



12/2024

נحتفل بصحة بعيد الميلاد الجديد

חוגגים בריא בחג המולד



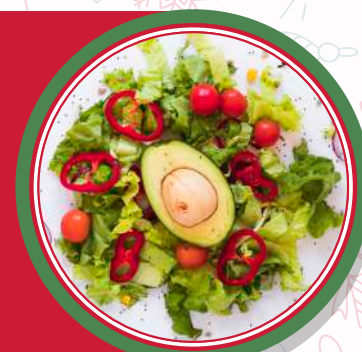
في العيد نأكل بحسب توصيات القوس الغذائي!
نحتفل ونأكل معًا، نستمتع ونحافظ على صحتنا

نصائح لعيد صحي وسعيد

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



في أطباقنا، نمنع الألوان
والنكهات ونحرص على دمج
كمية كافية من الخضراوات



نستمتع بتناول الحلويات
باعتدال، ونأكل بوعي



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



نستخدم أدوات قابلة لإعادة
الاستخدام ونحافظ على
جودة البيئة



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



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



عيد ميلاد مجيد مُبارك
وكل عام وأنتم بألف خير

القوس الغذائي
الجديد

قائمة التسوق لصحة
جيدة ومطبخ صحي



سلطة بألوان العيد

سلطة منعشة ملوّنة بألوان العيد الأخضر والأحمر، غنيّة بالألياف والفيتامينات خاصّة فيتامين سي.

المكونات :

- 4 حبّات بندورة كبيرة أو بندورة كرزية.
- نصف حبّة بصل ليلكي.
- كأس كيناوا.
- 2 حزم بقدونس مفروم.
- كأس مكسرات وبذور نيّ وبدون ملح (جوز\ لوز\ بذور عبّاد الشمس، بذور قرع ...)
- نصف كأس من الزبيب بدون إضافة سكر
- للتتبيل: ليمون، زيت زيتون، ملح، سقّاق، كمّون.

طريقة التحضير:

- نسلق الكيناوا لمدة 15 دقيقة، بعدها نقوم بغسلها ووضعها على جنب حتى تبرد.
- نقطع البندورة والبصل إلى شرائح أو مكعبات حسب التفضيل الشخصي.
- نغسل البقدونس جيّدًا ونقطعه.
- في وعاء كبير نخلط جميع المكونات، الخضراوات المقطّعة، الكيناوا، المكسرات، الزبيب والبقدونس.
- نضيف الليمون، زيت زيتون، الملح، الكمون والسقّاق ونخلط المكونات معًا.



سلطة شمندر غنيّة

سلطة غنيّة جدًّا! الحمص هو مصدر رائع للبروتين النباتي، الشمندر مصدر ممتاز لفيتامين سي ولحمض الفوليك. تعتبر وجبة كاملة فهي تحتوي على الخضراوات، الحبوب الكاملة، الدهون الصحيّة والبروتين.

المكونات :

- 2 حبات شمندر (مسلوقة أو مشوية ومقطعة مكعبات)
- 1 كأس حمص مسلوق
- كأس بقდونس مفروم
- نصف حبة بصل أحمر مفروم ناعم
- جبنة فيتا حتى 5% دهن (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة بذور السمسم (اختياري)
- مكونات التتبيلة: عصير حبة ليمون، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة بلسمي بدون إضافة سكر، ربع ملعقة كمون مطحون، رشّة ملح، رشّة 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 صّحي

طريقة التحضير:

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

المكونات :

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



بسكويت عيد الميلاد بحلته الصحيّة

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

المكونات :

- 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 للخبز
- بهارات: 2 ملاعق صفار زنجبيل مطحون، 2 ملاعق صفار قرفة مطحونة، نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون، ربع ملعقة صغيرة قرنفل مطحون، رشّة ملح.

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير نخلط جميع المواد الجافة، وفي وعاء آخر نخلط المواد الرطبة حتى تتجانس.
- نضيف المكونات السائلة إلى المكونات الجافة ونمزج حتى يتكون عجين متماسك (إذا كان العجين جافًا جدًا، أضيفي الحليب تدريجيًا).
- نرق العجين بسمك نصف سم، 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 ذهبيًا
- ندع البسكويت يبرد تمامًا قبل التقديم.

