

## BREAKFAST

## الفطور



## Cheesy Pesto Toast

## جبنة بيضاء مع صلصة البيستو

Preparation: 1 pax

1 شخص

Ingredients	Unit	Amount
Salt and Black Pepper	Sprinkle	-
Cooked Avocado	Tablespoon	1
Smoked white Akkawi cheese	gm	15
Tomato	Slices	3
Brown Toast	Slice	1
Basil	gm	17
Garlic	Cloves	1
Lemon	Tablespoon	2

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
ملح وفلفل اسود	رشة	-
افوكادو مستوي	ملعقة طعام	1
جبنة عكاوي بيضاء مفلية	غرام	15
بندورة	شرحات	3
توست اسمر	شرحة	1
ريحان	غ	17
ثوم	سنون	1
ليمون	ملعقة طعام	2

## Preparation

- In the food processor, place the lemon juice, garlic, avocado and basil and blend well until the mixture becomes smooth.
- Then add a little sprinkle of salt and pepper.
- Add the mixture to the toast and add cheese and tomato slices.

## طريقة التحضير

- في معالج الطعام، ضعي عصير الليمون والثوم والأفوكادو والريحان واخليهم جيدا حتى يصبح المزيج ناعماً.
- ثم اضيفي الملح والفلفل بكمية بسيطة جداً.
- ادھني المزيج على خبز التوست ثم اضيفي شرقات الجبن والبندورة.

Per Servings

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	203
Carbohydrates (g)	25.16
Protein (g)	7.44
Fat (g)	11.17
Fiber (g)	5.03
Iron (mg)	1.63

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	203
الكربوهيدرات (غم)	25.16
البروتين (غم)	7.44
الدهون (غم)	11.17
الألياف (غم)	5.03
الحديد (ملغم)	1.63

## SNACK

## وجبة خفيفة



## Chocolate Spinach Smoothie

## عصير الشوكولاته بالسبانخ

Preparation/Pax: 1 Serving

1 حصة

Ingredients	Unit	Amount
Low Fat Milk	Cup	1/2
Cocoa Powder	Teaspoon	1/2
Vanilla	Small Drops	-
Spinach	Cup	1
Banana	Small Piece	1/2
Strawberry	Medium Piece	2
salt	A little sprinkle	-
Ice	Small Piece	As Desired

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
حليب قليل الدسم	كوب	1/2
بودرة الكاكاو	ملعقة صغيرة	1/2
فانيليا	قطرات صغيرة	-
سبانخ	كوب	1
موز	حبة صغيرة	1/2
فراولة	حبة متوسطة	2
ملح	رشة صغيرة	-
ثلج	قطع صغيرة	حسب الرغبة

## Preparation

- Put all ingredients into the blender and blend until the mixture becomes even.
- Add pieces of ice if you want a cold drink, and then blend again.
- Pour into the cup immediately.

## طريقة التحضير

- ضعي جميع المكونات في الخلاط واخلي حتى يتجانس المزيج.
- اضيفي قطع من الثلج إذا كنتِ ترغبين في تناول المشروب بارد واخلي مرة أخرى.
- تصب في كوب على الفور.

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	122
Carbohydrates (g)	19.35
Protein (g)	6.46
Fat (g)	2.85
Fiber (g)	2.3
Iron (mg)	1.1

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	122
الكربوهيدرات (غم)	19.35
البروتين (غم)	6.46
الدهون (غم)	2.85
الألياف (غم)	2.3
الحديد (ملغم)	1.1

## LUNCH

## الغذاء



## Lentil Soup with Minced Meat

## شوربة العدس مع اللحم المفروم

Preparation / pax: 4 Pax

4 أشخاص

Ingredients	Unit	Amount
Split Lentils	Cup	1
Olive Oil	Teaspoon	1
Onion	Medium Piece	1
Potato	Small Piece	1
Medium Carrot	Piece	1
Garlic	Cloves	4
Turmeric	A little sprinkle	-
Salt, Cumin and Black Pepper	Sprinkle	-
Beef Meat	gm	100

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
عدس مجروش	كوب	1
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	1
بصل	حبة متوسطة	1
بطاطا	حبة صغيرة	1
جزر متوسط	حبة	1
الثوم	سنون	4
كركم	رشة صغيرة	-
ملح، كمون، فلفل اسود	رشة	-
لحمة عجل	غرام	100

## Preparation

- Grate the tomatoes.
- Add cooking spray to a bowl on medium heat and add the chopped garlic and then the minced meat.
- Then add grated tomatoes until its boiling.
- Put the vegetables in a different pan and stir it a bit on the fire with a little spray oil and spices.
- Add lentils and stir with the veg-etables. Add about 3 cups of water.
- After the mixture boils, cook the vegetables then mash them and put it on the heat and add the meat mixture.

## طريقة التحضير

- أبشري حبات البندورة.
- رشى الزيت على نار متوسطة في وعاء ثم اضيفي الثوم المقطع ثم اللحمة المفرومة.
- بعدها قومي باضافة البندورة المبشورة حتى الغليان.
- ضعي الخضار في قدر اخر وقلبيها قليلاً على النار مع القليل من زيت الرش و البهارات
- يُضاف العدس ويقلب مع الخضار قليلاً تضاف الماء حوالي 3 اكواب.
- بعد ان يغلي المزيج، وتطهى الخضار تطحن وتُم توضع قليلاً على النار مع اضافة خلطة اللحمة.

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	231
Carbohydrates (g)	37
Protein (g)	19
Fat (g)	3.8
Fiber (g)	6.4
Iron (mg)	4.1

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	231
الكربوهيدرات (غم)	37
البروتين (غم)	19
الدهون (غم)	3.8
الألياف (غم)	6.4
الحديد (ملغم)	4.1

## DINNER

## العشاء



## Shakshouka

## بيض بالطماطم (شكشوكة)

Pax/Preparation: 3 - 4 Pax

3-4 أشخاص

Ingredients	Unit	Amount
Eggs	Medium Piece	4
Tomato	Medium Piece	3
Salt and Pepper	A little sprinkle	-
Onions	Small Piece	1
Garlic (mashed)	Teaspoon	1/2
Zaatar	Teaspoon	1/2

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حبة متوسطة	4
بندورة	حبة متوسطة	3
ملح وفلفل	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	1
ثوم (مهروس)	ملعقة صغيرة	1/2
زعتار	ملعقة صغيرة	1/2

## Preparation

- Add a little bit of oil cooking spray to the pan, mash the on-ion and stir.
- Mash and peel the tomatoes. To make it easier for you to peel the tomatoes, boil some water and put the tomato peel from above into the shape of a plus (+) sign and cut it in hot water
- Once the tomatoes are cooked, add the eggs and cover it until it gets solid and serve as an appe-tizer for breakfast or dinner. Enjoy your meal.

## طريقة التحضير

- نضع قليل من زيت الرش في مقلاة نفرم البصله ونقلها.
- افرمي البندوره و قشريها. ليسهل عليكى تقشير البندورة ، أغلي ماء واجرحي قشرة حبة البندورة من فوق على شكل علامة الزائد (+) وضعها في الماء الساخن.
- وعند استواء البندوره نضع البيض. ونظفهي حتى يجمد ونقدمه كطبق مشهي على الفطور أو العشاء وصحه وهنا.

Per Servings

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	126
Carbohydrates (g)	5.2
Protein (g)	10.1
Fat (g)	7.3
Fiber (g)	1.4
Iron (mg)	1.75

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	126
الكربوهيدرات (غم)	5.2
البروتين (غم)	10.1
الدهون (غم)	7.3
الألياف (غم)	1.4
الحديد (ملغم)	1.75