

BREAKFAST

الفطور



Egg Spinach Muffin

Pax/Preparation: Two Muffins

Ingredients	Unit	Amount
Egg	Medium piece	1
Spinach Leaves	Leaves	3
Sweet Green Pepper	Tablespoon	1/2
Tomato	Tablespoon	1/2
Salt & Pepper	Sprinkle	-
Onion	Small piece	1
Mashed garlic	Teaspoon	1/2
Labneh	Teaspoon	1
Zaatar	Teaspoon	1/2
Asparagus	One Piece	3

Preparation

- Cut the vegetables into small cubes
- Heat up the oven to 190 degrees and spray the muffin cups with cooking spray.
- Put the eggs, salt and garlic into a food processor and mix until food is mixed and then add the vegetables to them.
- Spread the mixture into the muffin cups, bake for 15-20 minutes until the mixture is puffy and stable.
- Present it with asparagus, 1 teaspoon of Zaatar and 1/2 teaspoon of labneh.

Per Servings (2 muffins)

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	132.7
Carbohydrates (g)	5.55
Protein (g)	11.04
Fat (g)	7.55
Fiber (g)	2.24
Iron (mg)	3.09

فطائر السبانخ بالبيض

٢ مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حبة متوسطة	١
سبانخ ورق	ورقات	٣
فلفل حلو اخضر	ملقعة طعام	٢/١
بدورة	ملقعة طعام	٢/١
ملح وفلفل	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	١
(ثوم مهروس)	ملقعة صغيرة	٢/١
لبننة	ملقعة صغيرة	١
زعتار	ملقعة صغيرة	٢/١
اسبرغاس	حبة كاملة	٣

طريقة التحضير

- قومي بتقطيع الخضار الى مكعبات صغيرة.
- سخني الفرن إلى درجة ١٩٠ درجة مئوية قومي برش اكواب صينية المافين بزيت الرش (cooking spray)
- ضعي البيض والملح والثوم في مبالغ الطعام واخطي حتى يتجانس الخليط. ثم اضيفي الخضار عليهم.
- قومي بتوزيع الخليط على اكواب المافين. وأخبزي لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة، حتى يتم ينتفخ الخليط ويظهر جيداً.
- قدميه مع الاسبرغاس و ١ ملقعة صغيرة زعتار و ١/٢ ملقعة صغيرة لبننة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٣٢,٧
الكربوهيدرات (غم)	٥,٥٥
البروتين (غم)	١١,٠٤
الدهون (غم)	٧,٥٥
الألياف (غم)	٢,٢٤
الحديد (ملغم)	٣,٠٩

SNACK

وجبة خفيفة



Kale Chips

Pax/Preparation: 4 pax

Ingredients	Unit	Amount
Kale	Big bunch	1
Olive Oil	Tablespoon	1

Preparation

- Heat the oven at 107 degrees
- Wash the kale and then dry it well. Add the kale to the big bowl and mix with olive oil and favorite spices
- Spread the kale on two big pieces of bread, with the leaves not touching each other
- Bake the mixture for 15 minutes and then twist a bit to have it toasted
- Bake for 5-10 minutes more or when the kale becomes crispy, goldish brown in color
- Monitor carefully as it may burn easily
- Take our of the oven and let it cool down a little bit
- Can be stored at room temperature for 2-3 days

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	157
Carbohydrates (g)	2.8
Protein (g)	1.8
Fat (g)	15.9
Fiber (g)	2.6
Iron (mg)	1.57

رقائق الكيل المشوية

٤ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
لفت ارجواني (kale)	ضمة كبيرة	١
زيت زيتون	ملقعة طعام	١

طريقة التحضير

- سخن الفرن إلى ١٠٧ درجة مئوية.
- قم بتفصيل اللفت ثم تجفيفه تماما. يضاف إلى وعاء كبير يخلط مع الزيت والتوابل المفضلة
- انشر اللفت على ورقتي خبز كيرتيرين (استخدمي كمية أقل أو أكثر إذا تم ضبط حجم الذئفة) ، مع عدم ملامسة أوراق اللفت بعضها
- يُخبز المزيج لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُقلب قليلاً لضمان التحميص
- اخبزها لمدة ٥ - ١٠ دقائق أكثر، أو حتى تصبح الكربن مقرمشة وبنية ذهبية اللون
- تراقب عن كثب لأنها يمكن أن تحرق بسهولة
- يُرفع عن الفرن ويُترك ليبرد قليلاً
- يمكن ان يخزن على درجة حرارة الغرفة لمدة ٢ - ٣ أيام

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٥٧
الكربوهيدرات (غم)	٢,٨
البروتين (غم)	١,٨
الدهون (غم)	١٥,٩
الألياف (غم)	٢,٦
الحديد (ملغم)	١,٥٧

LUNCH

الغذاء



Freekeh with chicken

Pax/Preparation: 3 pax

Ingredients	Unit	Amount
Chicken breasts with no skin	Gram	200
Garlic powder	Tablespoon	3
Freekeh	Cup	1
Salt & Pepper	Sprinkle	-
Medium sized onion	Piece	1
Laurel leaves	Leaves	3
Cinnamon	Stick	1
Cloves seed + Cardamom seeds	Teaspoon	-
Wheat Flour	Teaspoon	1
Low Fat cooking cream	ml	100

Preparation

- Clean the chicken properly, chop into quarters and remove the skin.
- Put the chicken in a pot with room temperature water and then place the pot on the stove.
- After boiling remove the foam and when all the foam is removed, you can add the additives.
- When the chicken is cooked put the chicken in a tray in the oven and spray with corn oil.
- Grill the surface until it's reddish and then drain the broth and put it aside.
- Drain and wash the Freekeh.
- In a suitable pot, place the diced onion with a sprinkle of salt on the stove until it's withered, and then add the Freekah and flake for not less than 10 minutes on low heat.
- After baking the Freekeh, add 4 cups of chicken broth. Add salt and pepper as desired and then cover the pot and leave on a very low heat.
- When the Freekeh absorbs all the broth, taste it and if it's not cooked yet add another 1/3 cup of broth and repeat until it's cooked.
- Add the sauce to Freekeh and mix the mixture until it's smooth.

White Sauce Preparation

- Mix Wheat Flour with one tablespoon of low fat cooking cream and add to the pan the rest of the cream
- Keep mixing the mixture until its boiling and then leave it on low heat for one minute

Per Servings (child)

Nutritional information for the Recipe

4 tbsp. freekeh, 80g grilled chicken breast and 1/2 cup veggies	
Calories (Kcal)	272
Carbohydrates (g)	36
Protein (g)	8
Fat (g)	4
Fiber (g)	3
Iron (mg)	1

فريكة مع الدجاج

٣ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
صدر دجاج بدون جلد	غ	٢٠٠
بودرة الثوم	ملقعة طعام	٣
فريكة	كوب	١
ملح وفلفل	رشة	-
بصل حجم متوسط	حبة	١
ورق غار	ورق	٣
قرقة	عود	١
كبش قرنفل حب + حب الهال	ملقعة صغيرة	-
دقيق القمح	ملقعة صغيرة	٢/١
حليب الطبخ قليل الدسم (carnation)	مل	١٠٠

طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة جيداً وتقطع أرباع ويتم إزالة الجلد.
- توضع قطع الدجاج في قدر فيه ماء بدرجة حرارة القرقة وتوضع على النار.
- عند الغليان تزال الرغوة التي تكونت من الدجاجة وعند إزالة كل الرغوة تصاف. العطيبات.
- عند استواء الدجاج، يرفع ويوضع في صينية فرن ويدهن الوجه بزيت الدرّة.
- يشوى سطحه حتى الاحمرار وتصفى المرق ويوضع جانباً.
- تنقى الفريكة وتغسل جيداً ثم تصفى.
- في قدر حجمها مناسب، توضع البصلة المبشورة مع رشّة ملح على النار حتى تذبل ثم تصاف الفريكة وتقلب لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق على نار هادئة
- بعد تحميص الفريكة، يضاف ٤ كوب من مرق الدجاج. ويضاف الملح والفلفل حسب الرغبة. تغطى القدر وتترك على نار هادئة جداً.
- عندما تمتص الفريكة كل كمية المرق، تذوقها وإذا لم تستوي بعد اضيفي دقعة اخرى من المرق بمقدار ١ / ٣ كوب كل مرة وهكذا الى ان تنضج الفريكة.
- اضيفي الصلصة على الفريكة ومزج الخليط حتى التجانس

طريقة التحضير الصلصة البيضاء

- يمزج دقيق القمح مع ١ ملقعة كبيرة من حليب البندق (carnation) ؛ ويضاف إلى مقلقة مع ما تبقى من الحليب.
- قم بتحريك الخليط إلى الغليان ثم يترك على نار هادئة لمدة دقيقة واحدة.

البيانات الغذائية للوصفة

٤ ملاعق طعام من الفريكة ، ٨٠ غ صدور الدجاج و ١/٢ كوب من الخضراوات.	
السعرات الحرارية	٢٧٢
الكربوهيدرات (غم)	٣٦,٢
البروتين (غم)	٨
الدهون (غم)	٤
الألياف (غم)	٣,٢
الحديد (ملغم)	١

DINNER

العشاء



Club sandwich

Pax/Preparation: 1 pax

Ingredients	Unit	Amount
Turkey Breast	Slices (15 g.)	2
Lettuce	Leaves (15 g.)	4
Smoked white akkawi cheese	Gram	15
Tomato	Slices	3
Roast Beef	Slices (15 g.)	2
Arabic Bread	Loaf	1/2

Preparation

- Place the Turkey breast, Cheese slices and Roast beef inside the Bread.
- Add Tomato and Lettuce.

Per Servings (one sandwich)

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	191
Carbohydrates (g)	20.9
Protein (g)	14.1
Fat (g)	5
Fiber (g)	3.4
Iron (mg)	2.09

شطيرة الكلوب

١ شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
صدر حبش (تيركي)	شرحات (١٥ غ)	٢
خس	ورقة (١٥ غ)	٤
جبنة عكاوي بيضاء مغلية	غرام	١٥
بدورة	شرحات	٣
روست بيف	شرحات (١٥ غ)	٢
خبز عربي	رغيف	٢/١

طريقة التحضير

- اضف شرحات التيركي في الخبز. شرحات الجبنة والروست بيف
- قم باضافة شرحات البندورة والخس عليها

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٩١
الكربوهيدرات (غم)	٢٠,٩
البروتين (غم)	١٤,١
الدهون (غم)	٥
الألياف (غم)	٣,٤
الحديد (ملغم)	٢,٠٩