

نحتفل بـصحة بعيد العيد العيد

חוגגים בריאות חג המולד



في العيد نأكل بحسب توصيات القوس الغذائي! نحتفل ونأكل معًا، نستمتع ونحافظ على صحتنا

نصائح لعيد صحيٍّ وسعيد

أثناء التسوق للعيد نُفضل اختيار المنتجات التي تحمل الملصق الأخضر ونحاول الابتعاد عن المنتجات ذات الملصق الأحمر



نستمتع بتناول الحلويات باعتدال، ونأكل بوعي



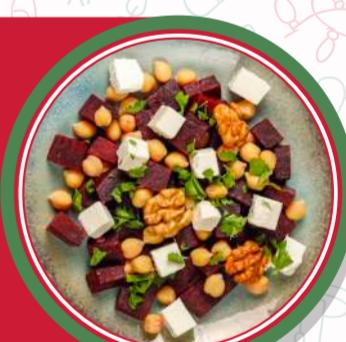
نستخدم أدوات قابلة لإعادة الاستخدام ونحافظ على جودة البيئة



في أطباقنا، ننوع الألوان والنكهات وندرص على دجاج كافية كافية من الخضروات



نعزز القيمة الغذائية للمقبلات، بإضافة البقويليات للسلطات، البذور والمسكرات - تجدون أمثلة لوصفات في الكتيب



نُفضل تناول اللحوم منخفضة الدهون مثل: لحم البقر، الديك الرقمي، الدجاج، وننكل من اللحوم الغنية بالدهون مثل لحم الضأن



نُفضل شرب الماء بدلاً من المشروبات المحددة - نصيحة! يمكن إضافة شرائح الليمون، الفواكه والأعشاب العطرية لإضافة نكهة للماء



عيد ميلاد مجيد مبارك
وكل عام وأنتم بآلف خير

القوس الغذائي
الجديد

قائمة التسوق لصحة
جيدة وطبخ صحي



سلطة بألوان العيد

سلطة منعشة ملؤنة بألوان العيد الأخضر والأحمر، غنية بالألياف والفيتامينات خاصةً فيتامين سي.

المكونات :

- نسلق الكيناوا لمدة 15 دقيقة، بعدها نقوم بفسلها ووضعها على جنب حتى تبرد.
- نقطع البندورة والبصل إلى شرائح أو مكعبات حسب التفضيل الشخصي.
- نفسل البقدونس جيداً ونقطعه.
- في وعاء كبير نخلط جميع المكونات، الخضراوات المقطعة، الكيناوا، المكسرات، الزبيب والبقدونس.
- نضيف الليمون، زيت زيتون، الملح، الكمون والسمّاق ونخلط المركبات معاً.

- 4 حبات بندورة كبيرة أو بندورة كرزية.
- نصف حبة بصل ليلي.
- كأس كيناوا.
- 2 حزم بقدونس مفروم.
- كأس مكسرات وبذور نيء وبذون ملح (جوز لوز، بذور عباد الشمس، بذور قرع ...)
- نصف كأس من الزبيب بدون إضافة سكر
- للتبيل: ليمون، زيت زيتون، ملح، سماق، كمون.



سلطة شمندر غنية

سلطة غنية جدًا! الحمص هو مصدر رائع للبروتين النباتي، الشمندر مصدر ممتاز لفيتامين سي ولحمض الفوليك. تعتبر وجبة كاملة فهـي تحتوي على الخضراوات، الحبوب الكاملة، الدهون الصحية والبروتين.

المكونات :



- 2 بات شمندر (مسلوقة أو مشوية ومقطعة مكعبات)
- 1 كأس حمص مسلوق
- كأس بقدونس مفروم
- نصف كبة بصل أحمر مفروم ناعم
- جبنة فيتا حتى 5% دهن (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة بذور السمسم (اختياري)
- مكونات التتبيلة: عصير جبة ليمون، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة بلسمي بدون، إضافة سكر، ربع ملعقة كمون مطحون، رشة ملح، رشة فلفل.

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير، نخلط الشمندر، الحمص، البقدونس، السمسم والبصل الأحمر.
- في وعاء صغير، نخلط عصير الليمون، زيت الزيتون، الخل البلسمي، الكمون، الملح، والفلفل الأسود.
- نسكب التتبيلة على السلطة ونقلبها.
- نضيف الجبنة (اختياري) ونقدم السلطة باردة.



متبل خضراوات صحي

طريقة التحضير:

- شوي الخضراوات: نشوي الباذنجان، الكوسا والفلفل الأحمر حتى تنضج جيداً.
- بعد الشوي، نقشر الخضراوات ونزييل البذور الزائدة من الفلفل الأحمر.
- في وعاء كبير، نهرس الباذنجان، الكوسا، والفلفل الأحمر باستخدام شوكة نضيف الثوم المفروم، الطحينة، عصير الليمون، زيت الزيتون، الملح، والفلفل الأسود ونمزج المكونات جيداً حتى تتجانس.
- نسكب المتبل في طبق التقديم ونزيقه بالبقدونس المفروم والجوز ورشة زيت زيتون إضافية.

المكونات :

- 1 حبة متوسطة من الباذنجان
- 1 حبة متوسطة من الكوسا
- 1 فلفل أحمر
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة طحينة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- بعارات: رشة ملح، رشة فلفل أسود، رشة كمون.
- للتزيين: جوز وبقدونس مفروم.



بسكويت عيد الميلاد بحفلة الصيحة

هذا البسكويت ليس مجرد حلوي، بل هو تجربة غذائية ممتعة مليئة بالنكهة والفائدة! ويمكن تحضيره مع الأطفال.

المكونات :

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير نخلط جميع المقادير الجافة، وفي وعاء آخر نخلط المقادير الرطبة حتى تتجانس.
- نضيف المكونات السائلة إلى المكونات الجافة ونمزج حتى يتكون عجين متماسك (إذا كان العجين جافاً جداً، أضيفي الحليب تدريجياً).
- نرق العجين بسمك نصف سنتيمتر، باستخدام قواطع البسكويت ذات أشكال عيد الميلاد، نقطع العجين ونضع القطع على صينية مبطنة بورق الخبز.
- (باستخدام قوالب جاهزة)
- نضعها في الفرن بدرجة حرارة 170 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.
- ندع البسكويت يبرد تماماً قبل التقديم.

• 2 كأس طحين من القمح الكامل \ طحين الشوفان

• نصف كأس لوز مطحون (اختياري)

• نصف كأس طحين أبيض

• نصف كأس من دبس التمر 100% طبيعي

• نصف كأس زيت الزيتون

• 1 بيضة

• 1 ملعقة صغيرة فانيليا

• نصف ملعقة صودا الخبيز

• بقارات: 2 ملاعق صفار زنجبيل مطحون، 2

ملعقة صفار قرفة مطحونة، نصف ملعقة

صفيحة جوزة الطيب مطحون، ربع ملعقة

صفيحة قرنفل مطحون، رشة ملح.

