

# التغذية السليمة لمرضى السكري



# التغذفة السائفة لمراضى السكرفى



تم اءاءة طباعة هذا الكءاب من قبل مؤسفة جنور للإئماء الصءى والائءماعى وبتمول من صندوق النقد العربى واءارة البئك الاسلامى للئئمة واءراف مؤسفة التعاون.



ئئوءه: ما ىرد فى الكءاب لا ىعبء بالضرورة عن مواقف أو وءهة نظر المؤسءات الممولة أو مؤسفة التعاون.

## تقديم

إن دعم المجتمعات على تطوير قدراتها والاستفادة من مواردها المحلية في تلبية احتياجاتها يعد من أهم أهداف مؤسسة جذور وهو أيضا من العوامل الحيوية التي لا يمكن بدونها تحقيق تحسن ملموس على مستوى الرفاه العام للسكان. ويزداد هذا الأمر أهمية في ظل سياسات الحصار والإغلاق وبناء جدار الفصل العنصري. لذلك، نحن نعمل على بناء علاقات ثابتة ومتواصلة مع المجتمعات المحلية تقوم على الثقة المتبادلة والتفاهم والتعاون والسعي المشترك نحو تحقيق تغييرات إيجابية ملموسة. وذلك من خلال تنفيذ برامج مجتمعية متعددة . يعد برنامج الأمراض المزمنة في مؤسسة جذور أحد البرامج الريادية التي تتبنى التوجه المجتمعي بنهج شمولي يتعاطى مع الأطراف المتعددة المؤثرة في فاعلية ونجاح البرنامج ، نحن في جذور

و بالتعاون مع شركائنا في وزارة الصحة الفلسطينية ومستشفى المطلع عملنا على مراجعة و تحديث بروتوكولات العمل المتعلقة بمرض السكري وذلك لضمان نجاعة علاجية أفضل لمرضانا الأعضاء ، كما تم التركيز على الجوانب الهامة الأخرى المرتبطة بنمط الحياة و ذات الصلة الوثيقة بالاصابة بواحد أو أكثر من الأمراض المزمنة بما فيها مرض السكري ، مثل العادات الغذائية و ممارسة الرياضة البدنية ، و عليه ومن خلال مجموعات الدعم نعمل على توعية مرضى السكري بأهمية الالتزام بالخطة العلاجية التي وصفها الطبيب و الفحوصات الدورية وكذلك الالتزام بنمط غذائي صحي ونشاط بدني ملائم . ومن الجدير بالذكر أن هذه التدخلات الفعالة لا تستهدف فقط مرضى السكري وإنما أيضا أسرهم و فئات أخرى معرضة للاصابة بالسكري .

هذا الكتاب هو أحد المساهمات الهادفة الى توفير وسائل مساعدة لمرضى السكري و أسرهم لاتباع نظام غذائي صحي و ملائم و بنفس الوقت غير مرهق و لايتطلب الكثير من الجهد ، فقد تعمدنا اختيار أكالات شعبية دارجة من مطبخنا الفلسطيني قام بتجميعها من عدة قرى فلسطينية شركاؤنا من المجموعات الداعمة لمرضى السكري ، ثم تم تعديلها من قبل مستشاريين في مجال التغذية العلاجية لتصبح وجبات آمنة يستمتع بها ويستفيد منها مريض السكري .

هذا العمل منكم و اليكم نأمل أن تجدوه نافعا و مفيدا .

## هذا الكتاب

يكمن علاج مرض السكري في ثلاث طرق وهي :-1النظام الغذائي -2 الرياضة -3 الدواء. وهذه الطرق الثلاثة فعالة اذا اتبعت بدقة حيث ان الدواء لايعني ولا يمكن ان يكون فعال بدون استخدام نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وخاصة المشي يوميا.

النظام الغذائي هو الخطوة الأولى والأساسية للسيطرة على سكر الدم حيث تلعب التغذية دورا أساسيا في علاج داء السكري وتكون كافية في بعض الاحيان في تعديل وتنظيم مستوى السكر في الدم دون اللجوء الي ادوية خاصة في السكري النوع الثاني.

قد تظن إن كنت مصابا بمرض السكري، أن هناك بعض الأطعمة التي لا يمكنك أن تتناولها، وإنك لا تستطيع حتى أن تستمتع بالغذاء او بالمناسبات الاجتماعية كما يستمتع بها بقية الناس غير المصابين بهذا الداء. لكن الواقع ليس كذلك بالضرورة: ففي هذا الكتاب الصحي لمرض السكري الذي بين أيديكم، سنتعلم كيف نستطيع إدخال بعض التغييرات على اختيارك للأطعمة، وعلى عاداتك في الأكل والطهي، الأمر الذي سيساعدك في السيطرة على مرض السكري بصورة أكثر فعالية وفي تضيئة حياتك بشكل صحي وسليم.

يحتوي هذا الكتاب على عدة وصفات غذائية متنوعة بين طبخات سلطات, عصائر ومشروبات وبين حلويات جميعها تتناسب مع احتياجات مريض السكري. وقد تم تجميع هذه الوصفات الغذائية من الوصفات الشعبية الفلسطينية بمساعدة نساء فلسطينيات مصابات بمرض السكري في الريف الفلسطيني واللواتي شكلن مجموعات نسوية لدعم مرضى السكري في مناطقهن, ثم تم عرض هذا الكتاب على اخصائية تغذية مرتين متتاليتين لكي يتم تعديل الوصفات بما يتلائم مع مرضى السكري واحتياجاتهم الغذائية.

في هذا الكتاب أكثر من وصفة محللة غذائيا لتتلائم مع ما تتناوله يوميا في البيت الفلسطيني، وفيه أيضاً معلومات مهمة وعلمية حول كيفية إتباع نظام غذائي يلائم احتياجاتك التغذوية ويحافظ على مستويات صحية لسكر الدم خاصة في شهر رمضان.

## شكر وتقدير

تتقدم مؤسسة جذور للانماء الصحي والاجتماعي بالشكر الجزيل الى كل من ساهم في انجاح هذا العمل المتواضع ونخص بالذكر:

وزارة الصحة الفلسطينية التي تدعم عملنا في المجتمع الفلسطيني

الزملاء والزميلات في مستشفى المطلع - القدس

السيدات في الريف الفلسطيني وخاصة اللواتي شاركن في جمع هذه الوصفات التقليدية الفلسطينية.

اخصائيات التغذية الانسة هिला طبخنا

الزميلات في مؤسسة جذور لدورهن الفعال في جمع وتدقيق وانجاح هذا العمل.

ونشكركم انتم ايها القراء لاختياركم هذا الكتاب.

## ما هو مرضى السكري

السكري مرض مزمن يتصف بزيادة في مستوى سكر الدم. و هناك انواع من السكري :-

1. النوع الاول (Type I) و هو السكري الذي كان يسمى بالسكري المعتمد على الانسولين (IDDM). وهذا النوع من السكري عادة ما يصاب به صغار السن و المراهقين. و معظم هؤلاء المصابين ممن لا تستطيع أجسامهم إنتاج كميات كافية من الانسولين يصبحون معتمدين على الانسولين طوال حياتهم.

2. النوع الثاني (Type II) هو السكري الذي كان يسمى بالسكري غير المعتمد على الانسولين (NIDDM) ، و عادة ما يحدث بعد سن الثلاثين و غالبا ما يصيب الاشخاص البدينين. تستخدم الحمية الغذائية في علاجه و أحيانا الحبوب الخافضة للسكر و أحيانا أخرى الانسولين.

3. سكري الحمل وهو السكري الذي يتم ظهوره خلال فترة الحمل و غالبا ما ينتهي بانتهاء الحمل او خلال الثلاث الشهور الاولى من الولادة.

4. الانواع الاخرى من السكري

تلعب التغذية دورا اساسيا في علاج السكري وفي حال تكاملت مع الرياضة المناسبة تكون كافية في علاج السكري النوع الثاني وخصوصا في المراحل الاولى من المرض.

الأسس الأولية للوقاية من المرض و السيطرة عليه:

1. تناول ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة الى 2-3 وجبات خفيفة، وهذا يعتبر مهم بالنسبة للأشخاص المصابين بالنوع الاول من السكري .
2. الاقلال من تناول الدهون ، بحيث لا تزيد عن %30 من مجموع السعرات، ويجب أن يكون الغذاء قليل الكولسترول و قليل الدهون المشبعة وتجنب الدهون المهدرجة.
3. الأقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على السكريات المصنعة أو السكريات البسيطة.  
مثل : المأكولات المصنعة من الدقيق الأبيض كالكعك ، البسكويت ، الدونات ، اللقيمات.. الخ
4. تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم، مثل الخضروات و الحبوب الكاملة و نخالة القمح و البقوليات ( الفول ، الفاصولياء ، اللوبياء... الخ)، الخبز الأسمر ، و يفضل عادة تناول طبق من البقوليات في وجبة العشاء.
5. الاقلال من تناول الاغذية المملحة و من استخدام الملح في الطعام بشكل عام (يجب ألا يزيد تناول الملح في اليوم عن 3 غرامات). لأن الإكثار من الملح يؤدي إلى تخزين الماء في الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم.
6. أكثر من تناول الخضروات الخضراء مثل(الخس، الخيار، الفجل ..)لأنها منخفضة السعرات الحرارية و غنية بالأملاح و الفيتامينات.
7. استخدم الزيوت النباتية ، مثل زيت الزيتون ، وتجنب الدهون الحيوانية ( كالسمن و الزبدة) لأنها غنية بالدهون المشبعة الضارة لصحة القلب و الشرايين.
8. استهلك دائما الحليب و منتجاته الخالية أو قليلة الدسم ( الحليب/ اللبـن / الجبن/ اللبنة).
9. الماء مهم جدا لنظامك الغذائي ، اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب يوميا.
10. الأقلال من العصائر المصنعة والشاي والقهوة ، والابتعاد عن المشروبات الغازية ، ويمكن استبدالها بالزهورات الساخنة او العصير الطبيعي.
11. استخدم عملية الشوي أو السلق في تحضير الطعام بدل عملية القلي.
12. تجنب المأكولات السريعة ( كالبيتزا و سندويشات البرجر و الدجاج و الشاورما..) و يمكنك تناولها اذا حضرتها بنفسك ( مثلا تشوي قطعة البرجر بدلا من قليها، تستخدم الخبز الاسمر بدلا من الابيض، تكثر السلطة و تقلل من الكاتشاب و المايونيز، تضيف لها الجبن القليل الدسم بدلا من الكامل الدسم .. وهكذا)
13. الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام. حيث أن الرياضة عامل أساسي في علاج السكري، و كلما زادت الحركة اليومية ، تحسن امتصاص السكر في خلايا الجسم.

الأطعمة التي يجب التقليل منها:

- البطاطا ، الأرز، صفار البيض (مرتين في الأسبوع فقط)، اللحوم الحمراء. العسل، المربي، السكر، الحلويات ، الشكولاته ، الكعك و الفطائر الحلوة، الحلوى ، الجيلي والكراميل ، ايس كريم ، الفواكه المجففة، المكسرات الزبدة و المارجرين، الألبان و الأجبان كاملة الدسم، الأطعمة المقلية.
- جميع أنواع المشروبات الغازية و العصائر المصنعة .
- اللحوم العضوية مثل المخ و الكبد و الكلاوي، الاسماك الصدفية مثل سرطان البحر و الروبيان و الجمبري، الشحوم و الزيوت و الدهون الحيوانية ك السمن و الدهون المهدرجة.

## الأطعمة التي يمكن الاكثار منها:

السلطة الخضراء ( التي تحتوي على الخس و الخيار..)، الأطعمة الغنية بالألياف كالبقوليات ( الفول و العدس و الفاصولياء...)، الخبز الأسمر و الأطعمة المصنعة من نخالة القمح ، الخضروات ، الحليب و منتجاته الخالية من الدسم ( الجبن و اللبنة و القشطة)، فاكهه في اليوم (ثلاث حصص في اليوم).

## النظام الغذائي:

ليس هناك غذاء خاص يوصى به لمرضى السكري دون غيره، بل ان الغذاء المناسب هو الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية والذي يمد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة لتلبية نشاطاته اليومية.

تقسم وجبات مريض السكري الى 3 وجبات رئيسية و3 وجبات خفيفة يوميا.

يجب ان يحدد النظام الغذائي لكل مريض على حدا بحيث يتماشى او يناسب الحالة الصحية للمريض ومع نمط الحياة اليومية ويجب مراعاة

1. مكونات الوجبة ( ماذا تأكل): نشويات، بروتينات ، دهون، فيتامينات ، معادن و ماء
2. الطاقة الكلية ( السعرات) لكل وجبة ( كم تأكل)
3. مواعيد الوجبات ( متى تأكل)
4. النشاط البدني

## الانتظام

1. يجب ان تحدد اوقات الوجبات بحيث تتناسب مع نوع الدواء وجرعته والنشاط البدني.
2. يراعى تناول نفس الكمية من الطعام من مجموعات الطعام الاساسية المختلفة يوميا.
3. مؤشر مستوى السكر في الدم يعتبر وسيلة مفيدة لقياس سرعة ارتفاع مستوى السكر بالدم الناتج عن تناول غذاء معين، يستخدم في اختيار الوجبات الغذائية لأنه وسيلة للتحكم في ضبط مستوى السكر فمثلا اذا كان مستوى السكر في الدم منخفضا او ينخفض اثناء الرياضة فيجب تناول نشويات ذات مؤشر سكري مرتفع.
4. ومن ناحية اخرى ، للمحافظة على مستوى السكر بالدم من الانخفاض اثناء الليل او اثناء النشاط الرياضي فيجب تناول نشويات اضافية ذات مؤشر سكري منخفض.
5. جدول مؤشر مستوى السكر في الدم لبعض الاطعمة.



المؤشر	النشويات ذات مؤشر سكر في الدم منخفض ٥٥%	المؤشر	النشويات ذات مؤشر سكر في الدم عالي ٧٧%
%٥٠	الخبز الاسمر	%١٠٠	جلوكوز
%٥٠	الارز الاسمر	%٩٠	البطاطا المقليّة
%٥٠	البازيلا المعلبة	%٨٥	العسل
%٥٠	البطاطا المسلوقة	%٨٥	الخبز الابيض
%٤٨	فول مدمس	%٨٥	الجزر المطهي
%٤٣	برتقال	%٨٥	كورن فليكس
%٤٣	عنب	%٧٥	الشمام
%٤١	معرونة	%٧٠	السكر
%٤٠	الشوفان	%٧٠	الشوكلاته
%٤٠	عصير طازج بدون سكر	%٧٠	كوكا كولا
%٣٦	تفاح	%٧٠	البسكوت
%٣٥	التين والمشمش المجفف	%٧٠	الارز الابيض
%٣٠	جزر ني	%٦٥	الزبيب
%٣٠	منتجات الحليب	%٦١	البوظة
%٣٠	الحمص	%٦٠	الموز
%٣٠	الفاصولياء الخضراء	%٦٠	البطيخ
%٣٠	الشوكلاتة الداكنة	%٥١	المانجا
%٢٢	المربى الخالي من السكر		
%٢٠	سكر الفركتوز		
%١٥	بندورة باذنجان كوسا		
%١٥	ثوم بصل اخضر		
%١٥	المشمش الطازج		
%١٥	الصويا والفستق		

## نظام البدائل الغذائية لمرضى السكري:-

يقوم نظام البدائل الغذائية على حساب الطاقة الكلية والمكونات للمواد الغذائية ومن ثم تحويل ذلك الى وجبات غذائية وفقاً لمحتواها الغذائي من العناصر الغذائية وقد قسمت الاطعمة الى ست مجموعات غذائية تتناسب ومرضى السكري وهي كالآتي:-

بدائل الخبز : (تحتاج ما بين 6\_11 حصة يومياً)

1. 4/1 رغيف خبز متوسط الحجم او شريحة توست
2. 2/1 كاس ( ارز مسلوق او برغل مسلوق او فريكة او ذرة مسلوقة او معكرونة مسلوقة ، كورن فليكس ، قمح، شوفان)
3. حبة بطاطا مسلوقة متوسطة الحجم.

بدائل الحليب : (تحتاج ما بين 2\_3 حصة يومياً)

1. كاس حليب قليل الدسم،
2. او كاس لبن قليل الدسم
3. او 2ملعقة لبننة قليلة الدسم
4. او قطعة جبنة بيضاء قليلة الدسم ، جبنة مثلث او شريحة جبنة صفراء

بدائل الفاكهة : (تحتاج ما بين 2\_4 حصة يومياً)

1. موزة صغيرة الحجم او حبة ( تفاح او اجاص او جوافة او برتقال او خوخ)
2. او 10 حبات عنب
3. او 2-3 حبة مشمش
4. او 1-2 حبة تين او قطين او تمر او كيوي او برقوق او كلمنتينا )
5. او 2/1 جريب فروت أو بوملة أو رمان .
6. او 4/1 حبة مانجا صغيرة او كاس مكعبات من ( البطيخ او شمام او توت ارضي) ،
7. او 4/1 حبة اناثاساو قطعة صغيرة اناثاس مجفف،
8. او 4 حبات اسكدنيا ، 2/1 حبة رمان ، ملعقة كبيرة زبيب ،
9. 2/1 حبة بوملة صغيرة
10. 2/1 كأس عصير طبيعي.

بدائل الخضار: (تحتاج ما بين 3\_5 حصة يومياً)

1. كاس خضار طازج (كاس سلطة) ،
2. او حبة خضار ( خيار ، فلفل، بندورة)
3. او 2/1 كاس خضار مطبوخة ( كوسا ، سبانخ، ملوخية ، بامية ، باذنجان .....)
4. او 2/1 كاس عصير خضار ( عصير جزر ، عصير بندورة.....)

بدائل اللحمية : (تحتاج ما بين 2\_3 حصة يومي)

1. قطعة صغيرة بحجم نصف الكف (60غم) من اللحوم دجاج ، سمك ،
2. او 2/1 كاس مطبوخ من البقوليات ( حمص ، فول ، عدس، فاصولياء)
3. او 2ملعقة كبيرة مكسرات
4. او 2ملعقة من زبدة الفول السوداني/ او بيضة واحدة
5. او 2ملعقة كبيرة حمص/ او 2 قطعة حبش / او 60 غم تونا ( علبة تونا صغيرة)

بدائل الدهون : (تستخدم بكميات قليلة)

1. ملعقة زيت زيتون صغيرة
2. ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس أو زيت سمسم
3. ملعقة طحينية صغيرة أو ملعقة رغرين صغيرة أو زبدة أو مايونيز
4. أو 8/1 حبة افوكادو، أو 5 حبات لوز أو 3 حبات جوز أو 10-5 حبات زيتون

## التغذية في شهر رمضان

بات من المعروف ان تغذية مريض السكري هي جزء اساسي من خطة العلاج المتكامل. فمن المهم جدا ان يتبع مريض السكري نظام غذائي صحي متوازن الى جانب علاجه الطبي والنشاط البدني المناسب حتى يتحكم بنسبة السكر في دمه ويعيش حياة طبيعية وفعالة. وقد يختلف النظام الغذائي لكل مريض سكري على حدة حسب: وزن المريض، طوله ( مؤشر كتلة الجسم) ، عمره، مستوى السكر بالدم، النشاط الجسماني وممارسة الرياضة، وحسب حالته الصحية ككل، ولذا يتم تحديد احتياجاته من السعرات الحرارية وتغذيته بواسطة اخصائي التغذية.

يتغير نمط الغذاء في شهر رمضان المبارك بصورة كبيرة، فتتغير عدد الوجبات اليومية واوقات تناولها، فيؤثر هذا النمط الجديد على كمية ونوع الاطعمة التي يتناولها الناس، فالبعض يتناول كميات متزايدة من الطعام والبعض الاخر يقلل من طعامه خلال شهر الصوم مقارنة بالشهور الاخرى. اما عن نوعيات الطعام ذاته فيميل الناس الى استهلاك مقادير اكبر من السكريات والحلويات والدهون. بالاضافة الى قلة الحركة بدواعي الصيام. وبسبب تلك التغيرات في نمط الحياة من طعام وشراب وحركة فان صيام رمضان يصاحبه تغيرات داخلية في تعامل جسم الانسان مع هذه المتغيرات الخارجية. فبالنسبة لمرضى السكري، فانه نتيجة للقصور في التعامل مع مواد الغذاء وخاصة السكر، وكذلك نتيجة لتاثير المواد العلاجية التي يتناولها المريض من اقراص او انسولين قد تنشأ ضرورة لمراجعة خطة العلاج بالغذاء والدواء او كليهما معا، حتى يتحقق من الصيام اغراضه وفوائده بلا اي اضرار او مشاكل على مريض السكري الصائم.

ومن المحاذير التي تنشأ من الصيام والتي يجب توخيها :

1) انخفاض نسبة سكر الدم: مما يؤدي في الحالات الشديدة الى غيبوبة نقص السكر. فبسبب طول فترة الصيام فان احتمال حدوثه يكون اكثر في اخر النهار، غير ان هذه الظاهرة قد تحدث بسبب عامل اخر مثل القيام بمجهود جسماني كبير يستهلك قدرا كبيرا من سكر الدم. او حدوث تاثير زائد للانسولين ( او الاقراص) في مواعيد معينة دون غطاء كاف من الغذاء مما يؤدي في الحالات الشديدة الى غيبوبة نقص السكر. ولمنع حدوث هذا المشكلة يجب ضمان توافق تاثير الغذاء والدواء على مستوى السكر بالدم بالتنسيق بين كمياتهما ومواعيدهما وهذا يستدعي:

- تجنب عمل مجهود جسماني عنيف يؤدي الى خفض شديد في \_ مستوى سكر الدم دون احتياطات مسبق، وخاصة في المواعيد المتأخرة من فترة الصيام.

- اعادة حساب الجرعات الدوائية، سواء الانسولين او الاقراص، وكذلك كميات الغذاء، وتوزيعها على الوجبات، ليتطابق التاثير الراجع لسكر الدم بواسطة الغذاء مع التاثير المخفض لسكر الدم بواسطة الدواء.

فالمرضى المعرضون لحدوث ظاهرة انخفاض السكر الشديد وخصوصا الذين يتعاطون الانسولين وخاصة مرضى النوع المعتمد على

الانسولين والمرضى الذين يعانون من عدم انتظام السكر يمنعون من الصيام اصلا. ماذا تفعل عند حدوث انخفاض نسبة سكر الدم؟؟  
2- تراكم دهنيات الدم بوجه عام وبخاصة الكوليسترول:

ويرتبط هذا الارتفاع بنوعية الطعام المتناول وخاصة ذات المصدر الحيواني الغني بالكوليسترول المؤثر على الصحة وخصوصا امراض تصلب الشرايين وامراض القلب. وللوقاية من هذه المشكلة يجب الحد من زيادة استهلاك المواد الغذائية الدهنية، مع تفضيل الدهون النباتية والحد قدر الامكان من الاغذية الغنية بالكوليسترول والدهون المصنعة (زبدة ، مارجرين).

3- زيادة الوزن :

من العادات السيئة بوجه عام زيادة استهلاك كميات الطعام في شهر رمضان عن باقي شهور السنة، مما يؤدي الى زيادة وزن الجسم وخاصة مع حالة الكسل وقلة النشاط الحركي. والواقع ان شهر الصيام يمكن ان يكون فرصة للاقلال من كمية السعرات التي تعود عليها المريض قبل الصيام ويساعد على انقاص الوزن الزائد وبهذا يمكن ان يكون الصيام علاجاً للبدانة ويعد من الوسائل الفعالة للمساعدة في علاج السكري

توصيات عامة لتعديل النظام الغذائي في شهر الصيام:

1. يجب الاحتفاظ باجمالي السعرات المسموح بها للشخص : وبمعنى اخر يجب ان تكون وجبات الطعام في شهر رمضان ليست اكبر حجما في مجمل محتوى الطاقة (السعرات)، او مفرطة في الدهون والسكريات، بالمقارنة بالغذاء المسموح به في غير شهر الصيام.

قال تعالى " كلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المفسرين " صدق الله العظيم

2. توزيع الوجبات: ان التوزيع الصحيح لافترات الوجبات خلال الزمن المتاح للافطار بتكرار عدد الوجبات مع تقليل الكمية المتناولة في كل وجبة يحد من ميل الجسم الى بناء وتراكم الدهون في الجسم، فلا يجب استخدام اسلوب الوجبة الواحدة، وانما يجب توزيع محتوى الطعام اليومي على اربع وجبات بدل ست وجبات بحيث تكون:

**الوجبة الاولى ( عقب اذان المغرب مباشرة):** تناول غذاء او ( شراب سكري) سريع الامتصاص كالتمر والماء و الشورية او اي مشروب رمضاني (قمر الدين، تمر هندي، خشاف، او السوس فقط لمن لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم لان السوس من المشروبات التي تزيد ضغط الدم) لا ننصح بشرب المشروبات الرمضانية لأنها غنية بالسكر ، الا اذا كانت بيئية و يمكن تناول القليل منها في وقت بعيد عن تناول الوجبة ) ، وهذه الوجبة في غاية الاهمية لانها تعمل على تغذية خلايا المخ والاعصاب بالجلوكوز على نحو سريع . ومن ثم القيام الى الصلاة لان وضع فاصل زمني صغير بين بدء الافطار واستكمالها يتيح فرصة من الوقت للمعدة للتنبه والتهيؤ للهضم ويعجل من امتصاص الماء والجلوكوز لتلبية احتياجات الجسم السريعة منها ويحد من حالة الجوع وانخفاض السكر عند الافطار فيعتدل الصائم في الكميات المتناولة من الطعام ويملك القدرة على اختيار انواع مناسبة من الاطعمة.

**الوجبة الثانية (الافطار):** بداية يفضل ان تحتوي على طبق السلطة ومن ثم طبق اليوم الرئيسي

يفضل عدم تناول أكثر من صنف من الوجبات الرئيسية حيث تتعدد أصناف الطعام في شهر رمضان.

**الوجبة الثالثة ( بعد صلاة التراويح):** يمكن ان تكون هذه وجبة عشاء خفيفة او وجبة خفيفة فقط مثل الفاكهة او قطعة صغيرة من حلويات رمضان البيئية ( تحديد كمية القطر و السكر و الدهون في الحلويات ، ممكن عمل القطر بالمحليات الصطناعية) او كوب حليب او لبن قليل الدسم.

**الوجبة الرابعة (السحور):** الحرص على التسحر في اخر موعد قبل الفجر مباشرة والهدف من تاخير السحور حتى لا تشعر بالجوع خلال ساعات الصيام وتلافي حدوث هبوط مستوى السكر بالدم خلال النهار و مكوناتها تكون مثل مكونات وجبة الافطار بالايام العادية. قال (ص) " لا تزال امتي بخير ما عجلوا الفطر واخروا السحور".

3. الاقلال من المخللات والاملاح والبهارات للوقاية من الشعور بالعطش خلال الصيام لان حاجة الجسم للماء تزداد كلما زاد استهلاك الملح او الصوديوم على وجه الدقة.
4. تناول قدر كافي من الالياف الغذائية للوقاية من الامساك الذي يحدث نتيجة التغير في نظام التغذية خلال الصيام بالاضافة لفوائدها العلاجية في ضبط السكر بالدم، واهم مصادرها: التمر، الخضار والفواكه الطازجة، البقول والحبوب الكاملة القشرة
5. شرب الماء بالكميات الكافية والموزعة على جميع ساعات الافطار بتوزيع غير مرهق على المعدة
6. عدم تناول الشاي والقهوة او المشروبات الغازية بعد الافطار مباشرة حيث يعرض للاصابة بامراض سوء الهضم وضعف كفاءة الجسم من الحديد والكالسيوم الموجودين في الوجبة
7. الاستعانة بالافران للتحمير بدلا من القلي والحد من الافراط في تناول الدهون في وجباتنا في رمضان وغيره
8. الاعتدال في استهلاك الحلويات للوقاية من ارتفاع السكر في الدم والحد من زيادة الوزن على الاكثر مرتين اسبوعيا) قطعة صغيرة واحدة مع تخفيف تركيز القطر المستخدم ، ويمكن استبدال الحلويات بسلطة الفواكه الطازجة مثلا
9. تنظيم الجهد الجسماني في رمضان: حيث يمكن الاستمرار في ممارسة الاعمال اليومية والقيام بالرياضة الخفيفة وليست العنيفة وخاصة في فصل الصيف وفي ساعات الصيام ، وفضل وقت لاداء هذه الرياضة الخفيفة مثلا كالمشي بعد صلاة التراويح . كما ويفضل عدم عمل مجهود جسماني مرهق بعد امتلاء المعدة بالطعام وبخاصة مرضى القلب والضغط المرتفع . اما بالنسبة للاشخاص المعرضون لنوبات انخفاض السكر ( وخصوصا النوع الاول) يجب عدم قيامهم بمجهود اضافي غير معتاد وبخاصة في اوقات زيادة التعرض لهبوط السكر في الدم اي في اواخر النهار
10. تناول بعض من الاصناف الآتية في السحور: ( الخبز الأسمر – البقول مثل الفول أو الحمص - الفاكهة كالموز أو البرتقال أو التفاح – الخضراوات الطازجة- الحليب قليل الدسم ومنتجاته).

ماذا يفعل مريض السكري عند حدوث هبوط السكر في الجسم؟

العلاج السريع لهذه الحالة اذا كان المريض قادراً على البلع : عليه الافطار فورا دون الانتظار اذان المغرب.

1. تناول قطعتين من السكر أو ملعقتين من السكر او العسل مذابتان في الماء
2. أو تناول كوب من عصير الفواكه أو 1/2 كوب من أي عصير محلي.
3. قطعة ملابس وليس شوكلاته
4. ان يتم فحص السكر في الدم بعد مرور ربع ساعة.

أما اذا كان المريض فاقداً للوعي فيجب عدم اعطائه أي مشروب عن طريق الفم لمنع الاختناق ونقله فورا الى المستشفى.

وسائل مدعمة و مكملة للنظام الغذائي:-

- يجب الامتناع عن التدخين والكحول.
- يجب المشي نصف ساعة على الأقل في اليوم وإن أمكن القيام بنشاط رياضي خفيف أو متوسط.
- يجب توزيع الوجبات اليومية على ثلاث أوقات على الأقل.
- يجب شرب لتر ونصف ماء طبيعي أو معدني في اليوم.
- يجب احترام أوقات الدواء قبل الأكل وبعد الأكل.
- تنظيف الأسنان بعد كل وجبة وغسل الرجلين وتنشيفها يومياً.
- الاستحمام مرتين على الأقل في الأسبوع.

- كل علامة أو حالة غير طبيعية حمى أو آلام أو تعب أو دوّار أو إصابَة أو جروح لا بد من عرضها على الطيب دون تأخير.
- على مريض السكري أن يصطحب معه (3 قطع سكر في جيبه أو محفظته أو سيارته) وعند حصول حالة هبوط سكري حادة وقبل أن يغمى عليه لا بد أن يتناول قطع السكر ويراجع طبيبه إذا استمرت حالات الهبوط دون سبب واضح.
- لا يمكن التوقف عن الدواء دون استشارة الطبيب ولا الزيادة في الكميات أو تبديله بأخر دون إذنه.
- هام جدًا: هذا النظام صالح لعموم مرضى السكري لكن لا بد من تعديلها بالزيادة أو النقصان حسب كل حالة وذلك حسب وزن المريض، سنّه، نشاطه.



## جدول المكاييل والكميات

السكر	
ملء ملعقة صغيرة	٥ غرامات
ملء ملعقة كبيرة	١٥ غراما
ملء كوب	١٥٠ غراما من السكر البودرة
ملء كوب	٢٠٠ غرام من السكر الخشن

الملح	
ملء ملعقة صغيرة	١٠ غرامات
ذرة (أو رشّة) من الخامات الجافة	أقل من ١\٨ ملعقة صغيرة

مكاييل المواد السائلة	
كوب	٢٤٠ غراما من الحليب
كوب	٢٠٠ غراما من الزيت
كوب	٤٥٠ غراما من العسل
كوب	٢٢٥ غراما من أي نوع من المواد الدهنية عدا الزبدة

البديلات لتكثيف السوائل	
ملء ملعقة كبيرة نشا	ملعقتين كبيرتين من الدقيق أو الأرز المطحون أو السميد
كوب عسل أسود	١\٢ كوب من سكر البودرة + ١\٢ كوب من الماء

مكاييل و موازين المواد الصلبة و شبه الصلبة	
كوب جبن أبيض استنبولي	١٥٠ غرام
كوب جبن طازج	٢٥١ غرام ( ١١٤ كيلو )
كوب جبن رومي مبشور	١٢٠ غرام ( ١٢ ملعقة )
كوب جوز هند	٨٠ غرام
كوب زبيب	١٥٠ غرام
كوب من البندق أو الفول السوداني ( صحيح )	١٢٥ غرام
كوب من البندق أو الفول السوداني ( مفروم )	١٠٠ غرام
كوب من البلح منزوع النوى	١٢٠ غرام
كوب من التين الجاف ( قطين )	١٥٠ غرام
كوب من البقوليات (فول, عدس, لوبياء, فاصولياء)	٢٠٠ غرام
كوب من الأرز	٢٢٥ غرام
كوب من الدقيق	١٢٠ غرام
بشارة قشر ليمونة كبيرة	٢ ملعقة صغيرة
بشارة قشر برتقالة كبيرة	٤ ملاعق صغيرة
أربعة أكواب من الفراولة	كيلو غرام تقريبا
ثلاثة أكواب من المشمش	١١٢ كيلو غرام تقريبا
كوبان من شرائح الموز	١١٢ كيلو غرام تقريبا
ثلاثة أكواب من كرز منزوع النوى	١١٢ كيلو غرام تقريبا

ملاحظات : لاحظ أن حجوم هذه الكميات تختلف في أوزانها ( كتلتها ) باختلاف خشونة المواد و نعومتها , لذا ينبغي التأكد من الكميات عند استعمال مادة أولية معينة و القيام بالتعديل المناسب مثال : كوب من سكر البودرة = 150 غرام \ كوب من السكر الخشن = 200 غرام و اعلم أن الميزان الجيد دائما هو المرجع و الحكم, جميع المقادير للمكاييل المذكورة محسوبة بحيث يكون المكيايل مملوءا دون كبس المادة فيه و بشكل ممسوح , و بالنسبة للدهن الخاص ينبغي الضغط عليه للتخلص من الفراغات الهوائية.



# الطبخات الرئيسية





## ارشادات عامة حول طريقة الطبخ أو الطهي

- يجب قبل كل شيء نزع كل ما علق من شحم أو جلدة باللحم مهما كان صنفه.
- احتساب عدد ملاعق الزيت ولو كان زيت الزيتون في كل طعام حتى ولو كانت سلطة وفي كل الحالات لا يمكن تجاوز مقدار ملعقة كبيرة في اليوم للفرد الواحد.
- التعود على وضع قليل من الملح في الطعام.
- الابتعاد نهائيا على طريقة القلي في الزيوت او الزبدة.
- اعتماد طرق الطبخ في الماء أو بالبخار أو الشواء.

## صينية الخضار المشكلة

المقادير:

- 1 حبة باذنجان.
- نصف كوب بامية مقطعة
- 2 كوب بازيلا
- كوب فاصوليا خضرا مقطعة.
- 2 حبة كوسا مقطعة.
- 2 راس بصل مفروم ناعم.
- كوب بطاطا مقطعة.
- حبة فلفل احمر حلو مقطعة.
- 3 كوب بندورة مفرومة.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم.
- ملح
- ماء

الطريقة:-

1. نضع جميع الخضار بعد التقطيع في صينية.
  2. نضيف 2 كوب بندورة مقطعة والماء وزيت الزيتون والبقدونس ونخلط جيدا.
  3. نوزع الخضار بشكل مستوي داخل الصينية ونغطي وجه الخضار بكمية البندورة المتبقية نرش الملح.
  4. نغطي الصينية بورق قصدير ونضعها في الفرن لمدة نصف ساعة او حتى تنضج.
  5. تكفي هذه الكمية ل ستة اشخاص.
- الحصة الفردية : كوب أو صحن من صينية الخضار ، الوجية المتكاملة : الحصة الفردية + حصو من مجموعة اللحوم \_ 2/1 رغيف خبز .





## الدجاج المشوي مع الأعشاب

المقادير

- 1- 2 ملعقة طعام كبيرة بقدونس مفروم
- 2- 2 ملعقة صغيرة اكليل الجبل طازج مفروم
- 3- 2 ملعقة صغيرة زعتر أخضر ورق طازج مفروم
- 4- 1 ملعقة صغيرة ميرامية ناشفة مهروسة
- 5- ثلاث أسنان ثوم مفروم
- 6- ملعقتين زيت زيتون كبيرة استبدلت مكان كوب شاي زيت زيتون.
- 7- ربع كوب خل .
- 8- ملح وبهار بحسب الرغبة
- 9- كيلو صدر دجاج منزوعة الجلد.(يقسم الى 15 قطع)

الطريقة

- 1- يوضع البقدونس، اكليل الجبل، الزعتر، الميرامية، الثوم، زيت الزيتون، الخل والملح والبهارات في الخلاط ويخلطوا معا .
- 2- يوضع الدجاج في صحن مجوف ويضاف اليه الخليط السابق. يغطي الصحن ويترك لينقع في الثلاجة من ساعتين وحتى 48 ساعة حسب الرغبة .
- 3- يوضع الدجاج في صينية بعد التخلص من السائل الذي نقعنا فيه الدجاج . تغطي الصينية بورق السلفوان ويطهى في فرن متوسط الحرارة.

الحصة الفردية: قطعة واحدة من صدر الدجاج ، الوجبة التكملة: الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة + حبة بطاطا متوسطة مسلوقة.



## كبدة مشوية بالفرن

المقادير:

- 1- ½ كيلو كبدة
  - 2- حزمة بقدونس
  - 3- 6 فصوص ثوم
  - 4- حبة فلفل حلو كبير
  - 5- عصير ليمونتين
  - 6- كوب ماء
  - 7- ملح + بهار حسب الرغبة .
- تم الاستغناء عن الزيت نهائيا في هذه الوصفة

الطريقة:

- 1- تغسل الكبدة وتقطع الى مكعبات متوسطة وتوضع في مصفاة حتى يتصفى منها الماء
- 2- توضع الكبدة في صينية الفرن.
- 3- توضع فوقها باقي المقادير مفرومة (البقدونس، الثوم، الفلفل الحار والفلفل الحلو الملون. يرش عليها الملح والبهار)
- 4- تغطى بكوب الماء وعصير الليمون ثم تغطى بورق القصدير.
- 5- توضع بالفرن حوالي ساعة أو إلى أن تنضج تماما.
- 6- يمكن تقديمها مع السلطة والخبز لتصبح وجبة رئيسية كاملة.



### تنبيه

تعتبر الكبدة من الاغذية الغنية بالكوليسترول فننصح بان لا تؤكل اكثر من مرة في الاسبوع وخصوصا للذين يعانون من ارتفاع في نسبة الكوليسترول في الدم.  
الحصة الفردية : صحن متوسط أو كوب من الخضار المحتوي على 5 قطع من الكبدة ، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة والخبز ( 2/1 رغيف أو قطعتين خبز توست أسمر).

## كفتة البخار

### المقادير

- 1- نصف كيلو لحم مفروم (كفتة) خالي من الدهن.  
( تم الاستغناء عن الزيت وتم التقليل من اللحم الدهنية )
- 2- بصلة كبيرة مبشورة
- 3- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 4- ملح - بهار - زنجبيل حسب الحاجة

### الطريقة

- يخلط اللحم بالبصل والبقدونس وينبل بالملح والبهارات.
- تدق الكفتة في الهون دقا خفيفا ثم تشكل أصابع وترص في مصفاة
- أحضري أناء (طنجرة) مناسبة/ة لحجم المصفاة وضعي فيه ماء حتى منتصفه وضعي المصفاة عليه وغطيها
- بغطاء محكم وضعي الإناء على النار حتى تنضج الكفتة.
- بعد نضج الكفتة ترص في طبق تجميل بالبقدونس وتقدم ساخنه مع السلطة الخضراء والخبز.

الحصة الفردية : 3 أصابع كفتة ، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + السلطة الطازجة والخبز أو حبة بطاطا مسلوقة متوسطة.





## طاجن الكوسا

المقادير :

- 1- كيلو كوسا
- 2- ربع كيلو لحم احمر خالي تماما من الدهن (اختياري). (ويمكن الاستغناء عن اللحم)
- 3- بصلة صغيرة مقطعة ناعمة.
- 4- ملعقة صغيرة زيت زيتون او زيت نباتي. (قلل الزيت من ملعقتين كبيرتين الى ملعقة صغيرة)
- 5- ملح, بهار, زنجبيل, راس ثوم.
- 6- 5 حبات بندورة

### الطريقة

- 1- تغسل الكوسا وتقطع مكعبات دون تقشير ايضا.
- 2- تغسل البندورة جيدا ثم تقطع مكعبات بدون تقشير
- 3- تقطع اللحم قطع رفيعة وتنشطف ان وجدت.

### الطريقة الاولى:-

تخلط الكوسا والبصل واللحم والبندورة وتتبّل بالملح والبهارات وتوضع في طاجن او صينية وتغطى بالماء المغلي وتخبز بالفرن حتى تنضج.

### الطريقة الثانية:-

تغسل الكوسا والبندورة وتقطع الى مكعبات ويفرم البصل فرما ناعما.  
نقلب البصلة المفرومة مع ملعقة زيت زيتون ثم يضاف الكوسا والبندورة وتترك على نار هادئة نصف ساعة ثم نضع اسنان الثوم حتى تنضج. وهذه بدون اللحم.  
تؤكل مع السلطات المختلفة واللبن والرايب والخبز لتصبح وجبة رئيسية كاملة.





## كوسا محشي

المقادير:

- 1- 2 كغم كوسا متوسط الحجم
- 2- نصف كوب صلصة
- 3- 2 كغم بندورة حمراء
- 3- 2 كوب فريكة او برغل او رز.
- 4- نصف كغم لحم خالي من الدهن مفروم  
ويمكن الاستغناء عن اللحم
- 5- ملعقة زيت زيتون. بدل 2 ملعقة كبيرة زيت
- 6- بهار وقليل حسب الرغبة
- 7- عصير نصف ليمونة، ثوم حسب الرغبة

الطريقة:-

1. يغسل الكوسا وينقر بالمنقار ويفرغ من لبه.
2. تغسل الفريكة وتضاف له جميع التوابل واللحم والزيت ويخلطوا جيداً.
3. تحشى كل واحدة من الكوسا حتى ثلاثة أرباعها.
4. تقشر البندورة وتفرم ناعماً وتضاف فوق الكوسا المحشي وتوضع على نار متوسطة بعد أن يغلي تخفف النار تحته ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف
5. قبل أن ينضج الكوسا بقليل يدق الثوم ويضاف عصير الليمون ( حسب الرغبة) إلى الكوسا ويقدم ساخناً مع مرق البندورة والسلطة ليصبح وجبة رئيسية كاملة.

الحصة الفردية : 4 كوسا ، الوجبة المتكاملة :  
2/1 كوب لبن + صحن سلطة طازجة .



## ورق العنب

المقادير:-

1. نصف كغم ورق عنب
2. 3 بصلات
3. 3 حبات بندورة حمراء
4. ملعقة زيت زيتون. بدل كوب صغير زيت زيتون

الحشو:

- وقية لحم مفرومة ناعماً خالية تماماً من الدهون ( ويمكن الاستغناء عنها)
- 2 كوب فريكة او برغل او رز.
- بهار وملح وقرفة وفلفل حسب الرغبة.
- بقدونس حسب الرغبة.
- تخلط جميع المقادير معا لتكوين الحشوة

الطريقة:

1. يسلق ورق العنب سلق خفيف.
2. تغسل الفريكة وتخلط باللحم والتوابل والملح.
3. يقشر البصل ويقطع حلقات يوضع في قدر.
4. تفرم البندورة حلقات وتوضع في الوعاء .
5. تمد ورقة العنب على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق، ويوضع فوقها قليل من الحشو وتطوى الجوانب وتلف.
6. يصف الورق فوق البندورة والبصل في القدر ثم توضع بقية البندورة فوق طبقة الورق المحشو وتغطي حلقات البندورة ببقية طبقات الورق المحشو.
7. يضغط على الورق بصحن حتى لا يتبعثر عند الغليان ويغمر سطح الورق بالماء الساخن ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي. ثم تخفف النار ويترك على النار حتى يمتص الورق الماء ويترك حتى ينضج الورق.
8. تقلب الطنجرة في صحن كبير ويقدم ساخناً

الحصة الفردية : صحن متوسط من ورق العنب ( حوالي 20 ورقة ) ،  
الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن  
سلطة طازجة + 2/1 كوب لبن .

## المقلوبة

المقادير:

1. كيلو غرام ونصف باذنجان او زهر مقطع .
2. دجاجة مقطعة ومنزوعة الجلد.
3. 4 كوب ماء.
4. ملح.
5. صنوبر محمص او لوز( بدل القلي نحمص اللوز او الصنوبر) حسب الرغبة.
6. كوب ونصف فريكة او برغل او رز.
7. بهار حسب الرغبة.
8. نصف ملعقة صغيرة من العصفر.
9. ملعقتين من زيت نباتي لتحمير الباذنجان.

الطريقة:

- يقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح ثم تحمر قطع الباذنجان (او الزهرة) بالزيت وهذه يتم عن طريق دهن صينية بزيت نباتي ونصف شرائح الباذنجان او الزهرة في الصينية ثم ندهن وجه الشرائح بالزيت وتحمر في الفرن (هنا تم التبدل بين القلي والاستغناء عنه بالتحمير وذلك للتقليل من كمية الزيت) الباذنجان يمتص كمية زيت كبيرة ، قبل وضعه بالفرن يتم تقطيعه واطافة قليل من الملح عليه وتنشيفه بالشمس ذلك يخفف من امتصاص الزيت.

- يسلق الدجاج بعد إزالة (زفرته) ويضاف إليه الملح والتوابل وتغطي الطنجرة حتى ينضج.

- تغسل الفريكة او البرغل او الرز وتوضع ملعقتنا طعام من الفريكة غير المطبوخة في قعر الطنجرة ثم يوضع الدجاج فوقها. وتوضع قطع الباذنجان فوق اللحم او الدجاج وعلى جوانب الطنجرة.

- تضاف الفريكة المتبقية فوق الباذنجان ثم يضاف مرق الدجاج الساخن تدريجياً حتى تنغمر الفريكة.

- توضع الطنجرة على نار خفيفة لمدة أربعين دقيقة. تقلب الطنجرة على صينية أو طبق أكبر من الطنجرة، ينثر الصنوبر المحمص او اللوز على سطح الطعام.

الحصة الفردية: كأس من الأرز + الخضار الموجود في المقلوبة + قطعة دجاج الوجبة المتكاملة: الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة.



## البامية

### المقادير:

1. كيلو بامية
2. نصف كيلو لحم شـقف منزوعة الدهن ويمكن الاستغناء عنها
3. 4 حبات بندورة مشرحة أو عصير بندورة
4. 2 بصلة متوسطة ومفرومة
5. 3 رؤوس ثوم مفروم
6. عصير حبة ليمون
7. ملعقة ونصف ملح
8. نصف ملعقة فلفل.
9. ملعقتين زيت زيتون. وذلك بدل كوب صغير زيت

### الطريقة:

1. تغسل البامية وتقطع جذوعها السفلى ثم يتم تحميصها على النار باضافة ملعقة من زيت الزيتون(وذلك بدل قلي البامية بكمية زيت كبيرة) ويمكن تقليب الخضار مع قليل من الماء.
2. نقلب اللحمة مع البصل المفروم حتى تذبل ثم نضيف الماء ونتركها على النار حتى تتضج.
3. نضيف عصير البندورة والبامية المحمص والملح والبهارات الى اللحم ونتركها على النار لمدة عشر دقائق.
4. نقلب الثوم المدقوق بالزيت والكزبرة ثم نضيفه الى البامية.
5. تقدم ساخنة الى جانب طبق من الأرز او الخبز «أما إذا طبخت البامية بدون لحمة فيمكن تقديمها باردة مع الخبز ( حسب الكمية الموصى بها )

الحصة الفردية: صحن أو كوب بامية مع قطعتين لحمة ، الوجبة المتكاملة: الحصة الفردية + كأس أرز أو برغل أو نصف رغيف خبز أسمر + سلطة طازجة .

## الدجاج المحشي

المقادير: -

1. دجاجتان (منزوعتا الجلد) .
2. 1كوب من الارز او الفريكة.
3. ملعقة صغيرة زيت زيتون.
4. نصف كوب من البصل المفروم ناعماً .
5. نصف كوب صنوبر او لوز محمص.
6. 2 كوب ماء .
7. 3 ملاعق لبن.
8. ملح وفلفل حسب الرغبة.
9. حب هال ورق غار.

الطريقة:

1. ينظف الدجاج جيداً وينقع بالملح والخل لمدة ساعتين او حسب الرغبة ثم يغسل جيداً.
2. اغسلي الأرز او الفريكة في ماء ساخن ثم صقّه وضعه جانباً.
3. يوضع الزيت في طنجرة ونضيف إليها البصل وحركيه جيداً حتى يصفر لونه وأضيفي الصنوبر او اللوز وحركيه لمدة دقيقتين أو ثلاث إلى حين الاحمرار
4. أضيفي الأرز او الفريكة وواصلتي التحريك حتى تلمع حبات الأرز.
5. أضيفي الماء والبهارات و الملح واتركي المزيج حتى يغلي ثم خففي النار وغط الطنجرة واتركيها على النار حتى يمتص الأرز الماء.
6. سخني الفرن إلى درجة عالية افتحي الدجاجة من أسفلها واحشيتها بالأرز او الفريكة (الخليط الذي طبخته) حتى تمتلئ أغلقي فتحة الدجاجة من الأسفل بالإبرة والخيط.
7. حركي اللبن بالملح والبهار وادهني الدجاجة به.
8. ضعي الدجاجة في الفرن وصدرها إلى الأعلى واشويها لمدة ربع ساعة ثم خفف الحرارة وامسحي الدجاج مرة أخرى بمزيج اللبن والبهارات واتركيهافي الفرن حتى تحمر وتستوي تماماً ويمكن معرفة ما إذا استوت أم لا بغرس سكينه فيها فإذا دخلت السكينه دون عائق في اللحم تكون قد استوت.
9. عند الاستواء ارفعي الدجاج من الفرن وضعيها في صينية أخرى وضعي حولها ما تبقى من الأرز.

الحصة الفردية : صدر دجاجة + 2/1 كوب أرز حشوة.  
الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة.



## المسخن

### المقادير:

1. دجاجتان كل دجاجة تقطع إلى أربعة أقسام وينزع عنها الجلد.
2. كوب من زيت الزيتون (تم انقاص كمية الزيت من 6 اكواب)
3. اربعة أرغفة خبز طابون قمح.
4. 6 بصلات مقطعة جوانح
5. نصف كوب ماء .
6. كوب صنوبر او لوز محمص.
7. ملعقة زعفران حسب الرغبة.
8. 3 ملاعق سماق مطحون.
9. ملح وفلفل حسب الرغبة.

### الطريقة:

1. سخني الفرن إلى درجة حرارة مناسبة.
  2. ادھني الدجاج بالزيت والملح والفلفل وضعيه في صينية الشوي محاطاً بالبصل المجنح والماء.
  3. اتركي الصينية في الفرن نصف ساعة وأثناء ذلك قلبي الدجاج حتى يبدأ الدجاج بالاحمرار.
  4. حمصي الصنوبر بدون زيت .
  5. نقلب البصل المفروم بالزيت حتى ينضج ونضيف الملح والكمون والبهارات والسماق.
  6. نضع على الدجاج المزيد من الزيت وانثري خليط البصل والصنوبر والزعفران والسماق والفلفل الحلو فوق الدجاج.
  7. بعد شوي الدجاج نضع رغيفاً في قاع صينية عميقة وندهنها بزيت ثم ضع عليه قطعة أو قطعتين من الدجاج وكمية من البصل والصنوبر والسماق ثم ضع على الدجاج رغيفاً آخر ونضع فوقه دجاجاً وكمية كافية من البصل والصنوبر وهكذا حتى تنتهي الكمية .
- يمكن تخفيف كمية زيت الزيتون بخلطه مع مرق الدجاج

الحصة الفردية : ربع رغيف طابون + قطعة دجاج  
الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة .





## المجدرة

المقادير:

1. 1 كوب عدس حب منقى ومغسول.
2. 6 كوب ماء .
3. كوب برغل او رز.
4. بصل مفروم.
5. ملعقتين زيت زيتون.
6. 1 ملعقة صغيرة ملح .
7. 2/1 ملعقة صغيرة كمون.

الطريقة:

1. يوضع الماء في طنجرة على النار يضاف اليه العدس حتى ينضج.
2. يضاف اليه البرغل ويترك المزيج على نار متوسطة وعندما يجف الماء نضع الملح والكمون حسب الرغبة ونتركه على نار هادئة .
3. ثم نقلب ونحمر البصلة المفرومة ونضيفها الى المجدرة بعد سكبها في طبف التقديم.

الحصة الفردية : صحن مجدرو متوسط.  
الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية +  
صحن سلطة طازجة .



## المفتول الفلسطيني

المقادير :

1. كيلو مفتول.
2. دجاج مقطع ومنزوع الجلد.
3. رأس بصل
4. حمص حب .
5. كراوية، حب هال فلفل بهارات.
6. بندورة مقشرة ومقطعة ويمكن اضافة القرع الاصفر.

الطريقة :

1. نقلب قطع الدجاج والبصل حتى تذبل) بملعقة زيت زيتون (واحدة)
2. نضيف حب الحمص المنقوع ونستمر في التقليب وبعد التقليب يغمر الدجاج بالماء ونزيل الزفر عند الغليان عن الوجه ونضيف البندورة والقرع ونتركه على نار متوسطة حتى ينضج ونضيف البهارات والملح حسب الرغبة.

الان نعمل دقة البصل التي تكون في وسط المفتول عند تبخيره على مرق الدجاج.

1. نفرم رأس البصل فرم ناعم ونضع عليها الكراوية او الكمون والملح والبهار وملعقة كبيرة زيت زيتون
2. نحضر المصفاة الخاصة بالمفتول وندهنها زيت زيتون .
3. نضع نصف كمية المفتول ونضع الدقة بالنصف، ثم نضع باقى المفتول على الدقة ومن ثم نضع المصفاة على الطنجرة التي بداخلها شوربة الدجاج على النار و نغطي المفتول لمدة نصف ساعة
4. بعد ذلك نقلب المفتول نحركة حتى تنتشر الدقة بين المفتول لمدة نصف ساعة اخرى ثم نضعة بوعاء.
5. يسكب في جاط التقديم مع التزين بالبصل والحمص ثم يزين بالدجاج المشوى ويقدم مع يخني او صلصة المفتول .

الحصة الفردية : كوب أو صحن متوسط مفتول + قطعة دجاج = مرق او غني مفتول ، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن سلطة أو خضار طازجة .



## الخبيزة:

المواد:

1. خبيزة.
2. بصل.
3. ثوم.
4. ليمون.
5. ملح .
6. ملعقة زيت زيتون(بدل 4 ملاعق زيت زيتون)
7. بهار .
8. كمون.

الطريقة :

1. نظفي الخبيزة وافرميها جيدا مع العروق.
2. افرمي البصل ، وضعيه على النار مع زيت الزيتون وقلبيه جيدا حتى يذبل.
3. نضيف الخبيزة المفرومة ونقلبها على نار هادئة حتى تنضج.
4. نضع الثوم حسب الرغبة.
5. نضيف الملح والبهار ونحركها جيدا حتى الاستواء.
6. ممكن وضع بعض الماء اثناء الطبخ.
7. تقدم ساخنة وعند الاكل يعصر الليمون عليها.

الخبيزة غنية بالحديد ، عند اضافة الليمون ذلك يساعد الجسم على امتصاص الحديد  
الحصة الفردية : كوب من الخبيزة  
الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + 2/1  
رغيف خبز صغير + 2/1 كوب لبن + صحن سلطة طازجة .

## العكوب :

المقادير :

1. رطل عكوب
2. بصلة كبيرة
3. لحم عجل احمر بدون دهن ويمكن الاستغناء عنه نهائيا
4. ثوم - ملعقة زيت زيتون - ملح - بهار

الطريقة :

1. بعد تنظيف العكوب من الشوك تماما وغسله جيدا يتم تقليب البصل واللحمة على النار جيدا
2. يضاف العكوب الى اللحمة ونقلبه جيدا على النار حتى يذبل تماما
3. نضيف الماء حتى ينضج العكوب واللحمة تماما على نار هادئة
4. ندق الثوم ونقلبه مع ملعقة صغيرة من الزيت الزيتون ونضيفه الى العكوب
5. نضيف الملح والبهار

الحصة الفردية : كوب من العكوب مع قطعتين من اللحم ، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + كوب من الأرز أو الفريكة أو نصف رغيف خبز صغير + صحن سلطة طازجة .

## الهندباء:

المقادير:

1. هندباء
2. بصل
3. ملعقة زيت زيتون
4. ثوم . ملح .



الطريقة:

1. نفرم الهندباء بعد تنظيفها جيدا فرما ناعما.
2. نضعها على النار مع الماء حتى تتضج ثم نصفها من الماء ونعصرها
3. نفرم البصلة ناعمة ونضيفها الى الهندباء ونضع الثوم المدقوق والليمون والملح وتخلط جيدا

يعتبر صحن صغير من الهندباء بديل عن صحن سلطة طازجة (إحدى مكونات الوجبات الرئيسية).

## الفاصوليا الخضراء

المقادير:

1. نصف كغم لحم شقف منزوعة الدهن ويمكن الاستغناء عنها.
2. 3 ملاعق بقدونس مفروم .
3. ماء
4. عصير بندورة.
5. بصلة مفرومة .
6. كيلو فاصوليا خضراء مقطعة.
7. 1 ملعقة زيت زيتون ( بدل 3 ملاعق زيت زيتون)
8. ملح وفلفل وثوم.

الطريقة:

1. يتم تقليب اللحم قليلا على نار هادئة مع البصل المفروم وزيت الزيتون
2. ضعي الفاصولياء وتقلب على نار هادئة حتى تذبل ثم يضاف الماء وعصير البندورة ويوضع فوق النار حتى تنضج تماما .
3. أضف البقدونس والثوم وحرك جيدا،
4. يمكن اكلها مع الارز او الفريكة المفلفة لتكون وجبة رئيسية كاملة.

ملاحظة: تم تقليب اللحم والفاصولياء مع ملعقة زيت زيتون بدل قلي الفاصولياء قبل الطبخ وذلك لتقليل نسبة الزيت الممتصة في الطعام.

الحصة الفردية : كوب من الفاصوليا الخضراء + قطعتين لحمة ،  
الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + كأس أرز أو فريكة مطبوخة .  
ملاحظة : إذا كان الطبق لا يحتوي على لحمة ممكن إضافة اللبن (كوب) مع الوجبة المتكاملة .



# المعجنات





## تحضير العجينة البلدية:

وهي عجينة تشبه عجينة الخبز الطري (البلدي) مع استخدام الزيت النباتي بكميات مناسبة في الخليط, و قد يضاف اليها الحليب السائل او البودرة (حسب الرغبة). تستخدم كتل العجينة في عمل أصناف من الفطائر مثل فطائر السبانخ أو السلق أو الزعتر أو اللحم المفروم أو الجبن وغيرها .

### المواد اللازمة :

1. 6 أكواب من الطحين (قوي العرق) .
2. نصف كوب من زيت الزيتون بدل كوب كامل.
3. 2 كوب لبن خالي الدسم .
4. كوب من الماء الدافئ للعجن . ( ممكن اكثر حسب نوعية الطحين )
5. 2/1 ملعقة صغيرة من الملح .
6. 2 ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة.
7. 2/1 كوب من الماء الدافئ (للخميرة).
8. ملعقة صغيرة من السكر (للخميرة) .

### طريقة العمل :

1. ضعي الخميرة في الماء الدافئ المضاف اليه السكر , و اتركها حتى ترتفع (تخمر) .
2. نخلي الطحين و الملح ثم أضيفي الزيت و افركي الخليط براحة يديك, ثم أضيفي مزيج الخميرة المنشطة و الماء و اخلطي جيدا باطراف أصابعك ثم اعجني حتى تتكون عجينة لينة نوعا ما, و قلبي العجينة فوق بعضها حتى تصبح كتلة ملساء لا تلتصق بالوعاء (يسهل نزعها من الوعاء).
3. ادھني سطح العجينة بقليل من الزيت, ثم غط الوعاء بقطعة قماش حتى لا تجف العجينة, و اتركها في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها.
4. قطعي العجينة كتلا بحجم البيضة (حسب الرغبة) و ضعها في صينية مدهونة دهنا خفيفا بالزيت مع ترك مسافة (2) سم بين الكتلة و الاخرى, و اتركها حتى يتضاعف حجمها مرة اخرى. و احشها بالحشوة المناسبة.

## فطائر السبانخ:

المواد و مقاديرها :

مقدار من العجينة البلدية

الحشوة:-

1. 2 كيلو غرام سبانخ
2. 4 ملاعق زيت الزيتون بدل من كوب زيت زيتون
3. ملعقتان كبيرتان من السماق الناعم
4. 4 بصلات كبيرة
5. الليمون حسب الرغبة
6. ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الحاجة
7. 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود أو ملعقة كمون (حسب الرغبة)

طريقة التحضير :

1. نظفي أوراق السبانخ من الشوائب و اغسليها جيدا , افرمها فرما ناعما نوعا ما, و أضفي اليها الملح و افركيها قليلا باطراف الاصابع كي تهمد, ثم اتركها و بعد ذلك اعصريها أو صفها في مصفاة مع الضغط عليها براحة يدك حتى تتخلص من فائض عصارتها.
2. قطعي البصل قطعاً صغيرة و أضيفيها الى السبانخ ثم اضف السماق و عصير الليمون و الزيت و حركيها حتى

تتجانس.

3. قطعي العجينة البلدية كتلا بحجم البيضة ( حسب الرغبة ) ثم اتركها ليتضاعف حجمها
4. افرد القطع باطراف اصابعك بشكل دوائر ( أقراص ) سمكها 4/1 سم تقريبا على صينية مدهونة بالزيت .
5. ضعي ملعقة كبيرة تقريبا من الحشوة وسط كل دائرة فطرها ( 8-10سم ) ثم اطو الدائرة على شكل مثلث, و رتبها في صينية ارتفاع حافتها لا يزيد عن 1 سم ضاغطة عليها بلطف لتأخذ الحجم المناسب مع ترك مسافة 1 سم بين المثلث و الاخر و اتركها لترتاح مدة 10 – 20 دقيقة ثم اخبزها في فرن سبق تسخينه على درجة حرارة 200 س مدة 20 دقيقة أو حتى يحمر سطحها .
6. اخرجي الصينية من الفرن و اترك الفطائر مدة 15 دقيقة لتبرد قليلا ثم قدمها في طبق مناسب أو بردها تماما في و عاء مغطى لحين تناولها.

ملحوظة :

يمكنك حفظ الفطائر ( بعد وضعها في وعاء مناسب أو في اكياس من البلاستيك ) في المجمد , و عند الرغبة في تقديمها اخرجيها من المجمد و سخنها في فرن درجة حراره 150 س .

القيمة الغذائية لأقراص السبانخ :

• تمد الجسم بطاقة عالية من مصادر جيدة و هي الطحين ( قاعدة الهرم ) و زيت الزيتون ( زيوت جيدة ) .

- فيها كمية جيدة من الالياف الضرورية لصحة الامعاء و قدرة الانسان على التخلص من الفضلات.
- مصدر جيد للحديد.
- مصدر جيد لفيتامين أ الضروري للنظر و الجلد .
- تحتوي السبانخ على كمية من حمض الفوليك الذي يقوي جهاز المناعة و يقوي القدرة الذهنية و محسن للمزاج .
- الحصة الفردية : 4 فطائر صغيرة من السبانخ
- الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + كوب لبن = صحن سلطة طازجة .



## أقراص الصفيحة

العجينة : نفس طريقة العجينة البلدية .

الحشو : المقادير :

- 1- كيلو لحمة مفرومة ناعمة وبدون دهن
- 2- نصف كيلو بندورة مفرومة ناعمة على اليد
- 3- نصف كيلو فلفل حلو مفروم ناعم على اليد
- 4- نصف كيلو بصل مبروش.
- 5- صلصة بندورة
- 6- 1\2 كوب لبن رايب قليل الدسم
- 7- 1\2 كوب عصير الليمون
- 8- ملعقة كبيرة ملح أو حسب الرغبة.
- 9- بهار مشكل .
- 10- ملعقة سماق كبيرة .

الطريقة :

1. تضاف اللحمة مع البصل مع البهارات على نار هادئة وتقلب حتى تنضج ثم تترك لتذبل .
  2. تضاف البندورة و الفلفل المقطع فوق اللحمة .
  3. تقطع العجينة الى كرات صغيرة حسب الرغبة .
  4. تفرد في اليد على شكل دائري و نضع كمية من الحشوة فوق كل قرص ثم توضع في صينية الشوي وتخبز في الفرن .
- القيمة الغذائية لأقراص الصفيحة :
- تمد الجسم بالطاقة الجيدة .
  - تحتوي على كمية من البروتين الحيوي و الحديد الضروري لبناء الجسم .
  - تحتوي على كمية من الفيتامينات مثل فيتامين ج
  - تحتوي على الاحماض الدهنية الاساسية الضرورية لبناء الجسم .

الحصة الفردية : 4 أقراص صفيحة ، الوجبة المتكاملة

الحصة الفردية + 2/1 كوب لبن + صحن سلطة أو خضار مشكلة .



## اقراص الجبنة بالزعر

العجينة : طريقة العجينة البلدية .  
مقادير الحشو :

1- كيلو جبنة بيضاء منقوعة

3- 1\2 كيلو زعر اخضر .

4- ملعقتين زيت زيتون .

طريقة تحضير الحشو :

1- تبرش الجبنة

2- يقطع الزعر

3- يضاف الزيت و الملح حسب الرغبة .

4- تخلط جميعها .

طريقة تحضير اقرص الجبنة بالزعر :  
تتبع نفس الخطوات في عملية التحضير  
اقراص السبانخ و لكن باستعمال حشوة  
الجبنة و الزعر .  
القيمة الغذائية :

1. تحتوي على طاقة من مصدر جيد

2. تحتوي على كمية عالية من

البروتين

3. تحتوي على كمية عالية من

الكالسيوم .

4. نبتة الزعر تحتوي على زيوت

طيارة اهمها التيمول و هي مادة

مطهرة للبكتيريا كما يحتوي على

مادة مسكنة للاعصاب تنشط

الاوردة فيصل الى جميع اعضاء

الجسم الدقيقة .

الحصة الفردية : 4 اقرص جبنة و زعر ،

الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية = 2/1

كوب لبن + صحن خضار مشكلة .



## أقراص السمبوسك

العجينة : يمكن استخدام العجينة البلدية.

مقادير الحشو :

1. كيلو و نصف لحمة مفرومة ناعم خالية من الدهن .
2. كيلو و نصف بصل مقطع قطع صغيرة جدا .
3. نصف كيلو فلفل حلو مقطع .
4. 2 ملعقة خل التفاح .
5. ملعقة ملح .
6. ملعقة بهار مشكل .
7. ملعقة سماق .

طريقة تحضير الحشوة:

- توضع اللحمة المفرومة والبصل في وعاء على نار هادئة وتقلب حتى يتغير لونها
- يضاف اليها الفلفل المفروم والملح والبهارات وتقلب حتى تنضج.
- يضاف اليها السماق وخل التفاح وتخلط جيدا حتى تتجانس.

طريقة التحضير :

1. تقطع العجينة الى قطع صغيرة و تترك بالصينية حتى يتضاعف الحجم
2. افرد العجينة على شكل دائري .
3. ضعي ملعقة من الحشو داخل العجينة المفردة بحيث تتناسب مع حجم قطع العجين .
4. اغلقي العجينة بشكل مثلث او مستطيل او حسب الرغبة.
5. تخبز على درجة حرارة 195 منوي.

القيمة الغذائية :

- تحتوي على كمية جيدة من الطاقة .
- تحتوي على كمية من البروتين الضرورية لبناء الجسم و تقوية الدم .
- ملاحظة : وجبة غذائية ذات قيمة غذائية عالية جدا اذا تم تناولها مع خضار طازجة (سلطة)

الحصة الفردية : 4 أقراص سمبوسك ، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة .

## فطائر الزعتر الاخضر

### المقادير

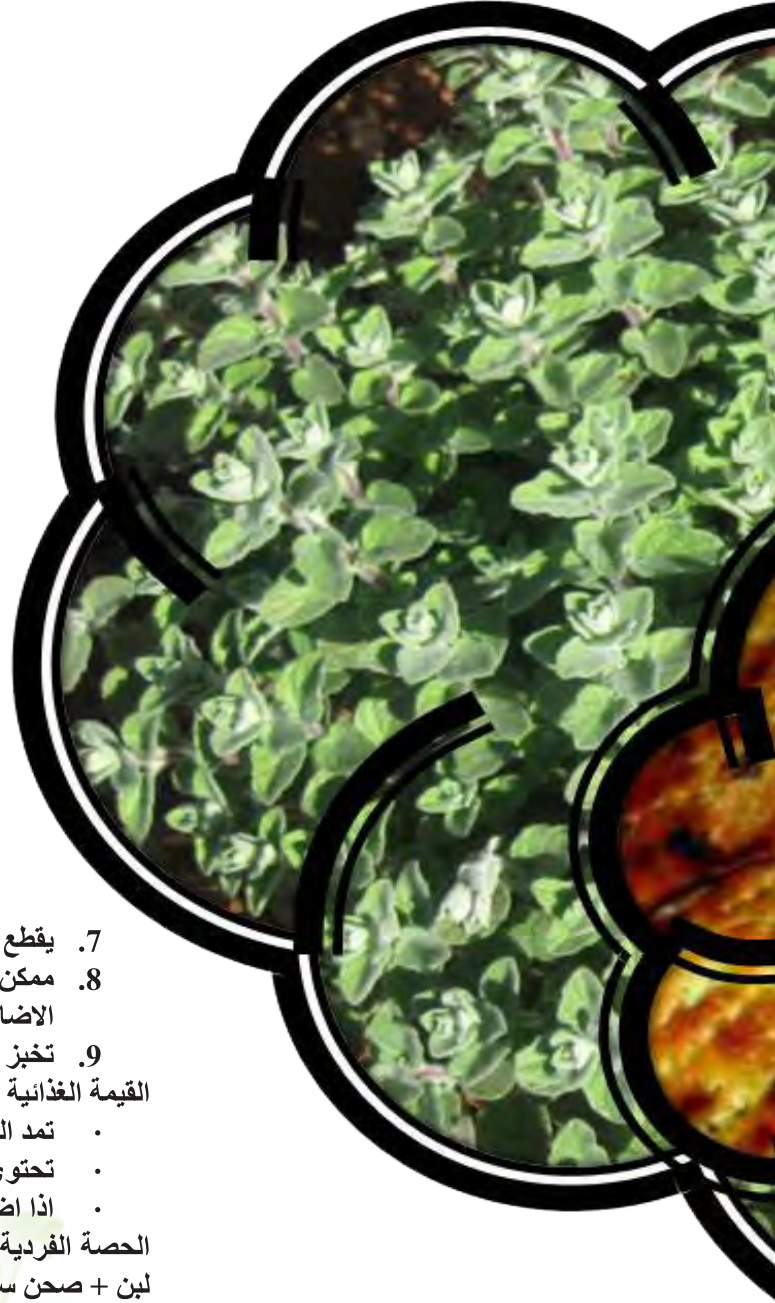
1. كيلو طحين قمح
2. كيلو زعتر اخضر مفروم
3. 3\4 كوب من زيت الزيتون
4. 3 ملاعق ملح
5. 1 ملاعق سكر بدل 3 ملاعق سكر
6. 2 ملاعق حليب خالي الدسم
7. 3 اكواب ماء دافئ .
8. يضاف كمية من الجبنة المبروشة

### ملاحظة :-

يمكن استخدام الحليب السائل بدل حليب البودرة و الماء الدافئ بحيث تعجن بالحليب الدافئ عوضا عن استخدام حليب البودرة و الماء الدافئ .

### الطريقة :

1. تحضر الخميرة السريعة باضافة كوب من الطحين مع القليل من الماء الفاتر و السكر و الخميرة و تترك لمدة 15 الى 20 دقيقة
  2. ينخل الطحين جيدا
  3. يضاف الزعتر الاخضر مع خلطة الطحين .
  4. يضاف الزيت و يفرك مع الطحين .
  5. يضاف الماء الفاتر بالتدرج اثناء هذا تضاف الخميرة السريعة مع العجن المستمر .
  6. تترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .
  7. يقطع بشكل دائري و توضع في الصواني .
  8. يمكن حشوها بالجبنة و تغطية و جهها بالسمن حسب الرغبة مع العلم ان هذه الاضافة تزيد من قيمتها الغذائية الجيدة .
  9. تخبز في فرن متوسط الحرارة .
- القيمة الغذائية :
- تمد الجسم بالطاقة الجيدة
  - تحتوي على الزعتر الاخضر ذو القيمة الجيدة التي ذكرت سابقا
  - اذا اضيفت الجبنة و السمن فتصبح غنية بالكالسيوم .
- الحصة الفردية : 2/1 فطيرة متوسطة، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + 2/1 كوب لبن + صحن سلطة طازجة.



## أقراص الجبنة و الزيتون

### المقادير :

1. كيلو طحين
2. رشة ملح
3. 3 اكواب لبن قليل الدسم
4. ثلث كوب زيت بدل من كوب زيت
5. كوب جبنة قليلة الدسم
6. نصف كوب زيتون أسود مشرح
7. ملعقتين صغيرتين baking powder

### الطريقة :

1. نخلي الطحين و اضيفي اليه البيكين باودر و اخلطي المقادير جيدا و يكون باطراف الاصابع
2. اضيفي الى خليط الطحين الزيت مع الدعك جيدا بما تعرف بالبس .
3. يضاف الى الخليط اللبن و يستمر بالعجن .
4. يضاف الجبن و الزيتون بحسب الشكل المراد الى العجينة.
5. تقطع باشكال حسب الرغبة .
6. توضع الاشكال على الصينية المدهونة و تخبز في فرن متوسط الحرارة .

### القيمة الغذائية :

- تمد الجسم بالطاقة الجيدة .
- تحتوي على نسبة عالية من البروتين .
- تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم .
- تحتوي على الدهن النباتي الجيد

الحصة الفردية : 4 أقراص صغيرة ، الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + صحن سلطة طازجة .







# الشوربات

نصائح عامة :

- \_ تجنب قلي الثوم وإضافته للشوربات .
- \_ تجنب إضافة شوربة أو مكعبات الماكي .
- \_ تجنب إضافة الطحين المقلي بالسمن أو الزبدة لزيادة كثافة الشوربة .



## شوربة الملفوف

### المقادير:

1. ورق ملفوف نظيف
2. بصلة كبيرة
3. اوقية برغل
4. عصير بندورة
5. ملعقة زيت نباتي
6. ملح - فلفل - بهار - زنجبيل

### الطريقة:

- افرمي البصل ناعمة وكذلك ورق الملفوف
- ضعي الزيت في الوعاء ثم اضيفي البصل ثم الملفوف حتى يذبل
- ضعي البرغل النظيف والمغسول الى الوعاء ونتركه حتى يغلي لمدة 5 دقائق
- نضيف الملح والبهار وتكون قد جهزت للشرب

يعتبر صحن الشوربة جزء مكمل من الوجبة الرئيسية .



## شوربة اليقطين (القرع)

### المقادير:

1. أكواب من اليقطين المقطع
2. 3 أكواب من مرقة الدجاج الخالية من الدهون (يمكن إستبدالها بالماء)
3. نصف كوب بطاطا مقشرة ومقطعة بدل 4 حبات بطاطا.
4. نصف كوب من البصل المفروم
5. 2 كوب حليب قليل الدسم
6. ملح - بهار - قرفة حسب الرغبة

### الطريقة:

1. يسلق اليقطين و البطاطا مع البصل .
  2. يهرس حساء اليقطين والبطاطا. او يكون اليقطين مقطوع قطع صغيرة جدا
  3. يعاد طبخ اليقطين المهروس على النار مع الحليب ويعدل المذاق بالنسبة للملح والبهار.
- يعتبر صحن الشوربة جزء مكمل من الوجبة الرئيسية .



## شوربة العدس المجروش

المقادير:

- 1 كوب عدس
- 6 كوب ماء
- 2/1 ملعقة ملح صغيرة
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون ناعم
- 1 رشة بهار
- 1 بصلة مفرومة ناعماً

7. ملعقة زيت زيتون.

8. 2/1 باقة من البقدونس المفروم

9. مكعبات من الخبز المحمص. بدل الخبز المقلي لتقليل نسبة الزيت

الطريقة الاولى:-

1. ينقى العدس من الأوساخ ويغسل جيداً يوضع العدس في طنجرة

من الماء على النار حتى يغلي ثم تخفف الحرارة ويترك على

النار لمدة ساعة ونصف حتى ينضج

2. يرفع عن النار ويطحن مزيج العدس بطاحونة الخضار بعد

إضافة نصف كوب من الماء إلى العدس الموجود بالطاحونة.

3. يوضع مزيج العدس المطحون على النار ويضاف إليه الملح

والكمون والبهار.

الطريقة الثانية

1. نقلب البصل بزيت الزيتون ويضاف الماء وعندما يغلي نضيف

العدس المجروش المغسول ونتركه يغلي على نار متوسطة حتى ينضج

تماماً ثم نضع الملح والكمون والليمون.

2. يقدم مع مكعبات الخبز المحمص والفجل والبصل الاخضر لتصبح

وجبة كاملة.

الحصة الفردية : صحن شوربة عدسز

الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + 2/1 رغيف خبز أ خبز محمص

+ الفجل وشرائح الخضار + عصير الليمون .



## شوربة الخضار

### المقادير

1. 2 حبة بصل
2. 1 حبة جزر بدل من 4 حبات جزر لان الجزر غني بالسكر ف يجب التقليل منه
3. 2 فصوص ثوم
4. 1 راس شومر
5. 2 حبة كوسا
6. كوب بازिला
7. كوب بندورة مقطعة
8. ماء
9. ملعقة زيت زيتون
10. ملح وبهار حسب الرغبة.
11. كوب سبانخ مفروم ناعم.

### الطريقة:-

1. نقطع البصل والجزر والكوسا والشومر الى شرائح رقيقة.
2. نضيف البازيلاء الى الخضار.
3. نسخن الزيت في وعاء ونضيف البصل والجزر والثوم المفروم والشومر ونقلب المقادير على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
4. نضيف الكوسا ونقلب لمدة دقيقتين ثم نضيف البندورة والبازيلاء ونضيف الماء حسب الحاجة.
5. نتركها على النار حتى تنضج نضيف الملح والبهار حسب الرغبة.
6. عند التقديم يمكن تزيين الاصباق بالسبانخ المفروم ناعما.

الكمية تكفي ست اشخاص.

يعتبر صحن الشوربة جزء مكمل من الوجبة الرئيسية.

## سلطة بالنعناع

المقادير:

1. حبات بندورة ناضجة صلبة.
2. حبة فليفلة حلوة حمراء.
3. حبة فليفلة حلوة خضراء.
4. خيارية صغيرة.
5. بصلة.
6. 3 فصوص من الثوم.
7. نعناع.
8. عصير ليمونة.
9. ملعقة زيت زيتون صغيرة. بدل 3 ملاعق
10. ملح وبهار.

الطريقة:

1. اغسلي الطماطم جيداً ثم قطعها إلى مكعبات صغيرة.
2. اغسلي الفليفلة وانزعي منها البذور ثم قطعها إلى مكعبات.
3. اغسلي الخيارية وقشريها ثم قطعها بالطول لأربع قطع وافرمي كل قطعة إلى قطع صغيرة.
4. قشري البصل وافرميه، ثم قشري الثوم واهرسيها.
5. اغسلي النعناع ثم افرميه وضعي الخليط كله في طبق ثم امزجيه مع عصير الليمون وزيت الزيتون، رشي قليلاً من الملح والبهار، وتقدم طازجة.

ملاحظة:

يمكن ان تقدم مع الوجبات الرئيسية ولوحدها تعتبر وجبة خفيفة.





## سلطة الملفوف والجزر

المقادير:

1. ملعقتا خل تفاح كبيرتان.
2. ¼ ملعقة صغيرة من الخردل المجفف.
3. ¼ ملعقة ملح صغيرة أو بحسب الرغبة.
4. رشّة بهار أسود.
5. 4 أكواب ملفوف مقطع إلى شرائح رقيقة.
6. ½ حبة فليفلة حلوة حمراء منزوع لبها ومقطعة.
7. جزرة كبيرة مقشرة ومبشورة.



الطريقة:

- أمزجي الخل والخردل والملح والبهار الأسود جيداً في وعاء لصنع صلصة السلطة.
- أضيفي الملفوف والفليفلة واخطيها حتى تمتزج الخضار جيداً مع الصلصة. حضري السلطة مباشرة قبل الوجبة.

يمكن ان تقدم مع الوجبات الرئيسية وتعتبر لوحدها وجبة خفيفة.

## سلطة الجرجير والسبانخ

المقادير:

1. جرجير
2. رمان
3. سبانخ
4. فلفل أخضر حلو ويمكن وضع الوان اخرى
5. طماطم + خيار

الصلصة:-

1. 2ملعقة دبس الرمان بدل من كوب دبس الرمان لانه يحتوي على السكريات لذى يجب التقليل منه.
2. خل - ملح - ليمون
3. ملعقة زيت زيتون
4. ثوم ناعم جدا
5. يخلط دبس الرمان مع باقي المقادير ويحرك تحريك جيدا حتى تتكون الصلصة.

الطريقة:

- تغسل جميع المقادير وتقطع ثم تخلط في وعاء.
- توضع في صحن التقديم وتزين بالجبن الابيض المقطع وعند التقديم نضيف الصلصة الى الوعاء دون تحريك.

يمكن تقديمها مع الوجبات الرئيسية



## سلطة خضار حديقة المنزل

المقادير:

1. 500 غرام قرع او 2 كوب.
2. حبة بطاطا.
3. 2 بصل اخضر.
4. 4 راس بصل ناشف صغير الحجم.
5. 4 فصوص ثوم.
6. 50 غرام او ربع كوب فتات الخبز.
7. عرق حصلبان ( اكليل الجبل).
8. 2 ورقة غار.
9. 2 ملعقة زيت زيتون.
10. فلفل اسود حسب الحاجة.
11. ملح

الطريقة:

1. نقشر القرع ونزيل بذوره الداخلية ونقطعه شرائح متوسطة.
2. نقطع البطاطا والبصل الاخضر والبصل الناشف الى اجزاء متوسطة الحجم.
3. نطهو الخضار السابقة على البخار حتى تصبح طرية بعض الشيء.
4. نضع الخضار في مقلاة مع زيت الزيتون حتى تتحمر وتحتاج الى خمس دقائق.
5. نضيف الملح والثوم وورق الغار والحصلبان والفلفل الاسود.
6. نخلط فتات الخبز مع الخضار ونضعه في صينية للخبيز.
7. نضعه في الفرن لمدة 15 دقيقة او حتى يحمر وجه الخضار.

الكمية تكفي اربع اشخاص.

يمكن تقديمها مع الوجبات الرئيسية .



## سلطة السبانخ بالزعر

المقادير:

1. 400 غرام فطر.
2. 400 غرام سبانخ.
3. 60 غرام او ربع كوب جبنة قليلة الدسم
4. ملعقة زعر اخضر او ناشف.
5. راس بصل.
6. سن ثومة.
7. 2 ملعقة زيت زيتون، بدل كوب زيت زيتون.
8. ملح.

الطريقة:

1. نغسل الفطر والسبانخ والزعر جيدا.
  2. نفرم الفطر والسبانخ والزعر ونضعه في وعاء.
  3. نضيف الجبنة المفرومة ناعما الى الخليط
  4. نخلط زيت الزيتون والثومة والملح جيدا ونضيفه الى خليط الخضار ونحرك قليلا.
- تكفي اربع اشخاص \ تقدم مع الوجبات الرئيسية .



## سلطة الحامض حلو

### المقادير:

- 1 خيارا حجم متوسط مقطعة شرائح
- 2 راس بصل يابس مقطع الى شرائح
- 3 نصف حبة اناناس مقطع شرائح
- 4 1 فلفل اخضر حلو مقطع الى شرائح رفيعة.
- 5 3 حبة بندورة مفرومة ناعمة.
- 6 2 ملاعق كبيرة خل.
- 7 نصف كاس ماء.
- 8 ملح
- 9 رمانة للتزيين.

### الطريقة:

1. نضع الخيار والبصل على طبق ونرشه بالملح لمدة عشر دقائق.
  2. نغسل الخيار والبصل بالماء.
  3. نضع الخيار البصل، الفلفل الحلو والطماطم في وعاء.
  4. نضع الخل والماء في وعاء ونخلطه.
  5. نضيف الملح الى الماء والسكر.
  6. نسكب الصلصة السابقة على وعاء الخضار والفاكهة.
  7. نزين وجه السلطة بالرمان.
- الكمية تكفي 8 اشخاص \ الحصة الفردية : كوب من السلطة وتقدم كوجبة خفيفة .



## التبولة

### المقادير:

1. كوب برغل مغسول
2. حبتين بندورة
3. 2 بصلة كبيرة او بصل اخضر
4. 4 ليمونات معصورات
5. 5 باقات بقونس
6. باقة نعنع
7. خس
8. خيار
9. ملعقة زيت زيتون .ملح

### الطريقة:

1. ينظف البرغل ويغسل جيداً ثم يصفى ويضاف إليه عصير الليمونات الثلاث ويترك جانباً.
  2. تغسل جميع الخضار وتصفى ثم نفرم كل نوع خضار لوحده فرما ناعماً ثم يضاف البرغل المنقوع بالليمون الى جميع الخضار المفرومة ويخلط مع بعض مع اضافة الملح وزيت الزيتون.
  3. تعتبر التبولة وجبة خفيفة او تقدم مع الوجبات الرئيسية كنوع من السلطات.
  4. تزين التبولة بأوراق الخس والملفوف.
- تقدم مع الوجبات الرئيسية بدل السلطة .



## سلطة القمح الدافنة

المقادير:

- 1.1 كوب قمح مسلووق جيداً.
- 1.2 حبة كوسا
- 1.3 حبة باذنجان.
- 1.4 راس بصل مفروم.
- 1.5 فلفل اخضر حلو.
- 1.6 حبة بندورة.
- 1.7 ضمة ريحان او بقدونس
- 1.8 ملعقة زيت زيتون.
- 1.9 ملح.

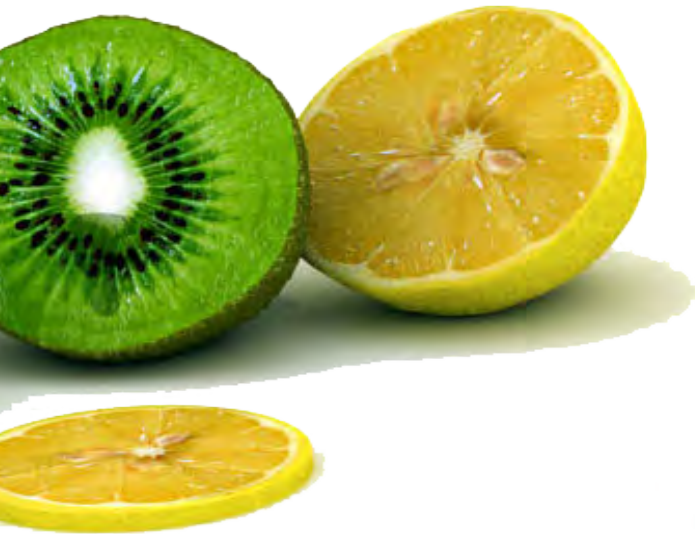
الطريقة:

1. نغسل الخضار ثم نقطع الكوسا والباذنجان بشكل طولي.
2. نقطع البصل والفلفل الحلو والبندورة الى مكعبات.
3. نضع الخضار المقطعة في مقلاة ونضيف زيت الزيتون والملح على نار هادئة ونغطي المقلاة لمدة 10 دقائق.
4. نضيف الريحان او البقدونس .
5. نضع في وعاء التقديم ثم نضيف القمح المسلووق

تقدم وهي دافنة، الكمية تكفي 4 اشخاص  
الحصة الفردية : كوب من السلطة وتعتبر كوجبة خفيفة .



# العصائر و الحلويات







يصعب على مرضى السكري تناول الحلويات التي يتم تحضيرها بالطرق العادية بشتى أنواعها نظراً لزيادة نسبة السكريات والكربوهيدرات فيها ولكن مع هذه الصفات المعدلة بإمكانكم تحضير العديد من أطباق الحلويات بطرق سهلة وبنفس الوقت بإمكان جميع أفراد العائلة تناولها.

تأتي هذه الاطباق بمقادير مخفضة من السكر او الزيوت وذلك ليستطيع مريض السكري الاستمتاع بالحلويات وعدم الشعور بالحرمان ولكن لا بد لمريض السكري ايضا مراقبة نسبة السكر لديه من خلال الفحص المستمر وعدم الاكثار من هذه الحلويات بالرغم من انها معدلة وذلك خوفاً من ارتفاع السكر لديه واصابته بمشاكل اخرى.

نصائح عامة :

- 1\_ يعتبر نصف كوب عصير عيارة عن حصة فردية
- 2\_ يفضل تناول الفواكه والخضار طازجة عن العصير نظراً لفقد الألياف الغذائية عند العصير.
- 3\_ يفضل تناول المشروبات من العصائر الطازجة عن المشروبات الصنعة أو المحلاه بالسكر .
- 4\_ عند حدوث هبوط السكر يفضل تناول كوب من العصير لتحسين حالة سكر الدم .
- 5\_ في رمضان إذا لم يتوفر التمر يفضل تناول كوب عصير رمضاني في أول وجبة عقب أذان المغرب .

تعتبر الحلويات الشرقية حلويات موسمية لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر . وقد يصعب في حالات معينة ، المناسبات العائلية والاعياد وشهر رمضان الاستغناء عنها تماماً ولكن يمكن تناولها بأحجام صغيرة وليس بصورة يومية ، لمعتاد في رمضان ونستطيع ان نستخدم طرقاً محسنة لتحفيزها في لتتناسب مع مرضى السكري :

- 1\_ نقوم بتحضير هذه الحلويات في البيت لتكون النتيجة مضمونة بشكل أكبر لأننا نستطيع التحكم بالمواد والكميات والاحجام التي نحضرها التي تتناسب أذواقنا ووضعنا الصحي .
- 2\_ يفضل تحضير العجينة من طحين القمح أو الشغير وليس من السميد أو الطحيم الأبيض .
- 3\_ يفضل استخدام حشوة التمر بدون السكر .
- 4\_ يفضل استخدام كوب زيت نباتي لكل كيلو طحين بدلاً من اثنين .
- 5\_ يفضل تشكيل الكعك بأحجام صغيرة بدلاً من الحجم المعتاد في السوق .
- 6\_ تجنب رش الكعك بالسكر الناعم لأنه يوجد فيه تمر في التحلية .
- 7\_ يمكن تحضير القطر إذا أزم بكمية أقل من السكر بنسبة 1:1 من السكر والماء بدلاً من 2 سكر : 1 ماء .
- 8\_ يمكن استبدال القطر بالمحليات الصناعية أو تكون بدون قطر.
- 9\_ إذا أردتم بأن تكون الحشوة من الجبنة يفضل إن تكون قليلة الدسم .
- 10\_ يمكن استبدال نشا الذرة بنشا الشعير لمرضى السكري.

أن كل قطعة متوسطة من الكعك تزن تقريباً 30غم وهي تساوي حصة خبز + نصف حصة فواكه + حصة زيت ( 150 سعر حراري ) .

لذلك يمكن أن نستعين بالقطعة المسموحة لنا ولكنها غنية بالسعرات الحرارية والدهون .

لذا يتوجب علينا عدم تناولها يومياً بالذات في رمضان أو أيام العيد

يمكن اعتبارها وجبة خفيفة مع كوب من الزهورات الساخنة بدون سكر أو يمكن أن نأخذ حبة واحدة من حصة خبز واحدة من الوجبات الرئيسية مع مراعاة أنها تحتوي على سعرات ونشويات ودهون أكثر من حصة الخبز ولكن إذا كانت بالمناسبات فقط وليس بصورة اعتيادية لا بأس من تناولها لأنها حضرت بطريق صحيحة .

في رمضان ممكن تناول قطعة من الحلويات المحضرة بطريقة صحيحة على الأكثر مرتين بالأسبوع .

## عصير البرتقال:

بديل صحي للمشروبات الغازية

المقادير:

1. كوب عصير برتقال
2. كوب من المياه الغازية
3. ناتج الكمية كوبان .

طريقة التحضير :-

تضاف المياه الغازية الى عصير البرتقال  
ويقدم مع مكعبات الثلج ويشرب فورا.



## شراب قمر الدين:

الكمية الناتجة ليتر

المقادير:

1. قمر الدين 250 غرام
2. ملعقة سكر ويمكن الاستغناء عنها
3. نصف كوب ماء زهر
4. 3 ليتر ماء .

طريقة التحضير:

1. يقطع قمر الدين الى قطع صغيرة وينقع بنصف كمية الماء ليلة كاملة .
2. في اليوم الثاني يضاف السكر وماء الزهر وتخلط المواد جيدا حتى يذوب السكر .
3. يصفى المزيج في مصفاة .
4. يحضر شراب التمر هندي بنفس الطريقة.
5. يستحسن عدم اضافة السكر نهائي للمشروب.

القيمة الغذائية:

- يمد الجسم بطاقة عالية
- يحتوي على كمية جيدة من فيتامين أ.
- لا يحتوي على مواد كيميائية حافظة او ملونة.

## شراب العرق سوس :

الكمية الناتجة :- لتر ونصف تقريبا

المقادير:

1. سوس 250 غرام
2. نصف كوب ماء ورد
3. لبيتران ونصف ماء.

طريقة التحضير:

1. يغسل السوس وننقعه في القليل من الماء في البراد طوال الليل حتى يختمر وهناك من يستعمل البيكربونات في هذه المرحلة وهذا شئ اختياري.
2. في اليوم الثاني نضع السوس في مصفاه ونسكب عليه بقية الماء رويدا رويدا وذلك ليتسنى له ان يأخذ النكهة واللون من السوس المختمر
3. نضيف الى العصير الذي حصلنا عليه ماء الورد ونحفظه بالبراد حتى يحين موعد استعماله او تقديمه
4. كما نستطيع ان نقدم نقيع السوس وذلك بتسخين ماء النقيع واضافتها الى المرحلة رقم 2

القيمة الغذائية :

1. يحتوي طاقة عالية
2. يعتبر السوس مادة مطهره للحم والاسنان ويخفف من تسوسعاز
3. مسهل مساعد في عملية الهضم

ملاحظة : يفضل مرضي ضغط الدم العالي عدم تناوله لانه من المشروبات التي تزيد من ضغط الدم .





## خليط الفواكه والحليب :

يمكن خلط اي نوع او اكثر من الفواكه مع الحليب  
مثلا :-

1. الموز والحليب
2. الفراولة والحليب.

المقادير :

1. 3 حبات أو موزات موز ناضجة
2. لتر حليب سائل قليل الدسم

الكمية الناتجة :- خمس اكواب  
الطريقة :

1. يخلط الموز والحليب على الخلاط لنحصل على مزيج متجانس
2. يمكن خلط اي نوع من انواع الفواكه
3. يمكن تتليجه وبعد التثليج تكسيره واعطانه للاطفال على انه ( ايس كريم ).

القيمة الغذائية :

1. من افضل انواع المشروبات لانه يحتوي على طاقة من مصادر جيدة للجسم.
  2. يحتوي على كمية من الفواكه التي يجب ان تكون ضمن النظام الغذائي اليومي حيث هذه افضل طريقة لمن لايرغب بطعم الفواكه .
- الفوائد:-

1. استعمال فواكه مختلفة يمد الجسم بفيتامينات مختلفة
2. يحتوي على كمية جيدة من الحليب التي تمد الجسم بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات الضرورية للجسم
3. وايضا هي طريقة لمن لايرغب شرب الحليب حيث يعطى الحليب بنكهة الفواكه .



## كوكتيل (خليط) الجزر والتفاح:

الكمية الناتجة 4 اكواب

المقادير:

1. ربع كيلو غرام تفاح
2. ربع كيلو غرام جزر
3. ربع كوب ليمون.

طريقة التحضير:

1. نقطع التفاح من دون تقشيرها الى مكعبات متوسطة الحجم مع ازالة البزر من داخله
2. نقطع الجزر الى دوائر متوسطة الحجم من دون تقشيرها ولكن مع غسلها بالفرشاة للتأكد من عدم وجود اي اوساخ
3. نضع المواد في آلة الخفق ذات الشفرة الحديدية ونضربها حتى نحصل على مزيج التفاح والجزر
4. نضيف الى المزيج عصير الحامض ونخفق مجددا ويقدم مباشرة.

الفائدة الغذائية:

1. غني بفيتامين C الضروري للعينين والبشرة
2. غني بالالياف فيساعد على الهضم
3. يحتوي الاملاح المعدنية الضرورية لتوازن الجسم



## عصير البندورة: الكمية الناتجة 4 اكواب

### المقادير :

1. عشر حبات بندورة ناضجة
2. نصف كوب عصير ليمون
3. ملح و بهار حسب الرغبة
4. ملعقة صغيرة خردل ( حسب الرغبة ).

### طريقة التحضير :-

1. تسلق حبات البندورة لمدة عشر ثوان في ماء مغلي ثم نبردها في ماء ثلج ونقشرها
2. نعصرها في آلة العصر ونضيف اليها التوابل والملح وعصير الليمون

### الفائدة الغذائية :-

1. يساعد في تطهير الجهاز الهضمي
2. يخفف التهابات الجهاز الهضمي ويلين المعدة
3. يحتوي على كمية عالية من فيتامين سي الذي ينشط الدورة الدموية ويساعد الجسم على مقاومة الفيروسات



## السحلب

الكمية الناتجة 8 اكواب

### المقادير :-

1. خمس اكواب حليب
2. ملعقة طعام سحلب
3. 2 ملاعق طعام سكر
4. حبتان مستكة مطحونه
5. ملعقة طعام ماء زهر
6. 2 ملاعق طعام نشا ذرة
7. رشة قرفة ناعمة
8. ملعقة طعام ماء زهر .

### طريقة التحضير :-

1. يخلط السحلب والسكر ونشا الذرة ويذوب الخليط في الحليب
2. يوضع الحليب على نار معتدلة مع التحريك المستمر الى ان يشتد
3. تضاف المستكة وماء الزهر قبل اطفاء النار مباشرة
4. يقدم السحلب ساخنا مع رشة قرفة على سطحه والمكسرات حسب الرغبة .

### القيمة الغذائية :-

- يحتوي على طاقة عالية من مصدر غذائي جيد
- يمد الجسم بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات لبضورية للجسم
- يعد من افضل المشروبات الغذائية

ملاحظة : يمكن استبدال نشا الذرة بنشا الشعير وهذه وتسمى التلبينية المفيدة غذائياً وذات مؤشر سكر منخفض.



## شراب الالين الساخن

المواد:

1. جوز ولوز مفروم خشن
2. ماء
3. قرفة عيدان او ناعم

الطريقة:

نغلي الماء ثم نضع القرفة الناعمة والعيدان وتنقع 10 دقائق ثم تقدم مع اضافة الجوز واللوز المفروم على وجه الفنجان

## شراب التمر هندي

المواد:

- 1- فنجان تمر هندي
- 2- ماء
- 3- ماء زهر

الطريقة :

يوضع التمر هندي في وعاء على النار ويضاف اليه الماء ويوضع على النار حتى يغلي ثم يترك 5-10 دقائق ثم نعصره باليد ونصفيه في المصفاة الناعمة. نضيف الماء عليه 5 فناجين ماء ونضع قليلا من السكر والماء زهر ويقدم بارد.



## الهريسة

### المقادير:

1. 3 فناجين من السميد.
2. 2 فنجان من اللبن خالي الدسم.
3. 2 ملاعق صغيرة سكر.
4. 2/1 ملعقة من ماء الورد.
5. 2 ملعقة صغيرة باكنج باوذر.
6. 2/1 فنجان من زيت الذرة.
7. لوز للتزيين.

### كيفية الإعداد:

نخلط جميع المواد باليد ثم ندهن الصينية بالزيت . نضع الهريسة في الصينية ونفردها باليد ثم ندهن وجهها باللبن ثم نقطعها الى مربعات ونضع في كل مربع حبة لوز. نترك الصينية لمدة ساعة وتخبز على نار متوسطة الحرارة.

### القطر:

#### المقادير:

1. 2 فناجين سكر.
2. 2 كوب ماء
3. 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون.
4. ماء زهر

### الطريقة:

يوضع السكر في قدر ويضاف إليه كمية من الماء. يوضع على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يذوب السكر وتظهر الرغوة على وجه القطر، تزال الرغوة ويترك ليغلي على النار مدة خمس دقائق.. يضاف عصير الحامض إلى القطر قبل رفعه عن النار بدقيقتين. يرفع القطر عن النار ويوضع عليه ماء الزهر ويحرك.

يفضل ان يتناولها مرضى السكري بدون قطر.  
يمكن اخذ مقدار واحد منها في اليوم.



## المهلبية

المقادير:

1. 6 أكواب حليب قليل الدسم.
2. 2/1 كوب سكر
3. 2/1 كوب نشا
4. 1 كوب ماء
5. 2/1 كوب ماء زهر
6. 2/1 ملعقة صغيرة مستكة
7. 2/1 كوب فستق حلبي

الطريقة:-

يُدوّب النشا بكوب من الماء في وعاء يضاف الحليب إلى النشا ويوضع القدر على النار، يحرك مزيج الحليب والنشا باستمرار. بعد أن يغلي يترك على النار لمدة عشرين دقيقة مع التحريك المستمر، يضاف السكر إلى المهلبية وتترك على النار لمدة خمس دقائق. يضاف ماء الزهر إلى المهلبية ويرفع القدر عن النار، تحرك المهلبية وتسكب في أطباق صغيرة وترين بالفستق الحلبي.

يفضل تناولها مرضي السكري بدون سكر والمحليات الصناعية .

## الرز بحليب (البحثة)

### المقادير:

1. 4/3 كوب رز مصري.
2. 8 أكواب من الحليب قليل الدسم.
3. 2/1 كوب سكر.
4. 2/1 كوب فستق حلبي ويمكن الاستغناء عنه
5. 2/1 ملعقة صغيرة مستكة.
6. 2/1 كوب ماء زهر.

### الطريقة:-

يغسل الأرز ويوضع في وعاء على النار مدة عشر دقائق ثم يضاف إلى الحليب ويحرك باستمرار مدة 4/3 الساعة. يضاف السكر إلى الحليب ويحرك (يترك على النار لمدة خمس دقائق مع التحريك). تدق حبات المستكة مع السكر تضاف للحليب. يضاف ماء الزهر إلى الحليب ويحرك، ويرفع عن النار ويسكب في أطباق ويزين بالفستق الحلبي.



## المعمول بالجوز والمعمول بالتمر

المقادير:  
العجينة:

1. 4 أكواب من سميد ناعم.
2. 2/1 كيلو من الزيت أو الزبدة.
3. ملعقة سكر.
4. ماء الزهر حسب الحاجة.
5. ماء الورد حسب الحاجة.
6. ماء للعجن.
7. 1 ملعقة طعام من خميرة البيرة (الجعة) مذابة في نصف كوب ماء دافئ.
8. 1 ملعقة كبيرة من المحلب الناعم + ملعقة كبيرة مستكة.

حشوة الجوز:

1. وقيّة من الجوز أو الفستق الحلبي
2. ملعقة من السكر + قرفة + جوزة الطيب + كبش القرنفل.
3. ماء الورد حسب الحاجة.

حشوة التمر:

1. 2/1 كيلو من التمر الخالي من البذور.
2. 4 ملاعق طعام من الزيت الزيتون.
3. رشة محلب ناعم + قرفة + جوز الطيب.

الطريقة:

1. يوضع السميد في وعاء كبير يضاف إليه دقيق (الفرخة) أو السكر والمحلب والمستكة ويخلط جيداً، يضاف الزبدة إلى خليط

1. السميد ويفرك السميد ويسحق بين الكفين وبالأصابع حتى يختلط جيداً.
2. ينثر ماء الورد وماء الزهر على خليط السميد ويخلط بأطراف الأصابع بدون أن يعجن.
3. يغطى الوعاء ويترك جانباً مدة 10-6 ساعات حتى يتشرب السميد بالزبدة وبماء الزهر وماء الورد.

حشو الجوز:

1. ينظف الجوز من الأوساخ ويفرم ناعماً.
2. يضاف السكر إلى الجوز ويخلط مع القرفة وجوزة الطيب وزيت الزيتون.
3. يضاف ماء الورد إلى الجوز والسكر ويخلط جيداً.

حشو التمر:

1. إذا كان التمر جافاً يفرم فرماً ناعماً بعد إزالة بذوره أما إذا كان طرياً رطباً فلا حاجة لفرمه.
2. يعجن التمر مع المحلب والقرفة وجوز الطيب وزيت الزيتون حتى يصبح كتلة متماسكة.
3. يقطع التمر إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب الذي سيطبع به المعمول.
4. تذوب الخميرة والسكر بالماء الدافئ وتترك مدة خمس دقائق
5. يرش السميد بمزيج الخميرة وكوب الماء.
6. يفرك خليط السميد والماء بين الكفين دون الضغط على السميد كثيراً مدة عشر دقائق حتى نحصل على عجينة متماسكة ويترك مدة ساعة بعد تغطيته.

الطريقة:-

1. تقطع عجينة المعمول إلى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز (أو حسب حجم القالب الذي سيطبع به المعمول).
2. توضع كل قطعة عجينة في باطن اليد اليسرى وتحفر بأصبع اليد اليمنى بحيث يجوف داخل العجين بالتساوي.
3. تحشى بملعقة صغيرة من خليط الجوز ثم ترد أطراف العجينة فوق الحشوة بخفة.
4. توضع القطعة في قالب المعمول ويضغط عليها برفق.
5. تضرب حافة القالب على حافة الرف أو الطاولة حتى تسقط حبة المعمول من القالب.
6. تصف قطع المعمول في الصينية المعدة للخبز وتترك مدة ساعة حتى تخمر.
7. في هذه الأثناء تحشى أقراص التمر بالطريقة نفسها.



8. يحمى الفرن مدة ربع ساعة إلى درجة (450)ف.
9. يخبز المعمول في الرف العلوي من الفرن مدة عشر دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
10. اتركه حتى يبرد .

ملاحظة الكميات المذكورة لعمل 60 معمولة بالجوز و40 معمولة بالتمر

## القطايف بالجبنه

### المقادير:

1. 1 كيلو قطايف متوسطة الحجم.
2. 2/1 كيلو من الجبنه البيضاء الحلوة.
3. ملعقتين من الزيت أو الزبدة.
4. (القطر حسب الطريقة السابق ذكرها).
5. ( كوب ماء + ماء زهر + ملعقة ليمون).

### الطريقة:

1. يقطع الجبن إلى قطع صغيرة وينقع بالماء إلى أن يصبح طعمه حلواً.
2. يصفى الجبن جيداً من الماء.
3. يحشى كل قرص من القطايف بملعقة طعام بالجبن.
4. يطوى القرص ويضغط على أطرافه بالأصابع جيداً.
5. يدهن كل قرص بالسمن ويصف في الصينية المعدة للخبز.
6. توضع الصينية في الفرن الساخن حتى تحمر الأقراص.
7. تغمس الأقراص بالقطر الساخن وتقدم ساخنة.

### ملاحظات:

- \* يمكن إنتاج قطايف بالجوز وفي هذه الحالة يستعاض عن الجبنه بكوبين من الجوز المفرم وماء الزهر والقرفة
- \* يمكن الاستغناء عن القطر وإضافة ملعقتين سكر إلى الحشوة فقط.
- \* يمكن دهن القطايف بالقطر دون غمسها بالقطر كلياً حتى تتناسب مع مرضى السكري.



## كيسة الزبيب

### الطريقة:

1. يوضع في وعاء الزبيب و الماء و القرفة ويرفع على نار هادئة لمدة 15 دقيقة ثم يترك ليبرد.
2. يضرب البيض مع الفانيليا في الخلاط و يضاف الشوفان و سكر الرجم. ثم يضاف للخليط السابق.
3. ينخل الطحين و يخلط جيداً مع الملح و بيكرونات الصودا و القرفة ثم يضاف للخليط السابق .
4. يخبز الكيك في الفرن لمدة 30 - 35 دقيقة و يقدم و بالعافية.

### المقادير

1. بيضة
2. كوب زبيب
3. 2 كوب ماء
4. 1 كوب شوفان
5. 1 كوب طحين
6. 1½ ملعقة صغيرة فانيليا
7. ½ ملعقة صغيرة سكر
8. ½ ملعقة صغيرة ملح
9. 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
10. 1 ملعقة كبيرة قرفة.



## نموذج لنظام غذائي صحي لمدة اسبوع (1500 سعر حراري)

6_ وجبة خفيفة	5_ العشاء	4_ وجبة خفيفة	3_ الغذاء	2_ وجبة خفيفة	1_ الفطور
برتقالة + كمشة مكسرات	1/2 رغيف خبز اسمر + 2 ملعقة كبيرة لبنة قليلة الدهن مع ملعقة صغيرة زيت زيتون + حبة خضار	10 حبات عنب+ كأس لبن قليل الدهن	كاس فريكة مقللة +كأس شوربة ملفوف+ صدر دجاج مشوي + كأس من طاجن الخضار	حبة فليفلة+ حبة تفاح	1_ رغيف خبز أسمر صغير+ قطعة جبنة بيضاء قليلة الدهن+حبة خيار
1/2 حبة رمان + كمشة ترمس	1/2 رغيف خبز اسمر + كأس من الكبد المشوية مع الخضار+ كأس شوربة خضار	1/2 خسة صغيرة +1/2 كأس عصير فاكهة طازج	كأس مجرة برغل+ كأس سلطة خضار+1/2 كأس لبن قليل الدهن	كأس لبن قليل الدهن + حبة اجاص	2_ رغيف خبز أسمر صغير+ 2 ملعقة كبيرة حمص مع ملعقة زيت زيتون+ حبة بندورة
كأس لبن قليل الدهن	1/2 رغيف خبز اسمر + سلطة تونا مع خضار + كأس عصير برتقال	حبة خضار+1/2 حبة بوملة	سمكة متوسطة مشوية+ 2بطاطا (وسط) مشوية+ كأس سلطة جرجير وسبانخ	حبة خضار + حبة كيوي	3_ 4 فطائر سبانخ+ كأس سلطة طازجة + كأس لبن قليل الدهن
1/2 كأس كوكتيل طازج	1/2 رغيف خبز اسمر+ كأس من البطيخ المكعبات= 1/2 قرص جبنة بيضاء قليلة الدهن	حبة شومر+ 3حبات مشمش	كأس سلطة ملفوف وجزر+كأس من طاجن الكوسا+ 1/2 كأس لبن+ 1/2 رغيف اسمر صغير	قطعة هريسة + كأس من الزهورات الساخنة	4_ 3/4 رغيف خبز أسمر صغير+ بيضة مسلوقة+ ملعقة صغيرة زيت زيتون زيت وزعتر+ كأس سلطة

1/2 كأس تمر هندي + كمشة فول او حمص او مسلوق	4 اقراص صفيحة+ كأس تبولة+ 1/2 كأس لبن قليل الدسم	1/2 كأس عصير بندورة +4 حبات اسكندنيا	كأس خبيزة مطبوخة مع الليمون+ كأس شورية عدس 1/2+ رغيف خبز اسمر صغير	1/2 كأس حليب قليل الدسم+ كمشة زبيب	5_ رغيف خبز اسمر صغير +2 ملعقة كبيرة فول مدمس بملعقة صغيرة من زيت الزيتون+ جرجير وبصل اخضر ونعنع اخضر
كأس من خليط الفواكه والحليب	1/2 رغيف خبز اسمر محمص مقطع صغير+ كأس شوربة عدس+ فجل وبصل اخضر ونعنع اخضر	1/2 كأس سلطة فواكه	كأس مقلوبة + كأس سلطة خضار طازجة+ صدر دجاجة	كأس سلطة خيار مع لبن	6_ رغيف خبز اسمر + 2 ملعقة كبيرة لبن قليل الدسم مع ملعقة صغيرة زيت زيتون+ شرائح فليفلة
كأس حليب قليل الدسم + حبة كعكة بالتمر	1/2 رغيف خبز اسمر + ملعقتين صغيرتين فول مدمس + ملعقة صغيرة زيت زيتون زيت+ حبة بندورة	حبة فقوس + 1/2 حبة مانغا	كأس أرز مطبوخ+ كأس يخني خضار + 3 قطع لحمة عجل بدون دهون + كأس شوربة يقطين	كأس لا عصير جزر +2حبة تين	7_ 4 اقراص جبنة بالزعتنر + 1/2 كأس لبن قليل الدسم + صحن خضار مشكلة طازجة

ملاحظة: يمكن استبدال اي طعام من هذه الوجبات من قائمة بدائل الاطعمة من جميع المجموعات كل من مجموعته وبنفس الكمية البديلة

## الخاتمة

تمتلئ المكتبات بالمراجع التي تتناول مواضيع علم التغذية بشكل عام, الا اننا خصصنا هذا الكتاب للحديث عن التغذية السليمة لمرضى السكري وذلك باسلوب مبسط قابل للفهم والتطبيق من قبل الجميع هدفنا من هذا الكتاب هو ايجاد مرجعية علمية وعملية لمرضى السكري بما يخص تغذيتهم ويتلخص ذلك في وصفات غذائية مفيدة من المصادر المتواجدة في فلسطين وداخل البيت الفلسطيني.

نرجو ان نكون قد وفقنا في جمع واعداد واصدار هذا الكتاب والذي يساهم في تعزيز ثقة مريض السكري بنفسه وزيادة القيمة الغذائية في ما يتناوله يوميا والابتعاد عن السلوك التغذوي الخطر.

نامل ان ينال هذا الجهد الرضى والقبول لدى المجتمع الفلسطيني عامة و مرضى السكري خاصة.

## المراجع

- 1- حبيب، كارلامراد، اسرار التغذية مع كارلا ، اكاديمية انترناشيونال، 2003
- 2- قاسم بدارنة، مرض السكري افة العصر، جمعية التاج للصحة والتراث، 2007
- 3- لويز بلير، نورما غوف، الطبخ الصحي لمرضى السكري، اكاديمية انترناشيونال، 2003

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

مؤسسة جذور للانماء الصحي والاجتماعي

ص.ب. 17333 القدس

تلفون: +97222414488

فاكس: +97222414484

بريد الكتروني: [info@juzoor.org](mailto:info@juzoor.org)

# التغذية السليمة لمرضى السكري



جذور للإنماء الصحي والاجتماعي  
Juzoor for Health & Social Development



WORLD **DIABETES** FOUNDATION