



كرات التمر

- ١) تمر منقوع في ماء ومنزوع النواه ويضرب في الكبة جيدا
٢) الباقي براحتك على سبيل المثال
- ✓ شوفان وجوز هند وفانيليا
 - ✓ كاكاو خام وقرفه
 - ✓ زبدة فول سوداني خاليه من الزيوت المهدرجة
 - ✓ لوز او عين جمل او بندق او سوداني
 - ✓ بشر برتقال وزبيب
- ممكن تبقي العجينه التمر بس والاضافات على وش الكوره
مكسرات او جوز هند او شيكولاته مبشوره
كلي من ٢-٣ كوره كسناك او قبل التمرين



شيكولاته صحية

- ١/٢ كوب كاكاو خام
١/٢ كوب زيت جوز هند
١/٤ كوب عسل
- ممكن استخدام زبدة بدل الزيت
ممكن اضافة ١/٤ كوب زبدة فول سوداني صحيه
ممكن اضافة بندق مجروش
تفرد في علبه او تصب في قوالب الثلج وتحفظ في
الفریزر.
ممكن تناول قطعة صغيرة او اثنين يوميا

Nada Shawky



البليلة

كوب قمح بليلة

لبن - عسل - فانيليا - جوز هند مبشور

ينقع القمح طوال الليل يوضع على النار يغلي نصفه ثم نعيده على النار حتى قرب السواء ويصفى عند التقديم نضع على النار كوب لبن و ٢ ملعقة طعام من القمح ونتركهم على النار ٥ دقائق يغلوا مع التقليب نصب في طبق التقديم ونضيف ملعقة صغيرة عسل ومعلقة كبيرة ممسوحة من الجوز الهند بالهنا



Nada Shawky

بانكيك صحي

٢ بيضة . ١ ونص كوب شوفان مطحون
١/٢ كوب دقيق قمح كامل
٤ معالق عسل . ٤ معالق زبدة سائلة
فانيليا - معلقة كبيرة باكينج بودر . - رشة ملح
١ كوب لبن

نضرب المكونات السائلة ثم نضيف المكونات الجافة ندهن طاسة زيت او زبدة ونسوي الدواير الى ان تصبح لونها ذهبي تقدم مع صوص شيكولاته صحي او عسل او فاكهة نأكل ١ فقط بحجم نص كف اليد



Nada Shawky

سموذي صحي ديتوكس

يتم تحضيره بنقع الخضار/الفاكهة /اعشاب في ماء من ساعه الى ١٢
ساعة

.مثل شرائح الخيار والبرتقال والنعناع والليمون
القرفة والتفاح
الفراولة مع الريحان



او وضع المكونات حسب الذوق في الخلاط مع قليل من الماء
وضربها بدون تصفيه اذا لم تكن تتعب القولون.مثل السبانخ
..الكرفس.خس.كيوي.طماطم.برتقال.

البودينج

٢ بيضة ١ ونص كوب لبن ١ ونص كوب ماء

٣ معالق كبار نشا فانيليا ٤ معالق كبار عسل

تخلط جميع المكونات حتى تتجانس ثم توضع على نار متوسطة
وتقلب حتى تتماسك

لبودينج الفانيليا: اضيفي المزيد من الفانيليا

لبودينج الشيكولاته: اضيفي معلقه كبيرة كاكاو خام

لبودينج السوداني: اضيفي معلقه كبيره من زبده الفول السوداني
الصحية

المقدار يكفي لعمل ٦ اطباق وتؤخذ كسناك بين الوجبات



Nada Shawky

خبز الصاج بالشوفان

٢ ملعقة كبيرة شوفان حبة كاملة
٨-١٠ معالق لبن او ماء
رشة ملح وزعتر

نطحن الشوفان في الكبة ثم نضيف باقي المكونات
وتقلب بالمعلقة مع الحفاظ على قوام سائل
ندهن طاسه زيت زيتون وننزل الخليط
ونفرده على نار هاديه
يحمّر نقلب الوجه الاخر



Nada Shawky

١ كوب دقيق حبة كاملة
١/٤ كوب شوفان حبة كامله مطحون
١/٤ كوب عسل
١ بيض
١٠٠ جم زبدة او زيت جوز هند

ربع ملعقة صغيرة من كل من بيكنج بودر وبيكينج صودا وملح . شيكولاتة تشيبس
نضرب البيضة والعسل والزبد ونضيف الدقيق المنخول وكل المكونات الجافة
نعمل ١٦ كورة

ونرصها في صينيّه مفروشة ورق زبد ونضغط بالمعلقة عشان تاخذ الشكل

نحط كام واحدة تشيبس على الوجه للشكل

تدخل فرن ١٨٠م حتى السواء . ناكل ٢ فقط



Nada Shawky



Nada Shawky

شوربة المشروم

قطعي طبق مشروم طازه

وشوحيه على النار مع بصلتين مبشورتين في ٢ ملعقة كبيرة

زيت زيتون على نار هاديه لحد لما يغمق

هنضيف معلقه دقيق ابيض او دقيق شوفان واشوح دقيقه

هنضيف كوبايتين شوربه طازه منزوعه الدهن وكوبايه ماء

وعلى نار متوسطه ٢٠ ل ٣٠ دقيقه

في الاخر هضرب الشوربه نص ضربه بالبلندر

المقدار لفردين

نرش ملح وفلفل عايزاها تبقى وجبه متكامله

حمصي ١ توست جبه كامله وعليها شريحه جبنه شيدر سايحه

وحطيها على وجه الشوربه 🥰

شوربة الطماطم بالجزر

٤ طماطم ٤ جزرات ١ بصلة ٢ كوب شوربه طازه

٢ جبه قرنفل

اسلقي الخضار في الشوربه نص ساعه

شيلي القرنفل وضيبي نص كوب لبن واضربها في

الخلاط.

Nada Shawky



Cheese Crackers



١ كوب دقيق قمح كامل

٥ شرائح جبنة جودة

٤ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر خالص

رشة ملح

٣ ملعقة كبيرة ماء مثلج

نيسر الجبنة ونخلطها بالدقيق ونضيف الزيت والملح والماء

نعجنها ونكورها ونضعها في كيس في الفريزر ربع ساعة

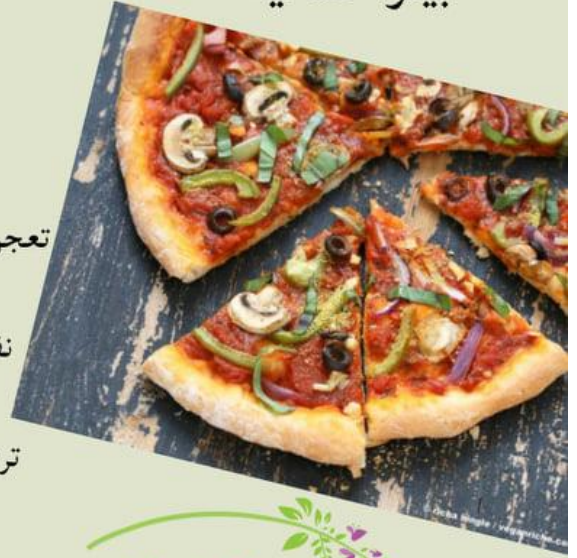
ثم نفردها بالنشابه رفيع ونقطعها ٧٥ مربع صغير ٢ × ٢ سم ونخرمها

في النص

نرصها في صينييه وتدخل فرن ١٨٠ درجة حتى تستوي وتحمر وتقرمش

الحصة للفرد ٦-٥ قطع

بيتزا صحية



١ كوب دقيق حبة كاملة

١ ملعقة كبيرة بيكينج بودر - رشة ملح

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ ملعقة صغيرة عسل

١ بيضة - ١ زيادي

تعجن المكونات السائلة ثم تضاف المكونات الجافة وممكن اضافة

رشة دقيق ابيض للم عجيين

نفردها رفيفه جدا في صينييه وندهن بالفرشاة زيت زيتون وصلصه

طماطم او كاتشاب

ترص الخضروات واللحوم حسب الذوق ونرش ملح وفلفل وزعتر

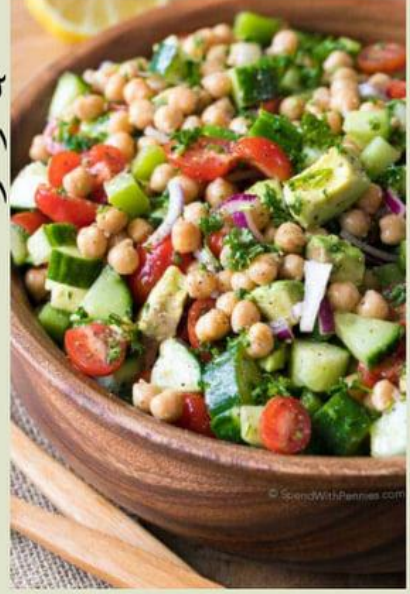
وريحان وتدخل فرن عالي حتى يحمر العجين من تحت

نضيف الجبنة الموتزاريلا وتدخل الفرن لتذوب

Nada Shawky

سلطة الحمص

- ١/٢ كوب حمص مسلوق او معلب مغسول
١ كوب طماطم تشيري
١/٤ كوب فلفل رومي
١/٤ كوب بقدونس مقطع
١/٢ ليمونة
١ معلقة كبيرة بصل مقطع
الدرسينج: ١ معلقة كبيرة زيت زيتون + رشه
ملح وفلفل وكمون + معلقة صغيرة خل
الكميه لفرد واحد



سلطة بطاطس جدتي

- قشري ١ بطاطس صغيرة واسلقها، تبرد قطعها صغير او
اهرسيها اصغر من الصورة بكثير
اسلقي بيضتين ولما بيردوا ففتيهم بالشوكة
قطعي ٤ زيتون اسود صغير
معلقة كبيرة بصل صغير جدا، الكمية حسب ذوقك وانتفاخك
معلقة كبيرة بقدونس مقطع
اخلطي كله في طبق وعليه ليمونة و رشه ملح ومعلقة صغيرة
زيت زيتون
الكمية تكفي فرد



المافن

٦ بيضات ٢ ملعقة كبيرة لبن ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

بصل وتوم

خضار مقطع حسب الرغبة زي فلفل الوان مشروم-سبانخ -بروكلي

١/٢ كوب جبنه مبشوره جوده او شيدر

نشوح على النار الخضراوات في الزيت

نحطها في قوالب الكب كيك المدهونه بزيت

نضرب البيض مع اللبن والجبن والتوابل ونضيفها للخضار

ممکن نضيف بقدونس مقطع

تدخل فرن متوسط من ١٥ ل ٢٠ دقيقة وبالهناء

Nada Shawky



بيض بالسبانخ

(١) نشوح شريحه تركي مقطعه مع شرائح بصله صغيره ونص كوب مشروم شرائح وكوب

سبانخ طازه

او ثلث كوبايه مجمده في ملعقة كبيرة زيت

زيتون

(٢) نقلب ٣ دقائق حتى يدبل الخضار

(٣) نضيف ٣ بيضات وشريحة جبنه جوده او

شيدر مقطعة مع رشه ملح وفلفل

تكفي لفردين وتقدم مع نص رغيف (بلدي

صغير او شامي من القمح الكامل)



Nada Shawky

ساندويتش البطاطس



٢ حبة بطاطس صغيرة

٢ ملعقة كبيرة بقسماط

١ بيضة ٢ شريحة تركي

٢ شريحة جبنة جودة او شيدر او موتزاريللا

ملح وفلفل اسود

تسلق البطاطس وتهرس جيدا

تتبل بالملح والفلفل

نضيف البيضة والبقسماط ونقلب

تفرد على شكل مربعات رفيعه

نضع الجبنة والتركي على مربع ثم نغطي بمربع اخر

توضع على الجريل او طاسة مدهونة زيت زيتون وتقدم ساخنة مع الخضار

المشوي او السلطة الوصفة لفردين



:المخلل الصحي

اي نوع خضار وممكن فصوص توم في

برطمان سعه لتر ونص نضيف جدا

ونضيف ملعقة صغيرة من ملح البحر و لو

مش متاح ممكن الملح العادي ونضيف

ملعقه صغيره خل ابيض ونضيف ماء

يكون غلينا وبردناه ونقله كويس ونسيبه

٥ ايام ولما نفتحه يتحفظ في التلاجه

المخلل الصحي



دجاج كودو



١ ورك مخلي او صدر مخلي
كوب بصل شرائح رفيعة كوب مشروم طازة مقطع صغير
١ كوب طماطم مقطعة صغير بدون البذر
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر خالص ١ شريحة جبنة جودة
عيدان بصل اخضر للتزيين
.نتبل الفراخ بماء بصل وملح وفلفل وتوم وليمون
تشوى على الجريل من الناحيتين
.نشوح البصل والمشروم في زيت الزيتون ثم نضيف الطماطم ونقلب
نضع على الفراخ وهي ساخنة الجبنة ثم من
خليط الخضار والبصل الاخضر
تقدم مع باقي الخضار والرز او البطاطس المهروسة او بطاطس مكعبات نص سلقه ثم
نشوحها في ملعقة زيت زيتون

Nada Shawky

سمك فيليه بالبطاطس



١ ك سمك فيليه قشر بياض
٤ حبات بطاطس تقطع حلقات سميكة
١ ملعقة كبيرة ثوم- ٣ ليمون - ملح وفلفل وكمون
١ ملعقة كبيرة مستردة
عيدان كرفس
٢. ملعقة زيت زيتون او زبدة
١. نتبل السمك ونتركه ساعه
(٢) نرص حلقات البطاطس في صينية مفروشة بالكرفس ونرش عليها ملح
وفلفل.
(٣) نرص فوقها السمك ونضع على الوجه الزيت او الزبدة
(٤) نحطها على النار تغلي ١٠ دقائق ثم تدخل الفرن حتى السواء واحمرارها

Nada Shawky

فراخ بالحمص

١)نشوح ٢ فص توم مفروم قي ٢ معلقة كبيرة زيت

زيتون

٢)نضيف شرائح ٢ فيليه فراخ وحلقات بصله صغيرة .ونقلب لحد لما الفراخ تحمر والبصل يبدأ يكون بني

٣)نضيف كوباية حمص مسلوق او معلب مغسول

.ومتصفي

٤.)نضيف ١ طماطم كبيرة مقطعه

٥.)نضيف ربع معلقة كمون وملح و ٢ جبهان

٦)نستمر في التقليب لحد لما يتجانس الخليط



Nada Shawky

فتة الزبادي

حمصي رغيف عيش شامي في الفرن ويمكن استخدام عيش

فت الحبة الكاملة.

نص كوب رز ابيض بمعلقة سمنه صغيره

اسلقي نص فرخة و اخليها من العضم

حمصي اللوز في الفرن بنقطه زيت

اعلمي تقليه الفتة بمعلقة صغيره من زيت زيتون والتوم و ٢

معلقة كبيرة خل

:الطبقات:

العيش وعليه شويه شوربه وتقليه ثم الرز الفراخ ثم

٢ زبادي لايت وتكوني حاطه فيه من التقليه

وعلى الوش لوز

.الكمية لفردين وتقدم مع طبق سلطة



Nada Shawky

Canton Noodles

٢ كيس نودلز ونرمي التوابل ٢ صدر فرخة مسلوقه ومخلية
٢ جزرة كبيرة و ٢ فلفل رومي كبيرة متقطعين رفيع طويل
بصلة متوسطة مبشورة
٢ كوب شوربة دجاج بيتي
٢ بيضة مقلية ٢ ملعقة زيت زيتون
ملح وفلفل ٢معلقه كبيرة صويا صوص
معلقه اويستر صوص- اختياري
نشوح البصل والدجاج في زيت الزيتون دقيقة
ثم نضيف الخضار ونشوح ٥ دقائق
نضيف الشوربه والتوابل والصوص ونضيف النودلز ونقلب في بعض
نوطي النار ١٠ دقائق حتى السواء ثم نضيف البيض ونقلب
يكفي ل ٣ افراد



Nada Shawky

شوربة الكوسة

٤ كوسة متقشرة ١ بصلة ٢ كوب شوربه طازة
اسلقي الخضار في الشوربة نص ساعة.
ضيفي نص كوب لبن واضربيها في الخلاط

Nada Shawky



عجينة سمبوسك زيت زيتون صنوبر
لحمة مفرومة بصل بققدونس مقطع ملح وفلفل

١. نعصح اللحمة بالبصل والتوابل
 ٢. نضيف البقدونس والصنوبر
 ٣. نحشي السمبوسك على شكل مثلثات او رول
 - ٤ . نرصهم في صينييه مدهونة زيت زيتون
 ٥. ندهن السمبوسك بالزيت
 ٦. تدخل فرن متوسط لحد لما تاخذ لون ذهبي
- مممكن تاخدي ٢ فقط والغاء النشويات من الوجبة



السمبوسك الصحية



Nada Shawky

٤ معالق شوفان كامل الحبة
٢ كوب لبن - عسل - فانيليا - جوز هند مبشور/زبيب اختياري

نضع على النار اللبن والشوفان
ونتركهم على النار ٥ دقائق يغلوا مع التقليب ثم نضيف الفانيليا
نصب في طبق التقديم ونضيف ملعقة صغيرة
عسل وملعقة كبيرة من الجوز الهند/الزبيب
بالهنا
الكمية لفردين



الشوفان بالحليب



Nada Shawky