

BREAKFAST

الفتور



Hummos Avocado Toast

Preparation: 1 serving

Ingredients	Unit	Amount
Hummos	Tablespoon	1
Salt & Pepper	Sprinkle	-
Cooked avocado	Teaspoon	1/2
Olive Oil	Tablespoon	1/2
Rocca	Leaves	3
Tomato	Slices	
Brown Toast	Slice	

Preparation

Spread the avocado sauce on the brown toast, and add the chickpeas with rocca leaves and tomato.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	163
Carbohydrates (g)	19.1
Protein (g)	4.48
Fat (g)	9.34
Fiber (g)	3.6
Iron (mg)	1.98

توست الحمص و الأفوكادو

1 حصة

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
حمص	ملعقة طعام	١
ملح وفلفل اسود	رشة	-
أفوكادو مستوي	ملعقة صغيرة	٢/١
زيت زيتون	ملعقة طعام	٢/١
جرجير	ورقات	٣
بندورة	شرحات	
توست اسمر	شرحة	

طريقة التحضير

ادهني على التوست الاسمر صلصة الأفوكادو + حمص مع ورق الجرجير والبندورة.

للوجبة الواحدة
البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٦٣
الكربوهيدرات (غم)	١٩,١
البروتين (غم)	٤,٤٨
الدهون (غم)	٩,٣٤
الألياف (غم)	٣,٦
الحديد (ملغم)	١,٩٨

SNACK

وجبة خفيفة



Peanut Butter with Fruit

Pax/Preparation: 1 pax

Ingredients	Unit	Amount
Peanut butter	Tablespoon	1
Strawberry (cut in halves)	Cup	1/2
Dried Apricot	Pieces	4

Preparation

- Put a tablespoon of peanut butter in a dish.
- Cut the fruit into small pieces for your child to dip into the peanut butter and eat.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	145
Carbohydrates (g)	18.2
Protein (g)	4.5
Fat (g)	8.4
Fiber (g)	3.5
Iron (mg)	3.7

زبدة الفول السوداني والفاكهة

1 أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
زبدة الفول السوداني	ملعقة طعام	١
فراولة (مقطعة انصاف)	كوب	٢/١
مشمش مجفف	حبة	٤

طريقة التحضير

- ضعي ملعقة من زبدة الفول السوداني في طبق
- قطعي الفاكهة إلى قطع صغيرة لكي يغمسها طفلك في الفول السوداني ويأكلها

للوجبة الواحدة
البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٤٥
الكربوهيدرات (غم)	١٨,٢
البروتين (غم)	٤,٥
الدهون (غم)	٨,٤
الألياف (غم)	٣,٥
الحديد (ملغم)	٣,٧

LUNCH

الغذاء



Beef Fajita

Preparation / pax: 4 Pax

Ingredients	Unit	Amount
Beef Steak	gm	300
Olive Oil	Teaspoon	1
Onions	Medium piece	1
Mushroom (Slices)	Cup	1
Red Peppers	Medium piece	1
Green Pepper	Medium piece	1
Yellow Pepper	Medium piece	1
Squeezed Lemon	Cup	1/4
Garlic	Cloves	4
Salt, Turmeric and Black Pepper	Sprinkle	-
Arabic Bread	Loaf	1/2

Preparation

- Heat the pan to a high temperature, then lift the steaks from the peppers.
- Put the steak into the hot pan until you see redness on one side.
- Using forceps, fry the other side for 5 minutes or until it is cooked. Then remove the slice from the pan and wait for 5-10 minutes.
- While the steak is cooling down, sprinkle the oil in a pan and add mushrooms.
- Then add the remaining vegetables on medium heat until they are cooked. Add the steak slices to the pan with vegetables.
- Serve with half a loaf of Arabic Bread with Tomato Slices.

Method of preparing the sauce

- Mix 1/4 cup of fresh lemon juice with chopped garlic, 1 teaspoon of cumin and a sprinkle of sugar and 1 teaspoon of salt.
- Put the steak in a nylon case and pour the mixture into it. Close it tightly and put it in the refrigerator for at least 30 mins to 8 hrs.

Per Servings (child)

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	192
Carbohydrates (g)	15
Protein (g)	19
Fat (g)	6.4
Fiber (g)	3.2
Iron (mg)	2

فاهيتا لحم البقر

4 أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
لحمة ستيك عجل	غرام	٣٠٠
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	١
بصل	حبة متوسطة	١
فطر (شرائح)	كوب	١
فلفل حلو احمر	حبة متوسطة	١
فلفل حلو اخضر	حبة متوسطة	١
فلفل حلو اصفر	حبة متوسطة	١
ليمون معصور	كوب	٤/١
الثوم	سنون	٤
ملح، فلفل اسود	رشة	-
خبز عربي	رغيف	٢/١

طريقة التحضير

- حتى المقلدة على درجة حرارة مرتفعة ، ثم تُرفع شرائح اللحم من التتبيلة.
- ضعي شريحة اللحم في المقلدة الساخنة حتى تشكل احمرار على جانب واحد باستخدام ملقط ، قومي بتحمير الجانب الآخر لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج. ثم قومي بإزالة الشريحة من المقلدة واتركيه لمدة ١٠ - ٥ دقائق.
- في حين أن شريحة اللحم تستريح ، قومي برش الزيت في مقلدة وإضافة الفطر.
- ثم تُضاف الخضار المتبقية على حرارة متوسطة حتى تنضج . واضيفي شرائح الستيك إلى المقلدة مع الخضار.
- يُقدم مع نصف رغيف خبز عربي مع شرائح البندورة.

طريقة تحضير صلصة الستيك

- قومي بخلط ربع كوب عصير ليمون طازج مع الثوم مفروم و 1 ملعقة صغيرة كمون و رشة من سكر الطعام و ١ ملعقة صغيرة ملح مع بعض.
- ضعي شرائح لحم ستيك في كيس نايلون واسكبي الخليط فيه. قومي بإغلافه بإحكام ثم ضعيه في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل إلى ٨ ساعات.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٩٢
الكربوهيدرات (غم)	١٥
البروتين (غم)	١٩
الدهون (غم)	٦,٤
الألياف (غم)	٣,٢
الحديد (ملغم)	٢

DINNER

العشاء



Spinach Tahini Roll

Preparation/Pax: 2 PAX

Ingredients	Unit	Amount
Tahini	Teaspoon	2
Yoghurt	Teaspoon	1
Squeezed Lemon	Squeeze	-
Tomato	Slices	3
Carrots	Medium Piece	1
Spinach Leaves	Cup	2
Rocca Leaves	Cup	1
Onion medium size	Piece	1
Cucumber	Medium Piece	1
Arabic Bread	Loaf	1

Preparation

- Cut the vegetables as desired.
- Spread the tahini mixture on the bread, then add the chopped vegetables to the bread, then toast them into the toaster for a while.

Preparation of the Tahini mixture

- Mix Tahini, Yoghurt and Lemon together.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	217
Carbohydrates (g)	32.8
Protein (g)	8.9
Fat (g)	6
Fiber (g)	5.2
Iron (mg)	2.6

لفائف السبانخ

شخصين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
طحينية	ملعقة صغيرة	٢
لبن	ملعقة صغيرة	١
ليمون معصور	عصرة	-
بندورة	شرحات	٣
جزر	حبة متوسطة	١
سبانخ ورق	كوب	٢
جرجير ورق	كوب	١
بصل متوسط الحجم	حبة	١
خيار	حبة متوسطة	١
خبز عربي	رغيف	١

طريقة التحضير

- قومي بتقطيع الخضرة حسب الرغبة.
- ادهني الخبز بخلطة الطحينية ثم ضعي الخضار المقطع في الخبز ولفيه ثم ضعيه في التوستر للتحميص قليلا.

طريقة التحضير خلطة الطحينية

- اخلطي الطحينية و اللبن و الليمون مع بعض.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٢١٤
الكربوهيدرات (غم)	٣٢,٨
البروتين (غم)	٨,٩
الدهون (غم)	٦
الألياف (غم)	٥,٢
الحديد (ملغم)	٢,٦