

## BREAKFAST

## الفطور



## Healthy Pancakes

Pax / Preparation: 12 Pancakes

Ingredients	Unit	Amount
Eggs	Medium size	2
Low Fat Milk	Cup	1 1/2
Vanilla	Teaspoon	1
Baking Powder	Teaspoon	1/2
Flour	Cup	2
Dried Apricots	Piece	24
Honey	Teaspoon	3
Salt	Teaspoon	1/2

## Preparation

- In a large mixing bowl, mix the eggs a little and add the milk, vanilla, baking powder and salt.
- Add the flour and mix well.
- Place the cooking spray on a medium heat in a pan.
- Pour the mixture into the pan and leave it for two minutes. Then heat on the other side and leave it for two minutes also.
- Add a teaspoon of honey to two pieces of waffle (one serving) and 4 dried apricots.

Per Servings

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	264
Carbohydrates (g)	10.8
Protein (g)	8.9
Fat (g)	3.2
Fiber (g)	2.9
Iron (mg)	4.1

## الوافل بالفواكه المجففة

١٢ وافل

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حجم متوسط	٢
حليب قليل الدسم	كوب	٢/١
فانيليا	ملعقة صغيرة	١
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	٢/١
طحين	كوب	٢
مشمش مجفف	حبة	٢٤
عسل	ملعقة صغيرة	٣
ملح	ملعقة صغيرة	٢/١

## طريقة التحضير

- في وعاء خلط كبير، اخلطي البيض قليلاً و قومي بإضافة الحليب والفانيليا والبيكنج باودر والملح.
- أضيفي الطحين واخلطي جيداً
- قومي برش الزيت على الاناء على حرارة متوسطة.
- اسكبي من الخليط في الاناء مقدار كف الاتركيه لمدة دقيقتين ثم اقلبيه على الجهة الاخرى واتركيه لمدة دقيقتين ايضاً.
- اضيفي ملعقة صغيرة من العسل على قطعتين من الوافل (الحصة الواحدة) و ٤ حبات من المشمش المجفف.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٢٦٤
الكربوهيدرات (غم)	١٠.٨
البروتين (غم)	٨.٩
الدهون (غم)	٣.٢
الألياف (غم)	٢.٩
الحديد (ملغم)	٤.١

## SNACK

## وجبة خفيفة



## Peanut Butter Oat Cookies

Pax/Preparation: 12 Muffins

Ingredients	Unit	Amount
Oats	Cup	1
Peanut butter	Tablespoon	2
Honey	Teaspoon	1
Eggs	Medium	1

## Preparation

- Mix eggs, honey and peanut butter.
- Add half a cup of oats and mix until it gets smooth.
- Place 8 tablespoons of the mixture in a round tray with round butter paper.
- Bake the mixture for 10 - 15 minutes at 180 degrees.

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	102
Carbohydrates (g)	11.1
Protein (g)	5.6
Fat (g)	6.3
Fiber (g)	2.2
Iron (mg)	1.69

## بسكوت الشوفان بزبدة الفول السوداني

١٢ مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
شوفان	كوب	١
زبدة الفول السوداني	ملعقة طعام	٢
عسل	ملعقة صغيرة	١
بيض	متوسط	١

## طريقة التحضير

- اخلطي البيض والعسل وزبدة الفستق مع بعض.
- اضيفي نصف كوب من الشوفان واخلطي حتى يتجانس الخليط مع بعض.
- قومي بوضع ٨ ملاعق طعام من الخليط في صينية موضوع عليها ورق الزبدة على شكل دائري.
- قومي بخبز الخليط لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٠٢
الكربوهيدرات (غم)	١١.١
البروتين (غم)	٥.٦
الدهون (غم)	٦.٣
الألياف (غم)	٢.٢
الحديد (ملغم)	١.٦٩

## LUNCH

## الغذاء



## Fish Fingers

Pax/preparation: 4 servings

Ingredients	Unit	Amount
White Fish	gm	350
Garlic Powder	Tablespoon	3
Eggs	Medium size	1
Salt and Pepper	Sprinkle	-
Lemon (zest)	Teaspoon	1
Sweet Potato	Medium size	1

## Preparation

- Preheat to 180 degrees. Place the baking paper on the tray.
- Beat eggs in a bowl. Mix a little flour in another bowl, add the desired salt, spices and pepper.
- Cut the fish into slices. Dip each piece in the egg mixture, then roll it into the flour mixture, then place it in the bread tray.
- Bake for 20 minutes or until golden.
- Serve the fish with sweet potatoes after boiling for 20 minutes, or until it gets soft.

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	139
Carbohydrates (g)	11.3
Protein (g)	17.6
Fat (g)	3.1
Fiber (g)	1.7
Iron (mg)	1.12

## أصابع من السمك المحضرة في المنزل

٤ حصص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
سمك ابيض	غ	٣٥٠
بودرة الثوم	ملعقة طعام	٣
بيض	حبة متوسطة	١
ملح وفلفل	رشة	-
ليمون (برش)	ملعقة صغيرة	١
بطاطا حلوة	حبة متوسطة	١

## طريقة التحضير

- قومي بتسخين الفرن قبل على حرارة ١٨٠ درجة مئوية. قومي بوضع ورقة الخبز على الصينية.
- قومي بخفق البيض في وعاء. امزجي القليل من الطحين في وعاء اخر مع إضافة الملح و البهارات المرغوبة والفلفل.
- قطعي السمك الى شرائح. قومي بتغميس كل قطعة في خليط البيض، ثم دحرجيها في خليط الطحين، ثم ضعها على صينية الخبز.
- اخبري لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية.
- قدمي السمك مع البطاطا الحلوة بعد شويها بالفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو الى ان تصبح طرية.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٣٩
الكربوهيدرات (غم)	١١.٣
البروتين (غم)	١٧.٦
الدهون (غم)	٣.١
الألياف (غم)	١.٧
الحديد (ملغم)	١.١٢

## DINNER

## العشاء



## Omelette Muffins

Preparation/pax: 2 muffins

Ingredients	Unit	Amount
Eggs	Medium piece	1
Sweet Green Pepper	Tablespoon	1/2
Tomato	Tablespoon	1/2
Salt and Pepper	Little sprinkle	-
Onion	Small piece	1
Garlic (Mashed)	Teaspoon	1/2

## Preparation

- Cut the vegetables into small cubes.
- Heat the oven to 190 degrees. Add cooking spray to the muffin tray.
- Spread the mixture on the muffin cups. Bake for 15-20 minutes, until the mixture is bulging and cooked well.

Per Servings

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	99
Carbohydrates (g)	2.55
Protein (g)	8.24
Fat (g)	6.05
Fiber (g)	0.34
Iron (mg)	1.19

## عجة المافين

٢ مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حبة متوسطة	١
فلفل حلو اخضر	ملعقة طعام	٢/١
بندورة	ملعقة طعام	٢/١
ملح وفلفل	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	١
ثوم (مهروس)	ملعقة صغيرة	٢/١

## طريقة التحضير صلصة البيستو

- قومي بتقطيع الخضار الى مكعبات صغيرة.
- سخني الفرن إلى درجة 190 درجة مئوية قومي برش اكواب صينية المافين بالزيت الرش
- قومي بتوزيع الخليط على اكواب المافين. اخبري لمدة 15 - 20 دقيقة، حتى يتم انتفاخ الخليط ويظهر جيداً.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٩٩
الكربوهيدرات (غم)	٢.٥٥
البروتين (غم)	٨.٢٤
الدهون (غم)	٦.٠٥
الألياف (غم)	٠.٣٤
الحديد (ملغم)	١.١٩