

## BREAKFAST

## الفتور



## Egg Spinach Muffin

Pax/Preparation: Two Muffins

Ingredients	Unit	Amount
Egg	Medium piece	1
Spinach Leaves	Leaves	3
Sweet Green Pepper	Tablespoon	1/2
Tomato	Tablespoon	1/2
Salt & Pepper	Sprinkle	-
Onion	Small piece	1
Mashed garlic	Teaspoon	1/2
Labneh	Teaspoon	1
Zaatar	Teaspoon	1/2
Asparagus	One Piece	3

## Preparation

- Cut the vegetables into small cubes
- Heat up the oven to 190 degrees and spray the muffin cups with cooking spray.
- Put the eggs, salt and garlic into a food processor and mix until food is mixed and then add the vegetables to them.
- Spread the mixture into the muffin cups, bake for 15-20 minutes until the mixture is puffy and stable.
- Present it with asparagus, 1 teaspoon of Zaatar and 1/2 teaspoon of labneh.

Per Servings (2 muffins)

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	132.7
Carbohydrates (g)	5.55
Protein (g)	11.04
Fat (g)	7.55
Fiber (g)	2.24
Iron (mg)	3.09

## فطائر السبانخ بالبيض

٢ مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حبة متوسطة	١
سبانخ ورق	ورقات	٣
فلفل حلو اخضر	ملقعة طعام	٢/١
بدورة	ملقعة طعام	٢/١
ملح وفلفل	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	١
(ثوم مهروس)	ملقعة صغيرة	٢/١
لبننة	ملقعة صغيرة	١
زعتار	ملقعة صغيرة	٢/١
اسبرغاس	حبة كاملة	٣

## طريقة التحضير

- قومي بتقطيع الخضار الى مكعبات صغيرة.
- سخني الفرن إلى درجة ١٩٠ درجة مئوية قومي برش اكواب صينية المافين بزيت الرش (cooking spray)
- ضعي البيض والملح والثوم في مبالغ الطعام واخطي حتى يتجانس الخليط. ثم اضيفي الخضار عليهم.
- قومي بتوزيع الخليط على اكواب المافين. وأخبزي لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة، حتى يتم ينتفخ الخليط ويظهر جيداً.
- قدميه مع الاسبرغاس و ١ ملقعة صغيرة زعتار و ١/٢ ملقعة صغيرة لبننة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٣٢,٧
الكربوهيدرات (غم)	٥,٥٥
البروتين (غم)	١١,٠٤
الدهون (غم)	٧,٥٥
الألياف (غم)	٢,٢٤
الحديد (ملغم)	٣,٠٩

## SNACK

## وجبة خفيفة



## Kale Chips

Pax/Preparation: 4 pax

Ingredients	Unit	Amount
Kale	Big bunch	1
Olive Oil	Tablespoon	1

## Preparation

- Heat the oven at 107 degrees
- Wash the kale and then dry it well. Add the kale to the big bowl and mix with olive oil and favorite spices
- Spread the kale on two big pieces of bread, with the leaves not touching each other
- Bake the mixture for 15 minutes and then twist a bit to have it toasted
- Bake for 5-10 minutes more or when the kale becomes crispy, goldish brown in color
- Monitor carefully as it may burn easily
- Take our of the oven and let it cool down a little bit
- Can be stored at room temperature for 2-3 days

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	157
Carbohydrates (g)	2.8
Protein (g)	1.8
Fat (g)	15.9
Fiber (g)	2.6
Iron (mg)	1.57

## رقائق الكيل المشوية

٤ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
لفت ارجواني (kale)	ضمة كبيرة	١
زيت زيتون	ملقعة طعام	١

## طريقة التحضير

- سخن الفرن إلى ١٠٧ درجة مئوية.
- قم بتفصيل اللفت ثم تجفيفه تماما. يضاف إلى وعاء كبير يخلط مع الزيت والتوابل المفضلة
- انشر اللفت على ورقتي خبز كيرتيرين (استخدمي كمية أقل أو أكثر إذا تم ضبط حجم الذئفة) ، مع عدم ملامسة أوراق اللفت بعضها
- يُخبز المزيج لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُقلب قليلاً لضمان التحميص
- اخبرتها لمدة ٥ - ١٠ دقائق أكثر، أو حتى تصبح الكرنب مقرمشة وبنية ذهبية اللون
- تراقب عن كثب لأنها يمكن أن تحرق بسهولة
- يُرفع عن الفرن ويُترك ليبرد قليلاً
- يمكن ان يخزن على درجة حرارة الغرفة لمدة ٢ - ٣ أيام

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٥٧
الكربوهيدرات (غم)	٢,٨
البروتين (غم)	١,٨
الدهون (غم)	١٥,٩
الألياف (غم)	٢,٦
الحديد (ملغم)	١,٥٧

## LUNCH

## الغذاء



## Freekeh with chicken

Pax/Preparation: 3 pax

Ingredients	Unit	Amount
Chicken breasts with no skin	Gram	200
Garlic powder	Tablespoon	3
Freekeh	Cup	1
Salt & Pepper	Sprinkle	-
Medium sized onion	Piece	1
Laurel leaves	Leaves	3
Cinnamon	Stick	1
Cloves seed + Cardamom seeds	Teaspoon	-
Wheat Flour	Teaspoon	1
Low Fat cooking cream	ml	100

## Preparation

- Clean the chicken properly, chop into quarters and remove the skin.
- Put the chicken in a pot with room temperature water and then place the pot on the stove.
- After boiling remove the foam and when all the foam is removed, you can add the additives.
- When the chicken is cooked put the chicken in a tray in the oven and spray with corn oil.
- Grill the surface until it's reddish and then drain the broth and put it aside.
- Drain and wash the Freekeh.
- In a suitable pot, place the diced onion with a sprinkle of salt on the stove until it's withered, and then add the Freekah and flake for not less than 10 minutes on low heat.
- After baking the Freekeh, add 4 cups of chicken broth. Add salt and pepper as desired and then cover the pot and leave on a very low heat.
- When the Freekeh absorbs all the broth, taste it and if it's not cooked yet add another 1/3 cup of broth and repeat until it's cooked.
- Add the sauce to Freekeh and mix the mixture until it's smooth.

## White Sauce Preparation

- Mix Wheat Flour with one tablespoon of low fat cooking cream and add to the pan the rest of the cream
- Keep mixing the mixture until its boiling and then leave it on low heat for one minute

Per Servings (child)

## Nutritional information for the Recipe

4 tbsp. freekeh, 80g grilled chicken breast and 1/2 cup veggies	
Calories (Kcal)	272
Carbohydrates (g)	36
Protein (g)	8
Fat (g)	4
Fiber (g)	3
Iron (mg)	1

## فريكة مع الدجاج

٣ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
صدر دجاج بدون جلد	غ	٢٠٠
بودرة الثوم	ملقعة طعام	٣
فريكة	كوب	١
ملح وفلفل	رشة	-
بصل حجم متوسط	حبة	١
ورق غار	ورق	٣
قرقة	عود	١
كبش قرنفل حب + حب الهال	ملقعة صغيرة	-
دقيق القمح	ملقعة صغيرة	٢/١
حليب الطبخ قليل الدسم (carnation)	مل	١٠٠

## طريقة التحضير

- تنظف الدجاجة جيداً وتقطع أرباع ويتم إزالة الجلد.
- توضع قطع الدجاج في قدر فيه ماء بدرجة حرارة القرقة وتوضع على النار.
- عند الغليان تزال الرغوة التي تكونت من الدجاجة وعند إزالة كل الرغوة تصاف. العطيات.
- عند استواء الدجاج، يرفع ويوضع في صينية في ويدهن الوجه بزيت الدرة.
- يشوى سطحه حتى الاحمرار وتصفى المرق ويوضع جانباً.
- تنقى الفريكة وتغسل جيداً ثم تصفى.
- في قدر حجمها مناسب، توضع البصلة المبشورة مع رشة ملح على النار حتى تذبل ثم تصاف الفريكة وتقلب لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق على نار هادئة
- بعد تحميص الفريكة، يضاف ٤ كوب من مرق الدجاج. ويضاف الملح والفلفل حسب الرغبة. تغطى القدر وتترك على نار هادئة جداً.
- عندما تمتص الفريكة كل كمية المرق، تذوقها وإذا لم تستوي بعد اضيفي دقة اخرى من المرق بمقدار ٣ / ١ كوب كل مرة وهكذا الى ان تنضج الفريكة.
- اضيفي الصلصة على الفريكة ومزج الخليط حتى التجانس

## طريقة التحضير الصلصة البيضاء

- يمزج دقيق القمح مع ١ ملقعة كبيرة من حليب البندق (carnation) ؛ ويضاف إلى مقلاة مع ما تبقى من الحليب.
- قم بتحريك الخليط إلى الغليان ثم يترك على نار هادئة لمدة دقيقة واحدة.

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

٤ ملاعق طعام من الفريكة و ٨٠ غ صدور الدجاج و ١/٢ كوب من الخضراوات.	
السعرات الحرارية	٢٧٢
الكربوهيدرات (غم)	٣٦,٢
البروتين (غم)	٨
الدهون (غم)	٤
الألياف (غم)	٣,٢
الحديد (ملغم)	١

## DINNER

## العشاء



## Club sandwich

Pax/Preparation: 1 pax

Ingredients	Unit	Amount
Turkey Breast	Slices (15 g.)	2
Lettuce	Leaves (15 g.)	4
Smoked white akkawi cheese	Gram	15
Tomato	Slices	3
Roast Beef	Slices (15 g.)	2
Arabic Bread	Loaf	1/2

## Preparation

- Place the Turkey breast, Cheese slices and Roast beef inside the Bread.
- Add Tomato and Lettuce.

Per Servings (one sandwich)

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	191
Carbohydrates (g)	20.9
Protein (g)	14.1
Fat (g)	5
Fiber (g)	3.4
Iron (mg)	2.09

## شطيرة الكلوب

١ شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
صدر حبش (تيركي)	شرحات (١٥ غ)	٢
خس	ورقة (١٥ غ)	٤
جبنة عكاوي بيضاء مغلية	غرام	١٥
بدورة	شرحات	٣
روست بيف	شرحات (١٥ غ)	٢
خبز عربي	رغيف	٢/١

## طريقة التحضير

- اضف شرحات التيركي في الخبز. شرحات الجبنة والروست بيف
- قم باضافة شرحات البدورة والخس عليها

## للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٩١
الكربوهيدرات (غم)	٢٠,٩
البروتين (غم)	١٤,١
الدهون (غم)	٥
الألياف (غم)	٣,٤
الحديد (ملغم)	٢,٠٩