

BREAKFAST

الفطور



Turkey Lettuce Wraps

Preparation: 1 Pax

Ingredients	Unit	Amount
Turkey Breast	Slices (15 gm)	2
Lettuce	Leaf (15 gm)	4
Labneh	Teaspoon	2
Tomato	Slices	3
Zaatar	Teaspoon	1

Preparation

- Spread the Labneh on the lettuce leaves (1 teaspoon of Labneh on each leaf).
- Then sprinkle half a teaspoon of Zaatar on each.
- Add the Turkey Slice to each Lettuce Leaf.
- Add the Tomato Slices.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	121
Carbohydrates (g)	8.9
Protein (g)	9.1
Fat (g)	6.1
Fiber (g)	2.1
Iron (mg)	2.51

لفائف الديك الرومي مع الزعتر والجبنة

1 شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
صدر حبش (تيركي)	شحات (15 غ)	٢
خس	ورقة (15 غ)	٤
لبنة	ملعقة صغيرة	٢
بندورة	شحات	٣
زعتر	ملعقة صغيرة	١

طريقة التحضير

- ادھني اللبنة على ورق الخس (ملعقة صغيرة واحدة من اللبنة على كل ورقة).
- ثم قومي برش الزعتر بمقدار نصف ملعقة صغيرة على كل منها.
- اضيفي شريحة التيركي على كل ورقة خس.
- قومي بإضافة شرائح البندورة.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٢١
الكربوهيدرات (غم)	٨.٩
البروتين (غم)	٩.١
الدهون (غم)	٦.١
الألياف (غم)	٢.١
الحديد (ملغم)	٢.٥١

SNACK

وجبة خفيفة



Date Molasses with Toast

Preparation/Pax: 1 Serving

Ingredients	Unit	Amount
Brown Toast	Slice	1
Tahini	Teaspoon	1
Date Molasses	Tablespoon	1

Preparation

- Mix the date molasses with tahini in a bowl. Then spread on toast.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	187
Carbohydrates (g)	30.8
Protein (g)	5.5
Fat (g)	6.38
Fiber (g)	2.4
Iron (mg)	1.63

دبس التمر مع الطحينة

1 حصة

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
توست اسمر	شريحة	١
طحينة	ملعقة صغيرة	١
دبس تمر	ملعقة طعام	١

طريقة التحضير

- اخلطي دبس التمر مع الطحينية في وعاء ثم قومي بدهنه على خبز التوست.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٨٧
الكربوهيدرات (غم)	٣٠.٨
البروتين (غم)	٥.٥
الدهون (غم)	٦.٣٨
الألياف (غم)	٢.٤
الحديد (ملغم)	١.٦٣

LUNCH

الغداء



Meatballs with Spinach Sauce

Preparation / Pax: 2 Pax

Ingredients	Unit	Amount
Whole Grain Oats	Cup	1/2
Spinach Leaf	Cup	2
Minced Meat	gm	200
Eggs	Medium size	1
Onion Medium Size	Piece	1
Garlic	Teaspoon	1
Salt and Spices as desired	A little sprinkle	-

Preparation

- Heat the oven to 350 degrees.
- Heat a teaspoon of olive oil in a pan over medium heat. Add onion and garlic until it wilts.
- Add the spinach, heat to medium, and let it cook until it wilts.
- In a large bowl, mix minced meat, oats and the egg.
- Using wet hands, roll the mixture into balls and put them on a baking tray covered with cooking spray.
- Bake for 20 minutes and then serve with a spinach mixture.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	331
Carbohydrates (g)	22.5
Protein (g)	24.6
Fat (g)	17.9
Fiber (g)	5.2
Iron (mg)	4.15

كرات اللحم مع صلصة السبانخ

شخصين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
شوفان حبة كاملة	كوب	٢/١
سبانخ ورق	كوب	٢
لحمة مفرومة	غرام	٢٠٠
بيض	حجم متوسط	١
بصل متوسط الحجم	حبة	١
ثوم	ملعقة صغيرة	١
ملح والبهارات المرغوبة	رشة خفيفة	-

طريقة التحضير

- سخني الفرن إلى ٣٥٠ درجة.
- سخني ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. وأضيفي البصل والثوم حتى يذبل.
- أضيفي السبانخ، وقللي الحرارة إلى متوسطة، واتركيها تطهو حتى تذبل.
- في وعاء كبير، يُمزج اللحم المفروم، الشوفان والبيض.
- باستخدام اليدين المبللة، دحرجي الخليط إلى كرات وضعيها على صينية خبز مدهونة بزيت الرش.
- أخبزي لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ثم قدميه مع خليط السبانخ.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٣٣١
الكربوهيدرات (غم)	٢٢.٥
البروتين (غم)	٢٤.٦
الدهون (غم)	١٧.٩
الألياف (غم)	٥.٢
الحديد (ملغم)	٤.١٥

DINNER

العشاء



Veggie Bean Soup with Chicken

Pax/Preparation: 4 Pax

Ingredients	Unit	Amount
Zucchini	Medium Piece	1
Olive Oil	Teaspoon	1
Onions	Medium piece	1
Medium Carrots	Cup	1
Garlic	Cloves	4
Chickpea grain	Cup	1/4
White Beans	Cup	1/4
Chopped Parsley	Cup	1/4
Salt, Turmeric, Cumin, Black Pepper	Sprinkle	-
Grilled chicken without skin	gm	340

Preparation

- Cut the vegetables as desired.
- Put a medium-sized pan on the fire, add the cooking spray and the chicken pieces and stir until they turn a golden color.
- In large quantities, put carrots, squash, pickles, green peppers, white beans and chickpeas in oil on the fire and stir until they get soft. Add salt, turmeric, cumin and black pepper.
- Reduce the temperature for 30 minutes to 35 minutes or until the vegetables are cooked and keep stirring from time to time. Garnish the soup with parsley.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	210
Carbohydrates (g)	11.6
Protein (g)	28
Fat (g)	5.8
Fiber (g)	3.2
Iron (mg)	1.56

شوربة الخضار والفاصولياء مع الدجاج

٤ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
كوسا	حبة متوسطة	١
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	١
بصل	حبة متوسطة	١
جزر متوسط	حبة	١
الثوم	سنون	٤
حمص حب	كوب	٤/١
فاصولياء بيضاء	كوب	٤/١
بققدونس مفروم	كوب	٤/١
ملح، كركم، كمون، فلفل اسود	رشة	-
دجاج مشوي بدون جلد	غرام	٣٤٠

طريقة التحضير

- قومي بتقطيع الخضار حسب الرغبة.
- ضعي مقلاة متوسطة الحجم على النار، قومي برش الزيت (cooking spray) واضافة قطع الدجاج وتقليبهم الى ان يصبح لونهم ذهبي.
- في قدر كبيرة، ضعي الجزر والكوسا والبصل والفلفل الأخضر والفاصولياء البيضاء وحمص الحب في الزيت على النار وقلبي باستمرار حتى تصبح طرية. ثم اضيفي الملح، كركم، كمون وفلفل اسود.
- قومي بخفض الحرارة واتركيه على نار خفيفة لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى تنضج الخضار مع التحريك من وقت لآخر.
- قومي بتزيين الشوربة بالبقدونس.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٢١٠
الكربوهيدرات (غم)	١١.٦
البروتين (غم)	٢٨
الدهون (غم)	٥.٨
الألياف (غم)	٣.٢
الحديد (ملغم)	١.٥٦