



مضادات السموم

لماذا الطعام المضاد للسموم؟

الجسم بلا شك ينظف نفسه طبيعياً فهذه وظيفة الكلى والكبد. لكن الجسم طاقته محدودة ويحتاجها في الكثير من المهام وفي عصرنا خاصة هذا الجسم يحتاج كثيراً لعمليات التنظيف وطرده السموم. الهدف من الاطعمة الطاردة للسموم هو اراحة الجسم وتحفيزه على التنظيف بسهولة أكثر. من خلال التخلص من الأطعمة المكررة جداً التي تحتوي على مكونات زائدة عن الحاجة مثل المواد الحافظة والمنتجات الحيوانية/المنتجات الثانوية والسكريات غير الضرورية والمواد الكيميائية التي يبدو أنها تعود بالفائدة فقط على أرباح شركات إنتاج المواد الغذائية.

نحن نشجع الجهاز الهضمي طبيعياً ليعمل بكفاءة أكبر فيما صُمم من أجله بالضبط، سيستهلك طاقة أقل لهضم ومعالجة الطعام، وسيكون لأجسامنا فائض أكبر من الطاقة ليخصصها لأماكن أخرى من مسؤولياته العامة اليومية. لذلك يمكنك أن تتوقع وفرة من الطاقة، والمناعة، والوعي، والتركيز، والتركيز، الإبداع واستعادة العضلات والمناعة والمزاج وغير ذلك الكثير.

معلومات غذائية ونصائح

خرافة البروتين

لسنوات، كان من الراسخ فينا أنه إذا أردنا أن نكون أصحاء وأقوياء يجب أن نستهلك الكثير من البروتين. ومع ذلك، مع ظهور الدراسات الحديثة هذه الأيام، فإن العديد من العلماء والأطباء، على أنه خلافاً للرأي السائد، فإن البروتين الزائد ليس صحياً. عندما يأخذ الجسم كل البروتين الذي يحتاجه، فإنه سيخزن كمية البروتين الزائدة على شكل دهون أو سوف يحولها ببساطة إلى نفايات. لذلك فإن البروتين الحيواني هو مساهم رئيسي في زيادة الوزن، أمراض القلب والسكري والالتهابات. وبحسب الدراسات ينصح ان يبلغ متوسط استهلاك البروتين اليومي للبالغ 0.8 جرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم. على سبيل المثال، يزن الشخص 75 كجم يجب أن يستهلك حوالي 60 جراماً من البروتين يومياً. بالطبع سيرتفع هذا الرقم قليلاً إذا كنت رياضياً أو تعيش حياة نشطة للغاية. مكونات نباتية مثل العدس والحمص والفاصوليا والبقول والتمبيه والقنب أيضاً البذور والتوفو والأدماي وما إلى ذلك تزود جسمك بأكثر من كمية البروتين اليومية الكافية

للحفاظ على نمط حياة صحي.



طعام خالي من الغلوتين:

إذا كنت تعاني من حساسية الغلوتين أو ترغب في استبعاد كل الغلوتين من نظامك الغذائي، فيمكن القيام بذلك تمامًا بسهولة مع وجباتنا. هناك خبزًا صحيًا من العجين المخمر في هذا البرنامج. ومع ذلك، فأنت تستطيع تبديل ذلك إلى خبز خالي من الغلوتين أو خبز الأرز. عند طهي أي شيء بالدقيق، هناك بعض الأشياء المفضلة لدينا هي: دقيق الشوفان، دقيق الكينوا ودقيق اللوز ودقيق الحنطة ودقيق جوز الهند.

الفاكهة الاستوائية:

كوستاريكا غنية بالفواكه المحلية الاستوائية الرائعة، ان اردت لا تتردد في تبديل أي من الفاكهة المطلوبة في الوجبات إلى التوت، التفاح أو الخوخ أو أي شيء آخر قد يكون أكثر وفرة لك للحصول عليه بناءً على موقعك الجغرافي. لا يمكنك أن تخطئ في تناول الفاكهة. طالما أنك تستمتع به.

هل تريد تجنب فول الصويا؟

سواء كنت تعاني من عدم تحمل فول الصويا أو ترغب ببساطة في تجنب التوفو أو التيمبيه لأسباب أخرى، لا تتردد في استبداله بالحمص، أو العدس أو الفاصوليا أو مزيج من المكونات الثلاثة المخلوطة معًا!

كل ما هو عضوي متى كان ذلك ممكناً:

عندما يتعلق الأمر بالفواكه والخضروات، فإن العضوية دائماً هي الأفضل!

الألبان الخُضريّة:

لا تتردد في اختبار أي شيء يدغدغ خيالك. نحن نحب حليب الشوفان في قهوتنا وحليب اللوز في العصائر وحليب جوز الهند للطبخ.

اقرأ الملصقات:

عند التسوق لشراء المنتجات، اقرأ الملصقات بعناية واختر تلك التي تحتوي على أقل المكونات والقاعدة الأساسية الجيدة هي تجنب المكونات التي لا يمكنك فهمها.

الأثار الجانبية لتناول الاطعمة النباتية المضادة للسموم

طاقة أكثر: لن تشعر بالتعب جراء تناول الاطعمة الحيوانية الثقيلة ولن يتعب الجسم في هضم الطعام.

قد يختبر جسمك آثاراً مضادة للالتهاب:

بالمقارنة مع المنتجات الحيوانية التي تحتوي على مركبات تسبب الالتهاب مثل الدهون المشبعة، تعتبر الوجبات الغذائية النباتية من المواد المضادة للالتهابات بشكل طبيعي نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف ومضادات الأكسدة. لذلك، عندما تبدأ في استهلاك المزيد من هذه المكونات النباتية سيكون جسمك ممتناً لك والألم اقل بالمفاصل والعضلات والأعضاء الداخلية للجسم وتورم وتشنجات أقل، وربما شعور متجدد بالشباب.

في بداية الانتقال للنظام النباتي قد تشعر بحركة بالمعدة وانتفاخ مؤقت. هذا طبيعي وصحي.

قد تتحسن صحة أمعائك بشكل جذري:

هل تعلم أن الأمر لا يستغرق سوى أيام قليلة من الاستغناء عن المنتجات الحيوانية كي تتغير بكتيريا الأمعاء لدينا.

داخل أجسامنا لدينا بلايين وتريليونات من الكائنات الحية الدقيقة تسمى ميكروبيوم التي تعتبر بالغة الأهمية لصحتنا العامة. هذه الكائنات الدقيقة تنتج مغذيات، تقوي جهاز المناعة لدينا ، تساعد على حمايتنا من السرطان وتحافظ على أنسجة أمعائنا صحية.

مواد لتشتريها لتطهو وجبات مزيّلة للسموم

نحن نشجعك بشدة على زيارة متاجر البقالة المحلية وأسواق المزارعين للحصول على منتجاتك.

العناصر القابلة للتلف

تمبيه، عجين مخمر بني، حليب اللوز وجوز الهند، التوفو.

خضار:

افوكادو

ثوم

كوسا

جزر

بصلة

الفلفل الحلو الأحمر والأصفر

الفلفل

سبانخ

زنجبيل

خس (أوراق)

طماطم

الفطر

خيار

الملفوف الأرجواني

بروكلي

كرفس

الشمندر

بطاطا

الفاكهة:

بابايا

موز

قطع المانجو

(مجمدة)

فراولة

موز

كيوي

التوت

التفاح الأخضر

تمر منزوع النوى

ليمون

خوخ (اختياري)

بهارات طازجة: كزبرة نعناع، ريحان.

المكونات غير القابلة للتلف

مواد البقالة العامة

عدس

الفول مقلي

فاصولية سوداء

أرز بني

طحين القمح الكامل

مزيج دقيق اللوز

حمص

بذور اليقطين

الكينوا

نودلز الأرز

كسكس

ورق الارز
حبوب السمسم
معجون الطحينه
شراب القيقب
شراب الصبار
خلاصة الفانيليا
دقيق خال من الغلوتين
دقيق الشوفان
اللوز وجبة
لوز
طعام خارق
بذور الكتان
قلوب القنب
بذور التشيا
مسحوق الكاكو
زيت جوز الهند
فطر ريشي
حبوب السمسم
بذور زهرة عباد الشمس
ألوفيرا
حبيبات الكاكو
الزبدة
زبدة اللوز
زبدة الفول السوداني
زبدة الكاجو
باستا صحية
معكرونة الأرز البني

.....

وجبات خفيفة ومشروبات جيدة

مشروبات	وجبات خفيفة
قهوة، فنجان باليوم بدون سكر وكريما ومع حليب خضري	كاشيو
ماء، ٢ لتر باليوم على الاقل	لوز
شاي اعشاب او شاي اخضر	بذور عباد الشمس
	بذور القرع
	كعك ارز
	فريز بري مجفف
	خضار
	فواكه
	حمص
	كراكر صحي

وجبات خفيفة ومشروبات يجب تجنبها

مشروبات	وجبات خفيفة
صودا، كولا	لوح بروتين، الا اذا كان صنع بيتي
عصائر مكررة	حلوى وشوكولا
حليب حيواني ولاتي محلى او منكه	شيبس
كحول	منتوجات حليب
	كراكر قمح
	مكسرات محلاة او منكهة

وصفات

وصفات افطار

كلها لشخصين

طبق غابة التوفو

مكونات:

1/2 توفو قاسي

3/4 كوب فطر



1 فلفل أحمر

1/2 بصل أصفر / أبيض

3-2 حبات ثوم

1 كوب سبانخ طازج

1 جزرة متوسطة 1/2 أفوكادو

1 كوب فاصوليا سوداء (مطبوخة)

* ممكن معلبة

2-1 ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز

بهارات:

2 ملعقة كبيرة خميرة غذائية

1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار

1 ملعقة صغيرة كمون

1 ملعقة صغيرة ملح البحر

1/4 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

تعليمات

1. تقطيع جميع الخضار (الثوم، البصل، الفلفل الأحمر، الفطر، السبانخ)

2. ابرش الجزرة

3. أضف زيت الزيتون إلى المقلاة (على نار متوسطة)

4. يضاف البصل والفلفل الأحمر ويقلب لمدة 2-5 دقائق حتى تصبح ألوان البصل / الثوم

ذهبية

5. نفتت التوفو باليد ويضاف إلى المقلاة

6. يضاف الجزر المبروش، ويقلب لمدة 5-8 دقائق حتى يبدأ التوفو إلى اللون البني

7. أضف الفطر والسبانخ الطازج والخميرة الغذائية

8. اطبخ لمدة 1-2 دقيقة

9. أضف الفاصوليا المطبوخة والكمون ومسحوق الفلفل الحار وملح البحر ومسحوق الثوم

10. طهي لمدة 4-6 دقائق على حرارة متوسطة /مرتفعة

بودينغ الأرز البني وجوز الهند

مكونات

1/2 كوب حليب لوز

1/2 كوب حليب جوز الهند

1/2 كوب أرز بني

1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

1 ملعقة شراب القيقب

ملعقتان قلوب القنب

2 ملعقة صغيرة قرفة

1 ملعقة كبيرة لوز مطحون

تعليمات



ليلاً قبل تحضير وجبة الأرز المطبوخ

1. اغلي حليب جوز الهند وحليب اللوز

2. يُضاف الأرز البني النِيء ويُطهى على نار خفيفة/يُترك على نار خفيفة لمدة 20-30 دقيقة

3. تخزين في الثلاجة طوال الليل

اليوم التالي:

1. للأرز المطبوخ بالأمس رش فوقه الحليب الخُضريّ (صويا، شوفان، لوز)

2. سخن الأرز على نار متوسطة

طريقة ثانية مع أرز غير مطبوخ

1. اغلي مطحنة جوز الهند وحليب اللوز

2. يُضاف الأرز البني النِيء ويُطهى على نار خفيفة/يُترك على نار خفيفة لمدة 20-30 دقيقة

3. أضف قلوب القنب وشراب القيقب وخلصه الفانيليا

4. يقطع التفاح ويضاف إلى القدر

5. يقلب في القرفة ويطهى على نار هادئة لمدة 10 دقائق

6. إذا أصبح القوام لزجًا وسميغًا جدًا، أضف المزيد من الحليب الخُضريّ

7. قدّمها في وعاء وضعي عليها التفاح المفروم والقرفة

واللوز المطحون

وصفة التوست الأخضر

مكونات

شريحتان من خبز العجين المخمر

1 أفوكادو (حسب الحجم)



1/3 كوب حليب لوز

8-4 شرائح خيار

1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار

تعليمات:

1. نحمص الخبز بقليل من زيت جوا

2. الأفوكادو:

• قطع الأفوكادو إلى نصفين

• ضع اللب في وعاء

• أضف القليل من الحليب الخصري

• اعصر قطعة من الليمون

• باستخدام شوكة يهرس الأفوكادو

سميكة جدا؟ أضف المزيد من الحليب

سائل جدا؟ أضف المزيد من الأفوكادو

3. وزع الأفوكادو على الخبز

4. قطع الخيار إلى شرائح وضعها على قشرة الأفوكادو

5. يُزين بملح البحر والفلفل الحار

وصفات لوجبات العشاء

جميعها لشخصين

وجبة كسكس الطحينية والكوسا



المكونات:

كوبا مرق خضار

1/4 كوسا

1 كوب كسكس

1/4 كوب بصل

حبنا ثوم

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

4-5 حبات فطر

1/2 كوب طماطم شيري

3/4 كوب حمص (مطبوخ)

1/2 ملعقة صغيرة كمون

1/2 ملعقة صغيرة مسحوق كاري

1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار

1/2 ملعقة صغيرة ملح ثوم

تعليمات

الجزء 1

- الكسكس:

1. يُسكب مرق الخضار في الوعاء ويُغلى المزيج

2. يُضاف الكسكس، ويُغطى، ويُطفئ النار، ويترك لمدة 5 دقائق على الأقل

الجزء 2

- كسكس الحمص

1. يقطع البصل والثوم ويضاف زيت الزيتون إلى المقلاة
2. تقلى لمدة 3-5 دقائق
3. قَطَّعي الفطر والطماطم وأضيفيها إلى القلي السريع
4. أضيفي الحمص والكمون ومسحوق الكاري والفلفل الحار والملح إلى المقلاة
5. يطهى على نار متوسطة / منخفضة لمدة 7-10 دقائق
6. يُضاف الكسكس إلى المقلاة ويقلب جيداً

الجزء 3

- الكوسا:

1. سخني مقلاة ثانية بزيت الزيتون
2. قَطَّعي الكوسا إلى دوائر
3. ضعي الشرائح في مقلاة ورشي ملح الثوم
4. اقلبي شرائح الكوسا حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً على كلا الجانبين

الجزء الرابع

- تجهيز

1. ضعي شرائح الكوسا على الطبق
2. ضعي فوق الحمص كسكس الحمص
3. رشي صلصة الطحينة أو استخدمى الصلصة المتبقية فوقها

وجبة اسمها تاكو الغاية الماطرة

المكونات:

1 كوب عدس (جاف)

2 فص ثوم

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1/2 بصلة

1 كوب فاصوليا معدة 6 فطر 1 أفوكادو 1 طماطم

4-6 أوراق خس

1/2 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

1 ملاعق كبيرة كمون

1/2 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار

1 ملعقة صغيرة كزبرة

1/4 ملعقة صغيرة ملح 1 ليمون / ليمون حامض

تعليمات:

1. اغلي 3 أكواب من الماء في إناء عميق

2. يُضاف العدس إلى الماء المغلي ويُترك على نار خفيفة

لمدة تصل إلى 30 دقيقة

3. يقطع البصل والثوم ويضاف إلى المقلاة بزيت الزيتون لمدة 4-5 دقائق

4. يُضاف الفطر المفروم والكزبرة إلى مقلاة



5. يضاف مسحوق الثوم والملح ومسحوق الفلفل الحار ويقلّى لأخر

4-3 دقائق

6. أضيفي العدس المطبوخ إلى خليط الخضار

7. يضاف الكمون ويطهى على نار هادئة لمدة 5-7 دقائق

8. تسخين الفاصوليا المقلية

9. تقطع الطماطم وتحضر

10. ضع جميع المكونات في أوراق الخس

. أنهيه بالكزبرة أو الفلفل الحار أو ضعي شريحة من الليمون.

وجبة اسمها حديقة النباتية



مكونات

1/2 علبة معكرونة أرز بني

1 كوب سبانخ

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1/2 عصير ليمون

1/2 حبة فلفل أصفر وأحمر

1 كوب فطر

6 حبات ثوم (مهروس أو مبشور)

1 كوب طماطم الشيري

1 ملعقة كبيرة خميرة غذائية

1-2 فلفل حار

2 ملعقة صغيرة من بهارات الريحان

(أو 4-5 أوراق طازجة)

1/2 ملعقة صغيرة ملح

تعليمات

1. اسلقي قدر من الماء مع رشّة ملح وأضيفي الباستا بمجرد غليها

2. يقطع الثوم والفلفل الأحمر والأصفر والطماطم

3. سخني 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون في مقلاة وأضيفي الثوم والفلفل.

يُطهى لمدة 4-5 دقائق حتى يبدأ الثوم في التحول إلى اللون البني

4. أضيفي الطماطم، واطبخي لمدة دقيقتين
5. يقطع الفطر ويضاف إلى المقلاة ويطهى لمدة 3-5 دقائق
6. يقطع السبانخ (ناعما) ويضاف إلى المقلاة
7. أضيفي مكعبات الفلفل الحار والريحان وقلبي لمدة دقيقتين
8. صفي المعكرونة واشطفيها بالماء البارد
9. أضيفي المعكرونة إلى المقلاة مع 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
10. يطهى ويقلب 4-5 دقائق
11. **ضعيها في صحن وضعي** فوقها الخميرة الغذائية واستمتعي بها

صلصات وتتبيلات

صلصة الطحينة

مكونات

- 1-2 ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 كوب طحينة
- 1 ملعقة صغيرة
- سيروب ميبيل (أو سيروب الصبار)
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1/4 كوب ماء بارد (المزيد إذا لزم الأمر)



تعليمات

1. افرم الثوم
 2. أضف الثوم ومعجون الطحينة وسيروب الميبل، قيقب والماء في الخلاط
 3. اعصر الليمون / الحامض في الخلاط أيضًا
 4. امزج حتى يتكاثف الخليط
- سميكة جدا؟ أضف القليل من الماء
- رفيع جدا؟ أضف القليل من صلصة الطحينة



تتبيلة بالريحان

والحامض

مكونات

- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1 ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- حار
- 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق
- ثوم
- 1/3 كوب ريحان طازج
- 1 ملعقة صغيرة شراب
- مابل، القيقب

تعليمات

1. في صحن ، اخلطي جميع المكونات

مربى بالفواكه بيتي الصنع

المكونات:

2كوبان توت طازج مجمد

(فراولة، توت، توت بري)

ملعقة صغيرة شراب القيقب

1/4 كوب ماء

1 ملعقة صغيرة زيت جوز الهند

2 ملاعق كبيرة بذور شيا

(اختياري)

تعليمات

1. على نار متوسطة، اقلي

التوت بزيت جوز الهند

2. اضيفي شراب القيقب وبذور

الشيا والماء

3. قلبي حتى يصبح مزيج التوت

طريًا



كيف تطبخ؟

البقوليات: معظم البقوليات تحتاج للنقع قبل ان تطبخ. النقع بالماء يحسن عملية الهضم ويختصر مدة الطهي.

أوقات الطهي أدناه مخصصة للطهي بالفرن، ولكن إذا كنت تستخدم طنجرة ضغط مثل InstaPot

سوف تقلل وقت الطهي بنسبة 80٪.

النوع	مدة النقع	مدة الطهو
فاصولياء سوداء	ليلة او من 6-8 ساعات في ماء بارد	ساعة ونصف
حمص	ليلة او من 6-8 ساعات في ماء بارد	ساعة ونصف
لوبيا	ليلة او من 6-8 ساعات في ماء بارد	ساعة ونصف
عدس	لا يوجد	الاصفر 15-30 دقيقة الاخضر 30-45 دقيقة
فاصوليا بيضاء	ليلة او من 6-8 ساعات في ماء بارد	ساعة
فاصوليا بينتو	ليلة او ممكن نقع سريع	ساعة ونصف
بازيلاء	لا يوجد	ساعة واحدة

للطبخ (بعد النقع):

1. املاً الوعاء بالماء البارد التنظيف للطبخ (ثلاثة أكواب لكل 1 كوب من الفاصوليا المنقوعة).
2. يُغلى المزيج في قدر مع غطاء
3. بمجرد الغليان، خفف النار حتى يغلي ببطء ، قم بإزالة الغطاء قليلاً للسماح للبخار بالخروج ، واتركه حتى ينضج

كيف تطبخ الرز البني

مكونات

2 كوب ماء

1 كوب أرز بني

رشة ملح

تعليمات

1. ضع الأرز البني والماء معًا في قدر بغطاء. (2 كوب ماء لكل 1 كوب

أرز)

2. اترك الأرز والماء ليغلي دون غطاء

3. أشعل النار على نار هادئة واطرك الأرز ينضج لمدة 10-15 دقيقة

أخرى أو حتى يصبح طريًا