

BREAKFAST

الفتور



Foul with Tahini

Preparation: 1 PAX

Ingredients	Unit	Amount
Beans	Pack	¼
Tomato	Tablespoon	2
Salt, Cumin and Black Pepper	Little Sprinkle	-
Onion	Small Piece	1/2
Garlic (mashed)	Teaspoon	1/2
Olive Oil	Teaspoon	1
Tahini	Teaspoon	1
Milk	Teaspoon	1
Squeeze Lemon	Squeeze	-
Arabic Bread	Loaf	1/4

Preparation

- Mince the onion with the garlic and fry them with some cooking spray until they get yellow.
- Add cumin, black pepper, tomato and salt then add beans and mix them together.
- Add some water if needed.
- Put the beans in a dish then add the tahini mixture. Sprinkle cumin and add olive oil, then garnish with chopped tomato.

Preparation of the Tahini mixture

- Mix tahini, milk and lemon together.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	169
Carbohydrates (g)	12.8
Protein (g)	5.7
Fat (g)	11
Fiber (g)	2.9
Iron (mg)	1.01

فول بالطحينة

1 شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
فول	علبة	¼
بندورة	ملققة طعام	2
ملح، كمون وفلفل اسود	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	1/2
(ثوم مهروس)	ملققة صغيرة	1/2
زيت زيتون	ملققة صغيرة	1
طحينة	ملققة صغيرة	1
لبن	ملققة صغيرة	1
ليمون معصور	عصرة	-
خبز عربي	رغيف	¼

طريقة التحضير

- افرمي البصل مع الثوم، وحققهم مع القليل من زيت الرش حتى يصبح لونهم أصفر.
- ضعي الكمون والفلفل الأسود والبندورة عليهم مع الملح، ثم أضيفي الفول وقليهم مع بعضهم البعض.
- ضعي القليل من الماء إن احتجت لذلك.
- ضعي الفول بالطبق وعلبه خلطة الطحينة، ورشي عليها كمون ناعم، وضعي زيت الزيتون، ثم زيتي الطبق بطماطم مقطعة.

طريقة التحضير خلطة الطحينة

- اخطي الطحينة، اللبن والليمون مع بعض.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	169
الكربوهيدرات (غم)	12.8
البروتين (غم)	5.7
الدهون (غم)	11
الألياف (غم)	2.9
الحديد (ملغم)	1.01

SNACK

وجبة خفيفة



Spinach Banana Muffins

Pax/Preparation: 12 Muffins

Ingredients	Unit	Amount
Oats	Cup	1
Ripe Bananas	Small pieces	2
Low Fat Milk	Cup	3/4
Spinach	Cup	1
Baking Powder	Teaspoon	2
Egg	Medium	2
Milk	Tablespoon	2
Vanilla	Teaspoon	1
Tahini	Cup	1

Preparation

- Heat the oven to 175 degrees and spray oil on a muffin tray.
- Add all ingredients except tahini. Mix until it gets soft. Make sure there are no big pieces.
- Add tahini to the mixture and stir manually.
- Put the mixture in equal portions into the muffin tray molds. (Fill ¾ of the cup)
- Bake for 26 - 28 mins, or until its corners get brown and cohesive.
- Remove from the oven and let it cool in the muffin tray.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	170
Carbohydrates (g)	30.4
Protein (g)	7.6
Fat (g)	3.4
Fiber (g)	2.6
Iron (mg)	1.82

فطيرة السبانخ والموز

12 مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
شوفان	كوب	1
موز مستوي	حبة صغيرة	2
حليب قليل الدسم	كوب	¾
سبانخ	كوب	1
بيكنج باودر	ملققة صغيرة	2
بيض	متوسط	2
لبن	ملققة طعام	2
فانيليا	ملققة صغيرة	1
طحينة	كوب	1

طريقة التحضير

- سخني الفرن إلى 175 درجة مئوية وقومي برش الزيت في صينية المافين.
- ضعي جميع المكونات ما عدا الطحين في خلاط. يُمزج المزيج حتى يصبح ناعماً جداً. تأكدى ان ليس هناك قطع كبيرة.
- ثم اضيفي الطحين الى الخليط. وقومي بتقليبه يدوياً.
- قومي بتوزيع الخليط بالتساوي في قوالب صينية المافين. (املأ الاكواب ¾)
- اخبريها لمدة 26 - 28 دقيقة أو حتى تصبح شبه بنية على الحواف ومتماسكة.
- قومي بإزالتها من الفرن واتركيه يبرد في صينية المافين.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	170
الكربوهيدرات (غم)	30.4
البروتين (غم)	7.6
الدهون (غم)	3.4
الألياف (غم)	2.6
الحديد (ملغم)	1.82

LUNCH

الغذاء



Stuffed Sweet Potatoes

Preparation / pax: 1 pax

Ingredients	Unit	Amount
Sweet Potato	Medium piece	1
Spinach Leaves	Cup	1
Sweet Green Pepper	Cup (Chopped)	1/8
Onion (medium size)	Piece	1/2
Olive Oil	Teaspoon	1
Garlic	Teaspoon	1/2
Salt and spices as desired	Little sprinkle	-

Preparation

- Sprinkle the oil in a cooking pan over medium heat, then add the chopped garlic and onions until they wilt.
- Heat the oven to 190 degrees.
- Cut aluminum foil into squares and put sweet potatoes on each.
- Rub the potatoe foils with olive oil. Use a fork to perforate potatoe several times and then wrap with aluminum foil.
- Place in oven and bake for 1hr to 1hr and 20 minutes. Remove from the oven, remove the aluminum foil and let it cool slightly.
- Once the potatoes get cool, cut into two halves and place on a baking tray.
- Use a teaspoon to get rid of the filling, leaving a thin layer of potatoes inside each skin.
- Add the filling to a large bowl and mash. Add spinach, salt, chickpeas and onions.
- Heat for 3 to 5 minutes but stay close to keep it from burning.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	183
Carbohydrates (g)	31.35
Protein (g)	3.86
Fat (g)	5.35
Fiber (g)	5.7
Iron (mg)	2

البطاطا الحلوة المحشية

1 شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بطاطا حلوة	حبة متوسطة	1
سبانخ ورق	كوب	1
فلغلة خضراء حلوة	(كوب) (مقطع)	1/8
بصل متوسط الحجم	حبة	1/2
زيت زيتون	ملققة صغيرة	1
ثوم	ملققة صغيرة	1/2
ملح والبهارات المرغوبة	رشة خفيفة	-

طريقة التحضير

- رشى الزيت في وعاء على نار متوسطة ثم اضيفي الثوم المقطع والبصل الى ان يذبلوا.
- سخني الفرن إلى 190 درجة مئوية.
- قطعي مربعات من رقائق الألومنيوم وضعي البطاطا الحلوة على كل منها.
- قومي بفرك البطاطا بزيت الزيتون. استخدمي شوكة لتقب البطاطا عدة مرات ثم لفى كل منها برفاقق الألومنيوم.
- توضع في الفرن وتخيز لمدة ساعة إلى ساعة و 20 دقيقة. قومي بإخراجها من الفرن، وأزيلي رقائق الألومنيوم واتركها تبرد قليلاً.
- عندما تكون البطاطا باردة، تقطع إلى نصفين وتوضع في صينية خبز.
- استخدمي ملققة صغيرة لتتخلصي من الحشوة، تاركة طبقة رقيقة من البطاطس داخل كل جلد.
- يُضاف الحشوة إلى وعاء كبير ويُهرس. أضيفي السبانخ و الملح و رقائق الفلفل الأخضر والبصل.
- قومي بتحميم الوجه لمدة تتراوح بين 3 و 5 دقائق. ولكن راقبي عن قرب حتى لا يحترق.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	183
الكربوهيدرات (غم)	31.35
البروتين (غم)	3.86
الدهون (غم)	5.35
الألياف (غم)	5.7
الحديد (ملغم)	2

DINNER

العشاء



Quinoa Kale Salad

Preparation/pax: 1 serving

Ingredients	Unit	Amount
Kale	Big Bundle	1
Olive Oil	Tablespoon	1
Basil	gm	85
Cooked Quinoa	Cup	1
Squeeze of Lemon	-	-
Ripe Avocado	Tablespoon	2
Smoke White Cheese	gm	30
Pine	Cup	1/2

Preparation of the pesto sauce

- Add kale, basil with lemon juice (except olive oil) to the food processor.
- Add the oil and pine to the mixture and continue blending until you get the desired texture.

Preparation

- Cook the quinoa according to the pack instructions. Add the spray oil to a large non-stick pan and heat it.
- Add the chopped kale to the pan and stir, then cover and cook until it wilts, about 1 - 2 minutes.
- Remove it away from the fire. Add cooked quinoa, a little lemon juice, salt and pesto. Stir well until mixed.
- Add avocado and cheese.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	212
Carbohydrates (g)	12.4
Protein (g)	5.9
Fat (g)	16.7
Fiber (g)	3.8
Iron (mg)	2.5

سلطة الكينوا

1 حصة

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
لفت ارجواني (kale)	ضمة كبيرة	1
زيت زيتون	ملققة طعام	1
ريحان	غ	85
كينوا مطبوخ	كوب	1
عصرة ليمون	-	-
افوكادو مستوي	ملققة طعام	2
جبنة بيضاء مغلية	غ	30
صنوبر	كوب	1/2

طريقة التحضير صلصة البيستو

- إضافة اللفت الارجواني، الريحان مع عصرة ليمون باستثناء زيت الزيتون إلى معالج الطعام.
- قومي بإضافة الزيت والصنوبر إلى المزيج مع الاستمرار بالخلط حتى الوصول إلى الملمس المطلوب.

طريقة التحضير

- اطهي الكينوا حسب تعليمات العلبة. أضيفي زيت الرش إلى مقلاة كبيرة غير لاصقة وقومي بتسخينها
- أضيفي اللفت المفرور إلى المقلاة وحركيه ثم غطيه واتركه يطهى حتى يذبل، حوالي 1 - 2 دقيقة.
- قومي بإزالته من على النار. يُضاف الكينوا المطبوخ، وقليلاً من برش الليمون، وملح، والبيستو، ويُحرّك المزيج جيداً حتى يُمزج.
- أضيفي الأفوكادو والجبنة.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	212
الكربوهيدرات (غم)	12.4
البروتين (غم)	5.9
الدهون (غم)	16.7
الألياف (غم)	3.8
الحديد (ملغم)	2.5