

BREAKFAST

الفطور



Healthy Pancakes

Pax / Preparation: 12 Pancakes

Ingredients	Unit	Amount
Eggs	Medium size	2
Low Fat Milk	Cup	1 1/2
Vanilla	Teaspoon	1
Baking Powder	Teaspoon	1/2
Flour	Cup	2
Dried Apricots	Piece	24
Honey	Teaspoon	3
Salt	Teaspoon	1/2

Preparation

In a large mixing bowl, mix the eggs a little and add the milk, vanilla, baking powder and salt.

Add the flour and mix well.

Place the cooking spray on a medium heat in a pan.

Pour the mixture into the pan and leave it for two minutes. Then heat on the other side and leave it for two minutes also.

Add a teaspoon of honey to two pieces of waffle (one serving) and 4 dried apricots.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	264
Carbohydrates (g)	10.8
Protein (g)	8.9
Fat (g)	3.2
Fiber (g)	2.9
Iron (mg)	4.1

الوافل بالفواكه المجففة

١٢ وافل

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حجم متوسط	٢
حليب قليل الدسم	كوب	٢/١ ١
فانيليا	ملعقة صغيرة	١
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	٢/١ ١/2
طحين	كوب	٢
مشمش مجفف	حبة	٢٤
عسل	ملعقة صغيرة	٣
ملح	ملعقة صغيرة	٢/١ 1/2

طريقة التحضير

في وعاء خلط كبير، اخلطي البيض قليلاً و قومي بإضافة الحليب والفانيليا والبيكنج باودر والملح.

أضيفي الطحين واخلطي جيداً

قومي برش الزيت على الاناء على حرارة متوسطة.

اسكبي من الخليط في الاناء مقدار كف اليد واتركيه لمدة دقيقتين ثم اقليه على الجهة الاخرى واتركيه لمدة دقيقتين ايضا.

اضيفي ملعقة صغيرة من العسل على قطعتين من الوافل (الحصة الواحدة) و ٤ حبات من المشمش المجفف.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٢٦٤
الكربوهيدرات (غم)	١٠.٨
البروتين (غم)	٨.٩
الدهون (غم)	٣.٢
الألياف (غم)	٢.٩
الحديد (ملغم)	٤.١

SNACK

وجبة خفيفة



Peanut Butter Oat Cookies

Pax/Preparation: 12 Muffins

Ingredients	Unit	Amount
Oats	Cup	1
Peanut butter	Tablespoon	2
Honey	Teaspoon	1
Eggs	Medium	1

Preparation

Mix eggs, honey and peanut butter.

Add half a cup of oats and mix until it gets smooth.

Place 8 tablespoons of the mixture in a round tray with round butter paper.

Bake the mixture for 10 - 15 minutes at 180 degrees.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	102
Carbohydrates (g)	11.1
Protein (g)	5.6
Fat (g)	6.3
Fiber (g)	2.2
Iron (mg)	1.69

بسكوت الشوفان بزبدة الفول السوداني

١٢ مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
شوفان	كوب	١
زبدة الفول السوداني	ملعقة طعام	٢
عسل	ملعقة صغيرة	١
بيض	متوسط	١

طريقة التحضير

اخلطي البيض والعسل وزبدة الفستق مع بعض.

اضيفي نصف كوب من الشوفان واخلطي حتى يتجانس الخليط مع بعض.

قومي بوضع ٨ ملاعق طعام من الخليط في صينية موضوع عليها ورق الزبدة على شكل دائري.

قومي بخبز الخليط لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٠٢
الكربوهيدرات (غم)	١١.١
البروتين (غم)	٥.٦
الدهون (غم)	٦.٣
الألياف (غم)	٢.٢
الحديد (ملغم)	١.٦٩

LUNCH

الغذاء



Fish Fingers

Pax/preparation: 4 servings

Ingredients	Unit	Amount
White Fish	gm	350
Garlic Powder	Tablespoon	3
Eggs	Medium size	1
Salt and Pepper	Sprinkle	-
Lemon (zest)	Teaspoon	1
Sweet Potato	Medium size	1

Preparation

Preheat to 180 degrees. Place the baking paper on the tray.

Beat eggs in a bowl. Mix a little flour in another bowl, add the desired salt, spices and pepper.

Cut the fish into slices. Dip each piece in the egg mixture, then roll it into the flour mixture, then place it in the bread tray.

Bake for 20 minutes or until golden.

Serve the fish with sweet potatoes after boiling for 20 minutes, or until it gets soft.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	139
Carbohydrates (g)	11.3
Protein (g)	17.6
Fat (g)	3.1
Fiber (g)	1.7
Iron (mg)	1.12

أصابع من السمك المحضرة في المنزل

٤ حصص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
سمك ابيض	غ	٣٥٠
بودرة الثوم	ملعقة طعام	٣
بيض	حبة متوسطة	١
ملح وفلفل	رشة	-
ليمون (برش)	ملعقة صغيرة	١
بطاطا حلوة	حبة متوسطة	١

طريقة التحضير

قومي بتسخين الفرن قبل على حرارة ١٨٠ درجة مئوية. قومي بوضع ورقة الخبز على الصينية.

قومي بخفق البيض في وعاء. امزجي القليل من الطحين في وعاء اخر مع إضافة الملح و البهارات المرغوبة والفلفل.

قطعي السمك الى شرائح. قومي بتغميس كل قطعة في خليط البيض ، ثم دحرجيها في خليط الطحين، ثم ضعها على صينية الخبز.

اخبري لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية.

قدمي السمك مع البطاطا الحلوة بعد شويها بالفرن لمدة ٢٠ دقيقة او الى ان تصبح طرية.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٣٩
الكربوهيدرات (غم)	١١.٣
البروتين (غم)	١٧.٦
الدهون (غم)	٣.١
الألياف (غم)	١.٧
الحديد (ملغم)	١.١٢

DINNER

العشاء



Omelette Muffins

Preparation/pax: 2 muffins

Ingredients	Unit	Amount
Eggs	Medium piece	1
Sweet Green Pepper	Tablespoon	1/2
Tomato	Tablespoon	1/2
Salt and Pepper	Little sprinkle	-
Onion	Small piece	1
Garlic (Mashed)	Teaspoon	1/2

Preparation

Cut the vegetables into small cubes.

Heat the oven to 190 degrees. Add cooking spray to the muffin tray.

Spread the mixture on the muffin cups. Bake for 15-20 minutes, until the mixture is bulging and cooked well.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	99
Carbohydrates (g)	2.55
Protein (g)	8.24
Fat (g)	6.05
Fiber (g)	0.34
Iron (mg)	1.19

عجة المافين

٢ مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حبة متوسطة	١
فلفل حلو اخضر	ملعقة طعام	٢/١ 1/2
بندورة	ملعقة طعام	٢/١ 1/2
ملح وفلفل	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	١
ثوم (مهروس)	ملعقة صغيرة	٢/١ 1/2

طريقة التحضير

قومي بتقطيع الخضار الى مكعبات صغيرة.

سخني الفرن إلى درجة 190 درجة مئوية قومي برش اكواب صينية المافين بالزيت الرش

قومي بتوزيع الخليط على اكواب المافين. اخبري لمدة 15 - 20 دقيقة، حتى يتم انتفاخ الخليط ويظهر جيداً.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٩٩
الكربوهيدرات (غم)	٢.٥٥
البروتين (غم)	٨.٢٤
الدهون (غم)	٦.٠٥
الألياف (غم)	٠.٣٤
الحديد (ملغم)	١.١٩