

أربع شرائح من الخبز الأسمر

1- جهز شواية الفرن. أشو الباذنجان لمدة خمسة عشرة دقيقة

تقريباً وقلبه من حين لآخر، إلى أن يسود الجلد ويصبح السطح

ألمس عندما يُعصر

2- عندما يُصبح بارداً كفاية لأن يمسك، انزع القشر، وارمه، وافرم السطح فرماً ناعماً وضعه في وعاء.

3- اخلطه بالبصلة، والثوم، والبندورة.

4- أضف الزيت، نقطة أو نقطتين في كل مرة، وحركها بخفة بملعقة خشبية بعد كل إضافة إلى أن يتلأأ المزيج لكي يبقى سميكاً قليلاً. أضف عصير الليمون، والملح والفلفل لحسن المذاق. صبها بأربعة أوعية صغيرة وبردّها.

5- افصل أوراق الخس، اغسلها، ونشّفها جيداً. رتب الأوراق على الصحون مع القليل من المغموس في الوسط.

6- سخّن شرائح الخبز وقطّعها إلى أصابع. ضع أصابع الخبز في جانب واحد في كل صحن.

7- قدمّها وهي ما تزال دافئة.

البندورة، والبيض وقصعة اللبن الرائب (من لبن الجاموس)

كل المقادير هنا بسيطة غير أن القصعة اللذيذة ستبقيك يقظاً ومفعماً بالحيوية. كما أن تمازج النكهات، والألوان والتراكيب تبهج الرؤيا وتزيد الطعام متعة

تكفي 4 أشخاص

60 ملم/أربعة ملاعق من المكسرات (بندق ولوز)

125×2 غ/أربعة أونصات ونصف من جبنة الموزاريلا خفيفة الدسم

8 قطع بندورة، على شكل شرائح

12 حبة من الزيتون الأسود الحجري

8 أوراق كبيرة من الريحان، مفرومة

30 ملم/ملعقتا شاي من زيت الزيتون

15 ملم/ملعقة شاي من خل البلسم

فلفل أسود بري طازج

للتقديم

خبز سياباتا ساخن

1- سخن المقلاة، أضف المكسرات وقلّبها إلى أن تصبح ذهبية.

ارفعها من المقلاة فوراً كي لا تحترق.

2- قطع حبة الموزاريلا إلى ست شرائح، ورتّبها مع شرائح البيض

والبندورة، وضعها فوق بعضها بشكل جذاب، وبأربعة صحن

للتقديم. أضف المكسرات والزيتون والريحان فوقها.

3- صب الزيت والخل فوق السلطة وامزجها بالفلفل.

4- تقدم مع خبز سياباتا.

كبد الدجاج الساخن مع العنب البري

إن كبد الدجاج الغني بالحديد، والممزوج بالفيتامين في العنب البري وأوراق السلطة الغنية بحمض الفوليك تشكل غذاء ذا مذاق كما يعد بداية منشّطة أو غذاء خفيفاً

يكفي 4 أشخاص

200 غ/سبع أونصات من كبد الدجاج

15 غ/نصف أونصة/ملعقة شاي من زيت دوار الشمس خفيف

الدهن، أو زيت الصويا أو الزيتون للدهن

ملح وفلفل أسود بري طازج

100 غ/4 أونصات من العنب البري

15 ملم/ملعقة شاي من عصير التفاح الصافي

100 غ/4 أونصات من أوراق السلطة ممزوجة

15 ملم/ملعقة شاي من النبيذ

400 ملم/3 ملاعق شاي من زيت الزيتون

5 ملم/ملعقة شاي من حبوب الخردل

للتقديم:

لفائف صغيرة من القمح الكامل

1- زين كبد الدجاج. سخن الإدام في مقلاة (غير لاصقة) فوق نار معتدلة الحرارة. أضف كبد الدجاج والقليل من البهار وحرك لمدة 4-5 دقائق إلى أن تطهى، على أن تظل طرية.

2- أضف العنب البري وعصير التفاح إلى وعاء العصير، غطه بغطاء، وخفف النار إلى المعيار الوسط واطهه برفق لمدة دقيقة.

3- أثناء ذلك، ضع الأوراق في وعاء. في وعاء صغير، واخفقها معاً، بإضافة الزيت والخردل وبعض الملح والفلفل بخفاقة من السلك. أضف السلطة وقلبها بيديك أو بالمعلقة والشوكة إلى أن تغطي الأوراق.

4- اسكبها في صحون. وضع على السطح كبد الدجاج، والعنبية وعصائرها

5- قدمها ساخنة مع لفائف صغيرة من القمح الكامل.

المحار المشوي مع الكريمة البيضاء

يُعد المحار من أفضل المصادر التي تزودنا بالزنك، كما أنه يحتوي على فيتامينات ومعادن أخرى. وشيّه بالكريمة البيضاء خفيفة الدسم، والقليل من الجبنة مع رشّة صلصة الفلفل الأحمر، يعد حقاً مجموعة متكاملة. وهو غذاء جيد جداً للدماغ كما أنه مفيد للشهوة الجنسية!

يكفي 4 أشخاص

16 محاراً طازجاً مع قواقعها

فلفل أسود بري طازج

صلصة الفلفل الأحمر

90 ملم/ 6 أكواب من الصلصة البيضاء خفيفة الدسم

90 ملم/ 6 أكواب من جبنة البار ميزان الطازجة المقطعة

للتقديم:

(انظر الصفحة 183 أو اشترها جاهزة)

- 1- افتح المحارات. ومن أجل القيام بذلك امسك كل واحدة بإحكام بيد واحدة. ضع السكين الحادة البارزة بين الصدفتين، بالقرب من المفصلة، وادفعها عكس المفصلة، ثم أبرم السكين إلى أن تتكسر المفصلة.

2- افتح المحار بحذر، وانتبه كيلا يتسرب العصير، حتى لا تفقده من صدفته.

3- أعد تسخين المشواة ثم أزل منصبها وضع المحارات مع أنصاف صدفاتها في مقلاة الشواء. أضف كمية جيدة من الفلفل المطحون ومقداراً ضئيلاً من صلصة الفلفل الأحمر.

4- اشوِّها لمدة 2-3 دقائق إلى أن يُنْز.

5- غطِ كل واحدة بقليل من الكريمة والجبن وأعدّها إلى الشواء حتى تسخن.

6- قدمها مباشرة مع كعك الشوفان.

رقاقات الأفوكادو المعجونة مع القريديس

يُعد الأفوكادو مع القريديس صحنًا غنياً بالفسفور، والزنك، وفيتامين A استخدم صحن قحاطة منفصلة عوضاً عن الأصدا ف حسب ما ترغب

يُعد لأربعة أشخاص

ثمرتا أفوكادو طازجتان، مقطعتان نصفياً

5 ملح/ملعقة من عصير الليمون

175 غ/6 أونصات من القريديس المقشر المطهي

100 غ/4 أونصات/نصف كوب من الجبنة الطرية قليلة الدسم.

45 ملح/ثلاث ملاعق شاي من المايونيز خفيف الدسم

15 ملح/ملعقة شاي من معجون البندورة

قطرات قليلة من صلصة الفليفلة الحمراء

قطرات قليلة من صلصة ودرسيترشاير

25 غ/أونصة واحدة/ملعقتا شاي من زيت دوار الشمس، أو زيت

الصويا أو زيت الزيتون خفيف الدسم.

50 غ/أونصتان/كوب واحد من الخبز المقرمش بالقمح

25 غ/أونصة واحدة/ربع كوب من جبنة البارميزان الطازجة

والمقطعة.

شرائح من الليمون وأعواد من البقدونس، للتزيين

للتقديم:

توست من القمح الكامل

1- جهز الفرن بدرجة حرارة 400/200 فهر نهايت/غاز 6 مروحة الفرن 180

2- جوف سطح الأفوكادو في وعاء. واحتفظ بالأصداف. اخفق الأفوكادو بعصير الليمون والقريديس.

3- امزج الجبنة مع المايونيز ومعجون البندورة والصلصات، ثم اخلطها مع الأفوكادو.

4- أعد أفراغ المزيج بالملعقة داخل الأصداف، وضع في التجويف صحنًا منفردة مقاومة لحرارة الفرن. ذوّب الزيت خفيف الدسم للدهن وامزجه مع الخبز المقرمش وجبنة البارميزان. بعثر هذا المزيج فوق الفراغات.

5- اخبز لمدة 10-15 دقائق إلى أن تصبح السطوح ذهبية والفراغات تبقي من الحرارة. قدمها مباشرة.

خليط البيض الإيطالي مع البندورة، والفلفل والزيتون

نسخة جديدة من طبق تقليدي مفلفل، لكن مع إضافة الزيتون من أجل حيوية إضافية. فالفلفل غني بفيتامين «سي»، بحيث يساعدك على البقاء في لياقتك، وفي صحة وحيوية جيدتين. ويعد هذا الطبق وجبة خفيفة عظيمة في أي وقت من النهار.

يكفي 4 أشخاص

30 ملغ/ملعقتا شاي من زيت الزيتون

25 غ/أونصة واحدة من زيت دوار الشمس خفيف الدسم أو زيت

الصويا أو زيت الزيتون

بصلتان كبيرتان، على شكل شرائح منصفة

حبة فليفلة خضراء، مقطعة إلى شرائح

حبة فليفلة حمراء، مقطعة إلى شرائح

حبة فليفلة صفراء، مقطعة إلى شرائح

أربع حبات بندورة، مقطعة قطعاً خشنة

فص ثوم مهروس

8 حبات زيتون أسود وصخري، مقطعة إلى شرائح

6 بيضات، مسلوقة

30 ملم/ملعقتا شاي من الماء

ملح وفلفل أسود بري طازج

قدمه مباشرة مع التوست الساخن

1- سخّن الزيت والدهن خفيف الدسم في مقلاة كبيرة فوق نار معتدلة.

2- أضف البصل والفليفلة، والبندورة والثوم واطبخها، وحركها لمدة 5 دقائق إلى أن تصبح طرية

3- أضف الزيتون والبيض، وذرة من الملح والكثير من الفلفل واطبخها فوق نار لطيفة، وحركها حتى تمتزج.

4- قدمها مباشرة مع التوست الساخن.

الفطر والكراث

الفطائر ، المصنوعة من الدهون المتعددة المشبعة المخفضة للكولسترول والأحادية المشبعة هي مصدر جيد للكربوهيدرات المركبة. وتشكل مع مزيج الفطر والكراث وكاسترد الجبنة، غداء مثالياً يقيك حيواً طوال فترة المساء

يكفي 4 أشخاص

من أجل عجينة الفطائر

175 غ/6 أونصات/كوب ونصف من الطحين الكامل (لجميع

الأغراض) مع كمية إضافية للرش

1.5 ملم/ربع ملعقة شاي من ملح الكرفس

75 غ/3 أونصات/ثلث كوب من زيت دوار الشمس خفيف الدسم،

أو زيت الصويا أو زيت الزيتون

75 - 60 ملم/5 - 4 ملاعق صغيرة من الماء البارد

للحشوة:

100 غ/4 أونصات/من الفطر على شكل أزهار، مقطّع شرائح

قطعة من الكراث، مقطّعة شرائح رفيعة.

15 ملم/ملعقة شاي من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون

2.5 ملم/نصف ملعقة من المردقوش الجاف

50 غ/أونصتان/نصف كوب من جبنة شيدر خفيفة الدسم ومقطّعة

ملح وفلفل أسود بري طازج

300 ملم/كوب وربع من الحليب

بيضتان

للتقديم:

سلطة خضراء

1- أعد الفطائر. ضع الطحين وملح الكرفس في زبدية. أضيف الدهن خفيف الدسم وحرك بالشوكة إلى أن يصلح المزيج لتشكيل خبز مقرمش. اخلطه بكمية كافية بالماء البارد إلى أن تتشكل عجينة متماسكة. اجعلها على شكل لفائف على سطح طحين أملس واستخدم خطوطاً 20 سم/8 في طبق/فطيرة التفاح/اغرز الأساس بشوكة. وضعها على صفيحة الخبز (كعكة صغيرة).

2- جهز الفرن بدرجة 375/190 فهر نهايت/غاز 5 مروحة الفرن 170. اقلِ الفطر والكراث في الزيت لمدة ثلاث دقائق، وحركها من وقت لآخر، إلى أن تصبح طرية.

3- انقلها إلى القرص المحشو بالفاكهة، وضع على سطحها الجبنة مع رشّة من الأورنيانو

4- اخلط الحليب مع البيض معاً وتبلّهما قليلاً.

5- صبهما في قالب الفواكه واخبزها بالفرن لمدة 30 دقيقة إلى أن يستوي السطح ويصبح بنياً ذهبياً.

6- تقدم ساخنة أو باردة مع سلطة خضراء.

معمول الجبنة

إن صنع المعمول ينطوي عادة على إعداد صلصة ثحينة أولاً. إن وصفتي تمزج ببساطة المقادير معاً لذا فإن التحضيرات لا تكون أسهل، كما لا يوجد وعاءٌ متسخ يحتاج للتطهير. سيمدك البيض والجبنة بالكثير من المواد المغذية التي تحتاجها كي تقاوم التعب، وطهيها بهذه الطريقة لن يجعلها ثقيلة على المعدة على الإطلاق!

تكفي 4 أشخاص

القليل من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الزيتون أو

زيت الصويا للدهن.

100غ/ 4 أونصات/ نصف كوب من جبنة شيدر خفيفة الدسم،

مفرومة فرماً ناعماً.

30 ملم/ملعقتان صغيرتان من الحليب

15 غ/نصف أونصة/ملعقتا شاي من الدقيق (متعدد الأغراض)

1.5 ملم/ربع ملعقة شاي من الخردل إنكليزي الصنع

30 ملم/ملعقتا شاي من جبنة البارميزان المقطعة الطازجة

رشة ملح

فلفل أسود مطحون بشكل جيد

بيضتان، منفصلتان

للتقديم:

سلطة بندورة

- 1- جهز الفرن إلى درجة 190 / 375 فهر نهايت/ غاز 5/ مروحة فرن 170 ادهن طبق الفطائر بقياسات 15سم/6.
- 2- ضع كل المقادير ما عدا بياض البيض في وعاء بللوري واخلط بملعقة خشبية إلى أن تمتزج المقادير تماماً.
- 3- اخفق بياض البيض إلى أن يصعب خفقه، ثم صبّه بلطف داخل المزيج وبملعقة معدنية.
- 4- اقلب المزيج داخل طبق التحضير، واخبزه في الفرن لمدة خمس وعشرين دقيقة إلى أن يرتفع تماماً ويصبح ذهبي اللون وجاهزاً.
- 5- قدمه مباشرة مع سلطة البندورة.

التونة مع السبانخ

السّمك جزء مهم من حماية مقاومة التعب الصحية. والتونة المعلّبة هي اختيار جيد، باعتبارها رخيصة جداً، ومقبولة بشكل واسع. وأفضلها محفوظة بالماء عوضاً عن الزيت أو الملح، حتى نتّجنب الإفراط في الدهن أو الصوديوم. ولأنها ممزوجة مع السبانخ والجبنّة، فهذا يجعلها وجبة مؤتلفة مثالية.

تكفي 4-2 أشخاص

40 غ/أونصة ونصف/ثلاث ملاعق صغيرة من زيت دوار الشمس

خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للدهن

بصلتان، مقطعتان إلى شرائح رقيقة

20 غ/ثلاث أرباع الأونصة/3 ملاعق صغيرة من الدقيق الأملس

(لكل الأغراض)

300 ملم/نصف أونصة/كوب وربع حليب

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

75 غ/3 أونصات/ثلاث أرباع الكوب من جبنة شيدر خفيف

الدسم، مفرومة

225 غ/8 أونصات من أوراق السبانخ المجمّدة، مذابة

185×6 غ/6 أونصات ونصف من علبة تونة صغيرة، من غير سائل

للتقديم:

توست كامل القمح ساخن

1- ذوّب الدهن في وعاء ذي مقبض فوق نار معتدلة. أضف البصل واطههما، حركهما لمدة ثلاث دقائق إلى أن تصبح طرية.

2- حرك الطحين في المقلاة واطبخه لمدة دقيقة. أبعده عن الحرارة وحركه تدريجياً مع الحليب. أعدّه إلى النار، ثم ضعه في الوعاء واطبخه لمدة دقيقتين مع التحريك.

3- جهز الفرن لدرجة حرارة 375/190 فهر نهايت/غاز 5 مروحة الفرن 170

4- اعصر السبانخ جيداً لتتخلص من السوائل الزائدة. ثم انشرها في طبق مسطح مضاد للحرارة، افرد التونة الخالية من السوائل على السطح. اسكب الصلصة فوقها ثم أضف رشّة من الجبنة المتبقية.

5- اخبزها في الفرن لمدة ثلاثين دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون، وتبقي وتخللها الحرارة.

6- قدمها مع التوست الساخن كامل القمح.

وجبات الغداء الخفيفة الفائقة

قد لا تكون راغباً - أو غير قادر على الطهي في منتصف النهار. غير أن هذا لا يعني أنك لن تحصل على غداء لذيذ. غني بالغذاء. وكل الصفات في هذا الفصل صممت لتغوي حواس التذوق لديك وتجعلك تعمل بأقصى جهدك طوال المساء. وأغلبها مثالي للوجبات الخفيفة ويمكن أن تُحضر مقدماً، وربما في الليلة السابقة، إذا كنت فائق التنظيم.

التونا والفاصوليا البيضاء

سندوتشات مفتوحة

إن المزيج المثالي من الفيتامينات والمعادن والبروتين والكربوهيدرات المركبة تجدونه في قزمة! إذا لم ترغب في تناولهما مباشرة، فحضّر مزيج التونة واطرك الخبز المقرمش لوحده، وادهنهما عندما تصبح جاهزة للتناول، وإلا أصبحت طرية جداً.

يكفي 4 أشخاص

425 × 1 غ/ 15 أونصة/ علبة كبيرة من الفاصوليا البيضاء

فص ثوم مهروس

85 × 1 غ/ ثلاث أونصات ونصف/ علبة صغيرة جداً من التونة

الخالية من السوائل

30 ملغ/ ملعقتا شاي من زيت دوار الشمس

15 ملغ/ ملعقة شاي من عصير الليمون

مقدار جيد من الفلفل

8 قطع من خبز الجادور

دوار الشمس قليل الدسم، أوصويا أو زيت الزيتون

15 ملغ/ ملعقة صغيرة من البقدونس الطازجة المقطعة

يقدم مع:

شرائح من الخيار والبندورة

- 1- ضع جميع المكونات، عدا الخبز الهش، والتلميسة قليلة الدسم والبقدونس في خلاط وشغل الآلة حتى تصبح هذه المكونات طرية.
- 2- أحكم إغلاق المزيج في حاوية محكمة الإغلاق حتى يصبح جاهزاً للاستعمال.
- 3- عندما يصبح جاهزاً للتناول ضع كسرة من الخبز قليل الدسم فوقه. ضع مزيج التونة على القمة وانشرها مع البقدونس.
- 4- قدمه مع شرحات من الخيار والبندورة إلى جانبه.

ساندويشات كبيرة الحجم من القريديس والخرشوف

كتل القريديس مليئة بالفسفور والزنك. وتقدم مع الخرشوف المقلب مع الجزر (من أجل حيوية إضافية) مع الخبز السميك كامل القمح، سيتشكل لديك مزيج رائع يجعلك نشيطاً ويدعمك تماماً إلى أن يحين موعد وقت الشاي

يكفي 4 أشخاص

القليل من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للدهن.

8 شرائح سميقة من الخبز المصنوع من الحبوب

100 غ/4 أونصات من القريديس المطبوخ (المقشر) والمذاب إذا

كان مُجمداً

425 × 1 غ / خمس عشرة أونصة/علبة كبيرة من قلوب نبات

الخرشوف، مجففة.

45 ملم / ثلاث ملاعق من الصلصة البيضاء خفيفة الدسم

جزرة واحدة، مقطعة

فلفل أسود مطحون حديثاً

أربع أوراق من الخس المدور

1- ضع القليل من الدهن خفيف الدسم فوق الخبز

- 2- جفف القريديس وقطع الخرشوف جيداً على (ورقة المطبخ).
ضع القريديس داخل وعاء. افرم قلوب الأرضي شوكي وأضفها إلى الوعاء.
- 3- امزجها مع الصلصة البيضاء والجزر وتبلّهما جيداً بالفلفل.
- 4- ضع فوق كل شريحة من شرائح الخبز الأربعة ورقة خس وانزع الجذور الشخينة إذا دعت الحاجة، بحيث تصبح الأوراق مبسطة.
- 5- ضع في القمة مزيج القريديس، ثم الشرائح الأخرى من الخبز. اضغطها ضغطاً خفيفاً ثم قطعها إلى مثلثات.

لفائف الدجاج الصيني

لا تسخّن المقادير إذا اعتبرت هذه الوجبة غداءً معلباً. إذ سيكون طعمها وهي باردة لذيذاً. تزودنا الكعكات بالكربوهيدرات بطيئة الاحتراق، وتعطينا الخضراوات والبذور الكثير من الأغذية المقاومة للتعيب ويحتوي الدجاج على كمية ضئيلة من البروتين الذي تحتاجه.

يكفي 4 أشخاص

100 غ/4 أونصات من الدجاج المطبوخ، مسلوخ الجلد ومقطّع إلى

قطع مرتبة

425 1× غ/خمس عشرة أونصة/علبة كبيرة من الخضار المقلية

الممزوجة المغسولة والمجففة.

15 ملغ/ملعقة صغيرة من صلصة الفاصولياء السوداء

15 ملغ/ملعقة صغيرة من بذور السمسم المحمص

أربع كعكات طحين كبيرة مدورة

1- ضع الدجاج، والخضراوات وصلصة الفاصولياء السوداء في

وعاء ذي مقبض وسخنهما جيداً إلى أن تبقيق من الحرارة،

حركهما طوال الوقت.

2- رش بذور السمسم.

3- سخّن الكعكات (قليلاً) في المايكروويف، إذا رغبت.

4- قسّم مزيج الدجاج إلى أربعة أقسام. كدّس حصة فوق ربع من

كل كعكة، واطو الكعكة إلى النصف، ثم إلى أرباع، إلى أن تنتهي

البيانات لتشكّل مخروطاً ممتلئاً بمزيج الدجاج الصيني.

الفاصولياء الباردة مع لفائف التونة

التونة والفاصولياء كلاهما مقاومان للتعب بشكل كبير. وهما هنا ملفوفان بكعكات الطحين من أجل تحرير بطيء للطاقة وممزوجين بالفلفل والبندورة لصنع قطع صغيرة معجونة بفيتامين سي

يكفي 4 أشخاص

125 × 1 غ/ خمس عشرة أونصة/ علبة كبيرة من اللوبياء الحمراء، المجففة

185 × 1 غ/ ست أونصات ونصف/ علبة صغيرة من التونة، المجففة

5 ملغ/ ملعقة صغيرة من العسل الصافي

حبة فليفلة خضراء مقطعة

2.5 سم/ حبة قثاء، مقطعة

حبتان من البندورة، مقطعتان

ملح وفلفل أسود مطحون حديثا

قطرات قليلة من صلصة الطماطم بالتوابل، لحسن المذاق

4 كعكات طحين كبيرة أو ثمانية صغيرة

ورقة من الخس الجليدي، مقطعة

60 ملم/ 4 ملاعق من الكريمة البيضاء خفيفة الدسم

1- اهرس اللوبياء وامزجها مع المقادير المتبقية ما عدا الكعكات، والخس والكريمة.

2- وزّع الكعكات مع اللوبياء ومزيج التونة

3- زين كل واحدة بالخس، ثم بالكريمة البيضاء، بعدها لفها بإحكام.

الجبنة المحمرة

تحتوي الكثير من فيتامين ب من أجل دعم كبير يجعلك تعمل على أفضل وجه طوال فترة ما بعد الظهر وتضيف خميرة العجين عنصراً داعماً للطاقة، والنتيجة النهائية واحدة من الأكلات ذات المذاق اللذيذ

يكفي 4 أشخاص

45 ملغ/ثلاث ملاعق من المايونيز خفيف الدسم

100 غ/أربع أونصات/كوب من جبنة فيتا المفتتة

بصلة حمراء صغيرة، مفرومة ناعماً

قطعتان من الشمندر صغير الحجم مطهي، ومجفف ومقطع

فلفل أسود مطحون حديثاً

أربع خمائر، مقطعة

القليل من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت

الزيتون للدهن

8 شرائح من الخيار، للتزيين

1- امزج المقادير كلها معاً ما عدا الخمائر والدهن خفيف الدسم.

2- حمّص قطع الخمائر، إذا رغبت، ووزعها مع القليل من الدهن الخفيف.

3- أفرغ مزيج الجبنة على السطح، وزينه بقطعتين من الخيار على كل واحدة.

سمك السردين المشوي ووجبة سريعة من الفجل الحار

السمك الغني بالزيوت ضروري لمقاومة الإعياء، والسردين المعبأ مثال رائع، لكن على الرغم من قيمته الغذائية العالية ورخص ثمنه فإنه على الأرجح من البضائع التي تتجاوزها نظراتك وهو على رفوف المخازن الكبيرة (السوبر ماركت).

وخلطه مع القليل من الفجل الحار يجعله وجبة سريعة رطبة للفم.

يكفي 2 - 4 أشخاص

أربع شرائح من الخبز الأسمر

15 غ/نصف أونصة/ملعقة واحدة من زيت دوار الشمس خفيف

الدهن، أو زيت الصويا، أو زيت الزيتون للدهن.

10 ملم/ملعقتا شاي من نكهة الفجل الحار

120 × 2 غ/أربع أونصات ونصف/علب صغيرة من السردين مع

الزيت، مجففة

شريحة من البندورة

عصير الليمون

فلفل أسود مطحون حديثاً

15 ملم/ملعقة شاي من البقدونس المفروم الطازج

1- تجهز الشواية، ويحمّص الخبز على كلا الوجهين.

2- يهرس الفجل الحار مع الدهن الخفيف في وعاء صغير.

- 3- يهرس السردين، مع العظام الغنية بالكالسيوم والمفيد ذلك جداً.
وتمزج مع خليط الفجل الحار.
- 4- تقطع البندورة إلى أربع شرائح سميكة، وتستبعد النهايات.
ويوضع على سطح التوست شرائح البندورة وتشوى لمدة دقيقة.
- 5- نضع خليط السردين على السطح. ونفرش عليه عصير الليمون
والفلفل ويشوى لمدة ثلاث دقائق إلى أن يئز.
- 6- يرش عليه البقدونس ويؤكل مباشرة.

السالمون الحار والخبز المحمص بالكرفس

يمكن أن يكون السالمون أكثر غلاء من التونة، غير أن السالمون الوردي ما زال رخيصاً نسبياً. وهنا يمزج الكرفس المقرمش، مع القليل من الشعير المقطع وقليل من جبنة الإدام خفيفة الدسم، ولأجل وجبة سريعة حارة تملأ معدتك، ولكنها ستبقيك نشيطاً. كل العظام، أيضاً، من أحل كالسيوم إضافي.

يكفي 4 أشخاص

200 × 1 غ/7 أونصات/علبة صغيرة من السالمون الأحمر أو الوردي

30 ملغ/ملعقتا شاي من المايونيز خفيف الدسم

4 من تورينشون الشعير، مقطعة

عود كرفس، مفروم ناعماً

عصير ليمون

4 شرائح سمكة من الخبز الأسمر

القليل من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للدهن.

50 غ/أونصتان/نصف كوب من جبنة الإدام المقطعة

فلفل أسود بري طازج

1- جفف السمك، انزع الجلد، واهرسها جيداً. بإمكانك أن تزيل العظام، إذا رغبت، لكن أنصحك بأكملها، لأنها مفيدة جداً لك.

- 2- امزجها بالمايونيز، والشعير والكرفس.
- 3- جهز الشواية، وحمّص الخبز على الجانبين. دعهَا على منصب الشواية. ادهن جانباً واحداً بقليل من الدهن خفيف الدسم، وبعدها ضع على السطح مزيج السالمون. رش الجبنة فوقها وأضف كمية كافية من الفلفل.
- 4- اشوِ على نار معتدلة إلى أن تذوب الجبنة وتبقيق وتتخللها الحرارة.
- 5- قدّمها مباشرة.

البيتزا السريعة

هذه الوجبة غير مناسبة لتكون طعامَ غداءٍ كاملاً، ولكنها تصلح وجبة جيدة وسريعة، ومقاومة للتعب ومناسبة لكل وقت. أضف لسطحها أي شيء حسب اختيارك قبل إضافة الجبنة، إذا أردت.

تكفي لشخصين

100غ/4 أونصات/كوب واحد من الطحين الكامل (المختمر ذاتياً)

رشة ملح

45 ملم/ثلاث ملاعق صغيرة من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون

45 ملم/ثلاث ملاعق صغيرة من معجون البندورة

1.5 ملم/ربع ملعقة صغيرة من المردقوش الجاف (أوريغانو)

75غ/ثلاث أونصات/ثلاثة أرباع الكوب من جبنة الموزاريلا قليلة

الدهن ومقطعة

حبتان من البندورة على شكل شرائح

شرائح من زيت الزيتون الأسود أو الأخضر الصخري

القليل من أوراق الريحان الطازج والمفروم

1- امزج الطحين والملح في وعاء، ثم أضف 30 ملغ/ملعقتي شاي

من الزيت واخلطهما مع ماء بارد كافٍ لتشكيل عجينة طرية غير لزجة.

2- ادعك العجينة برفق على سطح أملس مغطى بالطحين ثم رققها

على شكل دائرة تتسع في مقلاة متوسطة الحجم.

- 3- سخن الزيت المتبقي في المقلاة وأضف إليه العجينة الدائرية. اطهها لمدة ثلاث دقائق إلى أن تصبح ذهبية بنية في أسفلها.
- 4- اقلبها إلى الطرف الثاني ومن ثم وزّع على سطحها معجون البندورة، والمردقوش (أوريغانو) والجبنة، وضع شرائح البندورة على السطح ورش عليها الزيتون وورق الريحان وغطها بغطاء أو رقاقة معدنية واطهها لمدة دقيقتين أو ثلاث.
- 5- أثناء ذلك، سخّن الشواية مسبقاً
- 6- أنزل الغطاء من المقلاة، وانقل المقلاة إلى الشواية. واطهها لمدة دقيقتين أو ثلاث إلى أن تذوب الجبنة وتبقي.
- 7- قدمها ساخنة.

معكرونة التونة السريعة

إنها حقاً نسخة صحية لذلك التلميذ الرائع الذي يقف موقف المتفرج: (قِدَرُ المعكرونة). لا تستغرق إلا بضع دقائق فقط لصنعها مستخدماً معكرونة البيض الصينية سريعة التحضير. بحيث تُعد مع القمح الحلو مزيجاً رائعاً وهما يحتويان على جميع المكونات الضرورية التي تحتاجها لبناء الجسم.

تكفي لشخصين

كتلتان من معكرونة البيض الصينية

200 × 1 غ/7 أونصات/علبة صغيرة من الطحين المجفف

185 × 1 غ/6 أونصات ونصف/علبة صغيرة من التونة، مجففة.

60 ملم/4 ملاعق شاي من المايونيز خفيف الدسم

25 غ/أونصة/ربع كوب من جبنة شيدر خفيفة الدسم مقطعة

فلفل أسود طازج

1- ضَع المعكرونة في وعاء ذي مقبض. غطها بماء مغلي، أعدها للغلي،

أطفئ النار ودعها تبرد لمدة خمس دقائق، حركها مرة أو مرتين.

2- جففها جيداً وأعدها إلى المقلاة.

3- أضف الدقيق الحلو، والتونة، والمايونيز والجبنة وضعها على نار

خفيفة إلى أن تمتزج وتتخللها الحرارة ثم تبّلها بالفلفل.

4- اسكبها بأوعية وقدمها.

وجبات الغداء السريعة

لا يوجد هناك دائماً وقت للإبداع، لذا فإن هذه القائمة تزودنا ببعض الأفكار لطعام سريع منشط نختطفه في وقت الغداء. تحاشى المشروبات السكرية والغازية - اختر عصير الفواكه الصافي أو الماء.

- ساندويش الوجبة الكاملة أو لفة ممتلئة بالسلطة والبيض، والتونة، والقريدس، أو الدجاج، أو تفاحة أو برتقالة.
- جبنة، وبسكويت بالقمح الكامل، وبندورة ومقدار وافر من الخيار، وعلبة صغيرة من مزيج المكسرات والزبيب.
- باغل ممتلئ بجبنة طرية خفيفة الدسم، وملعقة من البيستو، وبندورة شرائح وجرجير، وعلبة صغيرة من المشمش المجفف الجاهز للأكل.
- قطعة من الدجاج البارد - صدر واحد أو فخدان بالإضافة إلى لفائف من الطحين الكامل مع السلطة، موزة وعلبة صغيرة من الدهن الخفيف، ولبن زبادي خالٍ من السكر.
- باستا أو سلطة رز مع طعام بحري، وجبنة أو دجاج وسلطة خضار مقطعة، مع مرقعة خفيفة الدسم، حبة دراق أو حبة خوخ.
- فاصولياء مخبوزة (القليل من السكر، ملح خفيف) على توست كامل مع القليل من الجبنة المفرومة، اثنان من الساتسوما.

- وعاء من جبنة الحلوم المنكهة مع قضيبين من الخضروات، مثل الجزر، والكرفس، والمحاشي (الباذنجان) والفليفلة، وكيس صغير من مزيج الفواكه الاستوائية المجففة الجاهزة للأكل.
- شرائح من سمك الرنكة، مع خيار مقطع، وسلطة بطاطا (مع مايونيز خفيف الدسم) وخبز مقرمش من نوع الجاودار، وإجاصة أو تفاحة.
- لحم عجل روستو، بارد، مسطح. مع ساندويش من القمح الكامل، مع القليل من الفجل الحار، والمايونيز خفيف الدسم والخس، وعلبة من الجبن الخفيف الدسم بدون سكر.
- نصف بطيخة صفراء أو الشمام أو أناناس ممتلئة بالقريدس أو التونة، مضاف إليها القليل من زيت الزيتون وعصير الليمون، مع لفائف من القمح المتعدد والجبنة الطرية والثوم المعمر، وحقيبة صغيرة من الكاجو أو الجوز.
- كمية صغيرة من الحمص أو الترمس مع قضيبان من الخضروات الطازجة وقطعة من الخبز الكامل. قطعتان من البرقوق.

وجبات اللحم الرئيسة

من المفيد أن تعلم بأن لحم العجل الأحمر يساعد على مقاومة التعب - فهو يحدث تغييراً عما جاء في الصحافة السيئة في السنوات الأخيرة!

فقط تأكد بأن تزيل كل آثار الدهون قبل الطبخ.

شريحة لحم البقر المقشر والسبانخ الحارة جداً مع أشرطة اللوز المقرمش

اعتدت أن أستخدم تاغيتل بالقمح الكامل، لكن عليك أن تذهب إلى محل بيع الأطعمة الصحية لتحصل عليه. لذا، إذا قررت أن تستخدم معجنات بيضاء عادية (معكرونة) فلا تقلق - لأنها مصدر جيد للكربوهيدرات المركبة كما تحوي الكثير من الأغذية الأخرى المقاومة للتعب في هذا الطبق من غير إضافة ألياف.

يكفى 4 أشخاص

350 غ/اثننا عشرة أونصة من لحم البقر المقلي الممزوج بالتحريك نكهة
مفرومة فرماً

ناعماً وعصير برتقالة

225 غ/8 أونصات من شرائط المعكرونة الرفيعة

30 ملغ/ملعقتا شاي من زيت دوار الشمس

بصلة كبيرة، مقطعة تقطيعاً ناعماً

100 غ/4 أونصات من براعم الفطر، مقطعة

450 غ/ليبيرة من السبانخ الصغيرة

15 ملغ/ملعقة شاي من صلصة الصويا الخفيفة

30 ملغ/ملعقتا شاي من صلصة دورستشاير

30 ملغ/ملعقتا شاي ماء

25غ/أونصة واحدة/ملعقتا شاي من زيت دوار الشمس خفيف الدسم،

أو زيت الصويا، أو زيت الزيتون للدهن.

25غ/أونصة واحدة/نصف كوب من شرائح الخبز الطازج كامل القمح

25غ/أونصة واحدة/ربع كوب من البندق المفروم

1- ضع لحم البقر في وعاء غير عميق، وضع نكهة البرتقال والعصير. اتركها على الأقل ساعتين.

2- اطه المعكرونة حسب تعليمات العلبة. وضعها بالمصفاة.

3- أثناء ذلك، سخّن الزيت في المقلاة الكبيرة أو فوق نار متوسطة. أضف البصل واطهه، وحركه لمدة دقيقتين إلى أن يصبح طرياً.

4- أضف لحم البقر والفطر واخلطهما لمدة 3 دقائق.

5- أضف السبانخ، والصويا وصلصة الورمسيتر شاير والماء. واخلطهما لمدة دقيقة واحدة.

6- ذوّب الدهن الخفيف الدسم في مقلاة كبيرة وأضف فتات الخبز والمكسرات، اخلطهما فوق نار معتدلة الحرارة إلى أن تصبح ذهبية اللون. أضف المعكرونة المطبوخة إلى المقلاة واخلطهما إلى أن تطلّى، بعدها أعد التسخين.

7- اسكب المعكرونة في صحون دافئة. وضع على سطحها مزيج لحم البقر وقدمها.

لحم البقر سترو غانوف مع حب الفلفل الأخضر

طعام فاخر ولذيذ وغني بالمواد الغذائية - إنه مزيج مثالي لوجبة تقدم للأصدقاء أو للعائلة.

يكفي 4 أشخاص

225 غ/8 أونصات/كوب واحد من خليط الأرز القاسي

100 غ/4 أونصات من الفاصولياء الفرنسية، مقطعة إلى أطوال قصيرة

بصلتان كبيرتان، مقطعتان

25 غ/أونصة واحدة/ملعقتا شاي من زيت دوار الشمس خفيف الدسم،

أو زيت الصويا أو زيت الزيتون.

450 غ/ليبيرة واحدة من لحم البقر المقلي

100 غ/4 أونصات من براعم الفطر، مقطعة

20 ملغ/ملعقتا شاي من البراندي

15 ملغ/ملعقة شاي من حبوب الفلفل الأخضر المقطوف

300 ملم/8/1 جالون/كوب ورابع من الكريمة البيضاء خفيفة الدسم

ملح وفلفل أسود بري طازج

30 ملم/ملعقتا شاي من البقدونس الطازج المفروم

للتقديم:

سلطة خضراء

1- اطبخ الرز القاسي المخلوط حسب تعليمات العلبة، ثم أضف

الفاصولياء في الدقائق الأربع الأخيرة من الطبخ. صفّها من الماء واتركها دافئة.

2- أثناء ذلك، اقلّ البصل مع الدهن خفيف الدسم في مقلاة كبيرة ولمدة ثلاث دقائق، وحركها إلى أن تصبح ذهبية اللون قليلاً.

3- أضف لحم البقر والفطر واقْلهما لمدة دقيقتين على الأقل، حركهما طوال الوقت.

4- أضف البراندي وأشعل النار. هز المقلاة إلى أن تهدأ ألسنة اللهب.

5- امزجها مع حبوب الفلفل، والكريمة البيضاء وتبلّها حسب الذوق. أعد تسخينها لكن من غير أن تسمح لها بالغليان.

6- اسكب خليط الأرز في صحن دافئة وضع بالمعلقة الستروغانوف في جانب واحد. زينها بالبقدونس المفروم وقدمها مع السلطة الخضراء.

اللحم المفلفل الفاتر مع عجينة الأفوكادو والرز

صحن تقليدي بطريقة حديثة - هذا النوع قليل الدسم ولكنه مليء بالمغذيات المنشطة للحوية. كفيل بسد ما لديك من نقص ويرفع مستويات سكر الدم لديك لعدة ساعات. قدمه مع سلطة خضراء

يُقدّم إلى 4 أشخاص

225غ/ 8 أونصات من لحم الغنم أو البقر المفروم

بصلة كبيرة مفرومة

2.5 ملغ/ نصف ملعقة صغيرة/ من البودرة الباردة قليلاً

5 ملغ/ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

5 ملغ/ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف

450 غ/ فنجانان من الباساتا (بندورة منخولة)

2×425 غرام/ 15 أونصة/ كؤوس كبيرة من حبوب الفاصولياء، مجففة.

15 ملغ/ ملعقة صغيرة من البندورة بوريه (عجينة)

5 ملغ/ ملعقة واحدة من العسل الصافي.

ملح وفلفل أسود مطحون

225غ/ فنجان واحد من الأرز ذي الحبة الطويلة

من أجل الغوكامول (عجينة الأفوكادو):

قطعتان من الأفوكادو الناضج

عصير الليمون

بضع نقاط من صلصة بورسيسترشاير والصلصة الحريفة

30 ملغ/ ملعقتان صغيرتان من زيت دوار الشمس

بندورة بقشرها وبذرهما مقطعة (عدد 2)

5 سم/ قطعتان من الخيار مقطع بدقة إلى شرائح

- 1- ضع اللحم والبصل في وعاء وحركهما بحرارة عالية لمدة 5 دقائق حتى يتغير لون اللحم وتصبح جميع الحبات متفرقة.
- 2- حرك البودرة والكمون والأوريغانو مع اللحم واطبخها لمدة دقيقة أخرى.
- 3- حرك الباساتا، والحبوب، والبندورة البيوريه والعسل وقليلاً من الملح والفلفل.
- 4- ضعها في المقلاة، خفّض الحرارة والغليان لمدة 20 دقيقة، وحرك بين وقت وآخر.
- 5- في غضون ذلك اطبخ الأرز بقليل من الغليان والماء المملح لمدة 10 دقائق أو وفقاً للتعليمات المدونة على العلبة. بللها بماء ساخن وجففها ثانية.
- 6- ضع الغوكامول. حضّر الأفوكادو، أبعّد البذور واغرف اللحم في وعاء. ضع عصير الليمون ثم اخفقه مع الصلصة وزيت دوار الشمس. أخيراً حرك البندورة والخيار وجففها قليلاً.
- 7- اسكب الرز في أوعية كبيرة ساخنة. ضع فوق مزيج اللحم والتوابل ملعقة كبيرة من الغوكامول.

الباذنجان المحشو على الطريقة اليونانية

الباذنجان يستكمل حلقة المغذيات المفيدة للصحة - ونحن نستخدمه هنا مع اللحم الأحمر، والزيتون، والثوم والبندورة المكثفة. وعندما يُقدم مع البيטה (نوع من الألياف) بالدقيق الأسمر، والسلطة المتنوعة فهذه وجبة متوازنة بشكل كامل

يقدم إلى 4 أشخاص

باذنجانتان كبيرتان (بيض العجل)

بصلة واحدة مقطعة جيداً

فص من الثوم المسحوق

175 غ/ 6 أونصة من اللحم المقروم

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من بوريه البندورة (معجونة)

1.5 ملغ/ربع ملعقة من القرفة المطحونة

2.5 ملغ/ربع ملعقة من الأوريغانو المجفف

12 حبة من الزيتون الأسود، مُشرحة.

30 ملغ/ملعقتان من الماء

2.5 ملغ/نصف ملعقة صغيرة من العسل الصافي

فلفل أسود مطحون حديثاً.

200 غ/ 7 أونصة، 1 4/3 فنجان من جبنة «فيتا» مفتتة

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من البقدونس الطازج المقطع.

يقدم:

مع سلطة متنوعة وخبز الدقيق الساخن

1- اقطع الباذنجان إلى نصفين بشكل طولاني. اطبخه في ماء مغلي لمدة خمس دقائق أو حتى يتراخى. جففه ثم اغسله بماء بارد وجففه ثانية. اغرف معظم الباذنجان بملعقة صغيرة وشكّل جداراً حوله. افرم اللحم المغروف.

2- سخن الفرن مسبقاً حتى درجة 190/ 375 فهر نهايت، ودرجة حرارة الفرن 170°. ضع البصل والتوابل واللحم في وعاء واطبخها، مع التحريك طوال الوقت حتى لا يعود لون اللحم أحمر، وتصبح جميع الحبوب متفرقة. حرك شرائح الباذنجان، وبوريه البندورة، والقرفة، والأوريغانو، والزيتون والماء والعسل والفلفل من أجل المذاق.

3- ضع قشور الباذنجان في وعاء للشواء (مقللة) واملاه بمزيج اللحم

4- رش المزيج بالجبن. أضف 60 ملغ/ 4 ملاعق صغيرة من الماء إلى الصفيحة وغطّها بغطاء رقيق.

5- اخبزها في الفرن لمدة 35 دقيقة تقريباً حتى يستوي الباذنجان ويذوب الجبن.

6- انقلها إلى صحن سخنة ورشّ البقدونس.

7- قدّمها مع سلطة مختلطة وسخن أرغفة الخبز الأسمر الساخنة.

طاجن لحم الحمل بنكهة النعناع مع الإجااص والزبيب

لحم أحمر، فواكه وخضروات تكدس بكثرة فوق بساط من الكوسكوس: هذا صحن لذيذ له نكهة. تمتع به واعلم أنك ستشعر بالامتلاء دون تخمة مع شعور عارم بالتنبيه!

يقدم إلى 4 أشخاص

450 غرام/ليبيرة من/مكعبات لحم الغنم المغلي

حزمة من بصل الربيع مقطعة بأطوال قصيرة

جزرتان مقطعتان على شكل مكعبات

فص كبير من الثوم المسحوق

1.50 ملغ/ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

1.5 ملغ، ربع ملعقة من الزنجبيل

ملح وفلفل أسود طازج

900 ملغ/ملعقة صغيرة ونصف/ثلاثة فناجين وثلاثة أرباع

الفنجان من الحمل النيء على شكل مكعبين.

10 ملغ/ملعقتان صغيرتان من البندورة بيوريه (عجينة)

100 غ/4 أونصة/ثلاثا فنجان من الإجااص المجفف الجاهز للأكل

مقطع إلى شرائح

50 غ/أونصتان/ثلث فنجان من الزبيب

كورغيت عدد 2 مقطعة إلى مكعبات

فليفلة خضراء مقطعة إلى مكعبات

225 غ/8 أونصة/فنجان وثلث من الكوسكوس

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من البقدونس الطازج المفروم

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من النعناع الطازج المفروم

1- ضع لحم الحَمَل، والبصل والجزر في وعاء واسع للطبخ مع شرائح الثوم وقليلًا من الفلفل. اقلبها وحركها. خفف الحرارة، مع نصف غطاء، واطبخها برفق لمدة ساعة ونصف، مُحركاً بين حين وآخر.

2- ضع الكوسكوس في وعاء وأضف ما يكفي من الماء المغلي للغطاية. دعه لمدة خمس دقائق، ثم اقلبه في مبخرة أو مصفاة.

3- أضف الفواكه والخضروات إلى مزيج اللحم مع نصف الأعشاب. ضع المبخرة التي تحتوي على الكوسكوس على قمة الكفت* غطّه واطبخه لمدة 15 دقيقة.

4- حرك الكوسكوس بشوكة. وإذا اقتضى الأمر. اغلِ الطاجن بسرعة بدون غطاء، مع التحريك طوال الوقت لتخفيف السائل إلى مرق سميك. ذُق التوابل واجعلها مناسبة

5- ضع الكوسكوس في الأطباق. ضع مزيج اللحم على القمة.

6- قدمه مع ما تبقى من البقدونس والنعناع.

شيش كباب مع صلصة المانغو الطازجة

تُظهر صلصة المانغو الطازجة غنى اللحم ونكهته. كما تضيف إلى الصحن مواد مغذية وفيرة لمكافحة الإعياء

يقدم إلى 4 أشخاص

بصلة واحدة مبشورة

15 ملغ/ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المقضب

5 ملغ/ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

5 ملغ/ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

2.5 ملغ/نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل

450 غ/ليبيرة واحدة من لحم الخاروف المطحون

عصير نصف ليمونة

30 ملغ/ملعقتان من اللبن قليل الدسم على الطريقة اليونانية

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من الدقيق القليل التوابل (لكل

الأغراض) مع قليل منه للرش

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من الكزبرة الطازجة المشرحة

2.5 ملغ/نصف ملعقة صغيرة من الملح

فلفل أسود مطحون حديثاً

للصلصة:

قطعة مانغو كبيرة ناضجة (محفورة) ومشرحة

150 ملغ/ربع ملعقة صغيرة من اللبن قليل الدسم على النمط اليوناني

15 ملغ/ملعقة صغيرة من النعناع الطازج المفروم

15 ملح/ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج المفروم

عصير نصف ليمونة

أسافين من الليمون للتوابل

يقدم:

تبولة (انظر الصفحة 154) وأوراق الخس

- 1- ضع البصل في وعاء كبير مع التوابل واخلطها حتى تصبح عجينة
- 2- أضف لحم الغنم وعصير الليمون، واللبن والدقيق والكزبرة والملح والفلفل. امزجها بشكل جيد بيديك.
- 3- سخن الفرن مسبقاً .
- 4- قسّم المزيج، بيدين عليهما دقيق، إلى 8 قطع واجعل كل قطعة على شكل إصبع من النقانق حول السيخ، ثم ضع ورقة نبات على مسنن الشواء. اشوي لمدة 10 دقائق واقلبها مرة واحدة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
- 5- امزج جميع مكونات الصلصة معاً.
- 6-حرك الكباب مع التوابل مع شرائح الليمون، ثم ضع ورقة خس على كل صفيحة وضع بعض التبولة داخلها.
- 7- قدمها مع الصلصة.

لحم الغنم المطبوخ حتى درجة الاحمرار مع الأرز التايلندي الأخضر

طبق آخر من الأطباق الآسيوية المفضلة. أفضل أن أشتري نصف
فخذ من لحم الغنم وأقطعته إلى مكعبات على أن يكون خالياً من
الدهن. الأرز الأخضر غني بالحديد والفولات، كما يوفر تحرراً من
الكاربوهيدرات من أجل أن يجعل مستويات طاقتك جيدة.

يقدم إلى 4-6 أشخاص

700 غ/ 1 2/1 ليبرة من لحم الغنم الهبر المقطع

فصان كبيران من الثوم المفروم

حزمة من بصل الربيع (الكراث) مقطع بأطوال قصيرة

1×200 غ/ 7 أونصة/كأس من الفلفل الحلو المجفف

للصلصة الحمراء:

2.5 سم/قطعة من الزنجبيل الطري العود، مقشورا ومقضباً

5 ملغ/ملعقة صغيرة من بودرة التوابل الخمسة الصيفية

15 ملغ/ملعقة صغيرة من البندورة بورية (عجينة)

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من الشبيري أو عصير التفاح النقي

60 ملغ/ 4 ملاعق صغيرة من صلصة فول الصويا الخفيفة

450 ملغ/ ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة/ من لحم البقر

10 ملغ/ملعقتان صغيرتان من العسل الصافي

للرز الأخضر:

225 غ/ 8 أونصات/فنجان من الأرز التايلاندي المعطر

15 غ/نصف أونصة/ملعقة من زيت عباد الشمس قليل الدسم، أو

صويا أو زيت الزيتون

حزمة واحدة من البقلة المائية مقطعة

15 ملغ/ملعقة صغيرة واحدة من الكزبرة الطازجة المفرومة

أغصان من البقدونس أو الكزبرة للتزيين

1- ضع لحم الغنم والثوم والبصل في وعاء مضاد للاحتراق (فرن هولندي). اقطع ثماني شرائح من الفلفل الأحمر. افرم ما تبقى وأضفه إلى اللحم .

2- امزج مكونات الصلصة الحمراء معاً وصيها. حرك جيداً .

3- اطبخ على نار عالية حتى الغليان. خفض الحرارة حتى تبقي حول الأطراف. حرك ثانية وضع الغطاء واطبخ لمدة ساعة ونصف.

4- ارفع الغطاء، ارفع الحرارة واطبخ بسرعة لبضع دقائق، مع التحريك المستمر حتى تصبح الصلصة سمكية ووافرة.

5- في غضون ذلك اطبخ الأرز وفقاً للتعليمات المكتوبة على الباكيت. فرغ المحتوى

6- صب القدر وذوب التمليسة قليلة الدسم به. حرك البقلة المائية والأعشاب المفرومة واطبخها، واستمر لمدة 30 ثانية. أعد الأرز إلى الوعاء وحرك حتى يمتزج تماماً ويصبح سميكاً قليلاً ثم تذوقه.

7- اغرفه في صحن ساخن وضع اللحم فوقه. زين كل صحن بصفيين من الفلفل الحلو فوق اللحم مع أغصان البقدونس فوق اللحم مع أغصان البقدونس أو الكزبرة على أحد الجانبين.

شرحات لحم الغنم مع النعناع والكراث والجزر المهروس

الجزر الأبيض والبطاطا والكراث تجتمع في هذا المزيج الذي يمد بالطاقة. وعندما تتأوج بلحم الغنم قليل الدهن والمرق ذي النكهة اللطيفة من النعناع، تكون وجبة تجدد الحيوية.

يقدم إلى 4 أشخاص

بطاطتان كبيرتان

جزرتان كبيرتان بيضاوتان

قطعتان كبيرتان من الكراث

40 غ/1.5 أونصة/ملعقتان صغيرتان من عباد الشمس قليل الدسم،

أو الصويا أو زيت الزيتون

4 شرحات من لحم الغنم مجردة من أي دهن

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

15 ملغ/ملعقة صغيرة من القنطريون العنبري

15 ملغ/ملعقة صغيرة من نعناع الحداثق المعب

2.5 ملغ/نصف ملعقة من العسل الصافي

للتزيين:

بروكولي وجزر أطفال

1- قشر واقطع البطاطا والجزر الأبيض إلى قطع صغيرة متساوية

الحجم. ضعها في وعاء مع ماء بارد قليل الملوحة، واغلبها.

2- زين الكراث. ثم شرح كل واحدة بخطوط طولانية من النهاية الخضراء حتى البيضاء، واغسلها جيداً بماء حار. قطعها إلى قطع سمكية وأضفها إلى البطاطا والجزر الأبيض.

3- أعدها إلى الغلي، وخفف من الحرارة مع تغطية جزئية لمدة 10 دقائق تقريباً أو حتى تذبل الخضراوات. جففها مع المحافظة على سائل الطبخ.

4- حرك الخضراوات المغلية مع نصف التمليسة قليلة الدسم واجعلها تسخن.

5- في غضون ذلك ذوب التمليسة المتبقية وحف جانبي قطع الشريحة. جففها برفق.

6- ضع ورق النبات على الشواء لمدة 5-8 دقائق على كل جانب حتى تتضج حسب ما ترغب. انقلها إلى الصينية التي تُقدّم عليها واجعلها ساخنة.

7- اقلب مرق الطعام من ورق النبات في وعاء صغير للصلصة واستبعد أية رواسب من الورق. حرّك القنطريون العنبري ونعناع الحقائق. قس 300 ملغ/1.4 فتجان من ماء الخضراوات المطبوخة في الوعاء وحرك حتى تمتزج تماماً. أضف العسل. اغلها واطبخها لمدة دقيقة، وأنت تحرك طوال الوقت. تذوقها.

8- اغرف الخضراوات المفروشة وضعها في أربعة صحنون ساخنة. ضع شريحات اللحم في كل كومة. ضع النعناع فوقها وقدمها مع البروكولي (القنبيط) وجزر الأطفال.

لحم بقر مع الفاصولياء

النقانق الأوربية عالية الدسم لذا لا أنصح بأكل الكثير منها. ولكن استخدام قليل منها كهذه الوصفة له نكهة جيدة ولا يؤثر في مقاومتك للإعياء. لا خير في استخدام الحبوب المعلبة الجاهزة في هذا الصحن، إذ من الأفضل أن تطبخ طبخاً بطيئاً لفترة طويلة.

يقدم إلى 4 أشخاص

225غ/8 أونصة/1 2/1 فنجان من حبوب الفاصولياء المجففة المنقوعة

في ماء بارد طوال الليل.

450 ملغ/4/3 ملعقة صغيرة/فنجانان من الماء

مكعب من لحم العجل

15 ملغ/ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

بصلة كبيرة مفرومة

جزرتان مقطعتان إلى مكعبات

قضيبان من الكرفس، مفرومان

2/1 قطعة لفت سويدي مفرومة

50 غ/أونصتان من سجق تشوريزو المقطع

علبة واحدة بمقدار 400 غ/14 أونصة من البندورة المفرومة

10 ملغ/ملعقتان صغيرتان من العسل الصافي

2.5 ملغ/2/1 ملعقة صغيرة من المرامية المجففة

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

30 ملح/ملعقتان صغيرتان من الثوم الطازج المقطع للتزيين.

للتقديم:

الطبقة العليا من رغيف أسمر

1- سخن الفرن مسبقاً حتى درجة 150 درجة/300 درجة فهر نهايت ودرجة حرارة مروحة الفرن 135 درجة.

2- جفف حبوب الفاصولياء المنقوعة في وعاء واسع غير قابل للاحتراق (فرن هولندي) مع الماء ثم اغلها على نار عالية واستمر في الغليان لمدة 10 دقائق.

3- فتت المكعب وحرك حتى يذوب .

4- سخن الزيت في وعاء فوق نار عالية. اقل اللحم والبصل والجزر والكرفس لمدة دقيقتين، مع التحريك.

5- أضف إلى الوعاء المكونات المتبقية، حرك وأعد المزيج ثانية إلى الغليان .

6- غطه وضعه في الفرن لمدة 4 ساعات حتى تستوي الحبوب جيداً وتغرق في صلصة غنية.

7- تذوق وأعد التجفيف إذا كان ذلك ضرورياً. انثر الثوم وقدمه مع قشر الرغيف الأسمر.

مزيج الكبد والبصل والتفاح

مع الكراث المسحوق والفاصولياء العريضة

يحتوي الكبد على مستويات عالية من الحديد . كما تحتوي الخضراوات والفاكهة على كثير من المكونات الحيوية - وهذا يوفر حقاً وجبة كاملة، ولاسيما إذا ما زُينت بشرائح من البطاطا لإضافة طاقة طويلة الأمد

يقدم إلى 4 أشخاص

450غ/من كبد مقطع إلى قطع صغيرة

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من الحليب

40غ، 1 1/2 أونصة/ثلاث ملاعق صغيرة من زيت عباد الشمس أو زيت

الزيتون قليل الدسم

3 بصلات كبيرة مُشرّحة

تفاحتان مشرحتان

15 ملغ/ملعقة صغيرة من الدقيق العادي (لجميع الأغراض)

450 ملغ/فنجانان من لحم البقر مع مكعب واحد

5 ملغ/ملعقة صغيرة واحدة من المريمية الجافة

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

450 غ/ليبيرة من البطاطا مفروكة ومقطعة إلى شرائح

قطعتان كبيرتان من الكرفس مشرحتان بشكل رقيق

350 غ/12 أونصة من الحبوب الطازجة أو المجمدة

30ملغ / ملعقتان صغيرتان من الثوم الطازج المقطع

1- سخن الفرن مسبقاً حتى 190 درجة/375 فهر نهايت/ومروحة الفرن إلى 170 درجة.

2- انقع الكبد في الحليب لمدة 15 دقيقة، ثم جففه.

3- سخن 15 غراماً/نصف أونصة/ملعقة صغيرة من التمليسة القليلة الدسم في وعاء مضاد للحرارة على نار عالية. اقلِ البصل والجزر لمدة 3 دقائق، محركاً طوال الوقت حتى يصبح لونها ذهبياً. أضف الكبد واقلِ لمدة دقيقتين.

4- حرك التفاح والدقيق والمريمية. اغلها وحرك ثم تذوقها.

5- ضع البطاطا في القمة ونقط بنصف التمليسة المتبقية.

6- غط الوعاء (الكاساروله) بغطاء واخبز ما فيه في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى ينضج ويتحول لون القمة إلى الذهبي.

7- في غضون ذلك اطبخ الكرفس والحبات الكبيرة في ماء مغلي قليل الملوحة لمدة 6-8 دقائق أو حتى تصبح طرية. جففها وأعدّها إلى المقلاة. أضف التمليسة المتبقية. أدخل البطاطا المهروسة فوق نار هادئة ثم حركها مع الثوم.

8- اغرف الوعاء في صحن دافئة وقدمها مع الكراث المسحوق والحبوب.

سباغيتي بالدقيق الأسمر المعطر مع البندورة

الكرزية اللون. مع اللحم والبصل

تستطيع استخدام اللحم المفروم. أحب استخدام السباغيتي من الدقيق الأسمر في هذا: فهو يوفر الألياف الإضافية ويوازن غنى اللحم والبصل ولكنك تستطيع أن تستخدم الباساتا (المعكرونة) البيضاء، إذا كنت تفضل ذلك. تأكد من أن تقدمه مع السلطة الخضراء من أجل مكونات إضافية

يقدم إلى 4 أشخاص

350 غ/ 12 أونصة سباغيتي من الدقيق الأسمر

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون

بصلتان مفرومتان بشكل ناعم

225 غ/ 8 أونصات من اللحم المفروم

150 ملغ/ 4/3 ملعقة صغيرة/ 3/2 فنجان من مرق اللحم، مع نصف

مكعب

15 ملغ/ملعقة من المربمية الطازجة المفرومة

30 ملغ/ملعقتان من البقدونس الطازج المفروم

12 قطعة من البندورة الحمراء مقسمة إلى شطرين

200 ملغ/ 7 أونصات/ فنجان واحد من الكريمة الطازجة قليلة الدسم

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

50 غ/ أونصتان/ نصف فنجان من جبنة الموزاريلا المشبكة قليلة الدسم

25غ/ أونصة واحدة/ 4/1 فنجان من جبنة بارما المشبكة، بالإضافة

إلى قليل منها للتزيين

تقدم مع سلطة خضراء

1- اطبخ السباغيتي وفقاً للتعليمات المكتوبة على غلاف الرزمة.

جففها وأعدّها إلى الوعاء.

2- في غضون ذلك سخّن الزيت في وعاء منفصل، أضف البصل

واللحم واطبخ، محرّكاً إيّاها لمدة 5 دقائق حتى لا يعود لون اللحم

أحمر، وتنفّرق الحبوب.

3- أضف المرق والأعشاب، غطّ الوعاء واغلّ لمدة 5 دقائق، أضف

البندورة واطبخ لمدة دقيقتين حتى تصبح ساخنة ولكن مع

محافظةها على شكلها.

4- حرك الكريمة البيضاء وتبلّها.

5- اقلب المزيج في وعاء السباغيتي واخلط برفق حتى يمتزج.

أضف المزاريللا والبار ميزان واخلطها ثانية.

6- سخن الأطباق وانشر قليلاً من البارميزان

7- يقدم مع السلطة الخضراء.

لفائف الربيع مع القريدس والأرز الأبيض

لفائف الربيع تكون مقلية جيداً عادة ودسمة مع الدهن. هنا نجدها
مذابة وذات طعم رائع! وستجد نفسك بدون ذلك الدسم المضاف
ممتلئاً ولكن دون إعياء

تقدم إلى 4 أشخاص

تتكون اللفائف من:

175 غ/6 أونصات من فيليه اللحم مقطعة إلى شرائح رقيقة جداً

15 ملغ/ملعقة صغيرة من القنطريون العنبري

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من زيت عباد الشمس

فص من الثوم مفروم

نصف حزمة من بصل الربيع (الكراث) مفرومة ناعماً

4 قطع من الفطر على شكل شرائح رقيقة

100 غ/4 أونصات/فنجانان من حبوب الفاصولياء

50 غ/أونصتان/فنجان من البازلاء المجمدة (مذابة)

1.5 ملغ/ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

45 ملغ/ثلاث ملاعق صغيرة من صلصة الصويا

4 صفائح من العجين

بالنسبة إلى الأرز

225 غ/ 8 أونصات / فنجان من الأرز البسمتي البني

2/1 حزمة من بصل الربيع مقطع إلى أطوال قصيرة

50غ/ أونصة/ نصف فنجان من حبوب البازلاء المجمدة

100غ/ 4 أونصات من القريدس المقشر المطبوخ، ويذاب إذا كان مجمداً.

2.5 ملغ/ نصف ملعقة صغيرة من بودرة التوابل الخمسة الصينية

بيضة مخفوقة

1- امزج اللحم مع القنطريون العنبري.

2- سخن 15 ملغ/ ملعقة صغيرة من الزيت في مقلاة على نار

عالية، واقل اللحم لمدة دقيقة مع التحريك. أضف جميع

المكونات المتبقية باستثناء 15 ملغ/ ملعقة صغيرة من صلصة

الصويا والفطيرة، وحرك لمدة 3 دقائق. ارفعها عن الحرارة

ودعها تبرد.

3- سخن الفرن مسبقاً إلى 190 درجة/ 375 فهرنهايت/ غاز 5/

مروحة الفرن 170 درجة.

4- ضع رقائق الفطيرة على السطح واثن كل واحدة إلى النصف.

قسم مزيج اللحم إلى أربعة أقسام وضع كل واحد عند مركز

طرف كل رقاقة. اثن الأطراف ثم لفّها.

5- ضع اللفائف على طبق لا يلصق. امسحها بالزيت المتبقي. اخبزها

في الفرن لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

6- في غضون ذلك اطبخ الأرز بقليل من الغليان في ماء مالح قليلاً في وعاء واسع لا يلصق لمدة 30 دقيقة تقريباً، مُضيفاً البصل والبازلاء في الدقائق الخمس الأخيرة من الطبخ. جففه جيداً وأعدّه إلى الوعاء.

7- أضف القريدس والبودرة ذات التوابل الخمسة وما تبقى من صلصة فول الصويا وضعها فوق نار هادئة حتى تسخن. ادفع الأرز إلى أحد طرفي الوعاء. غطِ الوعاء بعد أن تضع البيض المخفوق. اطبخ وأنت تمزج البيض بالتدريج وتخلطه بالرز حتى يطبخ كل البيض.

8- ضعه في صحن ساخنة مع الفطائر وقدمه.

وجبات الدجاج الرئيسة

الدجاج وديك الحبش قليلة الدهن المشبع - ولاسيما إذا كنت لا تأكل جلودها . استخدمهما في وجبات سريعة لذيذة في أية مناسبة . وهما يعتبران مناسبين بشكل خاص للقلبي البطيء - طريقة ممتازة للطبخ تستخدم الحد الأدنى فقط من الدسم المضاف .

دجاج وخضار شرقية

تطبخ مع العصائبية (معكرونة مسطحة)

عصائبية «سوبا» طعام لذيذ من اليابان، تستطيع الآن أن تشتريه من المخازن (السوبر ماركت) الكبيرة وكذلك في المحلات المختلفة الخاصة بالأغذية. تستطيع أن تستخدم عصائبية البيض الصيني إذا كنت تفضل ذلك.

هذه الوجبة السريعة الطبخ تدعمك عدة ساعات

تقدم إلى 4 أشخاص

بصلة واحدة مشطورة ومقطعة إلى قطع صغيرة

15 ملغ/ملعقة صغيرة واحدة من زيت عباد الشمس

صدور دجاج بدون جلد، مقطعان إلى قطع طويلة

ثلاثة رؤوس من «باك تشوي» مقطعة إلى قطع صغيرة

رأسان من الثوم المهروس

225×1 غ/ 8 أونصات/ علبة صغيرة من الكستناء المائي، يحفف ويُقطع

225 × 1 غ/ 8 أونصات/ علبة صغيرة من براعم الخيزران، محففة

2.5 ملغ/ 2/1 ملعقة صغيرة من البودرة الصينية ذات التوابل الخمسة

60 ملغ/ 4 ملاعق صغيرة من صلصة الصويا الخفيفة

30 ملغ/ ملعقتان صغيرتان من الماء

225 غ/ 8 أونصات من العصائبية

- 1- فرق قطع البصل إلى طبقات
- 2- اغلِ الزيت في وعاء كبير أو مقلاة. أضف البصل وحرك أثناء القلي لمدة دقيقتين. أضف الدجاج وحرك مع القلي لمدة 3 دقائق.
- 3- أضف (باك تشوي) والثوم والكستناء المائي، وقطع البامبو وبودرة التوابل الخمسة. حرك مع القلي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق حتى ينضج إلى الدرجة التي تحبها. حرك 45 ملغ وثلاث ملاعق من الصلصة والماء.
- 4- في غضون ذلك اطبخ العصائية وفقاً لتعليمات غلاف العلبة. جففها جيداً واخلط 15 ملغ وملعقة المتبقية من الصلصة.
- 5- قسّم العصائية إلى أربعة أوعية أو صحن. ضع فوقها مزيج الدجاج.
- 6- قدمها مباشرة.

جبنة سويسرية، دجاج وسلطة الشمار

تحتوي هذه السلطة المطحونة على مزيج كبير من النكهات والمواد التي ترضي الذوق. إنها متوازنة بعناية كي تغذيك دون أن تجعلك تشعر بأي نوع من التأوُّب!

تقدم إلى 4 أشخاص

4 صدور دجاج بدون جلد

45 ملغ/ملعقة صغيرة واحدة من القنطريون العنبري أو زيت الزيتون

5 ملغ/ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً.

100 غ/4 أونصات/فنجان من الصنوبر

بصلة شَمَار مُشرَّحة إلى جانب الأوراق الخضراء المستخدمة في التزيين

100 غ/4 أونصات/ فنجان من جبن إيمانويل (السويسري) المكعب

تفاحة حمراء مقطعة (للتحلية)

100 غ/4 أونصات/من الكريزون الأخضر بدون بذور، مقطعة

45 ملغ/3 ملاعق صغيرة من «الكريم فريش» قليل الدسم

45 ملغ/3 ملاعق صغيرة من المايونيز قليل الدسم

15 ملغ/ملعقة صغيرة من عصير الليمون

5 ملغ/ملعقة صغيرة من العسل الصافي

30 ملغ/ملعقتان صغيرتان من البقدونس الطازج المفروم

4 أوراق كبيرة من الخس الثلجي.

1- افرك صدور الدجاج ب 15 ملغ/ملعقة صغيرة من الزيت، رشها بالطرخون والتوابل قليلاً. سخن وعاء واطبخ الدجاج لمدة خمس دقائق على كل جانب حتى تتوشح بخطوط غامقة على كل جانب. أو أنك تستطيع بدلاً من ذلك أن تشوي الدجاج.

2- في غضون ذلك اقلِ الصنوبر في المقلاة حتى يحمرّ قليلاً. ثم ارفعه من المقلاة مباشرة واحفظه.

3- اخلط الشمار مع الجبن والتفاح والعنب. اخلط الكريمة فريش مع المايونيز وعصير الليمون مع العسل، ومع الملح والفلفل من أجل المذاق، أضف الجبنة الممزوجة واخلط برفق مضيفاً نصف البقدونس

4- ضع أوراق الخس في كل صفيحة من الصفائح الأربعة. ضع الشمر الممزوج داخل الورقة. ثم اقطع صدور الدجاج بشكل مائل ضمن شريحات سميكّة ورتّب القمة بشكل مناسب وجذاب.

5- انثر البقدونس المتبقي وقدم الطبق.

سلطة الدجاج بالسّمسم الحار

السلطة الحارة ذات الطابع الشرقي مليئة بفيتامين ب وفيتامين سي، وهذا الطبق اللذيذ المتنوع سهل الصنع ولقد صُمم ليمدك بكل الفوائد التي تحتاجها بقية النهار من غير أن تشعر بالامتلاء.

يكفي 4 أشخاص

90 مل / 6 ملاعق طعام من عصير البرتقال الصافي

90 مل / 6 ملاعق طعام من عصير التفاح الصافي

30 مل / ملعقتان من عصير الليمون

60 مل / أربع ملاعق طعام من خل التفاح

60 مل / أربع ملاعق طعام من صلصة الصويا الخفيفة

10 مل / ملعقتا طعام من العسل الصافي

فص ثوم مهروس

1.5 مل / 4/1 ملعقة طعام من بودرة التوابل الخمسة الصينية

5 مل / ملعقة طعام من الشوندر السكري (الزنجبيل) الطازج والمقطع

أربع صدور دجاج مسلوخة الجلد

100 غ / أربع أونصات من أكواب الذرة السكرية الصغيرة مقطعة إلى

أطوال قصيرة

100 غ / أربع أونصات من الفاصولياء الخضراء الفرنسية الرفيعة

مقطعة إلى أطوال قصيرة.

15 مل / ملعقة طعام من بذور السمسم

15 مل / ملعقة طعام من زيت السمسم

رأس صغير من أوراق الخس الصينية، مقطعة

حزمة واحدة من الكراث الأندلسي مقطعة إلى أطوال قصيرة

جزرة، مقطعة قطعاً رفيعة مع بطاطا مقشرة

5 سم/قطعتان خيار، مقطعتان قطعاً ناعمة مع بطاطا مقشرة

100غ/ 4 أونصات/كوبان من اللوبياء

1- ضع العصائر، وخل التفاح، وصلصة الصويا والعسل في وعاء حافظ كبير وعميق. أضف الثوم وبودرة التوابل الخمسة والزنجبيل الطازج والمقطع واخلطهما جيداً.

2- اصنع عدة شقوق في كل صدر دجاجة وانقعها في الخل. وقلّبها إلى أن تنطلي تماماً، غطها واتركها في مكان بارد لمدة أربع ساعات على الأقل (أو طوال الليل) حتى يتخللها الخل.

3- اطه الذرة السكرية والفاصولياء في ماء مغلي لمدة ثلاث دقائق. وصفّها، ثم اشطفها بالماء البارد ثم صفّها مرة ثانية.

4- حمّ مقلاة كبيرة. أضف بذور السمسم وقلّبها بسرعة إلى أن تصبح ذهبية. أخرجها من المقلاة مباشرة حتى لا تحترق.

5- سخّن الزيت في نفس المقلاة. اطه صدور الدجاج لمدة ست دقائق لكل طرف إلى أن تنتضج من داخلها. أضف منقوع الخل وامزجه لمدة دقيقة واحدة، ومن ثم أبعده عن الحرارة واتركه يبرد بعض الشيء.

6- اخلط الذرة السكرية والفاصولياء مع الأوراق الصينية، والكراث الأندلسي، والجزر والخيار واللوبياء. ووزّعها على أربع صحون. قسم صدور الدجاج إلى أقسام ثخينة ورتبها في الأعلى.

7- صب الخل الحار المنقوع فوقها وزينها ببذور السمسم المحمص قبل التقديم.

صدور الدجاج تندوري مع مرقعة العدس

قليل الدسم، لكنه غني بالمواد الغذائية التي تمدنا بطاقة عالية، وهذا الطبق هو أحد أطباق المفضلة. وشوربة العدس مرافق جيد لاحتوائها على الكستلية أو البفتيك والتي تحوي على القليل من معجنات الكاري قبل الشهي

يكفي 4 أشخاص

أربع صدور دجاج منزوعة الجلد

لصنع مرقعة اللحم:

300 مل/ نصف ب.ت/ كوب ورابع من لبن الزبادي قليل الدسم

فص ثوم مدقوق ومهروس

15 مل/ملعقة طعام من بودرة التندوري

5 مل/ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

لصنع شوربة العدس:

175 غ/ 6 أونصات/كوب واحد من العدس الأحمر

بصلة واحدة مقطعة

فص ثوم كبير مدقوق ومهروس

10 مل/ملعقة طعام من الزعفران المطحون

15 مل/ملعقة طعام من الكمون المطحون

15مل/ملعقة طعام من الكزبرة المطحونة

10 مل/ملعقتا طعام من الفلفل الأحمر الحار

600 مل/1 ب.ت/كوبان ونصف من مرقة الخضار، مصنوعة من مكعب

واحد من المرق.

خس مقطّع، وشرائح ليمون وبنندورة وعروق كزبرة، للتزيين

1- اصنع عدة شقوق في لحم الدجاج. ثم اخلط المقادير المتبقية معاً من أجل المرققة في وعاء عميق وكبير. أضف الدجاج وحرك المحتويات، واضغط أو أدخل المزيج جيداً داخل الشقوق. وعندما تغطى جيداً، اتركها للنقع لمدة ثلاث ساعات على الأقل.

2- سخن الفرن مسبقاً لدرجة حرارة 200 سنتيغراد/400 فهر نهايت/غاز /6 مروحة الفرن 180 سنتيغراد. ضع الدجاج في الوعاء المعدني الخاص بالفرن. اسكب بقايا المرققة فوقها. وغطها برقاقة معدنية. ضعها بالفرن لمدة عشرين دقيقة.

3- أزل الرقاقة المعدنية من على الدجاج وضعها في الفرن لمدة خمس عشرة دقيقة إضافية أو إلى أن تشقّر جوانبها وتتضج جيداً من الداخل.

4- أثناء ذلك، ضع كل مقادير شوربة العدس في وعاء ذي مقبض واطههم على نار عالية إلى أن تغلي، وحركها من حين لآخر.

- 5- انزع الزفرة من على السطح بواسطة ملعقة جافة. وخفض الحرارة إلى أن تغلي قليلاً حول (الجوانب).
- 6- اطهها من عشرين إلى ثلاثين دقيقة إلى أن تتماسك وتحرك من حين لآخر لمنع المزيغ من الالتصاق. وإذا شعرت أنها أصبحت سميكة، أضف إليها القليل من الماء.
- 7- اسكب مرقعة العدس في صحون دافئة وضع الدجاج إلى جانبها.
- 8- تقدم مزينة بالخس المقطع وشرائح الليمون، والبندورة وأوراق الكزبرة.

الأرز المطبوخ بالمرقة مع الديك الرومي

المطبوخ مع الموزاريلا

إنه طبق سهل التحضير، فلسهولته يمكنك أن تعده وأنت نائم! غير أن هذا الطبق مطبوخ مع الأرز الذي يحرر الطاقة والكربوهيدرات البطيئة التحرر، وديك الحبش والجبنه من أجل البروتين وكلها تحوي جميع الفيتامينات والمعادن الهامة. مع المعجنات التي تحوي فيتامين سي أيضاً، يضمن مساعدتك على الشعور بالنشاط والحيوية.

يكفي 4 أشخاص

60 مل/أربع ملاعق طعام من زيت الزيتون

بصلة كبيرة، مفرومة بشكل ناعم

350 غ/12 أونصة/من ديك الحبش واللحمة المفرومة المقلية

350 غ/12 أونصة/كوب ونصف من أرز ريسوتو

900 مل/1 2/ب.ت/ثلاث أكواب وثلاث أرباع من مرقة الدجاج

مصنوعة من مكعبين من المرق

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

ورقة غار

30 مل/ملعقتا طعام من ورق الريحان الطازج المفروم

75 غ/3 أونصات/ثلاث أرباع الكوب من جبنة الموزاريلا قليلة الدسم

مفرومة

لصنع صلصة البندورة

300 مل/1 2/ب.ت/كوب وربيع من رب البندورة

فص ثوم مهروس ومدقوق

5 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

للتقديم:

جبنة بار ميزان مفرومة بشكل ناعم مع سلطة خضراء

1- سخن الفرن مسبقاً حتى درجة 180° سنتيغراد/350 فهر نهايت/غاز
4 مروحة الفرن 160° سنتيغراد. ثم سخن 60 ملغ/ما يعادل 4
ملاعق طعام من الزيت في كسرولة مقاومة للهب (الفرن الألماني).

2- أضف البصل وديك الحبش واللحمة المقلية، وحركها لمدة دقيقتين.

3- ضع الأرز وحركه إلى أن تلمع كل حبة مع الزيت، امزج الخليط
وحركه، وأضف ورق الغار، وتبلّهم جيداً واطههم إلى درجة
الغليان؛ حركهم جيداً مرة أخرى غطهم بلطف وضعهم بالفرن
لمدة ساعة. حركهم مع نصف الريحان، تذوقهم، ثم أعد تتبيلهم،
وإذا دعت الحاجة فزيّنهم بالموزاريلا في الأعلى، ومن ثم غطهم،
واتركهم جانباً إلى أن تذوب الجبنة.

4- أثناء ذلك، حضّر صلصة البندورة. وذلك بتسخين رب البندورة،
والثوم، والعسل مع القليل من الملح والفلفل في وعاء صغير ذي
مقبض، ثم حركهم بعدها امزجهم مع الريحان المتبقي.

5- اسكب الأرز المطبوخ في صحن دافئة وضع قليلاً من صلصة
البندورة فوقها.

6- قدمها مع جبنة البارميزان المفرومة وسلطة خضراء.

الديك الرومي مع الأناناس والفلفل والأرز مع قطع اللحم

وهذا طبق شهي آخر يصلح في أي وقت وفي أي مناسبة. إذ يصنع في مقلاة واحدة. وبالإضافة إلى كونه سهل وسريع التحضير. فهو يمدك بجميع العناصر الصحية التي تحتاجها. وإذا استخدمت الأرز الأبيض، فاطمه لمدة 25-20 دقيقة فقط.

يكفي 4 أشخاص

15 مل/ملعقة طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون

بصلة واحدة، مقطعة

فص ثوم مهروس ومدقوق

350 غ/12 أونصة/من لحم الديك الرومي المقطع

225 غ/8 أونصات/كوب من أرز بسمتي البني

2.5 مل/ملعقة كمون مطحونة

225 × 1 غ/8 أونصات/علبة صغيرة من قطع الأناناس مع العصير

الطبيعي، مصفاة، عصير كونسروة

مقدار 450 ملغ/ 4/3 ب.ت/كوبان من الماء المغلي

مكعب واحد من مرقة الدجاج

100 غ/4 أونصات/من الفطر ذي الحجم الصغير

قرن فليفلة حمراء، مقطع

قرن فليفلة خضراء، مقطع

50غ / أونصتان / نصف كوب من الفاصولياء المجمدة

2.5مل / نصف ملعقة طعام من المردقوش الجاف

فلفل أسود طازج مطحون

30مل / ملعقتا طعام من الكزبرة المفرومة

1- سخن الزيت في مقلاة كبيرة وعميقة ومتينة ثم أضف البصل، والثوم، والديك الرومي واللحمة المقددة،حركهم، لمدة ثلاث دقائق. أضف الأرز والكمون وحرك إلى أن تتضج حبات الأرز وتلمع.

2- أضف قطع الأناناس. واجعل ارتفاع عصير الأناناس حتى 600ملم/ 1 ب.ت/كوبان ونصف مع الماء المغلي. ثم فتتها مع مكعب المرقعة. حركهم، ثم أضفهم إلى المقلاة ثم اغلهم، وحركهم طوال الوقت.

3- أضف كل المواد الباقية ما عدا البقدونس. غطهم جيداً، وخفف الحرارة على قدر المستطاع واطههم ببطء لمدة 50 دقيقة. حركهم ثم راقبهم إلى أن يصبح كل شيء طرياً بحيث يتشربهم السائل. والأرز ينبغي أن يكون طرياً وندياً، مثل الريسوتو. وإذا لم يكن كذلك، فأعد تغطيته واطهه لعدة دقائق إضافية.

4- قدمه في صحون دافئة، وزينه بالبقدونس المفروم.

الديك الرومي بالطريقة التايوانية مع بذور السمسم

وهذا طبق آخر رائع المذاق، وسهل التحضير فعلاً، مما يمدك بكل ما يزيد الطاقة الجيدة التي تحتاجها ويمكن أن يحضر من الدجاج.

يكفي 4 أشخاص

350غ/ اثنا عشر أونصة/ من لحم ديك الحبش المقلي

بصلة واحدة حمراء، مقطعة قطعاً رفيعة ومنصفة

قرن فليفلة حمراء مفرومة، وخالية من البذور

المفروم ناعماً

منكه وعصير ليمون المفروم ناعماً

فص ثوم مهروس ومدقوق

15 مل/ملعقة طعام من صلصة السمك التاي

5 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

5 مل/ملعقة طعام من عشبة الليمون المهروسة

5 مل/ملعقة طعام من زيت السمسم

15 مل/ملعقة طعام من زيت دوار الشمس

30 مل/ملعقتا طعام من بذور السمسم

ملح وفلفل أسود مطحون ناعماً

225 غ/ 8 أونصات/ من الشعيرية الخاصة بالرز

قرن فليفلة، مقطع إلى شرائح رفيعة

قرن فليفلة خضراء، مقطع إلى شرائح رفيعة

30مل/ملعقتا طعام من صلصة الصويا الخفيفة

نصف رأس من اليخنة، مقطع

30 مل/ملعقة طعام من بلسم الخل

1- ضع ديك الحبش والبصل في وعاء. أضف الفليفلة الحارة، والمنكه وعصير الليم والليمون، والثوم، وصلصة السمك، والعسل، وعشبة الليمون، وزيت السمسم ودوار الشمس، وبذور السمسم والقليل من الملح والفلفل، حرك جيداً واتركهم منقوعين لمدة ساعتين.

2- اطبخ شعيرية الأرز حسب وصفة العلبة. ثم صفها.

3- اطبخ عيدان الفلفل في ماء مغلي لمدة أربع دقائق. ضعها واتركها دافئة.

4- سخن وعاء كبيراً أو مقلاة. وأضف مزيج ديك الحبش وقلبهم لمدة 4-5 دقائق إلى أن تتضج تماماً في الداخل. وامزجها مع نصف كمية صلصة الصويا.

5- ضع أوراق اليخنة المقطعة في وعاء للسلطة مع بلسم الخل وما تبقى من صلصة الصويا. ورش عليها القليل من الفلفل الأسود.

6- اسكب الشعيرية في صحن دافئة. ضع على السطح مزيج الديك الرومي ثم ضع خليط الفلفل. يقدم مباشرة مع أوراق اليخنة المفرومة.

الدجاج واللحم المقدد بالزنجبيل

يمدك الأرز البني غير المقشور بالكثير من الطاقة الداعمة، كما أن تنوع الخضراوات الطازجة والدجاج يزودك بالغذاء الفعلي الذي يجعلك متيقظاً ونشطاً. وأخيراً، فإن وجود القليل من الزنجبيل الطازج مهم من أجل قوة الدماغ.

يكفي 4 أشخاص

75 غ/ 6 أونصات/ثلاث أرباع الكوب من أرز بسمتي البني

30 مل/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس

225 غ/ 8 أونصات من لحم الدجاج المقدد

5 مل/ملعقة طعام من جذور الزنجبيل الطازجة والمطحونة

حزمة من البصل الأخضر، مقطعة إلى أطوال قصيرة

قرن فليفلة حمراء، مقطعة إلى شرائح رفيعة

جزرة، مقطعة إلى أعواد رفيعة كأعواد الكبريت

4/1 خيار، مقطعة إلى أعواد رفيعة كأعواد الكبريت

4/1 ملفوفة خضراء مقطعة إلى شرائح رفيعة

100 غ/ أربع أونصات/من الفطر الصغير الحجم مقطع إلى شرائح

100 غ/ أربع أونصات/كوبان من الفاصولياء

150 مل/ 4/1 ب.ت/ثلثا الكوب من مرقة الدجاج، مصنوعة من نصف

مكعب من المرق.

15 مل/ملعقة طعام واحدة من صلصة الصويا الخفيفة

- 1- اظه الأرز بالماء كثير مغلي، الذي يحوي على القليل من الملح ولمدة ثلاثين دقيقة أو حسب تعليمات العلبة، ثم صفه.
- 2- أثناء ذلك، سخّن الزيت في مقلاة كبيرة أو قدر كبير. ومن ثم أضف الدجاج، والزنجبيل، والبصل، والفلفل والجزر واقلهم وقلبهم لمدة أربع دقائق.
- 3- أضف الخيار، والملفوف، والفطر والفاصولياء واقلهم لمدة دقيقتين على الأقل. ثم أضف المرقّة، وصلصة الصويا، ثم اغلهم. خفف الحرارة، وغطها بغطاء ثم اطهها لمدة دقيقتين.
- 4- اسكب الأرز في أوعية.
- 5- ضع الدجاج المقلي على السطح وقدمه.

وجبات السمك الرئيسية

يعد السمك جزءاً مهماً في حميتك المقاومة للتعب إذ يحوي زيوتاً ضرورية، وفيتامينات ومعادن تبقىك يقظاً، كما أنه يحوي القليل من الدهن المشبع، وفيه نسبة عالية من البروتين. تمتع بتناول أطعمة متنوعة ومختلفة كثيرة من الطعام البحري على الأقل مرتين في الأسبوع. وهذا الفصل يحوي الكثير من الأفكار لطرائق لذيذة لطهيهم، وتقدم كلها مع كربو هيدرات مركبة لتساعدك على الحفاظ على مستويات طاقتك

المحار بالطريقة البريطانية مع الجزر والكرفس

اقترحتي عصير التفاح، إذا كنت تفضل ذلك.

يكفي 4 أشخاص

1.75 كغ/أربع ليبرات من المحار، مع أصدافها

40 غ/أونصة ونصف/ثلاث ملاعق طعام من زيت دوار

الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون ليوضع

على الوجه

بصلة واحدة كبيرة، مفرومة فرماً ناعماً

جزرة كرفس، مفرومة فرماً ناعماً

جزرة كبيرة، مفرومة فرماً ناعماً

200 مل/7 أونصات/القليل من كوب واحد من عصير التفاح المخمر

أو عصير التفاح الصافي

120 مل/4 أونصات/نصف كوب من الماء

فلفل أسود مطحون حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم ناعماً

للتقديم:

الخبز الفرنسي الروستي مع صحن سلطة كبير منوع

1- ادعك بفرشاة خشنة للتنظيف المحارات واكشط كل

القشور بالسكين.

2- ضع جانباً أية محارة مكسورة أو مفتوحة والتي لا تتغلق عندما تشق بحدة بالسكين.

3- اسحب «الحسك» (الخيوط المتدلّية من الصدف) .

4- ذوب الدسم الخفيف ووزعه في وعاء ذي مقبض كبير ثم أضف البصل والكرفس والجزر. غطِ الوعاء واطهه فوق نار خفيفة لمدة ثلاث دقائق إلى أن يطرى لكن من غير أن يصبح بني اللون.

5- أضف المحار، وعصير التفاح المخمر أو عصير التفاح والماء وكمية جيدة من الفلفل.

6- اغلِ المقادير، غطها، واطهها مدة خمس دقائق، حرك المقلاة من آن لآخر إلى أن تتفتح المحارات. وألقِ جانباً كل واحدة بقيت مغلقة.

7- اسكب المحارات في أوعية كبيرة ودافئة، مع عصيرهم المطبوخ، وزينهم بالبقدونس. يقدم مع الخبز الفرنسي الروسي ليمتص العصير، ثم يقدم بعده طبق كبير من السلطة المنوعة.

السالمون على الطريقة البخارية بالخس والفلفل الأحمر مع تخليلة البيض المفروم

أحب أن أستخدم أوراق السبانخ الكبيرة من أجل هذا الطبق (انقعهم في ماء مغلي لمدة ثلاثين ثانية قبل أن يُعطى بهم السمك). لكن من الصعوبة هذه الأيام أن نعثر عليهم، ما لم تزرعهم بنفسك، لذا فإنني أستخدم أوراق الخس الدائرية عوضاً عنهم. اطبخ البطاطا على نار خفيفة وعلى طريقة بخار الماء.

يكفي 4 أشخاص

من أجل الصلصة:

بيضتان

60 مل/أربع ملاعق طعام من زيت الزيتون

30 مل/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس

30 مل/ملعقتا طعام من خل النبيذ الأبيض

5 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

10 مل/ملعقتا طعام من الخردل ديجون

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

30 مل/ملعقة طعام من البقدونس المفروم الطازج

30 مل/ملعقتا طعام من الكراث الطازج المقصوص

من أجل السمك:

8 - 12 ورقة من أوراق الخس الدائرية الكبيرة

200 × 1 غ/7 أونصات/علبة صغيرة من رؤوس الفلفل الأحمر

مصفاة ومقطعة

أربع قطع من فيليه السالمون السمكة، 150 غ/خمس أونصات وزن

كل واحدة، منزوع منها الجلد

عيدان الكراث أو الريحان أو عيدان بقدونس للتزيين

للتقديم:

بطاطا طازجة مع قشرتها

1- اسلق البيض في وعاء فيه ماء مغلي ولمدة سبع دقائق، صفهم ثم اغطسهم فوراً في الماء البارد. وعندما يبرد وبشكل كافٍ لحملهم باليد، قشرهم وقطعهم قطعاً صغيرة.

2- اخفق الزيوت، والخل، والعسل، والخردل معاً مع رشّة ملح وكمية كافية من الفلفل إلى أن يثخن المزيج. امزجهم مع الأعشاب والبيض المقطع وبردهم إلى أن يصبحوا صالحين للتقديم.

3- اقطع أي سويقات ثخينة مركزية من أوراق الخس. ثم خذ اثنتين أو ثلاثاً منهم (حسب الحجم) ورتبهم فوق بعضهم على لوح من الخشب. ضع فوقهم ربع الفلفل الأحمر المفروم، ثم فيليه السالمون المنزوع الجلد. تبلهم قليلاً بالملح ثم أضف كمية جيدة من الفلفل. لف السالمون بالأوراق وضعهم في مقلاة بخارية أو

معدنية. أعد ذلك مع المقادير المتبقية من أجل صنع أربع حزم منهم كلهم وورصّهم بإحكام إلى جانب بعضهم البعض مع الحواف في القسم الأسفل. ولا تقلق فيما إذا لم يكونوا مرتبين تماماً: فعندما يُطهون، فإن الخس سيلتصق بالسّمك.

4- غطّ وعاء البخار أو المقلاة بغطاء واطهها على البخار فوق وعاء فيه بخار ماء لمدة 10 دقائق إلى أن تصبح الحزم محكمة.

5- اقطع الحزم بشكل نصفين بحيث يمكن رؤية السمك والفلفل الأحمر. ضع اثنتين فوق أربعة من الصحن الساخنة، واضعاً نصف واحد فوق الآخر، بحيث تبدو مصفوفة جيداً. ثم اسكب بعض الصلصة فوقها، وضع القليل من حزم الكراث أو عرق الريحان أو البقدونس في طرف واحد في كل منها للتزيين.

6- قدمها مع البطاطا الطازجة.

السّمك الإسقمري المشوي مع بذور الخردل والكوسكوس بالزبيب

يعد السمك الإسقمري من الأسماك غير المعروفة في قيمتها الغذائية الحقيقية، فهو من الأطباق المثالية في حمية مقاومة الإعياء. وهنا ببساطة يشوى قليلاً، ثم يقدم فوق فرشاة من الكوسكوس ذو الطاقة العالية، منكهاً بالزبيب الحلو وبذور الخردل من أجل تغذية إضافية. كما أن الأفوكادو في السلطة يزودنا بالفوسفور بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن القيمة الأخرى

يكفي 4 أشخاص

225 غ/ 8 أونصات/ كوب وثلث من الكوسكوس

600 مل/ 1 ب.ت/ كوبان ونصف من الدجاج المغلي، أو مرق السمك،

مصنوعة من مكعب من المرق

4 حبات من سمك الإسقمري، منظفة

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

15 مل/ ملعقة طعام من زيت الزيتون

30 مل/ ملعقتا طعام من بذور الخردل السوداء

75 مل/ 3 أونصات/ نصف كوب من الزبيب

10 مل/ ملعقتا طعام من عصير الليمون

30 مل/ ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم

شرائح ليمون، للتزيين

للتقديم:

سلطة خضراء، فيها شرائح أفوكادو

- 1- ضع الكوسكوس في وعاء وأضف إليه المرقعة المغلية.حركهم جيداً. ثم ضع الوعاء فوق قدر للماء المغلي الموضوع على حرارة منخفضة وعرضه لبخار الماء لمدة 10-20 دقيقة إلى أن ينضج.
- 2- سخّن الشواية. أزل الرؤوس من السمك، إذا كنت تفضل ذلك. واصنع عدة ثقوب على كل جانب في جوانب السمكة. تبّل السمك برشة من الملح والكثير من الفلفل الأسود.
- 3- ضع السمك فوق ورقة معدنية فوق رف الشواية، واشوها لمدة خمس دقائق تقريباً لكل جانب إلى أن تصبح ذهبية وناضجة تماماً.
- 4- سخّن الزيت في المقلاة. أضف بذور الخردل وسخنهم إلى أن يبدأوا بالغليان. ابعدهم عن الحرارة وحركهم مع الزبيب، وعصير الليمون والبقدونس.
- 5- أضف المزيج إلى الكوسكوس وحركهم جيداً بالشوكة إلى أن يمتزجوا.
- 6- اسكب الكوسكوس في أربع صحن دافئة. وضع سمكة من الأسقمري على كل واحدة وزينها بشرائح الليمون.
- 7- قدمها مع السلطة الخضراء التي تحوي الأفوكادو.

السالمون المدخن، مع البطاطا والقرنبيط (الزهرة) المطبوخ

مزيج آخر مثالي من النكهات والقوام، مطبوخ مع كل الأغذية التي تحتاجها. ويشكّل أيضاً مقبلات خرافية لـ 8 أو 12 شخصاً، ويقدم بشكل حصص صغيرة مع قليل من الصلصة فوقها.

يكفي 4-6 أشخاص

ثلاث حبات كبيرة من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

225 غ/8 أونصات من القرنبيط (الزهرة)، مقطعة إلى زهيرات صغيرة

القليل من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت الصويا أو زيت

الزيتون للتمليسة

175 غ/6 أونصات من حفافات السالمون المدخن

ثلاث بيضات كبيرة

600 مل/1 ب.ت /كوبان ونصف من الحليب

30 مل/ملعقتا طعام من جبنة البارميزان الطازجة والمقطعة

ملح وفلفل أسود طازج مطحون حديثاً

15 مل/ملعقة طعام من الشبث المقطع الطازج

من أجل الصلصة:

150 مل/4 ب.ت/ثلثا الكوب من الكريمة البيضاء خفيفة الدسم

60 مل/أربع ملاعق حليب

15 مل/ملعقة طعام من نبات الشبث الطازج والمقطع

15 مل/ملعقة طعام من الكراث الطازج

منكه وعصير نصف ليمونة مفرومة

5 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

شرائح ليمون وأوراق الشيث، للتزيين

للتقديم:

سلطة خضراء مقرمشة

1- سخّن الفرن لدرجة 190 درجة سنتيغراد/375 فهرنهايت/غاز
5/مروحة الفرن 170 درجة سنتيغراد.

2- اسلق البطاطا بالماء المغلي القليل الملح لمدة 4 دقائق، وبعدها
أضف القرنييط واطبخهم لمدة 4 دقائق أخرى، إلى أن تنضج
الخضار كلها. ثم صفهم.

3- ادهن وعاء واسعاً مستطيل الشكل وعازلاً للحرارة يستخدم
للتقديم (استخدم أنا طبق اللازانيا). ضع فيه البطاطا
والقرنييط.

4- اقطع حفافات السالمون المدخن ثم اقلبهم فوق الخضار. وحركهم
بلطف بملعقة حتى يتجانسوا.

5- اخفق البيض مع الحليب وجبنة البار ميزان وتبلهم بالقليل من
الملح والكثير من الفلفل ثم صبهم فوق مزيج السالمون.
وزينهم بالشيث.

6- اطبخهم بالفرن لمدة خمسة وأربعين دقيقة إلى أن تصبح بنية ومتراصة.

7- أثناء ذلك، حضّر الصلصة، واخفق الكريمة البيضاء والحليب معاً إلى أن تصبح متجانسة ، ثم امزجهم مع المقادير المتبقية وتبلّهم حسب الرغبة. ثم برّدْهم إلى حين التقديم.

8- وزع الطعام المطبوخ والدافئ إلى حصص وضعه في الصحون، ثم ضعهم على الصحون، مع القليل من الصلصة الباردة الموزعة فوق زاوية ما بين كل قسم. زيّن كل صحن بشريحة من الليمون وورقة من الشبث الطازج.

9- تقدم مع سلطة خضراء مقرمشة.

التونا الطازجة بالبهارات مع الحمص المجروش

الحمص العبق هو مرافق ذو نكهة، ومقاوم للإجهاد كما أنه سهل المضغ، مع التونا الطازجة الريئة. وهذا الطبق يحوي كمية إضافية من فيتامين سي الموجود بكثرة في البندورة، وعندما يقدم مع الأفوكادو وسلطة الخيار يزداد غنى بالفيتامينات الأساسية والمهمة والمعادن الأخرى.

يكفي 4 أشخاص

45 مل/ثلاث ملاعق طعام من زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس

10 مل/ملعقتا طعام من الكمون المطحون

5 مل / ملعقة طعام من حبوب الفلفل السوداء الخشنة المهروسة

ملح

أربع قطع من فيليه التونا الطازجة، ما يعادل 150 غ/5 أونصات لكل منها

بصلة واحدة، مفرومة ناعماً

فص ثوم مهروس

425 × 2 غ/15 أونصة/علبة كبيرة من الفاصولياء الشخينة المصفاة من الماء

30 مل/ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

3 حبات بندورة، منزوعة القشر ومقطعة إلى مكعبات

عصير ليمون

القليل من أوراق الكزبرة، للتزيين

للتقديم:

ثمرة أفوكادو وسلطة خيار

- 1- امزج 30 ملح/ملعقتا طعام من الزيت مع الكمون، والفلفل، ورشة ملح وامسح بهما فوق جانبي التونة.
- 2- سخّن الزيت الباقي في وعاء ذي مقبض، أضف البصل والثوم، واقلهم ثم حركهم، لمدة ثلاث دقائق إلى أن تصبح ذهبية قليلاً. ضع الحمص في المقلاة واهرسه بشوكة أو بخلف ملعقة خشبية عكس جوانب المقلاة، قبل مزجهم مع البصل والثوم.
- 3- امزجهم بالكزبرة، والبندورة وعصير الليمون وسخنهم فوق حرارة خفيفة جداً.
- 4- أثناء ذلك، سخن المشواة قبل فترة. وضع التونة على ورقة معدنية على رف المشواة ثم تشوى لمدة ثلاث إلى أربع دقائق على كل جانب إلى أن تتضج، على أن تظل وردية اللون قليلاً في المنتصف.
- 5- اسكب مزيج الحمص المهروس في صحن دافئة وضع على سطح كل واحدة شريحة تونة. زينهم بالقليل من أوراق الكزبرة.
- 6- قدمها مع الأفوكادو وسلطة الخيار.

الأرززية بالبندورة مع سمك الموسى وعصير الليمون

هنا نطبخ الأرز مع فيتامين سي، حيث تطهى مع عصير البندورة، كما أن السمك يحوي كمية كبيرة من فيتامينات ب المركبة. ويحوي سمك الموسى على معادن مقاومة للتعب، كما يزودنا الأرز بكل الكربوهيدرات المهمة والمعقدة. ويقدم مع سلطة الجرجير

يكفي 4 أشخاص

من أجل الأرز:

15 مل/ملعقة واحدة من زيت الزيتون

بصلة واحدة، مفرومة فرماً ناعماً

225 غ/8 أونصات/كوب رز ريزوتو

300 مل/2 1/ب.ت/كوب من مرقة الخضار المغلية مصنوعة من مكعب

واحد من المرققة.

450 مل/4 3/ب.ت/كوبان من عصير البندورة

أربع شرائح من سمك الموسى بالليمون، أي ما يعادل 75 غ/تقريباً

6 أونصات لكل منها، منزوعة القشر

30 مل/ملعقتا طعام من البيستو

100 غ/4 أونصات/نصف كوب من الجبنة الطرية خفيفة الدسم

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

2.5 مل/نصف ملعقة من العسل الصافي

للتقديم:

سلطة جرجير

- 1- سخّن الزيت في وعاء ذي مقبض. أضف البصل واطهه، حرّكه، فوق نار خفيفة لمدة دقيقتين حتى يطرى من غير أن يصبح بني اللون.
- 2- أضف الرز وحركه لمدة ثلاثين ثانية إلى أن تغطى كل حبة أرز بالزيت وتلمع.
- 3- أضف نصف المرققة (احتفظ بباقي الصلصة لطهي السمك)، أعدهم للغلي، أخفض الحرارة واطبخ بلطف، وحرك من آن لآخر، إلى أن تتشرب.
- 4- أضف ثلث عصير البندورة، ثم اغله، أخفض الحرارة مرة أخرى، واطبخ، حرك من آن لآخر، إلى أن يتم امتصاص العصير وكرر هذه العملية مع العصير المتبقي (عصير الطماطم) مع إضافة نصف العصير كل مرة حتى يمتص العصير ويصبح الرز كالكريمة ولكن فيه القليل من القوة (ممكن قضمه).
- 5- أثناء ذلك، ضع السمك، المنزوع جلده في الجوانب، على لوح من الخشب. وادهنه بالبيستو، ثم بالجبنّة الطرية. لفه وضعه بالمقلاة. صب عليه المرققة المتبقية ثم اغله. أخفض الحرارة إلى أن تغلي بلطف حول الجوانب. غطها بورقة معدنية أو بغطاء واطهها لمدة 4-5 دقائق إلى أن تطهى جيداً.
- 6- تبّل الأرزية حسب الذوق بالملح والفلفل والعسل يجب أن تكون كالكريمة ولكن يجب أن يكون هناك بعض القوة في الرز (ممكن قضمه). وفي حال الضرورة، أضف ملعقة أو اثنتين من الماء المغلي.
- 7- اسكب الأرزية في صحون دافئة. وضع على السطح السمك ثم اسكب العصير فوقه.

المحار المدخن والتونة والرز والخضر المقلية

ومزيج الخضار

يحوي هذا الطبق كل المواد التي تحتاجها لمقاومة التعب. والمحار، سواءً أكان طازجاً أم مدخناً، فهو غني بالزنك والفوسفور، مثل التونة. كما أنه ممزوج بالخضار الغنية، والرز الذي يحرر الطاقة ببطء، هذا يجعل منه وصفة أخرى رابحة.

يكفي 4 أشخاص

100غ/ 4 أونصات/كوب من رز ريزوتو

85×1 غ/ثلاث أونصات ونصف/علبة صغيرة من المحار المدخن، مصفى

من الماء

85×1 غ/ثلاث أونصات ونصف/علبة صغيرة من التونة مصفاة من الماء

حبتان من البصل الأخضر الفرنسي، مفرومتان

30 مل/ملعقتا طعام من صلصة الصويا

رشة جيدة من البودرة الصينية ذات النكهات الخمس

قليل أسود مطحون حديثاً

بيضه واحدة، مخفوقة

45 مل/ثلاث ملاعق من زيت دوار الشمس

250×1 غ/9 أونصات من علب من مزيج الخضراوات الطازجة مع اللوبياء

5 مل/ملعقة طعام من جذور الزنجبيل الطازج المطحون

5مل/ملعقة واحدة من العسل الصافي

1- اطبخ الرز بالكثير من الماء المغلي، والذي يحوي القليل من الملح ولمدة عشرين دقيقة أو إلى أن يُصبح ناضجاً وطرياً. صفه، ثم اشطفه بالماء البارد ثم صفه مرة أخرى.

2- اهرس المحارات والتونة في وعاء بالشوكة. أضف الرز المطبوخ والبصل الأخضر وامزجهم جيداً.

3- أضف 15 ملح/ملعقة طعام من صلصة الصويا، والبودرة ذات النكهات الخمسة، وبعض الفلفل والبيض إلى مزيج السمك ثم امزجهم جيداً.

4- سخّن 30 ملح/ملعقتي طعام من زيت دوار الشمس في وعاء كبير، مقلاة كبيرة غير لاصقة. شكّل المزيج على شكل ثمانى كعكات صغيرة. واقلّهم لمدة 2-3 دقائق إلى أن تصبح ذهبية في الأسفل اقلبهم ثم حمّص الجوانب الباقية ولمدة 2-3 دقائق أخرى. جففهم على ورق المطبخ (ورق محارم) واحفظهم دافئين.

5- أثناء ذلك، سخّن الزيت المتبقي في مقلاة منفصلة أو قدر. أضف مجموعة الخضار واقلّهم لمدة 3 دقائق. امزجهم مع الزنجبيل، والعسل والمتبقي ما يعادل 15 ملح/ملعقة واحدة من صلصة الصويا قلبهم جيداً.

6- اسكب المقالي في صحنون دافئة ثم ضع على السطح كعكات السمك.

سمك البقلة المكمر مع العدس

سمك البقلة غني باللحم وريّان. وبالإمكان أن تستخدم سمك المونك أو الهوس إذا كانت ترغب بذلك. ومهما كان نوع السمك الذي تستخدمه، عندما يُطهى مع العدس المطيب، والخضار المقرمشة فإنه يشكل طبقاً رائعاً منشطاً يملأك بالحيوية.

يكفي 4 أشخاص

30 مل/ملعقة طعام من زيت الزيتون

4 قطع من سمك البقلة، ما يعادل 100 غ/4 أونصات لكل قطعة

بصلة حمراء كبيرة ومفرومة

جزرة كرفس، مفرومة

جزرة مفرومة

فص ثوم كبير مهروس ومدقوق

450 مل/3/4 ب.ت/كوبان من الباساتا (بندورة مغريلة)

15 مل/ملعقة واحدة من رب البندورة

300 مل/1/2 ب.ت/كوب ورّبع من النبيذ الأبيض الجاف أو عصير العنب

225 غ/8 أونصات/كوب وثلاث من العدس، المغسول والمنظف

ورقة غار

حبتان من الكوسا، مفرومتان

5 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

15 مل/ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم، للتزيين

للتقديم:

خبز قمح كامل وسلطة خضراء

- 1- سخّن الزيت في كسرولة عازلة للحرارة (فرن ألماني)، وحمّر السمك بسرعة على الجانبين. ثم ارفعه من المقلاة.
- 2- أضف البصل، والكرفس، والجزر والثوم واقلهم، وحركهم لمدة دقيقتين.
- 3- أضف الباساتا، ورب البندورة، والنبيدز أو العصير والعدس. وحرك ثم أضف ورقة الغار. اغلهم، وخفف الحرارة، ثم غطهم واظهم بلطف لمدة خمس وأربعين دقيقة.
- 4- امزجهم مع الكوسا والعسل وتبلهم بالقليل من الملح والكثير من الفلفل.
- 5- ضع السمك على السطح. غطه واستمر بالطهي ولمدة خمسة عشر دقيقة إلى أن ينضج السمك والعدس. ثم ألق بورق الغار جانباً.
- 6- اسكب السمك والعدس في صحون دافئة وزينه بالبقدونس
- 7- يقدّم مع الخبز كامل القمح والسلطة الخضراء.

السّمك خفيف الدسم مع رقائق البطاطا

إذاً تستطيع الآن أن تستمتع بوجبة مفضلة عند البريطانيين مع كل النكهات، لكن من غير الخمول الذي تشعر به بعد زيارتك لمحل رقائق البطاطا! وعليك أن تلاحظ بأن رقائق البطاطا المطهوه بالفرن غير مناسبة - لأنها تحوي الكثير من الدهون.

يكفي 6 أشخاص

6 شرائح من سمك البقلة أو فيليه هادوك، ما يعادل 50 غ/تقريباً

خمس أونصات لكل واحدة، منزوعة القشر

150 غ/5 أونصات/كوبان ونصف من الخبز المقرمش الطازج

بالقمح الكامل

30 مل/ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم

15 مل/ملعقة طعام من الزعتر الطازج المفروم

15 مل/ملعقة طعام من حبيبات البصل المجفف

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

بياض بيضتين

15 مل/ملعقة طعام ماء

450 غ/ليبيرة واحدة من رقائق البطاطا المجمدة (مقلية)

شرائح ليمون وأغصان جرجير للتزيين

للتقديم:

فاصولياء وجزر صغير

1- سخّن الفرن إلى درجة 220 سنتيغراد/ 425 فهر نهايت/ غاز
7/ مروحة الفرن 200 سنتيغراد . اكشط السمك وأزل كل
العظام المتبقية.

2- امزج الخبز المقرمش مع نصف كمية البقدونس، وكل الزعتر
وحبيبات البصل الجافة وبعض الملح والفلفل في وعاء عميق.

3- اخفق بياض البيض مع الماء في وعاء منفصل.

4- اغمس السمك ببياض البيض، ثم غطه بالخبز المطحون. على
ورقة خاصة للطبخ غير لاصقة وكذلك رقائق البطاطا فوق ورقة
خاصة بالطبخ منفصلة.

5- ضع رقائق البطاطا على السطح العلوي والسمك تحته مباشرة
واطههم لمدة ثلاثين دقيقة إلى أن يصبحوا بلون ذهبي وينضجوا.

6- انقل السمك ورقائق البطاطا إلى صحن دافئة. وزينهم بشرائح
الليمون وأغصان الجرجير.

7- قدمهم مع الفاصولياء والجزر الصغير.

السّمك المكمّور بالخضار

يمدك السمك والخضار بكل الغذاء الذي تحتاجه لتبقى متألّفاً وفائض الحيوية. اختر السمك الطازج والمدخن والذي يحوي كل الجودة من غير إضافة مواد، والذي يمكن أن يسبّب آثاراً جانبية.

يكفي 4 أشخاص

25 غ/أونصة واحدة/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس خفيف

الدهن، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للرش على السطح

بصلة واحدة، مفرومة على شكل شرائح رقيقة

جزرة كبيرة، مفرومة على شكل شرائح رقيقة

حبتان كبيرتان من البطاطا، مقشرة ومقطعة على شكل مكعبات

ربع ملفوفة خضراء صغيرة، مقطعة

400 غ/1× أربعة عشر أونصة/علبة كبيرة من البندورة المقطعة

300 مل/2/1 ب.ت/كوب ورّيع مرقّة من السمك أو الخضار، مصنوعة

من مكعب واحد من المرق

علبة من الغارني ساشت

175 غ/6 أونصات من السمك الأبيض المكتنز، منزوع القشر،

ومقسّم إلى مكعبات

175 غ/6 أونصات من سمك البقلة الطازج المدخن أو الهادوك،

منزوع القشر مقسّم إلى مكعبات

100 غ/4 أونصات/من القريدس المقشور والنيء (شرمب)

100 غ/4 أونصات/كوب من الفاصولياء المجمدة

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

15 مل/ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم، للتزيين

1- سخّن الدهن خفيف الدسم في وعاء ذي مقبض كبير، واقلِ الخضار، وحركهم لمدة دقيقتين.

2- امزجهم بالتحريك مع البندورة والمريقة، ثم مع علبة غارني. اغلهم، وغطهم جزئياً، خفف الحرارة ثم اطهه بلطف لمدة خمسة عشر دقيقة. أزل علبة الغارني، واعصره على جانب المقلاة.

3- أضف السمك، القريدس والفاصولياء ثم أعدهم للغليان، أخفض الحرارة، وأعد تغطيتهم واطههم لمدة خمس دقائق إضافة أو إلى أن تنضج الخضار والسمك وتصبح طرية ومن ثم تبلهم حسب الذوق وحركهم بلطف.

4- اغرفهم بأوعية دافئة، ثم زينهم بالبقدونس وقدمهم.

القريديس الكاريبي وسلطة المعكرونة

هنا لديك مركب رائع من القريديس مليء بالفسفور والزنك،
والمعكرونة من أجل تحرير بطيء للطاقة. تمتع به كطعام تتناوله وأنت
تشاهد التلفزيون - أو كطعام غذاء ملفوف بالصرة.

يكفي 4 أشخاص

175 غ/6 أونصات من الصدفيات (أصداف المعكرونة)

225 × 1 غ/8 أونصات/علبة صغيرة من الأناناس مغمور مع مقدار

واقر العصير

الطبيعي مصفاة، ومحفوظة مع العصير

45 ملغ/ثلاث ملاعق من المايونيز خفيف الدسم

منكه من عصير ثمرة الليم المفروم ناعماً

60 مل/4 ملاعق من زيت دوار الشمس

ثلاث عروق من الكرفس، مفرومة

جزرتان مقطعتان

50 غ/أونصتان/ثلث كوب من البلح الصخري، مفروم

225 غ/8 أونصات/من القريديس المقشر والمطهي

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

أوراق خس

القليل من أوراق الكزبرة، مفرومة

- 1- اطح المعكرونة حسب تعليمات العلبة. صفّها ثم اشطفها بالماء البارد ثم صفها مرة أخرى.
- 2- اخفق 45 ملغ/ثلاث ملاعق عصير الأناناس مع المايونيز، والمنكه وعصير الليم والزيت.
- 3- أضف المعكرونة المطبوخة وكل المقادير المتبقية من المواد ما عدا الخس والكزبرة ثم حركهم بلطف. تبلم حسب الذوق، إذا دعت الضرورة.
- 4- رتب أوراق الخس في وعاء كبير للتقديم، وضع مزيج المعكرونة فوق السطح. ثم ضع الكزبرة فوقهم.

التونة النيقوسية

هذا المزيج الخرافي من الخضار والسّمك يشكّل وجبة منعشة رائعة. ونكهتها تكمل الواحدة الأخرى تماماً، لدرجة أنه يمكنك أن تغمض عينيك وتتخيل نفسك في مكان ما من دول البحر المتوسط.... لكنني أراهنك بأنك لن تتعرض لإغراء النوم!

يكفي 4 أشخاص

225 غ/8 أونصات من الفاصولياء الخضراء الفرنسية، مقطعة إلى

أطوال قصيرة

225 غ/8 أونصات من البطاطا الطازجة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

100 غ/4 أونصات/كوب من البازلاء المجمدة

بيضتان مسلوقتان (مطبوختان تماماً)، ومقطعتان قطعاً خشنة

بصلة واحدة صغيرة، مقطعة إلى دوائر

4 بندورات، مفرومة فرماً خشناً على شكل مكعبات

185 × 1 غ/6 أونصات ونصف/علبة صغيرة من التونة، مصفاة

50 × 1 غ/أونصتان/علبة صغيرة من سردين الأنشوفة، مصفاة

ومقطعة إلى قطع رفيعة

90 مل/6 ملاعق طعام من زيت الزيتون

30 مل/ملعقتا طعام من خل النبيذ الأحمر

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

نصف خسة رومانية، مقطعة إلى قطع صغيرة

أوراق خس كاملة

القليل من حبات الزيتون السوداء

1- اطحِ الفاصولياء، مع البطاطا والبازلاء لمدة خمس دقائق في ماء قليل الملح إلى أن تصبح طرية فقط، صفهم ثم اشطفهم بالماء البارد ثم صفهم مرة أخرى

2- ضعهم في وعاء مع كل المقادير المتبقية ما عدا أوراق الخس الكاملة والزيتون، وتبلّهم بالكثير من الفلفل. ثم ضعهم بهدوء بحيث لا تتفتت التونة.

3- ضعهم سوية فوق فرشاة من أوراق الخس وانثر فوقهم القليل من الزيتون الأسود.

السالمون الريفي مع الرز الأحمر كاماروج

يحتوي الرز الأحمر كاماروج بنية وقواماً رائعاً كالجوز. الرز البني بسمتي وحتى الرز البري يؤمنان خيارات لذيدة معادلة له (لكن عليك أن تطهيه لمدة خمسة عشر دقيقة قبل إضافة السمك والفاصولياء). ومهما اخترت، فإن نكهتهم وألوانهم المتميزة ستكمل السالمون والخضار الريانة تماماً

يكفي 4 أشخاص

25غ/أونصة واحدة/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس خفيف

الدهن، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للتمليسة

بصلة واحدة، مفرومة

قطعة من الكراث، مقطعة شرائح

حبة بطاطا حلوة طازجة مفرومة على شكل مكعبات

جزرة مقطعة على شكل مكعبات

100 غ/4 أونصات/نصف كوب من الأرز الأحمر كاماروج

400 × 1 غ/14 أونصة/علبة كبيرة من البندورة المفرومة

450 مل/4/3 ب.ت/كوبان من مرقة السمك، مصنوعة من مكعب

مرقة واحد

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

2.5 مل/نصف ملعقة طعام من المردقوش الجاف

450 غ/ليبرة واحدة من فيليه السالمون، منزوع القشر ومقطع إلى قطع

غليظة وقصيرة

100 غ/4 أونصات/من الفاصولياء (الخضراء) الفرنسية، مقطعة إلى

أطوال قصيرة

1- سخّن الدهن خفيف الدسم في كسرولة عازلة للحرارة كبيرة

(فرن ألماني) أضف البصل، والكراث، والبطاطا، والجزر واقلمهم،

امزجهم بالتحريك، لمدة ثلاث دقائق.

2- امزجهم مع الرز، ثم أضف البندورة، والمرقة، ورشة ملح، وبعض

الفلفل والمردقوش، اغلهم، حركهم، ثم خفف الحرارة، غطهم

وحركهم بلطف لمدة عشر دقائق.

3- أضف السالمون والفاصولياء، ثم أعد تغطيتهم واطهم لمدة عشر

دقائق أو إلى أن ينضج الأرز، والسّمك، والخضار.

4- قدمهم في أوعية دافئة.

السردين المجروش مع ثمرة الليم

السردين الطازج هو أحد أطباق المفضلة، عندما تشتريه، انتبه للمعان عينييه وغلاصميه، وتماسك بنيته، في حال كونها طرية وشديدة البلل هذا يعني أنها غير طازجة. السمك الزيتي يكون مناسباً جداً لمقاومة التعب، كما أنه غني بفيتامين سي والكلس، فهو سمك فاخر. تمتع بتناولهم مع التبولة من أجل تحرير بطيء للطاقة أو مع الخبز الريفي والسلطة

يكفي من 4-6 أشخاص

كيلو غرام واحد/ اثنان وربع ليبرة من السردين الطازج، المغسول

منكه مفروم ناعماً مع عصير ثمرة الليم

فلفل أسود مطحون حديثاً

50 غ/ أونصتان/ نصف كوب من نخالة الشوفان

50 غ/ أونصتان/ كوب من قشيرات النخالة، مجروشة

45 مل/ ثلاث ملاعق طعام من بذور السمسم

30 مل/ ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون

شرائح ثمرة الليم، وبعض أغصان من البقدونس، للتزيين

للتقديم:

تبولة (انظر صفحة 154)

1- انزع أية حراشف من السردين، ثم اشطفه جيداً، وضعه ليحف فوق ورق المطبخ (محارم ورقية).

2- سخّن الفرن إلى درجة 200 سنتيغراد/400 فهر نهايت/غاز/6 مروحة الفرن 180 درجة سنتيغراد. ثم ضع السمك في وعاء على ورقة للطهي غير لاصقة. ورش عليه المنكه وعصير الليم وتبله بالفلفل على كلا الجانبين.

3- امزج نخالة الشوفان، وقشيرات النخالة المجروشة وبذور السمسم معاً. ادهن سطح السمك كله بالزيت وغطه بمزيج البذور.

4- اطهه بالرف القريب من سطح الفرن ولمدة 15 - 10 دقيقة إلى أن يصبح ذهبياً وناضج تماماً. وزينه بشرائح الليم وأغصان البقدونس.

5- قدمه مع التبولة.

القريديس الملكي بالطريقة التايلاندية مع اللحم المقدد

هذا الطبق المنوع يحوي الكثير من المواد الصحية - فالباك شوا يؤمن حمض الفوليك، والفطر والقريديس يؤمنان الفوسفور والزنك، والأرز من أجل تحرير بطيء للطاقة - والكل يشكل وجبة فاخرة تملأ الجسم حيوية ونشاطاً.

يكفي 4 أشخاص

30 مل/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس

3 رؤوس من الباك شوا، مقطعة إلى قطع ثخينة

100 غ/4 أونصات من الفطر ذي الحجم الصغير، مقطع إلى مكعبات

بصلة الربيع واحدة (الكراث)، مقطعة إلى أطوال قصيرة

فص ثوم مهروس ومدقوق

فليفلة خضراء، منزوعة البذور ومفرومة ناعماً

30 مل/ملعقتا طعام من الزنجبيل المقطع إلى مكعبات

5 مل/ملعقة طعام من عشبة الليمون المهروسة

450 غ/ليبيرة واحدة من المحار الملكي المقشر (الشرمب كبير الحجم)

يترك ذيلهم

على حاله، ويذوب في حال كان مجمداً

100 غ/4 أونصات/من الفول المجمد

منكه عصير ثمرة الليم مفرومة ناعماً

30 مل/ملعقة طعام من صلصة سمك التاي

30 مل/ملعقة طعام من الكزبرة المفرومة حديثاً

للتقديم:

رز التاي المعطر

1- سخّن الزيت في مقلاة كبيرة أو وعاء. ومن ثم أضف الباك شوا، والفطر، والكراث، واقلهم لمدة دقيقتين.

2- أضف الثوم، والفليفلة، والزنجبيل وعشبة الليمون واقلهم لمدة 30 ثانية.

3- أضف القريدس والفاول المجمد واقلهم لمدة 2-3 دقائق أو إلى أن يصبح القريدس ذا لون وردي.

4- امزجهم مع منكه الليم والعصير، وصلصة السمك والكزبرة واقلهم لمدة دقيقة.

5- قدمهم مع أرز التاي المعطر.

سمك الزبيدي بالبخار مع الهليون فوق هريسة الثوم

الهليون غني بالفوسفور وحمض الفوليك. وهنا يقدم مع السمك الزبيدي الطازج والهريسة ومنكه بالثوم، مما يجعله وجبة لذيذة، وهو مطهي مع مواد محفزة للطاقة.

يكفي 4 أشخاص

من أجل الهريسة:

أربع حبات بطاطا كبيرة، مقطعة إلى قطع صغيرة

بصلة واحدة، مفرومة

كتلة من زيت دوار الشمس، خفيف الدسم، أو يزيت الصويا أو زيت

الزيتون للتمليسة

30 مل/ملعقتا طعام حليب

30 مل/ملعقتا طعام من الثوم المفروم طازجاً

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

225 غ/8 أونصات من ورقات الهليون القصيرة الرفيعة

أربع تشكيلات من فيليه الزبيدي

2.5 مل/نصف ملعقة طعام من المنكه من عصير الليمون المفروم

2.5 مل/نصف ملعقة طعام من أعشاب البروفانس

شرائح ليمون للتزيين

للتقديم:

مايونيز خفيف الدسم

1- اغلِ البطاطا والبصل في ماء فيه القليل جداً من الملح ولمدة عشر دقائق أو إلى أن تصبح طرية. صفهم تماماً، ثم أعدهم إلى المقلاة، واهرسهم مع زيت الزيتون الخفيف الدسم والحليب. اخفقهم مع الثوم، وتبلهم حسب الذوق.

2- أثناء ذلك، غطِ طنجرة البخار أو المصفاة المعدنية بورقة معدنية. وزّع الهليون على شكل طبقة واحدة على ورقة القصدير. ثم ضع السمك فوقهم وزينهم بنكهة الليمون، والأعشاب والقليل من الملح والفلفل. غطهم ثم اطبخهم بالبخار فوق وعاء فيه ماء مغلي لمدة 10 دقائق.

3- اسكب الهريسة في صحن ساخن، وضع السمك والهليون جانباً، زينهم بشرائح الليمون.

4- يقدم مع المايونيز خفيف الدسم

سمك الإسقمري مع صلصة العسل

سمك الإسقمري هو سمك زيتي رائع المذاق، لكن إذا وجدت أن فيه القليل من الدهن الزائد، يمكن أن تحب هذه المعالجة. حيث يمزج مع الخل والأعشاب، ومع القليل من العسل كي يقضي على الحامضية. فيصبح أخف وأغنى بالنكهات الرقيقة.

يكفي 4 أشخاص

أربع قطع من سمك الإسقمري، منضفة و خالية من الحسك

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً ومقطعة إلى دوائر

15 مل/ملعقة طعام من الشبث المفروم حديثاً أو 5 مل/ملعقة طعام

الشبث الجاف

300 مل/2/1 ب.ت/كوب وربع من خل النبيذ الأبيض

300 مل/2/1 ب.ت/كوب وربع من الماء

15 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

ورقة غار كبيرة

للتقديم:

بطاطا ناضجة وسلطة مخلوطة

1- سخّن الفرن إلى 180 سنتيغراد/350 فهر نهايت/غاز/4

مروحة الفرن 160 سنتيغراد. شذّب نهايات وذبول السمك

وفرغه تماماً.

- 1- تبّل اللحم - قليلاً جداً - في الملح وأضف كمية جيدة من الفلفل المطحون.
- 2- انثر عليه دوائر البصل والشبث. ثم لفهم واضعاً جانب الجلد خارجاً، وابدأ من نهايات الرؤوس. صفهم جانب بعضهم البعض في وعاء عميق عازل الحرارة خاص بالفرن.
- 3- امزج الخل مع الماء والعسل وصبهم فوق ما سبق. دس ورقة الريحان بين السمك
- 4- غطِ الطبقة بورقة معدنية واطهه في الفرن 45 دقيقة إلى أن ينضج تماماً. دعه يبرد في السائل.
- 5- يقدم بارداً مع البطاطا الطازجة والسلطة المخلوطة.

وجبات الخضار الرئيسية

إن حمية الخضار هي جيدة جداً لمقاومة الإعياء، باعتبارها تحوي نسبة عالية من الكربوهيدرات النشوية، ولكن عليك أن تتأكد بأنك تتناول كفايتك من البروتين والفيتامينات والوصفات في هذا القسم اختيرت خاصة على أن تأخذ هذا بالحسبان. ومن المهم ملاحظة أن المصدر النباتي الوحيد لفيتامين ب 12 موجود في الزبدة المستخلصة لذا يجب تناول المربي الخفيفة التي يتناولها الجنود لأنها غنية بفيتامين ب 12 على وجبة الإفطار كما أنها فكرة رائعة!

التاغليل الأخضر بالكراث، مع الجبن الإيطالي وصلصة الجوز

صلصة غنية بالكريمة مع الكثير من النكهات ومليئة بالمواد الباعثة للحياة. استخدمت فيها التاغليل الإسبانية المنكهة غير أن السباغيتي بالقمح الكامل هو جيد أيضاً.

يكفي 4 أشخاص

350 غ/12 أونصة من التاغليل الأخضر

50 غ/أونصتان/ربع كوب من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت

الصويا، أو زيت الزيتون للتمليسة

حبتان من الكراث، مفرومة ناعماً

175 غ/6 أونصات/كوب ونصف من الجبن الإيطالي، المفتت

120 مل/4 أونصات/نصف كوب من الكريمة الطازجة خفيفة الدسم

120 مل/4 أونصات/نصف كوب من الخمر الأبيض الجاف أو

عصير العنب.

50 غ/أونصتان/نصف كوب من الجوز المفروم

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

15 مل/ملعقة طعام من عصير الليمون

القليل من أوراق البقدونس المسطحة، مفرومة، للتزيين

للتقديم:

سلطة متنوعة

1- اطيخ المعكرونة حسب تعليمات العلبة، جففها ثم أعدها إلى الوعاء.

2- أثناء ذلك، ذوب التلميسة خفيفة الدسم في وعاء ذي مقبض. أضف الكراث واطبخهم بلطف، ثم حركهم، لمدة دقيقتين إلى أن يطروا.

3- حركهم تحريكاً خفيفاً مع الجبنة إلى أن تنصهر. اخلط الكريمة الطازجة مع الخمر أو عصير العنب. سخنهم، وحركهم، إلى أن يثخنوا - ويمكن أن يستغرق هذا الدقيقة والنصف تقريباً. ثم أضف إليهم المكسرات وتبلهم قليلاً.

4- ضع الصلصة مع التاغلتل واخلطهم إلى أن تغطى.

5- اسكبهم في أوعية وبعثر القليل من أوراق البقدونس المفروم فوقهم.

6- قدمهم مع السلطة المنوعة.

لحم مشوي بالكاجو والمكسرات

هذا الطبق الغني والذي يمنحنا حيوية جيدة يقدم أيضاً بشكل جيد مع صلصة مرق اللحم بالخضار، والبطاطا المطبوخة.

يكفي 4 أشخاص

150 غ/ 5 أونصات/كوب ورابع من مكسرات الكاجو، مفرومة

75 غ/ 3 أونصات/كوب ونصف من الخبز المقرمش كامل القمح والطازج

بصلة واحدة حمراء، مفرومة ناعماً

15 مل/ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة

2.5 مل/نصف ملعقة طعام من المردقوش الجاف

5 مل/ملعقة طعام من عصير الليمون

25 غ/ أونصة واحدة/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس خفيف

الدسم، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للتمليسة مع القليل للتزييت

5 مل/ملعقة طعام من خلاصة خميرة الشعير

15 مل/ 4/1 ب.ت/ثلثا الكوب من الماء الحار

من أجل الصلصة

170 × 1 غ/ 6 أونصات/علبة صغيرة من الفطر الكريمي

القليل من الحليب

للتقديم:

البطاطا على البوريه، وذرة حلوة، مع الكرنب

1- سخّن الفرن إلى درجة 190 سنتيغراد/375 فهرنهايت/غاز/5 مروحة الفرن 170 سنتيغراد. وذوب كمية 1.2 ليتر/2 ب.ت/5 أكواب من الزيت الخفيف الدسم في طبق عازل للحرارة مع القليل من الدهن الخفيف للتمليسة.

2- امزج كل المقادير ما عدا خلاصة خميرة الشعير والماء.

3- امزج خلاصة الشعير مع الماء وحرك المزيج. ثم اسكب كل شيء في الطبق المعد.

4- اطههم في الفرن لمدة 40 - 30 دقيقة إلى أن يصبحوا بلون بني وذهبي وبني مذهب وتتخللهم الحرارة.

5- سخّن الفطر وصب عليه الصلصة مع الحليب.

6- قطع إلى شرائح اللحم المشوي بالمكسرات. قدمه مع صلصة الفطر، والبطاطا البوريه، والذرة الحلوة والكرنب.

اللحم المشوي مع بقول الصويا بالكاري

ومرق التوابل

المكسرات النباتية واللحم المشوي بالحبوب يمكن أن يسبباً القليل من الباردة غير أن رغيف الخبز مع مرق اللحم بالبهار محشوة بالنكهات، وأيضاً بكل المواد المستخدمة الباعثة للطاقة والتي تحتاجها في وجبة الطعام، فهي لذيذة أيضاً بالإضافة إلى أنها تقدم حارة مع صلصة الكاري والخضار

يكفي 6 أشخاص

425 × 2 غ/ 15 أونصة/علبة كبيرة من اللوبياء بالصويا، مصفاة

50 غ/أونصتان/ربع كوب من زيت دوار الشمس خفيف الدسم، أو زيت

الصويا أو زيت الزيتون للتقليص بالإضافة إلى القليل للتزيين

45 مل/ثلاث ملاعق طعام من كسرات الخبز مجففة

بصلة واحدة كبيرة، مفرومة ناعماً

جزرة واحدة، مقطعة

حبة بطاطا، مقطعة

نصف قطعة من الرتباج، مقطعة

15 مل/ملعقة طعام من المعكرونة المتبلية بالقليل من الكاري

50 غ/أونصتان/نصف كوب من كسرات الخبز بالقمح الكامل الطازج

15 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

بيضتان مخفوقتان

من أجل المرققة:

90 مل/6 ملاعق طعام من الكريمة الطازجة خفيف الدسم

45 مل/ثلاث ملاعق طعام من زيت دوار الشمس

50 مل/ملعقة طعام واحدة من غرام ماسالا

5 مل/ملعقة طعام من حبيبات البصل

5 ملغ/ملعقة طعام من عصير الليمون

30 ملغ/ملعقتا طعام كزبرة مفرومة حديثاً

للتقديم:

سلطة متنوعة

1- ضع بقول الصويا واهرسها بهراسة البطاطا.

2- ادهن 900 غ/2 ليبرة في وعاء الرغيف بالقليل من التمليسة

قليلة الدهن وزينها بكسرات الخبز الجافة. ثم سخن الفرن إلى

درجة الحرارة 190 سنتيغراد/375 فهرنهايت/غاز 5/ مروحة

الفرن 170 سنتيغراد.

3- اصهر التمليسة قليلة الدسم المقاسة في وعاء ذي مقبض وذلك

فوق نار معتدلة. أضف الخضار الجاهزة والمعرونة بالكاري

واقلهم، وحركهم، لمدة خمس دقائق.

- 4- حرك هذا المزيج مع بقول الصويا ومع كسرات الخبز الطازجة والعسل. تبلّهم جيداً.
- 5- امزج البيض المخفوق، ثم أعد العلبه المعدنية لحفظ الطعام المحضرة وسوي السطح.
- 6- غطِ العلبه بالقصدير واطهها بالفرن لمدة ساعة ونصف إلى أن تصبح صلبة عند اللمس. بردها لمدة عشر دقائق في العلبه، ثم حولها إلى طبق التقديم.
- 7- اخفق مقادير المرقه مع بعض وتبلّهم حسب المذاق.
- 8- قدم الرغبة ساخناً أو بارداً، وعلى شكل شرائح، وصب المرقه فوقه، ثم يقدم مع سلطة متنوعة.

البندورة المحشوة بالأرز البني المعطر والفسق

إنه طبق خفيف لكنه مشبع، فهو مطبوخ بالكثير من النكهات والأغذية التي تزود الجسم بالطاقة، كما أنه بإمكانك أن تغير المكسرات أو البذور عوضاً عن الفسق

يكفي 4 أشخاص

4 شرائح من لحم البقر بالبندورة

4 حبات من الكراث، مفرومة ناعماً

25 غ/أونصة واحدة/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس خفيف

الدهن، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للتمليسة

100 غ/4 أونصات/نصف كوب من الرز البسمتي الأسمر

300 ملغ/2 1/1 ب.ت/كوب ورّيع من مرقّة الخضار مصنوعة من

مكعب واحد من المرق

فلفل أسود مطحون حديثاً

25 غ/أونصة واحدة/ربع كوب من مكسرات الفسق، مفرومة

30 ملغ/ملعقتا طعام من الكشمش

ورقتان من حصى البان الطازج

شرائح ليمون، للتزيين

للتقديم:

سلطة خضراء وخبز بالزيتون

1- اقطع شريحة من النهايات الدائرة لكل حبة بندورة واحفظه «كأغطية» وانزع بذور الطماطم ثم احفظها.

2- اقل البصل بالتمليسة قليلة الدهن ولمدة دقيقتين إلى أن يطرى من غير أن يصبح بنياً.

3- ضع الرز على الخليط، المرققة والقليل من الفلفل (لا يتطلب ملح) اغلهم، خفف الحرارة، ثم غطهم وحركهم بلطف ولمدة 30 دقيقة.

4- ضع المكسرات والكشمش وحصى البان واطههم، من غير أن تغطيههم، حركهم من آن لآخر، ولمدة خمسة عشر دقيقة على الأقل أو إلى أن يصبح الرز طرياً للغاية وتمتص كل السائل.

5- أبعد حصى الباب، ثم تذوقهم، وأعد تتبيلهم، وإذا دعت الحاجة فضع بذور البندورة، ثم احش المزيج داخل البندورة، وأعد الأغطية ثم بردهم.

6- زينهم بشرائح الليمون وقدمهم مع السلطة الخضراء وخبز الزيتون.

قميص الباذنجان، البطاطا مع العدس

هناك الكثير من التحرير البطيء للطاقة في هذا الطبق. والسلطة هي جزء مهم من الوجبة حيث إنها تؤمن توازناً مثالياً

يكفي 4 أشخاص

بصلة، مقطعة

30 مل/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس

فص ثوم مهروس ومدقوق

حبتان من البطاطا الشمعية كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان

إلى مكعبات

باذنجانة كبيرة، مقطعة إلى مكعبات

15 مل/ملعقة طعام من كاري مدراس

90 مل/ملعقة طعام ماء

150 مل/2/1 ب.ت/ثلثا الكوب من مرقعة الخضار مصنوعة من نصف

مكعب من المرق.

425 × 2 غ/15 أونصة/علبة كبيرة من العدس، مصفاة

100 غ/4 أونصات/كوب من الفاصولياء المجمدة

150 مل/4/1 ب.ت/ثلثا الكوب من اللبن الصافي خفيف الدسم

30 مل/ملعقتا طعام من الكزبرة المفرومة حديثاً

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

للتقديم:

خبز عادي وسلطة خضراء

1- اقل البصل بالزيت لمدة دقيقتين في وعاء كبير ذي مقبض. ثم أضف الثوم، والبطاطا، والبادنجان، ومدراس الكاري، والماء واطههم، وحركهم، لمدة دقيقتين

2- أضف المرقعة، وغطهم بغطاء، ثم خفف النار واطههم لمدة خمسة عشر دقيقة

3- حركهم تحريكاً ضئيلاً مع العدس، والفاصولياء واللبن العيران. أكمل الطهي بلطف، من دون غطاء، ولمدة خمسة عشر دقيقة على الأقل إلى أن ينضج كل شيء ويتخلله الصلصة. حرك مع الكزبرة وتبلهم، حسب الضرورة

4- يقدم ساخناً مع الخبز العادي والسلطة الخضراء.

الرز المطبوخ مع المرق والخضار المتوسطة وورق الريحان

الأرز المطبوخ مع المرق البولوني يعطينا أفضل قوام، غير أنه عليك أن تستخدم الأرز البني بالقمح الكامل من أجل ألياف إضافية

يكفي 4 أشخاص

بصلة كبيرة، مقطعة

حبة فليفلة خضراء، مقطعة إلى مكعبات

حبة باذنجان، مقطعة إلى مكعبات

45 مل/ثلاث ملاعق من زيت الزيتون

225 غ/8 أونصات/كوب واحد من أرز ريزوتو

900 مل/2 1/ب.ت/ثلاث أكواب وربع من مرقعة الخضار مصنوعة من

مكعبات من المرق.

400 × 1 غ/14 أونصة/علبة كبيرة من البندورة المفرومة.

5 مل/ملعقة طعام من الريحان

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام من ورق الريحان المفروم طازجاً

100 غ/4 أونصات/كوب واحد من جبنة الموزاريلا خفيفة الدسم

60 مل/4 ملاعق طعام من جبنة البار ميزان المفرومة ناعماً

للتقديم:

سلطة جرجير

- 1- اقل كل الخضار المحضرة بالزيت في وعاء كبير ذي مقبض لمدة خمس دقائق، وحركهم من آن لآخر.
- 2- أضف الأرز، واطههم، وحركهم، لمدة دقيقة واحدة.
- 3- أضف جميع المواد المتبقية، ما عدا ورق الريحان والجبنه، ثم اغلهم. حركهم جيداً، ثم خفف النار قدر الإمكان، ثم غطهم بالقصدير، ثم بالغطاء، واطههم لمدة عشرين دقيقة من غير تحريك، إلى أن يصبح الرز طرياً بحيث يمتص كل السائل.
- 4- حركهم تحريكاً ضئيلاً مع ورق الريحان وزينهم بالموزاريلا والبارميزان المفروم.
- 5- قدمهم مع سلطة الجرجير.

الحمص والخضار راغوت مع الكراوية

هذه الوصفة شبيهة ببيخنة البقر، والتي يمكن أن تقدمها مع المعكرونة المرققة إذا أردت أن تضيف طاقة بطيئة الاحتراق. على كل حال، فإنها تحوي الكثير من الفيتامينات والمعادن والكثير من النكهات.

يكفي 4 أشخاص

30 مل/ملعقتا طعام من زيت الزيتون

بصلة واحدة، مفرومة

فص ثوم مهروس ومدقوق

15 مل/ملعقة طعام من البابريكا

جزرتان كبيرتان، مقطعتان إلى مكعبات

جزر كرفس، مفرومة

حبة بطاطا كبيرة، مقطعة إلى مكعبات

100 غ/ 4 أونصات من الفطر الصغير، مقطع إلى مكعبات

حبة فليفلة حمراء، مقطعة إلى مكعبات

450 مل/ 4/3 ب.ت/كوبان من مرققة الخضار، مصنوعة من مكعب

من المرق

2.5 مل/نصف ملعقة طعام من المردقوش الجاف

30 مل/ملعقتا طعام من معجون البندورة (بوريه)

15 مل/ملعقة طعام من صلصة وورسيستر شاير

5 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

15 مل/ملعقة طعام من بذور الكراويا، مع إضافة زيادة للتزيين

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

425 × 2 غ/15 أونصة/علبة كبيرة من الحمص مصفاة من الماء

60 ملغ/4 ملاعق طعام من الكريمة الطازجة، للتزيين

للتقديم:

سلطة خضراء

1- سخن الزيت في وعاء كبير ذي مقبض. ثم أضف البصل والثوم واقلهم لمدة دقيقتين، حركهم، وامزجهم مع البابريكا وحركهم لمدة ثلاثين ثانية.

2- أضف كل المقادير المتبقية ما عدا الكريمة الطازجة. ثم اغلهم، اخفض الحرارة. غطهم جزئياً واطههم لمدة ثلاثين دقيقة أو إلى أن تتضج كل الخضار وتغمس في الصلصة الغنية. ذقها وأعد تتبيلها، إذا دعت الضرورة.

3- اسكبها في أطباق دافئة، وضع على سطحها ملعقة من الكريمة الطازجة وزينها ببذور الكراوية الإضافية.

4- قدمها مع سلطة خضراء.

رغيف السبانخ وال فول السوداني مع الكراث وصلصة البندورة

الفول السوداني هو مصدر عظيم للزنك. وفي هذه الوصفة،
تتشارك مع السبانخ (والذي يحوي نسبة عالية من الحديد وحمض
الفوليك) صلصة البندورة المليئة بفيتامين سي.

يكفي 4 أشخاص

225 غ/8 أونصات من السبانخ المجمدة، مذوبة

بصلة كبيرة، مقسمة إلى أربع أقسام

فص ثوم مهروس

175 غ/6 أونصات/كوب ونصف من الفول السوداني النيء

4 شرائح من الخبز كامل القمح، مقطع إلى قطع

بيضة واحدة

5 مل/ملعقة طعام من خلاصة خميرة الشعير

5 مل/ملعقة طعام من الزعتر الجاف

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

القليل من زيت دوار الشمس، للدهن

قطعتان من الكراث حجم كبير، مفرومتان ناعماً

15 غ/نصف أونصة/ملعقة طعام من زيت دوار الشمس خفيف الدسم،

أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للتمليسة

150 مل/4 1/4 ب.ت/ثلثا الكوب ماء

450 مل/ 4/3 ب.ت/كوبان من الباساتا (الطماطم الخالية من البذور)

مقدار جيد من ورق الريحان الجاف

للتقديم:

غلاف البطاطا وفاصولياء (خضراء) فرنسية

1- سخن الفرن لدرجة 180 سنتيغراد/350 فهرنهايت/غاز 4/ مروحة الفرن 160 سنتيغراد.

2- اعصر السبانخ لكي تزيل الكثير من الرطوبة على قدر المستطاع. ضعهم في الخلاط أو في مكنة تقطيع الطعام. ثم شغل الآلة وضع فيها البصل، والثوم، والفول السوداني والخبز. اخلطهم إلى أن يصبحوا ناعمين في النهاية، لكن من غير أن يصبحوا سائلاً. أثناء ذلك، مرر المقادير للطحن، وأضف الخبز في الآخر.

3- استخدم شوكة، واخلط بنشاط وخفة البيض مع خلاصة خميرة الشعير في وعاء صغير إلى أن يمتزج تماماً وحركهم مع مزيج السبانخ مع الزعتر والقليل من الملح والفلفل.

4- اقلب المزيج في مقلاة للخبز مدهونة ب 450 غ/1 ليبرة، وغطها بورقة معدنية.

5- اطهها بالفرن لمدة ساعة أو إلى أن تصبح متماسكة عند اللمس.

6- اقلِ الكراث في تمليسة قليلة الدهن ولمدة دقيقتين، حركها، وأضف الماء ثم اغلهم. خفف الحرارة، غطهم، واطبخهم بلطف لمدة عشر دقائق أو إلى أن تنضج تماماً. ثم أزل الغطاء واطبخهم بسرعة إلى أن يتبخر الماء، وحركهم منعاً للالتصاق.

7- حركهم تحريكاً ضئيلاً مع الطماطم الخالية من البذور وورق الريحان وتبلّهم حسب الرغبة. ثم اغلهم، وخفف الحرارة واطبخهم لمدة ثلاث دقائق.

8- دع الرغبة يبرد لمدة 3-4 دقائق، ثم اقلبه على صحن تقديم دافئ.

9- قدمه على شكل شرائح، مع الكراث وصلصة البندورة، ومع البطاطا والفاصولياء الخضراء.

ساتاي الخضار مع الأرز البني والفاصولياء

الفول السوداني في هذه الصلصة غني بالزنك، كما أن الخضار والفاصولياء يزودانك بكل الفيتامينات والمعادن الأخرى التي تبعث النشاط، والأرز البني من أجل طاقة جدية طويلة الأمد.

يكفي 4 أشخاص

225غ/8 أونصات/كوب واحد من الرز البسمتي البني

425 × 1غ/خمس عشرة أونصة/علبة كبيرة من الفاصولياء

البور لوتي، مصفاة

2.5 مل/نصف ملعقة طعام من الكمون المطحون

حبة صغيرة من الرتاج، مقطعة إلى قطع غليظة قصيرة

جزرتان كبيرتان، مقطعتان إلى قطع غليظة قصيرة

جزرة بيضاء كبيرة، مقطعة إلى قطع غليظة قصيرة

حبتان من الكوسا، مقطعتان إلى قطع غليظة قصيرة

عرنوسان من الذرة، كل واحد مقطوع إلى أربع قطع

15 غ/نصف أونصة/ملعقة طعام من زيت دوار الشمس خفيف الدسم،

أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للتقليص

15 مل/ملعقة طعام من العسل الصافي

150 مل/4 1/4 ب.ت/ثلاث أرباع الكوب من الحليب

75 مل/خمس ملاعق من زبدة الفستق السوداني الطرية

1.5 مل/ربع ملعقة طعام من بودرة الفلفل الأحمر

للتقديم:

سلطة خيار مع صلصة اللبن

- 1- انقع ثماني أسياخ كباب خشبية في الماء البارد لمدة ساعة واحدة.
- 2- اطبخ الأرز بالكثير من الماء المغلي، الذي يحوي القليل من الملح لمدة ثلاثين دقيقة أو إلى أن ينضج ثم صفّه، واشطفه بالماء المغلي وصفه مرة ثانية وأعدّه إلى الوعاء ثم أضف الفاصولياء والكمون. وضعه فوق نار هادئة إلى أن يغلي من الحرارة.
- 3- أثناء ذلك، ضع وعاء كبيراً ذي مقبض مع الماء المملح قليلاً فوق نار عالية عندما يغلي، وأضف الخضار واطهه 4 دقائق إلى أن تصبح الخضار طرية نسبياً. وصفهم.
- 4- وعندما يبردون كفاية لأن يمسكوا باليد، نظّم الأسياخ. وصفهم على ورقة معدنية على الشواية.
- 5- اصهر التمليسة قليلة الدسم مع العسل، وامسح الكباب بها تماماً.
- 6- اطههم تحت الشواية، إلى أن تصبح ذهبية، قلبهم مرة أو اثنتين وامسحهم بمزيج العسل.
- 7- أثناء ذلك ، ضع الحليب، وزبدة الفستق وبودرة الفلفل الأحمر في وعاء ذي مقبض وسخنهم بلطف، ثم حركهم، إلى أن يشكّل المزيج صلصة ثخينة.
- 8- اسكب الأرز والفاصولياء في أربعة أطباق دافئة. ضع الكباب فوق السطح واسكب فوقهم الصلصة.
- 9- قدمهم مع سلطة خيار وصلصة اللبن فوق السلطة.

البطاطا وسمك التوفو المقلي

سمك التوفو وهو ممخض باللبن الرائب غني بالفيتامين والمعادن والبروتين، غير أنه قليل الدسم. وهنا ممزوج بالكثير من المواد التي تملأ الجسم صحة، والتي تصنع طبقاً باعثاً للطاقة.

يكفي 4 أشخاص

700 غ/ليبيرة ونصف من البطاطا الطازجة، والمقطعة إلى قطع

صغيرة الحجم

30 مل/ملعقتا طعام من حبات الصنوبر

25 غ/أونصة واحدة/ملعقتا طعام من زيت دوار الشمس خفيف

الدسم، أو زيت الصويا أو زيت الزيتون للتمليسة

حزمة واحدة من البصل الأخضر، المفروم

حبة فليفلة خضراء، مقطعة إلى مكعبات

حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات

320×12 غ/أونصة/علبة متوسطة الحجم من الذرة الحلوة، مصفاة

250 غ/9 أونصات من سمك التوفو المدخن، على شكل مكعبات

15 مل/ملعقة طعام من الفلفل الأحمر

5 مل/ملعقة طعام من الزعتر الجاف

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام من البقدونس المفروم حديثاً

للتقديم:

سلطة متنوعة

- 1- اسلق البطاطا بالماء لمدة خمسة عشر دقيقة. ثم صفها .
- 2- سخن مقلاة كبيرة أو وعاء. أضيف حبات الصنوبر وقلبهم إلى أن يصبحوا بلون ذهبي، بعدها ارفعهم من المقلاة مباشرة وضعهم جانباً.
- 3- ذوبّ التمليسة ذات الدهن الخفيف في المقلاة. وأضف البصل الأخضر والفلفل واقلّهم لمدة دقيقتين، ثم حركهم.
- 4- أضف البطاطا واستمر بالقلي، حركهم وقلّبهم، لمدة خمس دقائق إلى أن يتحولوا إلى اللون الذهبي.
- 5- أضف كل المقادير المتبقية ما عدا حبات الصنوبر والبقدونس، وتبلّهم حسب الذوق بالملح والفلفل واستمر بالطهي، حركهم، لمدة ثلاث دقائق إلى أن يسخن كل شيء ثم زينهم بحبات الصنوبر والبقدونس.
- 6- قدمهم مباشرة من المقلاة مع السلطة المتنوعة.

صحون المقبلات

كل أنواع الخضار، سواء أكانت طازجة أم معلبة (بالماء) أم مجمدة هي جيدة بالنسبة لك. إن التنوع في اللون الأخضر والأصفر هو هام بشكل خاص ليبقيك نشيطاً، كما أن النشوية منها هي مهمة من أجل تحرير بطيء للطاقة، كما أن القشور التي تأكلها تعطيك أليافاً فعالة توقف شعورك بالخمول.

الخضار المسلوقة أو المطهية على البخار هي سريعة وسهلة للتحضير، غير أن هذا الفصل يزودك ببعض الطرق المبتكرة في طريقة تقديمهم، سوية مع الأرز ذي المذاق اللذيذ ومع أطباق المعكرونة والتي ستعطي الحياة لك ولمائدتك.

التبولة

إن حبوب الحنطة المجروشة – ممزوجة مع الأعشاب، والثوم، وزيت الزيتون وعصير الليمون تجعل من طبق التبولة طبقاً تقليدياً من بلاد شمال أفريقيا والذي يحرر الطاقة بشكل بطيء مثل اللحم والسمك أو لحم الدواجن، كما يعد هذا الطبق وحده وجبة سريعة عظيمة

يكفي 6 - 4 أشخاص

225غ/8 أونصات/كوبان من الحنطة المجروشة (البرغل الناعم)

أربع جرز من البصل الأخضر، مفرومة

فص ثوم، مهروس

60 مل/ 4 ملاعق طعام من البقدونس مفروم حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام من الكزبرة المفرومة حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام من النعنع المفروم حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام من عصير الليمون

60 مل/ 4 ملاعق طعام من زيت الزيتون

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

ربع خيار، مفرومة ناعماً

4 حبات من البندورة الطازجة، مفرومة

- 1- ضع البرغل في وعاء كبير. غطه بالماء المغلي واتركه جانباً لمدة ثلاثين دقيقة. حركه بالشوكة إلى أن ينفش.
- 2- أضف البصل الأخضر والثوم والأعشاب وعصير الليمون وزيت الزيتون. اتركهم وحركهم إلى أن يختلطوا تماماً ثم اتركهم إلى أن يبردوا.
- 3- امزجهم مع الخيار والبندورة وبردهم إلى أن يصبحوا جاهزين للتقديم.

خرطات البطاطا بالبهارات

لا يوجد في هذا الطبق مواد دهنية يمكن أن توهن طاقتك هنا -
فالبطاطا تغطّس في الحليب والبهارات، ثم تُطهى إلى أن تقرمش
وتصبح ذهبية من الخارج، وطرية في المنتصف. إذا لم تكن تحب
الأطعمة ذات البهارات، فاغطس ببساطة خرطات البطاطا في الحليب
وزينهم بلطف بالكرفس أو الثوم المملح قبل الطهي.

يكفي 4 أشخاص

4 حبات بطاطا، منظفين

45 مل/ثلاث ملاعق حليب

5مل/ملعقة واحدة من الفلفل الحلو

5مل/ملعقة طعام من الكمون المطحون

1.5مل/ربع ملعقة طعام من بودرة الفلفل الأحمر

5 مل/ملعقة طعام من الثوم المملح

فلفل أسود مطحون حديثاً

1- سخّن الفرن إلى 200°سنتيغراد/400 فهرنهايت/غاز 6/مروحة

الفرن 180° سنتيغراد. قطع البطاطا إلى أنصاف، ثم خراطات.

2- ضع الحليب في وعاء. أضف البطاطا وقلّبها إلى أن تتغمّر

بالحليب تماماً.

3- امزج البهارات والثوم المملح وكمية جيدة من الفلفل مع بعض.

4- صف شرائح البطاطا على رف للطهي في وعاء لا يلصق. زينه

بنصف الكمية من مزيج التوابل. واقلب الشرائح إلى فوق ثم زين

الجوانب الباقية.

5- ضعهم على رف بالقرب من سطح الفرن واطههم لمدة خمس

وعشرين دقيقة إلى أن تقرمش وتصبح بنية ذهبية (إذا كنت

قد قطعتهم بشكل رفيع، فانتبه ألا تحترق). اقلبها نصف دورة

أثناء الطهي.

6- قدمها ساخنة.

سلطة البطاطا الحارة

إنها مجموعة من الكربوهيدرات المركبة الرائعة، التي تعد أيضاً بحد ذاتها وجبة سريعة رائعة كما أن سمك الأتشفوف يضيف مادة الفوسفور وفيتامين أ، وفيتامينات ب والكثير من النكهات.

يكفي 6 - 4 أشخاص

1 كغ/ 2 1/2 ليبرة من البطاطا متوسطة الحجم، مغسولة

ملح

50 × 1 غ/ أونصتان/ علبة صغيرة من السردين الأنشوفة، مصفاة

30 مل/ملعقتا طعام من الحليب

250 مل/ 8 أونصات/ كوب واحد من الكريمة الطازجة خفيفة الدسم

5 مل/ملعقة طعام من عصير الليمون

فلفل أسود مطحون حديثاً

فلفل حلو، للتزيين

1- ضع البطاطا في وعاء ذي مقبض مع كمية كافية من الماء البارد للتغطية. ثم أضف رشة جيّدة من الملح.

2- غطهم واغليهم فوق نار عالية الحرارة، ثم اطههم لمدة 15 - 10 دقيقة إلى أن تنضج تماماً. صفهم بمصفاة. وعندما تبرد كفاية لأن تحمل، انزع القشور. وقطعهم إلى قطع ثخينة ثم أعدهم إلى الوعاء.

3- أثناء ذلك، انقع السردين بالحليب لمدة خمس دقائق إلى أن يزال الملح الزائد. صفه واحتفظ بأربعة من السردين الأنشوفة للتزيين وافرم الباقي فرماً ناعماً. ثم امزج الكريمة الطازجة، مع عصير الليمون والقليل من الفلفل. وأضف البطاطا واطبخها مع التحريك الخفيف فوق نار هادئة.

4- اسكبهم في أطباق تقديم دافئة. قطع السردين الأنشوفة الذي احتفظت به إلى أنصاف، وبشكل طولاني. رتبها بشكل جذاب فوق السطح وزينها بالفلفل الحلو.

5- قدمها ساخنة.

الخضار الممزوجة مع أرز بيلو

هذه المجموعة اللذيذة والمنوعة تحوي العديد من الفيتامينات،
والمعادن، والكربوهيدرات المعقدة التي نحتاجها في طبق واحد. تمتع
به مع أي نوع من اللحم، أو من طيور الدواجن، أو السمك - لا تقدمه
فقط مع اللحم بالكاري!

يكفي 4 أشخاص

ملح

5 مل/ملعقة طعام من الزعفران المطحون

6 - 4 من قرون الهيل، المقطعة إلى نصفين

2.5 سم/عصا واحدة من القرفة

175 غ/6 أونصات/ثلاث أرباع الكوب من الرز بسمتي

جزرتان. مقطعتان إلى مكعبات

حبة فليفلة خضراء - مقطعة إلى مكعبات

حبة كوسا، مقطعة إلى مكعبات

2/1 رأس من القرنبيط، مقطع إلى قطع صغيرة

15 مل/ملعقة صغيرة من زيت دوار الشمس

بصلة واحدة، مفرومة فرماً ناعماً

- 1- ضع وعاء كبير من الماء فوق النار للغلي وأضف رشّة الملح والبهارات، أضف الأرز والجزر واغْلِهِم لمدة 6 دقائق. بعدها أضف الفلفل، والخيار، والقرنبيط واغْلِهِم لمدة 4 دقائق إضافية إلى أن ينضج كل شيء. ثم صفهم في مصفاة.
- 2- سخّن الزيت في مقلاة فوق نار حامية واقلِ البصل لمدة 4 - 3 دقائق إلى أن يصبح بنياً ذهبياً وطرياً.
- 3- استخدم شوكة لمزج البصل مع الأرز. أزل البهارات أو دعها، كما ترغب.
- 4- قدمها ساخنة أو باردة.

السبانخ واللازينا بالفرن

هذا الطبق يؤلف شراكة مثالية لأي نوع من اللحم سهل الطبخ، أو لحم الدواجن أو السمك. وأقدمه أنا أحياناً كوجبة خفيفة مع صلصة البندورة المصنوعة في المنزل. اطههم بلطف مع البصل المفروم وقطرة فقط من زيت الزيتون، أضف علبة من البطاطا المفرومة وحركهم لعدة دقائق، ثم تبلّهم بالملح، والفلفل، ورشة جيدة من الريحان المجفف. طبق سهل التحضير أليس كذلك!

يكفي 4 أشخاص

450 غ/ليبيرة واحدة من السبانخ المجمدة والمفرومة، مذابة، مصفاة

فص ثوم مهروس ومدقوق

2.5 مل/نصف ملعقة من المردقوش الجاف

200 غ/7 أونصات/كوبان من الجبنة الطرية خفيفة الدسم

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

30 مل/ملعقتا طعام حليب

6 ألواح من اللازانيا التي لا تحتاج إلى إعادة طهي

150 مل/4/1 ب.ت/ ثلثا الكوب من الكريمة الطازجة خفيفة الدسم

بيضة واحدة

60 مل/4 ملاعق من جبنة البار ميزان المفرومة حديثاً

1- سخّن الفرن إلى درجة 190° سنتيغراد/375° فهر نهايت/غاز/5 مروحة الفرن 170° سنتيغراد. اعصر السبانخ إلى أن تزيل كل الماء العالق. ثم امزج الثوم مع المردقوش والجبنة الطرية. وتبلّهم قليلاً.

2- ضع الحليب في قعر طبق غير لاصق مستطيل الشكل، وعميق ومتوسط الحجم.

3- ضع شريحتين من اللازانيا على السطح، وفتتهم بما يناسب، إذا دعت الحاجة.

4- وزّع نصف خليط السبانخ على السطح، ثم ضع فوقهم شريحتين آخرين من اللازانيا ثم ضع أيضاً ما تبقى من خليط السبانخ، ثم الشريحتين الأخيرتين من اللازانيا.

5- اخفق الكريمة الطازجة مع البيض والبار ميزان وتبلّهم قليلاً. ثم اسكبهم فوق اللازانيا.

6- اشوهم بالفرن لمدة خمس وثلاثين دقيقة إلى أن يصبحوا بلون ذهبي، رتبّهم واطههم تماماً. قدمهم مقطعين إلى مربعات.

إن وجبات الطعام السريعة المليئة بالدهون تجعلك تشعر بالإعياء، لذلك حاول أن تتناول هذه الوجبات المصحونة سريعة القضم - من باب التغيير. فهي وجبات رائعة المذاق ورخيصة أيضاً - المواد الأساسية هي قشور البطاطا والتي بالعادة نرميها، بالطبع، عليك أن تنظف البطاطا جيداً قبل تقشيرها.

يكفی 4 أشخاص

قشور مفروكة ومنظفة مأخوذة من 4 حبات بطاطا

فلفل أسود مطحون حديثا

ملح (حسب الاختيار)

1- سخّن الفرن إلى درجة الحرارة 200° سنتيغراد/ 400 فهر نهايت / غاز/ 6 مروحة الفرن 180° سنتيغراد.

2- وزّع قشور البطاطا، ورقّدهم على رف الطهي الرقيق السماكة .
زيّنهم بالفلفل والقليل من الملح، إذا رغبت بذلك.

3- اظههم ولدة عشرين دقيقة أو إلى أن يقرمشوا ويصبحوا بلون ذهبى. بردّهم، ثم احفظهم فى حافظة محكمة الإغلاق.

كربن مدمس مع كرفس وتفاح وجوز

هذا طعام يُحسن أن يُبرد ثم يعاد تسخينه في اليوم التالي. يمكن أن يطبخ أيضاً في قدر فوق نار منخفضة الحرارة، ويحرك من حين إلى آخر. يحتوي على مغذيات تمنح الطاقة وهو طعام شعبي حتى لدى من لا يحبون الكرب!

يكفي 4 أشخاص

450 غ/ليبيرة من الكرب الأحمر أو الأبيض المقطع.

بصلة واحدة مقسمة إلى شرائح رقيقة

عودان من الكرفس، شرائح

تفاحة مسلوقة (تارت) شرائح

50 غ/أونصتان/3/1 فنجان من الزبيب

50 غ/أونصتان/نصف كوب من الجوز المقطع

30 ملغ/ملعقتان من الخل الأبيض أو الأحمر

30 ملغ/فنجانان من الماء

30 ملغ/فنجانان من العسل الصافي

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

15 غ/نصف أونصة/ملعقة من دوار الشمس، أو زيت الزيتون أو الصويا

30 ملغ/ملعقتان من الثوم الطازج المقطع للزينة.

- 1- سخن الفرن حتى 160° (325 فهر نهايت) وشغل 3 مراوح بـ 145°.
- 2- رَقْد الكربن والبصل والكرفس والتفاح والزبيب والجوز في صحن (كاساروله).
- 3- امزج معاً جميع المكونات المتبقية. اقطع المنشور إلى قطع صغيرة وبعثرها فوق السطح.
- 4- غطها واطبخها في الفرن لمدة ساعة ونصف حتى تصبح طرية. حرك جيداً، ثم أضف الثوم.
- 5- تقدم باردة أو ساخنة.

خضراوات الربيع المنكهة مع الكشمش

هذه قد تغري حتى من يعافون الخضر الورقية. وهي لذيذة مع اللحم المشوي أو السمك أو الدجاج - أو جرب إضافة دجاج مطبوخ منكّه إليها وقدمها مع الرز من أجل وجبة كاملة تعيد النشاط.

يكفي 4 أشخاص

450 غ/ليبيرة من خضار الربيع (ملفوف) مقطعة

450 ملغ/فنجنانان من الخضراوات أو مرق الدجاج

25 غ/أونصة/ملعقتان من عباد الشمس قليل الدسم، أو زيت

الصويا أو الزيتون

50 غ/أونصتان/ثلث فنجان من الكشمش (زبيب ذهبي)

10 ملغ/ملعقتان من عجينة الكاري

15 ملغ/ملعقة من عصير الليمون

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

45 ملغ/3 ملاعق من جوز الهند (المبشور)

1- اطبخ خضر الربيع المتاحة في وعاء واسع لمدة 5-3 دقائق حتى

تستوي. دعها تغلي بسرعة. تابع التحريك حتى تتضاءل إلى

النصف وتصبح سميكة قليلاً. ثم فرغها في مصفاة فوق زبدية

للاحتفاظ بها.

- 2- ذوّب الإدام في المقلاة ذاتها وحركه مع الكشمش، والعجينة وعصير الليمون. أضف المادة الاحتياطية. اغلّها وبسرعة. وتابع التحريك حتى تتكمش إلى النصف وتنخن قليلاً.
- 3- أعد الخضراوات إلى المقلاة ودعها تتضج ثم تذوقها.
- 4- ضع جوز الهند في مقلاة لا تلتصق وسخنه، وحركه طوال الوقت حتى يتحول لون جوز الهند إلى اللون البني الذهبي. ثم انشره فوق الخضر المطبوخة.
- 5- قدمها ساخنة.

القنبيط وجبة البندورة

غني بالفولات والفيتامينات A, C والفسفور، وهذا الصحن الإضافي يوفر غداءً لذيذاً مغذياً إذا قدمته مع بعض الخبز الأسمر أو خبز القمح. ويمكنك أن تستمتع به على اعتبار أنه صحن إضافي، مع أي لحم أو دواجن أو سمك، ولاسيما، اللحم المشوي.

يكفي 4 أشخاص

رأس واحد كبير من القنبيط

25 غ/أونصة/فنجان من الدقيق الأسمر

450 ملغ/فنجانا حليب، قطعة من عباد الشمس قليل الدهن،

أو صويا أو زيت الزيتون

5 ملغ/ملعقة صغيرة من الماستردة الإنكليزية.

75 غ/3 أونصة/4/3 الفنجان من جبنة الشيدر قليلة الدسم

ملح وفلفل أسود طازج

400 × 1 غ/14 أونصة/علبة كبيرة من البندورة المشرحة.

15 ملغ/ملعقة من حساء البندورة المركز (عجينة)

25 غ/أونصة/نصف فنجان من رقائق النخالة، مسحوقة

1- اقطع القنبيط إلى زهيرات صغيرة. ثم اطبخها بماء مغلي مملح

قليلاً لمدة 5 - 4 دقائق حتى تصبح طرية.

- 2- سخن الفرن إلى 375/190 فهر نهايت/ومروحة الفرن بدرجة 170. اخلط الدقيق مع الحليب بملعقة حتى يصبح ناعماً. أضف فرشاً قليل الدسم. اغله واطبخه لمدة دقيقتين، ثم حرك حتى يصبح سميكاً وأملساً.
- 3- حرك في الماستردة 50 غ/2 أونصة/نصف فنجان من الجبنة والملح والفلفل من أجل النكهة.
- 4- اخلط البندورة مع البندورة المهروسة وضعها فوق القنبيط. غطها بمرق الجبن.
- 5- بعثر الجبنة المتبقية ورقائق النخالة فوقها.
- 6- اخبزها في الفرن لمدة 35 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. ثم قدمها ساخنة.

الكرنب المقلي قليلاً مع بذور السمسم

هذا الكرنب المقلي قليلاً سريع الطبخ لذا فإنه يحافظ على جميع مكوناته تقريباً. طعمه لذيذ مع بذور السمسم التي تضيف الفيتامين - ب والألياف إلى الصحن. إنه كامل مع شريحات اللحم المشوية، كما أنه لذيذ أيضاً مع لحم الدجاج أو العجل.

يكفي 4 أشخاص

30 ملغ/ملعقتان من زيت عباد الشمس

5 ملغ/ملعقة من زيت السمسم

قطعة صغيرة من الكرنب المقطع

رأس من البصل يقطع إلى قطع صغيرة

قرص من الثوم المطحون

45 ملغ/3 ملاعق من بذور السمسم

ملح وفلفل أسود طازج

1- سخن الزيت في وعاء أو مقلاة كبيرة. أضف الكرنب والبصل

وحرك لمدة 4 دقائق

2- أضف الثوم وبذور السمسم مع رشة من الملح وكثير من الفلفل.

حركه لدقيقة أخرى.

3- قدمه ساخناً جداً.

خضروات البحر المتوسط المقلية مع الروزماري والصنوبر

الخضروات المقلية قد لا تكون أصلية ولكن لا بد منها في أية خطة حمية لمكافحة الإعياء. فجميع تلك التوابل توفر الفيتامين C وتضيف حبات الصنوبر مسحة من فيتامينات - ب والفسفور أيضاً. استمتع بها مع أي لحم مشوي أو سمك أو دواجن، أو استمتع به كسلطة باردة أو ساخنة.

تقدم إلى 4 أشخاص

قطعتان من الفلفل الأحمر تقسم إلى 4 أقسام

قطعة من الفلفل الأخضر تقسم إلى 4 أقسام

قطعة من الفلفل الأصفر مقسمة إلى 4 أجزاء

قطعة كورجيه كبيرة مقسمة إلى شرائح

باذنجانة مقسمة إلى شرائح

بصلتان حمراوان مقطعتان إلى أجزاء

30 ملغ/ملعقتا زيت الزيتون

عسلوجان صغيران من الروزماري الطازج

50 غ/2 أونصة/فنجان من جوز الصنوبر

1- سخن الفرن مسبقاً إلى 400/200 فهرنهايت/ ومروحة الفرن

180 انثر جميع الخضار المحضرة في وعاء واسع مسطح

(مقلاة). ضع قطرات من زيت الزيتون فوقه. واخفقا بيديك.

2- ضع الروزماري على السطح وانشر فوقها الصنوبر.

3- اخبزها في الفرن لمدة 45 دقيقة، وقلبها مرة أو مرتين حتى

تحمر أطرافها قليلاً.

4- اطرح الروزماري قبل أن تقدمها باردة أو ساخنة.

الفلاغيوليت بالكريمة مع الثوم

هذا المزيج يصبح طعمه لذيذاً مع الثوم والكريمة الطازجة لصنع غذاء مُكمل للحم أو الدجاج. قدم دوماً خضروات برتقالية اللون أو سلطة خضراء من أجل أن تحصل على مزيج من المواد المغذية المجددة للنشاط.

يقدم إلى 6 -4 أشخاص

350 × 2 غ/12 أونصة/من المعلبات المتوسطة الحجم من حبوب

الفلاغيوليت

رأس ثوم مسحوق

45 ملغ/ ملعقة شاي من الكريمة قليلة الدسم

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً.

1- فرغ الحبيبات واغسلها برفق

2- ضعها في القدر مع الثوم والكريمة مع رشّة ملح وبعض الفلفل الأسود.

3- ضعها على نار هادئة حتى تسخن.

بطاطا كروبا

بطاطا مغذية شبيهة بالبطاطا روستو. تستطيع أن تطبخها بوقت أقصر في فرن أكثر حرارة إذا كان ذلك يناسب ما طبخته من أصناف أخرى.

تقدم إلى 4 أشخاص

700 غ/1.5 ليبرة من البطاطا المفرومة والمقطعة إلى قطع كبيرة

30 ملغ/ملعقتان من زيت دوار الشمس

30 ملغ/ملعقتان من بذور الكروبا

1- سخن مسبقاً الفرن حتى 180/أو 350 فهر نهايت/ومروحة الفرن 160°.

2- اقلب البطاطا في وعاء للقلي (مقلاة). أضف الزيت. اخلطها بيديك. انشرها مع البذور.

3- جمعها عند قمة الفرن لمدة تتراوح ما بين ساعة وساعة ونصف، تابع حتى يصبح لونها ذهبياً وفضياً.

خضراوات فيشي

هذه طريقة مشهورة لتقديم الجزر ولكن من الأفضل أن تخلط مع البطاطا الحلوة والفلفل أيضاً، فهذا يضيف الكثير إلى المغذيات المحرصة للطاقة والتي تحتاجها مع كل وجبة.

يقدم إلى 4 أشخاص

جزرتان كبيرتان، تقسمان إلى قطع كبيرة

قطعة بطاطا حلوة واحدة مكعبات

برتقالة مقسمة إلى مكعبات

45 ملغ/فنجانان من الماء

رشة ملح

5 ملغ/ملعقة شاي من العسل الصافي

15 غ/نصف أونصة/ملعقة من دوار الشمس قليل الدسم، زيت الصويا

أو زيت الزيتون

فلفل أسود مطحون حديثاً.

1- ضع جميع الخضار في طبق خزفي عميق مقاوم للحرارة مع الماء والملح، والعسل.

2- اقلها على نار عالية.

3- خفف الحرارة إلى درجة منخفضة. اغلِ بدون غطاء لمدة 30 دقيقة، محركاً إياها بين حين وآخر حتى تستوي الخضار ويتبخر المرق كله.

4- أضف الفلفل المطحون جيداً ورشه مع البقدونس قبل تقديمه.

الحلويات التي لا تجلب النعاس

بعضها غني بالكربوهيدرات لتحرير الطاقة البطيء، وبعضها الآخر طازج وريان تزودك بالفيتامينات والمعادن الحيوية - كشأن الكربوهيدرات في السكريات الطبيعية - مما يساعدك على التيقظ.

أفضل استخدام العسل كحلوى، بسبب خصائصه الصحية، ولكن المُلحِيَّات الاصطناعية يمكن أن تكون بديلاً مفيداً أحياناً.

فواكه وتفاحات الجوزة المحمصة

تفاحة واحدة في اليوم يفترض أنها تُغني عن الطبيب وتساعد على أن تحافظ على نشاطك - ولاسيما عندما تُعزز بالفواكه الجافة المغذية والجوزات مع طبقة رقيقة من العسل من أجل تحلية إضافية. وأفضل شيء هو البساطة في الإعداد.

تقدم إلى 4 أشخاص

4 تفاحات مطبوخة (تارت)

60 ملغ/أربعة ملاعق من الفواكه المخلوطة الجافة

30 ملغ/ملعقتان من الجوز المخلوط المضروم

20 ملغ/4 ملاعق من العسل الصافي

1- سخن الفرن مسبقاً حتى 350/180 فهر نهايت/غاز 4/ مروحة الفرن 160°.

2- اقطع قلب التفاحات ولكن أبقى عليها جميعاً. استخدم سكيناً حادة، اقطع خطأً حول محيط التفاحات (هذا من شأنه أن يحول دون انفجارها أثناء الطبخ).

3- ضعها في مقلاة وأضف مقدار 5 مم في ماء الوعاء.

4- امزج الفواكه والجوز معاً وامزجها مع التفاح. ثم ضع ملعقة من العسل فوق كل واحدة.

5- اخبزها في الفرن لمدة 50 دقيقة أو ساعة حتى تصبح سهلة المضغ.

6- قدمها في صحن منفردة مع العصير فوقها.

البودينغ* الغني بالخبز

يحتوي على مكونات حيوية كثيرة - كاربوهيدرات تتحرر ببطء
فواكه ذات طاقة عالية، مملوطة لطاقة فيتامينات - ب وكثير من
الألياف. وهو لذيذ أيضاً عندما يُقدم بارداً.

يقدم إلى 8 - 6 أشخاص

100 غ/ 4 أونصات من الخبز الأسمر، مكعبات

150 ملغ/ 4/3 فنجان من الحليب

3 بيضات

60 ملغ/ملعقة من العسل الصافي

5 ملغ/ 4 ملاعق من القرفة المطحونة

5 ملغ/ملعقة من التوابل المختلطة

5 ملغ/ملعقة من التوابل المستخرجة من قشرة جوزة الطيب

175 غ/ 6 أونصات/ فنجان من الفواكه المجففة

20 غ/ 4/3 أونصة/ ملعقة ونصف من دوار الشمس قليل الدسم،

أو الصويا أو زيت الزيتون

2.5 ملغ/ نصف ملعقة من حبيبات تحليلية صناعية، رشها. (اختيارياً)

1- ضَع الخبز في وعاء.

2- أضف الحليب ودعه ينتقع لمدة 30 دقيقة. ثم حركه بسرعة

بشوكة حتى يتمزج جيداً.

* حلوى تعد من الدقيق والحليب والبيض والفاكهة والسكر.

3- سخن الفرن مسبقاً إلى درجة 350/180 فهر نهايت/وتهوية الفرن 160.

4- اخفق البيضات وامزجها مع العسل والتوابل والفواكه. حرك برفق 1.5لتر/6 فناجين مع تلميسة قليلة الدسم.

5- اقلب المزيج في الصحن وسوي السطح ثم صب التلميسة المتبقية فوق السطح.

6- اخبزه في الفرن لمدة ساعة أو حتى يصبح ذهبي أو بني اللون، وارفعه.

7- برده ببطء ورش المادة المحلية

8- قدمه مقطعاً إلى قطع.

العنبية والتفاح واللوز المتفتت

هذه الحلوى المعجونة بالفيتامينات والمعادن لن توهن قوتك. أنا أتمتع بها مع ملعقة من اللبن قليل الدسم أو خالي الدسم. لا تبحث عن الكاستارد* المحلى وإلا فإنك ستفسد كل ما فعلته من عمل.

يقدم إلى أربعة أشخاص

175 غ/6 أونصات/من العنبية

3 تفاحات (للتحلية) مقشورة ومقطعة إلى شرائح رقيقة

90 ملغ/6 ملاعق من العسل الصافي

75 ملغ/3 أونصات/4/3 الفنجان من اللوز المطحون

10 ملغ/ملعقتان من عصير الليمون

75 غ/3 أونصات/فنجان ونصف من طحين الخبز الأسمر

2.5 ملغ/نصف ملعقة من القرفة

50 غ/أونصتان/4/1 فنجان من دوار الشمس قليل الدسم، أو الصويا أو

زيت الزيتون

30 ملغ/ملعقتان/من رقائق اللوز

1- سخن الفرن حتى 180/350 فهر نهايت/ومروحة الفرن 160

2- ضع العنبية والتفاح في صحن مسطح مقاوم للحرارة مع نصف

العسل وعصير الليمون.

* مزيج محلى من الحليب والبيض.

- 3- امزج الجوز والقرفة وكسرات الخبز
- 4- ذوب التلميسة القليلة الدسم مع ما تبقى من العسل ثم حركها في المزيج حتى تختلط جيداً.
- 5- رش المزيج المفتت فوق الفاكهة واضغط إلى الأسفل قليلاً.
- 6- اخبزها في الفرن لمدة 30 دقيقة، ثم ارفعها من الفرن ورش اللوزات فوقها.
- 7- اخبزها لمدة 20 - 15 دقيقة أخرى حتى يصبح سطحها ذهبياً وبني اللون.

معجنات الكشمش والتفاح

المعجنات قليلة الدسم جيدة جداً لمن يكافحون الإعياء. هنا نجد معجنات الكشمش والتفاح مصنوعة في رزم - وكلاهما يحتوي على مكونات محفزة للطاقة.

تقدم إلى 6 - 4 أشخاص

تفاحتان للطبخ (تارت) مقطعة إلى شرائح رقيقة

2.5 ملغ/نصف ملعقة من القرفة

45 ملغ/3 ملاعق من العسل الصافي

منكه من نصف ليمونة

45 ملغ/3 ملاعق من الكشمش (الزبيب الذهبي)

4 ألواح من المعجنات

15 غ/2/1 أونصة/ملعقة من دوار الشمس قليل الدسم، أو الصويا

أو زيت الزيتون المفروش، مذاًباً

5 ملغ/ملعقة من المحليات الحبيبية

1- سخن الفرن حتى 190/375 فهرنهايت/المروحة 170

2- امزج التفاح مع العسل والقرفة ومنكهات الليمون والكشمش

3- ضع طبقة من الفيلو فوق قطعة قماش نظيفة أو ورقة مشمعة

وادهنها بركة بتمليسة قليلة الدسم. ثم ضع طبقة آخر فوقها

وادهنها ثانية. أعد ذلك على الطبقتين الباقيتين وسيكون لديك

مجموعة من أربعة.

- 4- امسح على شكل ملعقة المزيج على طول العجينة قريباً من حافتها.
- 5- استخدم قطعة قماش أو ورق لتساعدك، ثم لف العجينة كي تشكل ما يشبه قطعة نقانق.
- 6- امسح الطبق بما تبقى من التمليسة. وارفع السترول* وضع الطبق على شكل حدوة.
- 7- امسح كل ما تبقى من تمليسه، واخبزها في الفرن لمدة - 20 25 دقيقة تقريباً أو إلى أن تصبح الفطيرة ذهبية اللون وينضج التفاح.
- 8- انشر المحلي على السطح. وقدمها ساخنة

* نوع من المعجنات يشتمل على فاكهة أو جبن

إجاصات مسلوقة بالقرفة

ربما شاهدت غالباً وصفات لإجاصات مسلوقة في نبيذ أحمر. هنا أستخدم عصير الكريفون الذي يعطي نكهة لطيفة. لا يوجد خطأ في استخدام النبيذ - فالكحول سيتبخر أثناء إعداد هذه الوصفة - ولكن عصير الكريفون يمنحك الحلاوة التي تحتاجها بدون الحاجة إلى مزيد من السكر.

يقدم إلى 4 أشخاص

15 ملغ/ملعقة/من العسل الصافي

5 ملغ/ملعقة/من عصير الليمون

5سم/قضيبي من القرفة

300 ملغ/1 4/1 فنجان من عصير الكريفون الخالص

4 إجاصات مقشرة

1- سخن الفرن حتى 325/160 فهر نهايت/مروحة الفرن 145°

2- ضع العسل وعصير الليمون والقرفة وعصير الكريفون في الوعاء واجعلها تغلي.

3- اقطع شريحة رفيعة من قعر كل إجاصة، ثم اقطع قلب الثمرات بسكين حادة.

4- ضع الإجاصات في صحن يتحمل حرارة الفرن لمدة 30 دقيقة، وقلبها مرة واحدة. أبعد قضيبي القرفة.

5- ضع كل إجاصة في وعاء الحلوى وحرك العصير. قدمه ساخناً أو مبرداً.

الخوخ واللوز المحمص بروليه

هذا الطعام ممتاز من أجل حفل عشاء! رائع ولذيذ ومفعم

بالحيوية: ماذا تريد أكثر من ذلك؟

يقدّم إلى 4 أشخاص

425 × 1 غ/15 أونصة/علبة من شرائح الخوخ في عصير طبيعي،

تفرغ ويستفاد من العصير

10 ملغ/ملعقتان من رقيق الذرة (القنطريون العنبري)

5 ملغ/ملعقة من عصير الليمون

150 ملغ/فنجان من اللبن قليل الدسم

بيضة كبيرة

2.5 ملغ/نصف فنجان/من التوابل المخلوطة (فطيرة التفاح)

45 ملغ/3 ملاعق صغيرة من العسل الصافي

45 ملغ/3 ملاعق صغيرة من اللوز المقشور

1- سخن الفرن مسبقاً حتى 350/180 فهرنهايت/مروحة الفرن 160°.

2- ضع الخوخات في وعاء مقاوم للحرارة بسعة 900 ملغ أو 3 4/3.

3- استخدم خفاقة البيض واخفق رقيق الذرة مع قليل من العصير

المتبقي في قدر. حرك عصير الخوخ المتبقي وعصير الليمون.

اغلها واستمر في التحريك حتى يصبح سميكاً ونقياً. دعه يفور

(ييقب) لمدة دقيقة، ثم صُبّها فوق الخوخات.

4- اخفق اللبن مع البيض والتوابل. ثم صبّه فوق الخوخات

5- اخبزها في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى ينضج الكاستارد.

6- سخن المشواة. اخلط العسل مع اللوز واسكبهما على قمة

البودينغ. وضعهما تحت المشواة حتى يبقبق العسل وتصبح

الجوزات ذهبية اللون. ابعدهما عن المشواة على الفور حتى لا

تحترق الجوزات.

7- قدمه ساخناً.

جيله الليمون الطازج الممزوج مع الكريفون المعصور

طيب المذاق ولذيذ. ينظّف الحنك وينعش الجسد المنهك والفاतर الهمة، ويجعلك تشعر بالاستعداد لأي شيء.

يقدم إلى 4 أشخاص

مُنكّه مصفى وعصير برتقالة

مُنكّه مصفى وعصير ليمونة

15 ملغ/ملعقة من الجيلاتين

410 × 1 غ/14 2/1 أونصة/علبة كبيرة من شرائح الكريفون في

عصير طبيعي

حوالي 450 - 300 ملغ/1 4/1 فنجانين من عصير البرتقال الصافي

1- ضع منكهي البرتقال والليمون والعصائر في وعاء وانشر الجيلاتين فوقهما. ثم دعها تلين لمدة 5 دقائق.

2- ضع الوعاء الفخاري في مقلاة من الماء الساخن وحرك حتى يذوب الجيلاتين. أو سخنه لفترة قصيرة في جهاز المايكروويف.

3- أفرغ شرائح الكريفون، ثم صب العصير على المزيج الجيلاتيني. اخلط ما يقارب 600 ملغ/2.5 فنجان من عصير البرتقال الصافي.

4- اعصر شرائح الكريفون، وانزع الأغشية. ثم ضعها في طبق زجاجي جذاب وصب العصير الممزوج. حرك جيداً. وبرده حتى يصبح رائقاً.

خليط الفواكه الشتوي (كومبوت) مع الجبن المُكَلَّس

سلطة الفواكه المجففة لذيذة كما أنها تحتوي على المكونات التي تحارب الإعياء. ومع تقديمها مع الجبن المُكَلَّس المنكّه تصبح الخاتمة الكاملة لأية وجبة.

تقدم إلى 6 - 4 أشخاص

225 غ/ 8 أونصات/ 4.5 فنجان من سلطة الفواكه المجففة

50 غ/ أونصتان/ 3/1 فنجان من التوت البري المجفف

50 غ/ أونصتان/ 3/1 فنجان من العنبية الجافة

300 ملغ/ فنجان ونصف من الماء

300 ملغ/ ربع فنجان من عصير التفاح الصافي منكّه وعصير برتقالة

أما بالنسبة إلى الجبنة

200 غ/ 7 أونصات/ فنجان واحد من الجبنة الناعمة قليلة الدسم

منكّه من ليمونة واحدة

10 ملغ/ ملعقتان من العسل الصافي

60 ملغ/ 4 ملاعق من الصلصة البيضاء قليلة الدسم

1- ضع جميع الفواكه في وعاء من الماء وأضف عصير التفاح ومنكّه البرتقال وعصيره. اغلها. خفف الحرارة، غطّها قليلاً واغلها برفق لمدة 20 دقيقة. ثم أبعدھا عن النار ودعھا تبرد.

2- جفف أي مصل من الجبن، ثم حرك المنكه الزيزفوني والعسل. أخيراً أخفق الصلصة البيضاء. ثم برده قليلاً.

3- اسكب الفواكه في أوعية غير عميقة وضع فوقها ملعقة من الجبن المُكَلَّس.

سلطة الفواكه الاستوائية

الفواكه المجلوبة، التي تُحضَّر مع عصير التفاح مع مسحة من العسل للتخلية تعطي حيوية مغرية في أية مناسبة. ومن أجل السرعة تستطيع أن تستخدم 350 غراماً/12 أونصة/من علبة أناناس بدلاً من الأناناس الطبيعي إذا شئت.

تقدم إلى 6 - 4 أشخاص

300 ملغ، فنجان وربيع من عصير التفاح الصافي

15 ملغ/ملعقة من العسل الصافي

رمانتان

قطعة فواكه محببة

برتقالتان

قطعة ما نغو

ثمرتان من الكيوي

ثمرة أناناس صغيرة

ننع الربيع للتزيين

1- ضع عصير التفاح في وعاء بلاستيكي واسع مع عسل

2- اقسام الرمانات إلى قسمين والفاكهة المختارة واستخرج عصيرها. ثم اخلط العصير مع مزيج عصير التفاح والعسل

3- ضع البرتقالات في الوعاء واقطع اللب والقشور جميعها ثم قطعها إلى شرائح وأنصاف شرائح.

- 4- قشر ثمرة المانغو. وقطّع القشور إذا كانت طويلة
- 5- قشر وقطع ثمرة الكيوي إلى شرائح. واقطع جميع قشور الأناناس، واقطع الثمرة إلى شرائح، ثم قطعها إلى قطع قصيرة، وارم قلب الثمرة.
- 6- أضف جميع الفواكه المُحضَّرة في الوعاء. ثم حرك بلطف حتى تختلط ثم بردها.
- 7- قدمها في صحن زجاجية مزينة بغصينات من النعناع.

البودينغ* الصيفي

يصاحب هذه الوصفة اللذيذة تخلص بطيء: من الكربوهيدرات، وطاقاة دافعة سريعة. فتوت العليق والفراولة (الفريز) وأشكال العليق الأخرى جميعها مفيدة. ولكن إذا لم تتوفر لك ثمار العليق، فأضف بعض شطائر التفاح الأخضر إلى الخليط.

يقدم إلى 6 أشخاص

900 غ/ليبرتان من الفاكهة الرقيقة على شكل شرائح أو مقطعة إذا

كانت كبيرة

60 ملغ/4 ملاعق من الماء

مقدار 30 ملغ من العسل الصافي

8 شرائح من الخبز الأسمر. تزال القشرة الخارجية للرغيف

1- ضع الفاكهة في القدر مع الماء.

2- سخن بلطف حتى يتدفق العصير وينعم شكل الفاكهة على أن

تبقى متماسكة. ثم أضف العسل للتحلية، عند اللزوم

3- املاً حوض بودينغ واسع بمقدار ست شرائح من الخبز مقطعة

بشكل مناسب.

* البودينغ حلوى تُعد من الدقيق واللبن والبيض والفاكهة والسكر.

4- حرك الفواكه والعصير، محتفظاً بملعقة من العصير (تحتاج ذلك لترطيب أي خبز جاف ما يزال بادياً عندما يكون الطبق جاهزاً للتقديم). غط بالخبز المتبقي، لملء أية فجوة.

5- ضع الوعاء على صفيحة صغيرة وغطها بصفيحة ثم بردها طوال الليل.

6- عندما يصبح جاهزاً للتقديم حرر طرف البودينغ بسكين مستديرة الشفرات. ثم انقله إلى وعاء غير عميق من أجل تقديمه. واستخدم العصير الإضافي كي ترطب أي خبز جاف لم يتشرب العصير.

7- قدمه مقطعاً.

كعكة جبن مع ليمون خفيف مبرد

خططت لاستخدام جيله بدون سكر لهذه الوصفة الغذائية ولكنني لم أحصل على واحدة معطرة بالليمون في أي مكان، ثم كان لدي هذه الفكرة في استخدام هذا العصير الخالي من السكر وكانت جيدة. استخدم واحدة ذات نوعية جيدة مع الليمون من أجل أفضل مذاق وقيمة غذائية. إنها بودينغ خفيفة ولذيذة ستروق لك.

لخدمة 8 - 6 أشخاص

200 ملغ/فنجان ماء

كيس ذرور معطر من الجيلاتين مع البودرة

100 ملغ/3 2/1 أونصة/فنجان صغير من مسحوق الليمون الخالي

من السكر

200 غ/7 أونص hz/فنجان ضئيل من الجبن الناعم قليل الدسم

15 ملغ/ملعقة صغيرة من العسل الصافي

175 غ/7 أونص hz/فنجان ونصف من البسكويت المسحوق المهضـم

75 غ/3 2/1 أونصة/فنجان من دوار الشمس قليل الدسم، أو الصويا

أو زيت الزيتون

150 ملغ، ثلثا فنجان من الصلصة البيضاء، قليلة الدسم.

قرفة مطحونة للرش.

- 1- ضع 60 ملغ/4 ملاعق في وعاء صغير. ثم انشر الجيلاتين فوقه وانتظر حتى ينعم لمدة خمس دقائق. ضع الوعاء في حلة من الماء الساخن وحرك حتى يتبدد الجيلاتين تماماً. كخيار آخر، سخنه قليلاً في المايكروويف ولكن دون أن يغلي.
- 2- حرك الماء المتبقي والليمون المنعش، ثم اخفقه مع الجبن والعسل. برده حتى يصبح المحتوى أبيض اللون.
- 3- في غضون ذلك امزج البسكويت المطحون مع التلميسة الذائبة قليلة الدسم. واضغط جيداً ثم برّده.
- 4- عندما يصبح مزيج الجبن في حالة استواء اغمره في الصلصة البيضاء. وبرده حتى يصبح مناسباً.
- 5- زين الطبقة بالقرفة الناعمة قبل تقديمه.

بودينغ الرز بالكريمة

الرز للطاقة المتحررة ببطء ثانية - لا تضع ذلك جانباً فهو الأفضل.
هنا استخدم حليباً مجففاً بالحرارة قليل الدسم من أجل مزيد من
التقشد (تشكل القشرة) والنكهة. إنه يجعله طيب المذاق أكثر من
بودينغ «ديفون» الملعب، بدون أي سكر مطحون.

يقدم إلى 4 أشخاص

50 غ/أونصة/ربع فنجان من الرز ذي الحبة المستديرة (بودينغ)

30 ملغ/ملعقتان من العسل الصافي

400 × 1 غ/14 أونصة/علبة كبيرة من الحليب المبخر قليل الدسم

القليل من جوزة الطيب المقضبة.

1- سخن الفرن حتى 180 / 350 فهر نهايت/غاز/4 مروحة الفرن 160°

2- ضع الأرز والعسل في 1.2 ليتر/5 فناجين في صحن مقاوم
لحرارة الفرن

3- أضف الحليب المكثف وحرك حتى يتحلل العسل.

4- املاً الصفيحة بالماء وأضفه إلى الحليب والرز، وتابع التحريك
حتى يختلط تماماً.

5- رش القمة بجوزة الطيب.

6- اخبزها في الفرن لمدة ساعة ونصف تقريباً حتى تصبح قمته
ذهبية. ينبغي أن يكون الرز أصفر اللون وغضاً.

7- قدمه ساخناً.

جيله اللوز مع كوليس توت العليق

هذا غذاء بارد وناعم وجذاب جداً في النظر إليه وكذلك كغذاء (بودينغ) يزود بالطاقة ووجوده يكمل كل وجبة غنية.

يقدم إلى 4 أشخاص

للجيله:

600 ملغ/فنجانان ونصف من الحليب

كيس صغير من الذرور المعطر

60 ملغ/4 ملاعق من العسل الصافي

50 غ/أونصتان ونصف/فنجان من اللوز المطحون

2.5 ملغ/نصف ملعقة من روح اللوز الطبيعي

للكوليس:

225 غ/8 أونصات من توت العليق

15 ملغ/ملعقة صغيرة من عصير الليمون

4 أغصان صغيرة من النعناع

1- حضر الجيله. صب 90 ملغ/6 ملاعق صغيرة من الحليب في زبدية صغيرة. أضيف، الجيلاتين ودعه ينعم لمدة 5 دقائق. ثم ضع الزبدية في وعاء من الماء الساخن أو سخنها قليلاً في جهاز الميكروويف وحرك حتى ينحل الجيلاتين تماماً.

2- حرك هذا المزيج فيما تبقى من الحليب مع 30 ملغ/ملعقتين من العسل واللوزات وروح اللوز.

3- صبها في صحن فخارية فيها قليل من الزيت. ودعها تبرد حتى تصبح جاهزة.

4- في غضون ذلك استبقِ 8 قطع من توت العليق ومن ثم مرر الباقي عبر مصفاة على إناء وحركه مع العسل المتبقي وعصير الليمون.

5- حرر بعناية أطراف الجيله وانقلها إلى إناء آخر. جوّف كوليس توت العليق وزين كل صحن بلوزتين وبعرق دقيق من النعناع.

حلويات حيوية بسرعة

إذا لم يكن لديك وقت - أو ميل - لتحضير حلويات خارقة كل يوم،
فإليك بضعة أفكار سهلة وسريعة تجعلك قوياً.

- «حمية» قليلة الدسم من اللبن أو الجبن مع قطعة من الفاكهة مقطعة
- موزة، مهروسة ومطوية في وعاء صغير من الجبن قليل الدسم مع التوابل.
- شريحة من البطيخ مع رشّة من الزنجبيل.
- جيله بدون سكر مع الفاكهة الطازجة أو المعلبة مع العصير الطبيعي (إذا استخدمت الفاكهة المعلبة فاستخدم العصير بوصفه جزءاً من السائل المعد لتصنيع الجيله).
- تفاحة سليمة أو مقطعة إلى شرائح مع قطعة صغيرة من جبنة «إدام».
- فاكهة معلبة في عصير طبيعي، وفوقها ملعقة صغيرة من الصلصة البيضاء: قليلة الدسم.
- قطعة من الكامببرت - اشوها قليلاً حتى تلين، إذا كان لديك وقت - وقبضة من العنب أو العنبية الطازجة.

المعجنات المضادة للإرهاق

من الأفضل تجنب البسكويت العادي والكعك المحلى في معظم الأحيان نظراً لأنها تحتوي على مقادير كبيرة من السكر والدهون مما يساعد بالتأكد على حدوث الاعياء. هذه المجموعة المختارة التي تتخلص من الطاقة ببطء لن تحافظ على صحتك فحسب، بل ستجعلك تشعر أنك في قمة العالم. وإذا كنت لا تستطيع أن تقاوم الابتعاد عن المعجنات. انصرف إلى الكعك أو إلى الكشمش بدلاً من الفطائر الدنمركية الدسمة وإلى البسكويت نصف المحلى بدلاً من الكعكات الدسمة المحلاة. كعكة الفواكه ستكون أفضل لك كثيراً من قطعة الحلوى المَطعمَة بالشوكولا.

اقرأ المواصفات المكتوبة على النباتات الحبوبية. قد تبدو بالأشياء الجيدة نظراً لأنها تحتوي على حبوب وبذور وفواكه مجففة، ولكنها غالباً ما تحتوي على سكريات عالية. المصنوعة منها في المنزل والتي نتحدث عنها في هذا الفصل ستفيدك على نحو أفضل بكثير!

فطائر الشوفان ذات الألياف الكثيرة

إنها لذيذة ونضرة، كثيرة الألياف، بطيئة التحرر من الكربوهيدرات، ولكنها ممتازة في تخفيض الكوليستيرول أيضاً. تناولها عن الإفطار كوجبة خفيفة أو مع الجبنة لاستكمال وجبة.

تقدم إلى 8 أشخاص

75 غ/4/3 أونصة/فنجان متوسط من طحين الشوفان مع قليل منه للرش

15 مل/1 من الشوفان أو نخالة الحنطة

رشة ملح

1.5 مل من بيكاربونات الصودا (صودا اللجين)

15 غ/2/1 أونصة/من دوار الشمس قليل الدهن، أو الصويا أو زيت الزيتون

75 - 60 مل من الماء الساخن

1- امزج طحين الشوفان، والحنطة والملح معاً في إناء.

2- حرك المزيج مع الماء لتشكيل عجينة متماسكة.

3- رش السطح بقليل من طحين الشوفان، ورقّ العجين بسماكة 25

سم/10 في الدورة. ثم يُقَطَّع إلى ثمانية قطع.

4- سخن مقلاة لا تلتصق. اطبخ فطائر شوفان قليلة بمعدل 3 دقائق

حتى تستوي. اقلبها بعناية (بحيث لا تقطعها) واستمر في الطهي

لمدة 3 - 2 دقائق.

5- بردها بحامل سلكي. ثم احفظها في حاوية محكمة الإغلاق.

كعكات ليفية وبالفاكهة

هذه الكعكات، اللذيذة الغنية بالألياف يستحسن تقديمها وهي ساخنة مع عباد الشمس، أو الصويا، أو زيت الزيتون. لا تأكل كثيراً منها لأن الدسم المضاف يمكن أن يجعلك تشعر بقليل من الإرهاق.

تقدم إلى 6 أشخاص

100 غ/4 أونصات/فنجان من الدقيق ذاتي الاختمار

100 غ/4 أونصات/فنجان من دقيق التخمير الكامل

10 مل من الباكغ باودر (خميرة)

50 غ/أونصتان/ربع فنجان من عباد الشمس خفيف الدسم، زيت

الصويا أو زيت الزيتون.

40 غ/1.5 أونصة/فنجان من المشمش المجفف الجاهز للطعام

مقدار 120 ملم/4 أونصات/من مخيض اللبن

للتقديم:

زيت عباد الشمس قليل الدسم، زيت الصويا أو زيت الزيتون

1- سخن الفرن مسبقاً بدرجة 220/425 فهرنهايت/فرن الغاز بدرجة 200.

2- اخلط الدقيق وخميرة الخبز (باكغ بودر) في وعاء.

3- اخلط مع مخيض الحليب لتشكيل عجينة رقيقة ولكن غير لزجة.

4- اعجن برفق واجعل الخلطة بسماكة 2 سم اقطع العجينة إلى 6 قطع (بسكويت) ثم أعد العجن واختر الشكل المناسب.

5- ضعها على سطح لا يلصق. ثم حمصها في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون.

6- قدمها ساخنة أو باردة، منفصلة أو مع خبز قليل الدسم.

شرائح خبز من القمح وبذور السمسم

إنها ممتازة لقضمها مع مشروبات كما تصلح مع الوجبات. إنها غنية بالألياف أكثر من قطع الخبز وأطيب مذاقاً. وهي جيدة كوجبة سريعة عندما تحتاج تحرير الطاقة ببطء.

لصنع 24 شريحة

300 ملم/نصف فنجان شاي/ 1 4/1 من الحليب

15 ملم/فنجان شاي من زيت الزيتون

400 غ/ 14 أونصة/ 3.5 فنجان من دقيق القمح

50 غ/ أونصتان/ نصف فنجان من بذور السمسم

مقدار كاف من الملح

5 ملم/فنجان شاي من العسل الصافي

10 ملم/فنجانا شاي من الخميرة المحففة سهلة المزج

1- سخن الحليب والزيت في قدر أو زبدية في جهاز الميكروويف حتى يصبح ساخنين.

2- أضف المقومات المتبقية وامزجها كي تُكوّن عجينة ناعمة ولكن غير لزجة.

- 3- اعجن على سطح عليه بعض الدقيق لمدة 5 دقائق حتى يصبح ناعماً وقابلاً للتمدد. أو ضع جميع المقومات في آلة تحضير الطعام وشغلها لمدة دقيقة.
- 4- ضعه في حقيبة بلاستيكية واتركه في مكان حار لمدة 45 دقيقة حتى يتضاعف حجمه.
- 5- سخن الفرن مسبقاً بدرجة 220 درجة/425 فهرنهايت.
- 6- اسحب العجينة وأعد عجنها وقطّعها إلى 24 قطعة متساوية. ثم لفها حول إصبع من النقائق بطول 30/12 سم
- 7- انقل القضبان واخبزها في الفرن لمدة 30 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون ومتموجة.
- 8- بردّها بمروحة. ثم خزّنها في حاوية محكمة الهواء.

أصابع كعك جوز البندق

ستظن غالباً أنها معجونة مع السكر. ولكنها غير ذلك - إنها تحتوي على مقومات مزودة بالطاقة فحسب. أحبها مغطاة بـ 2.5 ملم/ نصف فنجان شاي من السكر، ولكنك ينبغي أن تستخدم الحبيبات المحليّة الاصطناعية بدلاً منها.

لصنع 18 شريحة

100 غ/ 4 أونصات/ نصف فنجان من عباد الشمس قليل الدسم أو زيت

الصويا أو زيت الزيتون.

75 غ/ 3 أونصات/ ثلث فنجان من العسل السميك.

1.5 ملغ/ ربع فنجان شاي من روح الفانيلا

75 غ/ 3 أونصات/ 4/3 فنجان من الدقيق الأسمر

75 غ/ 3 أونصات/ 4/3 فنجان من الدقيق الخالص

75 غ/ 3 أونصات/ فنجان من البندق المطحون

1- رطبّ صفيحة لفة سويسرية (سويس رول) بقياس 11×7×28/18.

وغطها بورق خبيز غير لاصق. ثم سخن الفرن مسبقاً حتى درجة

325/160 فهر نهايت/ مع مروحة فرن 145 درجة.

2- اخلط الوجبة قليلة الدسم مع العسل وروح الفانيلا معاً حتى

تصبح خفيفة ورقيقة.

- 3- حرك الدقيق والجوز حتى يُشكل المزيج عجينة رقيقة.
- 4- اضغط العجينة داخل الصفيحة المهيأة واثقبها بشوكة.
- 5- اخبزها في الفرن مدة 40 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً غامقاً.
- 6- علّم بشكل أصابع بسكين، ثم اتركها حتى تبرد في الصفيحة.
- 7- ارفعها من الصفيحة وضعها في حاوية محكمة السد.

موز وخبز الشاي البقاني (جوز أمريكي)

يقدم مع الجبن الناعم المبشور قليل الدسم. يُلّف بمواد مغذية، وهذا ما يجعله وجبة ذات طاقة عالية. وهو طعام جيد للإفطار أيضاً.

يصنع رغيفاً واحداً من 900 غ/2 ليبرة

موزتان ناضجتان كبيرتان

5 ملم/فنجان شاي من فحمت الصودا (صودا الخبيز)

45 ملم/3 فنجان شاي من العسل الصافي

بيضة كبيرة

50 غ/أونصة/ربع كوب من زيت دوار الشمس خفيف الدسم من زيت

الصويا أو زيت الزيتون للدهن.

275 غ/10 أونصات/كوبان ونصف من الدقيق الأسمر (ينتفخ ذاتياً)

5 ملم/فنجان من توابل (فطيرة التفاح) الممزوجة

50 غ/3 أونصات/نصف فنجان من الجوز الأمريكي (جوز البقان)

المضروم جيداً

1- بلل 900 غ/رغيف 2 ليبرة/مع رقوق. سخن الفرن مسبقاً إلى

350/180 فهرنهايت/ومروحة الفرن إلى 160.

2- اخلط الموز، وبيكاربونات الصودا والعسل لفترة قصيرة (أو

اهرسها بقوة).

3- أضف البيض والسمن واخلطها جيداً (بملعقة خشبية) حتى تصبح ناعمة.

4- أضف الدقيق والتوابل وامزجها جيداً حتى تختلط ثم حركها مع جوز البقان.

5- اقلبها على الصفيحة وسوي السطح. حمصّها لمدة 50 دقيقة إلى ساعة حتى تتضج وتصبح بنية اللون وقاسية.

6- بردها قليلاً ثم اقلبها على حامل سلكي، ارفع الورق واطرها تبرد تماماً. ثم قدمها شرائح.

كعكة الفواكه الشتوية المتبلّة

الفواكه المجففة مصدر كبير للفيتامين ب، وهي جيدة أيضاً من أجل توليد طاقة سريعة. عندما تُستخدم في كعكة من الدقيق الأسمر، تُعتبر وجبة سريعة متوازنة تماماً.

صنع كعكة واحدة

100 غ/4 أونصات/نصف فنجان من دوار الشمس قليل الدسم، زيت

الصويا أو الزيتون.

175 غ/6 أونصات/ثلاثة أرباع الفنجان من عصير الأناناس الصافي

75 ملغ/فنجان من الماء.

250 × 1 غ/باكيت من سلطة الفواكه المجففة شرائح.

5 ملغ/فنجان من بيكاربونات الصودا (صودا الخبز)

5 ملغ/فنجان من القرفة

5 ملغ/فطيرة التفاح

225 غ/8 أونصات/فنجانان من الدقيق الأسمر ذاتي الاختمار

5 ملغ/فنجان من الباكينغ باودر

بيضة كبيرة واحدة مخفوقة

30 ملغ/فنجانان من الحليب

1- بلل 20 سم من كعكة مستديرة مع برشمان مخبوز. وسخن

الفرن مسبقاً بدرجة 180/350 فهر نهايت/ومروحة الغاز

بدرجة 160 درجة.

- 2- ضع جميع المقومات - عدا الدقيق - مثل الباكينغ باودر والبيض والحليب في وعاء صغير ذي مقبض واغلها. اغلها لمدة دقيقة ثم أبعدھا عن النار. ودعھا تبرد لمدة 5 دقائق.
- 3- حرك المكونات الأخرى، وصب المزيج في صفيحة الكعكة المهيأة وسوي السطح.
- 4- اخبزھا في الفرن مدة ساعة وعشر دقائق أو إلى أن تصبح بنية ذهبية اللون ويصبح السيخ المغروس في الوسط نظيفاً.
- 5- برّد الصفيحة لمدة 10 دقائق، ثم اقلبھا إلى السيخ الحامل، وارفع الورق عنها واتركھا حتى تبرد.

كعكات الفواكه المخلوطة

أحب استخدام قطع الشوفان الكبيرة لهذه الوصفة ولكن عصائد الشوفان العادية جيدة أيضاً. فكلاهما غني بالألياف والكاربوهيدرات المركبة مع كثير من الفيتامينات والمعادن من أجل القضم المغذي الذي يُقلل من الكولسترول.

يصنع 12 كعكة:

100 غ/4 أونصات/نصف فنجان من دوار الشمس القليل الدهن،

والصويا أو زيت الزيتون.

100 غ/4 أونصات/نصف فنجان من العسل السميك

30 ملغ/فنجانان من العسل

75 غ/3 أونصات/ثلث فنجان من الفواكه المجففة المختلطة (خليط

كعكة الفواكه)

175 غ/6 أونصات/فنجان ونصف من الشوفان المدور.

1- سخن الفرن مسبقاً حتى درجة 180 سنتيغراد يزيد/350

فهرنهايت/غاز 4 مروحة الفرن 160 وبلل 18 سم/7 في علبة

خبيز مربعة.

2- ذوب التمليسة قليلة الدهن وكل العسل معاً في القدر. حرك

بيطاء الفاكهة والعصائد.

3- اضغط داخل الصفيحة. واخبزها في الفرن لمدة 30 دقيقة.

4- قطعها إلى قطع واطرها تبرد في العلبة قبل أن تقطعها إلى أصابع.

5- خزنها في حاوية محكمة.

كعكة الجزر وجوز البقان مع جبن التفاح المجمد

تأكد من استخدام جزرات معلبة في ماء خالص بدلاً من الملح والسكر. الطبقة العلوية بدون سكر مثلج لذا فهي بديل ممتاز للطاقة بالمقارنة مع الكعكات المحلاة المثلجة المعتادة.

يصنع كعكة واحدة

مقادير الكعكة:

175 غ/ 9 أونصات/ 2 1/4 فنجان من الدقيق ينتفخ ذاتياً

5 ملغ/ملعقة شاي من الباكينغ باودر

بيضتان كبيرتان

300 غ/ 1 1/2 أونصة/علبة متوسطة من الجزر المجفف

2.5 ملغ/نصف ملعقة شاي من التوابل المخلوطة

75 غ/ 3 أونصات/ 4/3 الفنجان من جوز البقان المفروم

من أجل التجميد

تفاحتان خضراوان مقشورتان، منزوعتا البذور، ومقتطعتان

إلى شرائح

75 ملغ/ 5 ملاعق شاي من الماء

5 ملغ/ملعقة شاي من الجيلاتين المغمس بالبودرة

75 غ/ 3 أونصات/ فنجان من الجبن الناعم قليل الدسم

5 ملغ/ فنجان من العسل السميك.

القليل من أنصاف قلب الجوز من أجل التزيين

- 1- سخن الفرن حتى 350/180 فهر نهايت/فرن بأربع مراوح ذات 160 درجة وغمّس بالشحم 900 غ/2 ليبرة مع رغيف ثم حدد القاعدة برقيق محمص لا يلصق أو ورق شمع.
- 2- ضع جميع مقومات الكعكة في إناء ودقها بملعقة خشبية حتى تختلط جيداً (أو افعل ذلك بخلاط).
- 3- اقلب المزيج على الصفيحة وسّوي السطح. ثم اخبزها في الفرن لمدة ساعة تقريباً حتى ينتفخ ويصبح لونه ذهبياً. ويعود وسطه إلى الارتفاع بعد أن تكبسه قليلاً.
- 4- برده تدريجياً ثم قلبه بسيخ، أبعد الورق عنه واتركه حتى يبرد كلياً.
- 5- في غضون ذلك قم بالتجميد. وضع التفاحات في القدر (وعاء) مع الماء. غطها واطبخها برفق حتى تصبح ناعمة ولينة.
- 6- حرك الجيلاتين حتى يتلاشى تماماً.
- 7- اخلط الجبن والعسل حتى يصبح المزيج ناعماً جيداً. ودعه حتى يبرد.
- 8- انشر الثلجات على قمة الكعكة الباردة وزينها ببعض قطع الجوز.
- 9- احفظها في حاوية محكمة الضغط في الثلاجة.

وجبة حلاوة الفول السوداني

ينبغي ألا تؤكل هذه بكثرة نظراً لأن البسكويت في هذه الوصفة يحتوي على السكريات المكررة. على أن الفول السوداني مصدر ممتاز للزنك.

يصنع لاثني عشر شخصاً

50 غ/ أونصةتان/ربع فنجان من دوار الشمس قليل الدسم، أو الصويا

أو زيت الزيتون

45 ملغ/ثلث ملعقة من العسل السميك

60 ملغ/أربع ملاعق شاي من زبدة الفول السوداني غير المالحة

نكهة الليمون

225 غ/ 8 أونصات/فنجانان من البسكويت المسحوق بدقة.

(بسكويت هش)

- 1- بلل صفيحة مربعة قليلة العمق (مقلاة) ثم ضع الخبيز.
- 2- ذوب الإدام قليل الدسم، والعسل وزبدة الفول السوداني معاً.
- 3- حرك المادة المنكهة وكسرات البسكويت حتى تختلط جيداً.
- 4- اضغط المزيج داخل الصينية واطركها حتى تبرد حتى تقسو.
- 5- اقطعها على شكل أصابع وضعها في حاوية محكمة الإغلاق.

قضبـان رفع الطاقة

صممت كي تكون خياراً أفضل من شراء قضبان النباتات الحبيبية، فهذه لذيذة ومليئة بالمواد المغذية. إذا كنت لا تشتري القضبان الحبيبية. فتفحص المقومات واختر منها الغنية بالفواكه والجوز والتي لا تحتاج كثيراً إلى سكر.

تصنع 15 قضيباً

175 × 1 غ/6 أونصات/علبة صغيرة من الحليب المخر قليل الدسم

75 غ/3 أونصات/ثلث فنجان من العسل السميك.

45 ملغ/3 ملاعق من عصير الفاكهة.

175 غ/6 أونصات/4/3 قالب من كريمة جوز الهند

100 غ/4 أونصات/4/3 الفنجان من زبيب الكشمش (الزبيب الذهبي).

225 غ/8 أونصات/1 4/1 فنجان من المشمش المجففة الجاهزة للطعام

225 غ/8 أونصات/فنجانان من الشوفان الملفوف.

1- سخن الحليب مع العسل وعصير التفاح وكريمة جوز الهند حتى تذوب الكريمة.

2- حرك زبيب الكشمش والمشمش والشوفان الملفوف. واخلطها جيداً.

3- رطب ومد في اسطوانة سويسرية (سويس رول) بمقياس 18 × 8 سم (11×7).

4- اضغط المزيج داخل الصفيحة، ثم اتركها حتى تبرد. بردها حتى تصبح قاسية.

5- قطعها إلى قضبان واحفظها في حاوية محكمة السد في الثلاجة.

مربعات الفستق والبلح

مزيج ما بين الكعكات الصغيرة والبسكويت، هذه المربعات مُغذية ولذيذة جداً. تستطيع استخدام اللوز بدلاً من الفستق إذا أردت والمشمش المجفف أو الخوخ مناسبة بدلاً من البلح أيضاً.

بصنع منها 16 مربعاً:

175 غ/6 أونصات/فنجان من عباد الشمس قليل الدسم، أو الصويا

أو زيت الزيتون

175 غ/6 أونصات/4/3 الفنجان من العسل السميك

100 غ/4 أونصات/4/3 الفنجان من شرائح البلح.

بضع نقاط من روح اللوز أو الفانيلا (عصارة)

بيضتان مخفوقتان

225 غ/8 أونصات/فنجانان من الدقيق الأسمر (الخالص)

30 ملغ/ملعقتان من الباكينغ بودر

40 غ/1.5 أونصة/ثلث فنجان من الفستق (مفروم)

1- سخن الفرن حتى 180/350 فهرنهايت/غاز 4 والفرن ذا

المروحة 160° بلل وصف في صفيحة للخبيز رقيقة بأبعاد 18×28

سم وضعها بلفائف من الورق للتحميمص لا تلتصق.

2- ذوب الإدام قليل الدسم مع العسل في وعاء وحرك البلع.
وبرّده قليلاً ثم اخفق المادة والبيض. اطوِ الدقيق الباكينغ باودر
ونصف الفستق.

3- اقلب إلى الصفيحة الجاهزة وسوي السطح. انشر الفستق
المتبقي وحمّص في الفرن لمدة 30 دقيقة تقريباً أو حتى يصبح
ناضجاً وذهبي اللون، ويخفض منتصف الخلطة عندما تضغط
عليه قليلاً.

4- برّد برفق، ثم قطع الخلطة إلى مربعات وبردها على حامل
من الأسلاك.

إعداد وجبات خفيفة بسرعة

هنا بعض الأفكار الإضافية لوجبات خفيفة لمجابهة الإعياء، فعندما تشعر أنك تحتاج إلى أن تأكل شيئاً ما بين الوجبات. تذكر أنها ليست فكرة جيدة أن تتناول قطعة من البسكويت أو قضيباً من الشوكولاته، لأن من شأن هذا أن يعطيك دفعة قوية ثم لا تلبث مستويات طاقتك أن تنهار. إليك بعض الخيارات الصحية:

- قطعة من الفاكهة الطازجة.
- كعكة من الكشمش (بدون زبدة).
- قطعة بسكويت سهلة الهضم.
- خبز القمح الهش مع قطعة صغيرة من زبدة الفول السوداني.
- قضيب هش من الحبوب مع فاكهة وجوز (تجنب تلك المحلاة بالشوكولاته).
- كعكة الرز وعلى رأسها قطعة من الجبن قليلة الدسم وذات نكهة.
- قبضة صغيرة من الفول السوداني الصنف.
- قبضة صغيرة من الفاكهة المجففة الجاهزة للطعام، مثل المشمش، أو الخوخ، أو الإجاص، أو الخوخ.
- باكيت صغير من بذور دوار الشمس أو اليقطين.
- باكيت صغير من الجوز أو الزبيب.

مسكرات الموز

لا تفرط في شرب الرّمّ وإلا أُصبت بصدمة كريمة!

يقدم إلى 4 أشخاص

موزة ناضجة مُقسمة إلى قطع

250 ملغ/فنجان من عصير الأناناس الصافي

2.5 - 1.5 ملغ/من ربع إلى نصف ملعقة من خلاصة الرّم (عصارة)

5 ملغ/ملعقة من الزنجبيل

عصير ليمونتين

15 ملغ/ملعقة من العسل الصافي

مكعبات ثلج

1- ضع الموزة في مولف أو مُعالج طعام بجميع المكونات ما عدا

الثلج. شغل الآلة حتى يصبح ما بداخلها ناعماً وسميكاً.

2- املاً أربعة أقداح مع مكعبات الثلج وصب المزيج (الكوكتيل).

قدمه في الحال.

الساعة السوداء (بلاك ووتش)

تأكد من أنك تستخدم عصير كريفون صافياً، وليس عصيراً مليئاً بالسكر

يصنع 6 زجاجات

600 ملغ/2.5 فنجان من عصير الكريفون الأحمر الصافي

30 ملغ/ملعقتان من السكر الخالص

ثلج مبروش

مياه معدنية فوارة

- 1- امزج العصير والمادة المنعشة معاً.
- 2- املاً الأقداح بمكسرات الثلج. ثم صب العصير الممزوج وأضف مياه معدنية فوارة.
- 3- حرك المزيج (الكوكتيل) بقضيب وقدمه على الفور.

شراب توت العليق المنعش

شراب مفعم بالحيوية والنشاط، لذيذ ولاسيما في الصيف

يصنع منه 6 كؤوس

300×11 غ/أونصة/علبة متوسطة من شراب توت العليق الطبيعي

600ملغ/ فنجانان ونصف من عصير التفاح الصافي

300ملغ/ 1 1/4 كوب من عصير الأناناس الصافي

مكعبات ثلج

مياه معدنية فوارة

- 1- ضع توت العليق وعصيره في خلاط مع عصائر الفواكه الطازجة. وامزج جيداً.
- 2- اعصر في كأسين طويلين. ثم أضف مكعبات الثلج.
- 3- أضف مياه معدنية طبيعية، وحرك الكوكتيل بقضيب.

شراب البطيخ الغازي الفوار

استخدم رزمة من كرات البطيخ المجمدة أو مذابة إذا كنت تفضل ذلك. لا تستخدم كرات معلبة

لخدمة 6-8 أشخاص

بطيخة صغيرة من المن

600 ملغ / 2.5 فنجان من عصير التفاح النقي

15 ملغ/ملعقة من العسل الصافي

15 ملغ/ملعقة من عصير الليمون

20 ورقة من أوراق النعناع

قبضتان من مكعبات الثلج

600 ملغ/فنجانان ونصف من جعة الزنجبيل

1- اقطع الليمونة إلى نصفين واطرح البذور منها. ثم اجرف اللب إلى الخلاط.

2- أضف عصير التفاح والعسل وعصير الليمون. واخلطها حتى تصبح ناعمة، ثم بردها.

3- عندما يصبح جاهزاً للتقديم ضع كرات الثلج في كؤوس طويلة. وأضف بعض أوراق النعنع في كل كأس.

4- صب مزيج الليمون وضع في أعلى الكأس جعة الزنجبيل. حركها وقدمها.

عود الببايا*

شراب لذيذ في يوم صيفي حار

يقدم إلى أربعة أشخاص

ثمرة ناضجة من الببايا

15 ملغ/ملعقة من العسل الصافي

ليمونتان

45 ملغ/ 3 ملاعق/من الكريمة قليلة الدسم

150 ملغ/ثلثا فنجان من الحليب بدون قشدة

ثلج مطحون

1- قشر الببايا، واقطعها مناصفة واطرح البذور السوداء. ثم قطعها

إلى قطع وضعها في الخلاط مع العسل.

2- اعصر إحدى الليمونتين وأضفها إلى المزيج مع الكريمة والحليب.

3- شغل الخلاط حتى يصبح المزيج سميكاً وناعماً.

4- ضع الثلج المبشور في كؤوس وصب المزيج فوقه. ثم اقطع أربع شرائح من الليمون.

* ثمر أصفر ضخم مستطيل من شجر الببايا الأمريكي الاستوائي - المترجمة.

موجيتو مو

ذقت الموجيتو الحقيقي في عطلة أمضيتهما أخيراً في كوبا. كان رائعاً. لا أستطيع القول إن هذه الوصفة تصل إلى مستوى جودته ولكنها كمشرب بديل غير كحولي تعتبر جيدة!

تقدم إلى شخص واحد

قبضة صغيرة من النعناع الطازج

ليمونة أو نصف ليمونة

10 ملغ/ملعقتان صغيرتان من العسل الصافي

5 نقاط من روح الرّم (عصارة)

نقطتان من النعناع الفلفلي

ثلج مبشور

مياه معدنية فوارة

1- ضع النعناع في كؤوس طويلة. ودقها جيداً بالهاون.

2- اقطع شريحة من الليمون للتزيين. ثم أعصر ما تبقى وامزج العصير مع العسل، والرّم، وروح النعنع. أضفها إلى الكأس.

3- أضف قطع الثلج مع مياه معدنية متألّثة. ثم حركها جيداً وقدمها.

إجاص وصودا القرفة

شراب مغذٍ يجعلك تنسى عدم وجود الكحول

يقدم إلى 4 أشخاص

410 × 1 غ/14 أونصة/علبة كبيرة من عصير الإجاص

300 ملغ/4/1 فنجان من عصير التفاح الصافي

5 ملغ من القرفة المطحونة

60 ملغ/4 ملاعق من الكريمة خفيفة الدسم

8 مكعبات من الثلج

ماء صودا

1- ضع الإجاصات وعصيرها، وعصير التفاح، والقرفة والكريمة في خلاط ودور الآلة حتى يصبح الخليط ناعماً ولذيذاً.

2- ضع مكعبات الثلج في الكؤوس. ثم صب فوقها مزيج الإجاص وفوقها الصودا من أجل الطعم. حركها ثانية وقدمها.

لايبر لايبير كوبا

حسناً قد يكون شديداً قليلاً، ولكن لم لا؟ فالزنجبيل يعطي حرارة مشابهة للرم، والرم يضيف النكهة. ولكن لا تكثر من العصارة لأنها مركزة جداً.

يقدم إلى شخص واحد

مكعبات الثلج

شريحتان من الليمون

5 نقاط من الزنجبيل الأرضي

كولا خالية من السكر

- 1- املاً كأساً طويلة بمكعبات الثلج وأضف شرائح الليمون وروح الرّم والزنجبيل.
- 2- ضع فوقها كولا، وحركها وقدمها.

الزبيب والبرتقال

يدفئ ومهدئ دون أن يسبب النعاس. عظيم الفائدة عندما يقصر الليل.

يقدم إلى 6 أشخاص

برتقالتان

150 ملغ/3/2 فنجان من الزبيب الخالي من السكر، غير مجفف

قضيف من جوز الطيب

كبش (عدد 2) من القرنفل

زجاجة واحدة من عصير الكريفون الأبيض النقي

150 ملغ/4/3 فنجان من الماء

1- اقطع جميع قشور البرتقالات وضعها في كفت (قدر صغير ذي

مقبض). اعصر العصير وصبّه عبر منخل دقيق في القدر.

2- أضف المكونات الأخرى. سخن قليلاً، وحرك حتى تصبح حارة

ولكن دون أن تغلي.

3- أبعد قشور البرتقال والقرفة وقدمه في إبريق زجاجي أو

زجاجات سميكة.

المول الأحمر

هذا ليس خطأ في الإملاء لمشروب تجاري معين محفّز للطاقة. إنه مشروب من الفواكه لذيذة وغني بالتوابل.

يقدم إلى 6 أشخاص

لتر/ 1 4/3 ملعقة/ 4 4/1 أكواب من عصير الكريفون الصافي الأحمر

ليمونة مقطعة إلى شرائح

برتقالة مقطعة إلى شرائح

ذرور معطر من توابل المول

2.5 سم/ من الزنجبيل ذي الجذر الطازج مطحوناً

1- ضع جميع المكونات في مقلاة.

2- سخن برفق، وحرك بين حين وآخر حتى يسخن ولكن دون أن يغلي، اعصر ذرور التوابل على أطراف المقلاة حتى تحقق أكبر قدر من النكهة.

شراب القهوة الخفيفة

نهاية رائعة لوجبة. إنه ممتع لوجود بعض الكريمة أيضاً من أجل تجنب سيلانه على الطاولة، تأكد من أنك تستعمل نوعاً سميكاً قليل الدسم.

يقدم إلى شخص واحد

5 ملغ/ملعقة من العسل الصافي

2.5 ملغ/ملعقة من الزنجبيل المطحون

150 ملغ/ثلثا فنجان من القهوة السوداء الساخنة بدون كافئين

30 ملغ/ملعقة من الكريمة قليلة الدسم

1- ضع العسل والزنجبيل في كأس. ثم حرّك بملعقة معدنية. اترك الملعقة في الكأس. صب القهوة الساخنة. وحرّك حتى يذوب العسل.

2- أمسك ملعقة باردة ودورها في القهوة، حتى تلامس السطح. صّب ببطء الكريمة فوق الملعقة بحيث تطفو على القهوة.