

# مكونات التغذية الخُصريّة



الخُصريون السوريون  
SYRIAN VEGANS

## توجيهات لنظام غذاء سليم مبني على النباتات

القسم الأول: حياة مبنية على النباتات

النظام الغذائي المبني على النباتات لا يشمل منتجات حيوانية (كل انواع اللحوم الاسماك ومنتجات الحليب والبيض).

"كلما ازدادت معرفتنا، كلما أصبحنا اصحاء أكثر"

نظام خُصِرِيّ متوازن يزوّد جسدك بالمغذيات، المعادن والفيتامينات التي يحتاجها. انه اسلوب حياة جميل يمكننا من فتح اعيننا على اصناف ووصفات، وأطعمة جديدة وهذا من خلال اجراء بعض التعديلات البسيطة على قائمة الطعام اليومية. هذه التعديلات لا تمنح فقط الشعور بالرضا جسديا، بل عاطفيا وروحيا ونفسيا ايضا.

## البروتين

يعتبر البروتين من العناصر الغذائية الأساسية، ومن أهم العناصر التي تساعد في بناء الجسم وإصلاح أنسجة العضلات. يتكون البروتين من عشرين حمضًا أمينيًا، تسعة منها لا يمكن للأجسام إنتاجها من تلقاء نفسها (هي الأحماض الأمينية الأساسية التي يجب أن نحصل عليهم من نظامنا الغذائي). للأسف البروتين هو من المغذيات التي يساء فهمها. الاعتقاد السائد هو ان هذه الاحماض الأمينية التسعة مصدرها فقط من الحيوانات هو اعتقاد لا اساس وتم ترسيخه بعمق في ثقافتنا. ان قال أحدهم بانه يعيش على نظام نباتي السؤال الاول الذي سيسأله الجميع: من اين تحصل على البروتين إذا؟ الشيء الجيد هو أن الإجابة بسيطة للغاية. الحقيقة التي قد تكون غير مريحة للبعض، هو أن هناك الكثير من الأطعمة النباتية المذهلة التي تحتوي على تسعة أحماض أمينية أساسية. في الواقع، يمكنك العثور عليها في الحبوب والمكسرات والبذور والتوفو والخضروات والبقوليات، من الفول إلى العدس، من الحمص إلى البازلاء.

قبل أن ندخل في كل ذلك، ربما ينبغي على المرء أن يعرف مقدار البروتين الذي يحتاجه. آكلي اللحوم في أمريكا يستهلكون ضعف كمية البروتين التي تحتاجها اجسادهم. المؤسسة الطبية نشرت الكمية اليومية الموصى بها من البروتين وهي:

- الذكور البالغين: 56 جرامًا في اليوم.

• الإناث البالغات: 46 جرامًا في اليوم .

كمية البروتين في الاطعمة النباتية:

بدائل اللحوم	الحصة	البروتين بالграм
تيمييه	كوب واحد	٣١
سيتان	٣ اوقية	٢١

١٣	قطعة واحدة	برغر خُضْرِيّ
١١	٤ اوقية	توفو
١٦	كوب واحد	بروتين نباتي محكم
٨	قطعة واحدة	نقائق خُضْرِيّة

البقوليات الحصة البروتين بالغرام

18	1 كوب	عدس
15	1 كوب	حمص
15	1 كوب	فول البينتو
15	1 كوب	الفاصوليا السوداء
15	1 كوب	فول حلو
8	1 كوب	بازلاء
29	1 كوب	فول الصويا
11	1 كوب	ادمامي

البروتين بالغرام	الحصة	حبوب ومكسرات
٨	١ كوب	كينوا
٦	١ كوب	برغل
٢٦	١ كوب	شوفان
٦	١ كوب	كسكس
٧	١ كوب	معكرونة القمح الكامل

ارز بني	١ كوب	٥
جوز	١٠٠ غم	٢٤
فستق	١٠٠ غم	٢١
كتان	١٠٠ غم	١٨
لوز	١٠٠ غم	٢٢
كاشيو	١٠٠ غم	١٨
بذور عباد الشمس	١٠٠ غم	٢٠

فواكه وخضار	الحصة	البروتين بالغرام
سبانخ مطبوخ	١ كوب	٥
بروكلي مطبوخة	١ كوب	٤
هليون	١٠٠ غم	٢٤
خوخ	١٠٠ غم	٤
زبيب	١٠٠ غم	٤
تين	١٠٠ غم	٣
مشمش مجفف	١٠٠ غم	٥

### الكالسيوم

بعد البروتين، يبدو أن الكالسيوم هو ثاني أكثر العناصر الغذائية التي يُسأل عنها عند مناقشة الفوائد المحتملة لنظام غذائي نباتي. الناس يعتقدون عادة أنه من المستحيل العثور على ما يكفي من الكالسيوم والحصول عليه دون استهلاك منتجات الألبان. هذا مضلل للغاية. بعد وقت طويل من إعلانات وشعارات منتجات الألبان التي يتم تسويقها لنا من خلال جمعيات المزارعين في جميع أنحاء العالم، سيبدو ان سوء الفهم للكالسيوم طبيعي تمامًا.

خلافًا للاعتقاد الشائع، يتوفر الكالسيوم بسهولة في مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل الخضار الورقية الداكنة والبقوليات.

كلاهما على سبيل المثال يحتوي على القدر نفسه من الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان. وحتى انها مصادر أفضل وأنظف بكثير من منتجات الألبان التي يتم إنتاجها بالإفراط في معالجتها والمتعرضة بشكل متكرر.

هناك متخصصون مثل د. مايكل جريجر، طبيب ومؤلف ومتحدث أمريكي متخصص في قضايا الصحة العامة، يقول أن الكالسيوم يمتص بشكل أكثر كفاءة في جسم الإنسان ان كان من مصادر نباتية بدلاً من الحليب ومنتجات الألبان.

"الكالسيوم الموجود في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل الكرنب والبروكلي والملفوف

يتم امتصاصه بحوالي ضعف الكالسيوم الموجود في الحليب - ايضاً: الألياف، وحمض الفوليك، والحديد، ومضادات

الأكسدة، ونجم صحة العظام فيتامين ك. لن تجد أيًا منها في منتجات الحليب.

### اطعمة نباتية غنية بالكالسيوم

الطعام	الحصة	الكالسيوم بالملغرام
كيبيل	١ كوب	١٨٠
سبانخ	١ كوب	٢٩٢
حليب الصويا	١ كوب	٣٦٨-٢٠٠
توفو	١ كوب	٥٠٦
فول الصويا	١ كوب	٢٦٠
دقيق الشوفان	١ باكيت	١٠٠
فاصوليا بيضاء	١ كوب	١٩٢
لوز	وقيتان	١٤٠
توت اسود	١ كوب	٤٢
تين	١ كوب	٢٤٠
حليب القنب	١ كوب	٤٦٠
زبدة اللوز	ملعقة كبيرة واحدة	٤٣
تيمبه	٦ اوقية	١٢٠

### الحديد

من المهم الانتباه للحديد في النظام النباتي. طالما تعتمد على نظام غذائي نباتي صحيح يشمل الخضروات ذوات الاوراق

الداكنة، البقوليات، الحبوب وانواع خضراوات مختلفة فستكون على ما يرام ولا داعي للقلق بالنسبة للحديد. هذه الاطعمة تنقل الحديد للجسم بشكل أفضل من اللحوم. حسب الاحصائيات، فان نقص الحديد في الجسم لا يختلف عند النباتيين واکلي اللحوم.

### بعض الاطعمة الرائعة التي تحتوي على الحديد:

الطعام	الحصة	الحديد بالمغ
فول صويا مطبوخ	فنجان	٨.٨
عدس مطبوخ	فنجان	٦.٦
سبانخ مطبوخ	فنجان	٦.٤
توفو	٤ اوقية	٦.٤
بيجل	١	٦.٤
حمص مطبوخ	١ كوب	٤.٧
بطاطا حلوة	حبة كبيرة	٣.٢
كينوا مطبوخة	١ كوب	٢.٨
طحينة	ملعقة كبيرة واحدة	٢.٧

## B12

حسب المنظمة الصحية يستحسن ان يستهلك الفرد ٢.٤ ميكروغرام من ب ١٢ يوميا. تبدو هذه كمية قليلة، ولكن الحقيقة من الصعب الحصول على ب ١٢ في النظام النباتي إذا لم ننتبه. بالطبع هناك مصادر نباتية تزودنا به مثل انواع الحليب المدعم مثل حليب اللوز، حليب الارز حليب الصويا، حليب جوز الهند وطبعا مع بدائل اللحوم وحبوب الافطار لذا لا داعي للقلق. الصحة هي قوة. نرى ان الكثير من الاغذية النباتية تحتوي على المغذيات المختلفة المطلوبة وكلها سوية تضمن حياة حيوية وصحية. قد يفترض المرء أن الانتقال إلى نظام غذائي نباتي يجب أن يثير القلق بشأن نقص المغذيات المحتمل. ومع ذلك، بالنسبة لنا اللحظة التي بدأنا فيها رحلتنا القائمة على النباتات كانت بالضبط لحظة ضمان صحتنا.

## قائمة المشتريات

تأكد من وجود الاغذية التالية في بيتك وثلاجتك لإنجاح برنامج الجمال الخاص بك الذي سيستغرق ١٠ ايام:

خضار:

الخرشوف الهليون افوكادو الزنجبيل ثوم البنجر البصل خس طماطم بروكلي فلفل ملفوف باذنجان خيار جزر قنبيط  
خضروات عضوية طازجة أخرى فطر الكرفس فطر بورتوبيلو

## الفاكهة

تفاح عنب برتقال موز كمثرى ليمون خوخ وبابايا برقوق اناناس فراولة مانجو توت ازرق توت اسود كرز

## الاوراق الخضراء

سبانخ..... كالي..... جرجير... اوراق اللفت

## حبوب ونشويات

الأرز البني الكينوا الحبوب الكاملة خبز الحبوب الكاملة باستا الأرز البني كسكس البطاطا البيضاء (باعتدال)

دقيق الشوفان الحنطة السوداء الشعير الحنطة

## البروتينات

حمص... فول الصويا... ادمامي... فول... فاصوليا... عدس... توفو

## الطعام الخارق

فاكهة الاكيدنيا... حبيبات الكاكاو... فاكهة المانغوستين والخميرة الغذائية

## طعام مجمد

فواكه مجمدة للعصائر (بدون سكر مضاف) فطائر نباتية عضوية  
توت مشكل ادمامي مانجو موز

## بذور وفواكه مجففة

لوز... كاشيو... جوز... حبوب التنشيا... الزبيب... المشمش المجفف... بذور القرع... بذور الشوفان... توت بري

مجفف... بقان... بذور الكتان المطحونة

## زيوت وتوابل

زيت زيتون... طحينة زيت جوز الهند زبدة الكاشيو الخام خل التفاح  
وزبدة اللوز الخام خل البلسميك... صلصة الصويا قليلة الصوديوم

## بهارات

القرفة والكمون الفلفل البقدونس ملح البحر زعتر فلفل أسود مطحون  
روزماري باسيل

## مشروبات

ماء جوز الهند المصفى الطازج الخالي من السكر مياه نبع كامبوتشا  
الغازية بدائل الحليب (فول الصويا واللوز والكاجو وجوز الهند  
والأرز والقنب) قهوة مضغوطة طازجة (غير فورية) وشاي أعشاب

## تجنب الاطعمة التالية:

### اللحوم ومنتجات الحليب

لحم بقر، ماعز، خنزير، دجاج الخ...

الاسماك والمأكولات البحرية

حليب البقر والماعز واي حيوان

الالبان

البيض

الزبدة والكريما

الاجبان

## الحبوب التالية:

خبز ابيض، ارز ابيض، باستا الدقيق الابيض

## التوابل:

كاتشاب، خردل، صلصة حارة، مرق الدقيق صلصة الكريما والسكر الابيض

## الطعام المصنع

وجبات المعجنات المجمدة

حلوى السكر المقلية

شوكولاتة الحليب / الشيبس / الذرة المطبوخة

الحبوب المصنعة غير الصحية: عالية الصوديوم والنكهات

## مشروبات

عصائر الفاكهة من العصائر السكرية المركزة

مشروبات صودا بوب رياضية سكرية

قهوة لآتية بالقهوة وبالكحول (خاصة الكوكتيلات السكرية)

مشروبات الطاقة بالشوكولاتة الساخنة مثل Red Bull

## الوصايا الخمس

**عليك تجنب الدقيق الأبيض المكرر**

تمت معالجة الدقيق الأبيض وتبييضه بشكل كبير حتى أنه فقد جرثومة النخالة، فيتامينات ب والحديد وتركت شبه فارغة

تمامًا من الناحية الغذائية. الدقيق الابيض يسبب النفخة للشخص، وعند مزجه مع السكر يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن،

مقومة الانسولين، ومرض السكري من النوع 2. يشاع استخدامه في الخبز والباستا والبيتزا. أفضل طريقة لتجنب الطحين

الأبيض هي التحول إلى القمح الكامل، الحبوب والأرز البني أو باستا الكينوا وقشور بيتزا بديلة منزلية الصنع

باستخدام الكينوا أو القرنبيط أو البطاطا الحلوة أو الأرز. يجب التقليل من منتجات اللحوم المزيفة الى حدها الأدنى

اعتدنا الاعتماد على منتجات اللحوم المزيفة لأنها طعمها رائع، وكانت سهلة الحلول، وقدمت مساعدة كبيرة في الانتقال إلى أسلوب حياتنا القائم على النباتات. بمرور الوقت تمكنا من تقليلها إلى الحد الأدنى من خلال زيادة قدرتنا لطهي وجبات كاملة وطبيعية تغطي جميع البروتينات والمغذيات لدينا اللحوم الاصطناعية مثل: برجر نباتي، نقانق، كرات لحم الخُضْرِيَّة، فطائر دجاج، شرائح، وغيرها تصنع بشكل مكثف بمواد حافظة غير ضرورية، لذا يرجى محاولة تقليلها إلى الحد الأدنى إن أمكن.

### عليك ان تتجنب السكر الأبيض

نحن نبذل قصارى جهدنا لتجنب عادة الحاجة إلى تحلية أي شيء نأكله أو نشربه.

عندما نشعر بالحاجة، نعتمد على شراب نكتار الصبار والتمر والفواكه، وهي طرق طبيعية وصحية إلى حد ما لإضافة الحلاوة.

تم ربط السكر الابيض والمحليات الصناعية الأخرى بالتسبب في زيادة الوزن، تناول السعرات الحرارية الزائدة، تسوس الأسنان، وحتى أمراض القلب.

### لا تطبخ أبداً بزيوت طبخ منخفضة الجودة

نحن نحب الطبخ بالزيوت النباتية الصحية مثل زيت الزيتون الممتاز والمكرر

زيت جوز الهند (غير المكرر/البكر رائع، ولكن إذا كنت لا ترغب في ذلك التزم بالمعدل). البديل لهؤلاء هم زيوت البذور

المصنعة مثل الكانولا والذرة وعباد الشمس وفول الصويا وغيرها، وهي غير طبيعية للغاية. هذه الزيوت تغير تكوين

الأحماض الدهنية لخلايا الجسم، تساهم في الالتهاب، وتأتي محملة بالدهون غير المشبعة، وقد تم عرضها

كمساهمة في أخطار الإصابة بأمراض مختلفة.

### لا يجب عليك تخزين الأطعمة غير المرغوب فيها في المنزل

إذا قمت بشرائه وخرزنته، ستجده وتأكله. هذه حقيقة. إذا أردنا مكافأة أنفسنا بمكافأة، نذهب إلى المتجر ونشتره في

الوقت المطلوب. عندما تزيل الإغراءات من داخل خزانة الثلجة، ستندش من ندرة ظهورها في ذهنك نبدأ برنامج النظام الغذائي النباتي اولا في الصباح بعد الاستيقاظ نقوم بتمارين بوغا او مشي خفيف. قبل التمرين نتناول غذاء خفيفا مثل حبوب الشوفان، بودينغ التشيا والفريز، كينوا او مشروب البلوطين للجمال (الوصفات في الاسفل).

بعد التمرين بنصف ساعة نتناول وجبة مغذية. هذا أفضل وقت. خلال النصف ساعة هذه يصبح الجسم أكثر نشاطا في اعادة تركيب جليكوجين العضلات، يمتص العناصر الغذائية المناسبة، ويعيد توجيهها الى اماكنها المناسبة. هكذا نضمن اصلاح الانسجة العضلية المتكسرة جراء التمرين الجسدي. انها فترة مهمة ومن المهم تناول طعام مغذ لتقوية الجسم. لدينا اقتراحات لأطعمة بعد التمرين الجسدي وهي عصير السموثي وشراب البروتين. كل من هذين المشروبين سيحتويان على: المكونات الثقيلة المضادة للأكسدة (التوت الأسود، السبانخ، اللفت او الاكينيا).

• مكونات غنية بالبروتين (بذور القنب، لوز، أو بروتين نباتي).

نحن نحب مزج هذه المكونات مع بعض حليب اللوز والكاجو او حتى بعض ماء جوز الهند لإضافة بعض الإلكتروليتات الزائدة.

\* مسحوق البروتين: ابق بعيداً عن بروتين الواي المصل لأنه شديد الحموضة ويحتوي على البروتين الحيواني كاسين غير المناسب للجسم البشري.

## ألم في العضلات

يعاني الجميع في مرحلة ما من حياتهم من وجع عضلي. هذا طبيعي جدا خاصة إذا كنت تجلب المزيد من التحدي الجسدي ومع ذلك، لا تدع ذلك يحبطك. يمكن السيطرة على وجع العضلات ان تم علاجه بالرعاية المناسبة، لذا إليك أهم خمس نصائح حول كيفية التعامل مع العضلات.

### 1. الترطيب

من المهم للغاية الحفاظ على رطوبة الجسم خلال برنامج العشرة أيام. بعدم الشرب كمية كافية من الماء، لن تؤدي فقط إلى إبطاء تعافيك، ولكن قد تتسبب أيضاً في حدوث ذلك تشنجات العضلات؛ هذه ليست ممتعة أبدا. شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يوميا سيؤدي بالعرض تساعدك على التخلص من جميع السموم وتساعد على تخفيف وجع العضلات في الأيام

القادمة. إذا شعرت بالملل من الماء، فحاول إضافة التوابل إليه عن طريق ملء إبريق من الماء المصفى ببعض الثلج وإضافة شرائح الخيار، أو البرتقال، أو النعناع أو الفراولة. سوف تضيف بعض الطبيعي نكهة لمياهك وتحفزك على الشرب!

### ابق نشطاً:

على الرغم من أن كل ما قد ترغب في القيام به هو مشاهدة فيلم على الأريكة لكن ابق نشطاً هذه من اهم الطرق للمساعدة في تخفيف وجع العضلات. جرب الانخراط في بعض الأنشطة الخفيفة مثل اليوجا أو السباحة أو المشي للمساعدة في تعزيز الدورة الدموية لعضلاتك وتسريع الشفاء.

### 3. الرغوة / التدليك

من فوائد وجع العضلات أنه يمنحك عذراً لتدليل نفسك يعد تدليك الأنسجة العميقة دائماً طريقة رائعة لتخفيف أي وجع في العضلات. تستطيع استخدام الأسطوانة الرغوية على البقع المؤلمة.

### 4. حوض الاستحمام الفقاعية مع الملح الحرارة هي مسكن عظيم للألم.

واحدة من الأشياء المفضلة لدينا أن نستحم بمياه

ساخنة ونرش بعض الملح الانكليزي. إنه لأمر مدهش في المساعدة على إراحة العضلات، لأنه عندما يتم امتصاصه في الجلد، فإنه يبدأ في تخفيف توتر العضلات، الألم والالتهابات. لذا أشعل بعض الشموع، واحضر كتابك المفضل ، واستمتع ببعض وقت الاستحمام الفقاعية الهادئ لنفسك.

### 5. احصل على نوم كافي

الحصول على النوم لمدة ثماني ساعات مهم جداً للعضلات ولمساعدة جسمك ليتعافى بشكل أسرع. للمساعدة في رفع جودة نومك، حاول أن تجعل سريرك منطقة خالية من التكنولوجيا.

.....

حين تستيقظ وكنت لا زلت تشعر بالتعب، قبل ان تتناول اي طعام جرب شرب كوب ماء مع قطعة ليمون او كوب ماء مع ملعقتين من خل التفاح. هذا يساعد في تخفيف الالتهابات وكلما خفت الالتهابات أصلح الجسم أكثر نشاطاً.

## وجبات خفيفة

يعد تناول وجبات خفيفة بكميات صغيرة ولكن متكررة طوال اليوم أمرًا

يساعدك على متابعة عاداتك الغذائية الصحية. بالإضافة إلى أنه يساعد

في تجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء الغداء والعشاء.

نحن نحب الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة في متناول اليد، مثل المكسرات النيئة والبذور المصنوعة في المنزل

، الحمص والخضار، زبدة الفول السوداني والزبيب ،

أو حتى العصائر ومشروبات الطاقة. هذا يساعد في تذكيرنا وتشجيعنا على تناول وجبة خفيفة

على فترات منتظمة.

## إنه ليس أن ، إنها الرغبة

الشيء الجميل في البدء في إحداث تغييرات صحية في نمط حياتك والنظام الغذائي هو أنه بمرور الوقت، يصبح الأكل

الصحي أمرًا طبيعيًا لدرجة أن فكرة تناول الطعام غير الصحي منفردًا بدلاً من الرغبة به.

هذا لا يعني أنه بمرور الوقت ستختفي الرغبة الشديدة. بالطبع سنشعر جميعًا برغبة ملحّة في تناول آيس كريم نباتي

بالشوكولاتة أو دونات نباتي حلو. في بعض الأحيان، لا بأس أن تكافئ نفسك بوحدة إذا كانت الرغبة الشديدة تأتي في كثير

من الأحيان، وخاصة في بداية البرنامج، إليك بعض الحيل التي نستخدمها:

### **شيء حلو وغازي**

املاً كوبًا من المياه الغازية، وقم بوضع بعض التوت المجمد فيه واستمتع بمشروب خفيف وصحي

### **شيء مالح**

جرب بعض رقائق الأرز العضوية أو رقائق البطاطا مع الصلصة الطبيعية. بعض البذور أو المكسرات

عظيمة أيضًا.

## شيء حلو

جرب بعض شاي الأعشاب المحلى بشراب الصبار. جرب فاكهة صحية مثل الموز، أو المانجو، أو الفراولة أو اليايايا.

جرب مفاجأة التفاح المخبوزة او آيس كريم الشوكولاتة والموز للطعم البارد. (الوصفات في الاسفل).

### برنامج العشرة أيام

### برنامج الجمال

نقترح هذا البرنامج لمدة خمسة ايام كمثال وبالتأكيد يمكنكم اجراء تعديلات في اختيار الاطعمة الصحية.

اليوم الاول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
استيقظ وتناول كوب ماء وقطعة ليمون	استيقظ وتناول كوب ماء وقطعة ليمون	استيقظ واشرب الماء مع خل التفاح
طعام قبل التمرين الجسدي: بودينغ التنشيا والفريز	طعام قبل التمرين: الكينوا	طعام قبل التمرين: حبوب شوفان شروق الشمس
طعام بعد التمرين: عصير شيك منعش. بعد ٣٠ دقيقة	طعام بعد التمرين: وعاء مشروب عصير الكرفس للجمال	طعام بعد التمرين بنصف ساعة: عصير الحب (سموثي)
وجبة خفيفة قبل الغداء: بقوليات: رقائق الارز+ حمص. قهوة مع حليب اللوز وملعقة صغيرة سكر بني	وجبة خفيفة قبل الغداء: كعكة ارز مع أفوكادو أو زبدة اللوز موزة مقطعة تفاحة خضراء	وجبة خفيفة قبل الغداء: توست أفوكادو وحليب اللوز
الغداء: سلطة السبانخ واللوز المحمص	الغداء: طبق بوذا السعيد	الغداء: توفو
وجبة خفيفة بعد الغداء: شاي اخضر مع ليمون فاكهة مثل تفاح خوخ.... كرات الشوكولاتة للطاقة والقوة	وجبة خفيفة بعد الغداء: شاي اعشاب مع ليمون وطبق فواكه مع الغرانولا	وجبة بعد الغداء: كرات البروتين وتفاح مقطع مع زبدة اللوز

وجبة العشاء: معكرونة مع الخضار	وجبة العشاء: خبيز خضار النحلة المشغولة (اسم الوجبة)	وجبة العشاء: فلفل محشو بالبروتين
حلوى: شاي اعشاب وايس كريم الموز والشوكولاتة الخُصْرِيَّة	حلوى: شاي وتفاح مخبوز	
	اليوم الخامس	اليوم الرابع
	استيقظ وتناول كوب ماء مع خل تفاح	استيقظ وتناول كوب ماء وقطعة ليمون
	طعام قبل التمرين: مشروب سموثي غني بالدهنيات الصحية	طعام قبل التمرين الجسدي: مشروب سموثي الربيع
	طعام بعد التمرين: بانكيك مع التوت البري	طعام بعد التمرين توفو. بعد ٣٠ دقيقة
	وجبة خفيفة قبل الغداء: كرات الطحالب مع قهوة وحليب الصويا وصحن توت بري.	وجبة قبل الغداء: لوز محمص بابايا ومانغا
	الغداء: سلطة نباتات	الغداء: شوربة خضار وخبز الراي
	وجبة خفيفة بعد الغداء: شاي اعشاب مع ليمون وكعكة ارز مع زبدة اللوز والموز	وجبة خفيفة بعد الغداء: شاي اعشاب مع ليمون توست أفوكادو مع رقائق الأرز
	وجبة العشاء: الطبق البري الحر (اسم الوجبة)	وجبة العشاء: باستا الارز البني مع الافوكادو
	حلوى: شاي اعشاب وموز مقلي	تحلية: شاي زهور



## القسم الثاني: وصفات

### اولا وصفات لوجبات صباحية

#### الوصفة ١

#### للفطور... الكينوا

#### لشخص واحد

المقادير:

نصف كوب كينوا مطبوخه نصف كوب توت بري

خوخة

ملعقة كاكاو

نصف كوب من اللوز، الكاشيو والجوز نصف موزة

نصف ملعقة صغيرة من سيروب الصبار او العسل

طريقة التحضير:

١. نغلي الكينوا بالماء على درجة حرارة متوسطة لمدة ١٢ حتى ١٥ دقيقة.

٢. نضع الكينوا المطبوخة في البراد

٣. نقتع المكسرات والفواكه

٤. نخلط المكسرات مع الفواكه ومع الكينوا بعد اخراجها من البراد

٥. فوق الطبق نصيف السيروب او العسل وقطع موز

## الوصفة ٢

للفطور... البانكيك مع التوت البري الازرق

١٠-١٢ قطعة

المقادير:

كوبان من طحين الحنطة ٣ ملاعق صغيرة باكينغ باوذر

نصف كوب من رقائق الشوفان

ملعقة صغيرة من ملح البحر

نصف كوب من قلوب القنب

موزتان

نصف كوب توت بري ازرق

كوب لوز مع حليب جوز الهند

اربع ملاعق صغيرة من زيت جوز الهند

نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا

طريقة التحضير:

١. اخلط جميع المواد الجافة في وعاء

٢. أضف نصف كوب اللوز مع حليب جوز



الهند الى الوعاء، اضف ايضا زيت جوز الهند وخلاصة الفانيلا واخلطهم جيدا حتى يصبح المزيج متجانسا

٣. أضف موزتان للوعاء وقسمهما بواسطة شوكة وبنفس الوقت اخلطهما مع المزيج.

٤. المزيج الآن سيكون أكثر كثافة. اضع التوت البري الازرق وحرك جيدا.

٥. على درجة حرارة متوسطة ضع مقلاة وادهنها بزيت جوز الهند ثم أضف المزيج. قم بقلب المزيج حين ترى شكل البانكيك.

٦. يمكنك ان تزين بالفواكه او السايروب

### الوصفة الثالثة

#### وجبة توفو

#### ٣-٢ اشخاص

المكونات:

نصف بلوك توفو قاسي

• 1/2 بصلة صغيرة

• 1/2 كوساية

ذ • 1 كوب بروكلي

• 2 كوب سبانخ طازج

• 1 طماطم

• 1 ملعقة كبيرة خميرة غذائية

• 1 ملعقة صغيرة فلفل

• 1 ملعقة صغيرة كمون

• 1 ملعقة صغيرة ريحان جاف

• 2 بطاطا حلوة



طريقة التحضير:

1. سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت.

2. قطع البطاطا إلى قطع رفيعة، ورش عليها قليلاً بزيت الزيتون، وضعها فيها الفرن لمدة 20-30 دقيقة.
3. سخن المقلاة على نار متوسطة مع رذاذ خفيف من زيت الزيتون البكر الممتاز.
4. يقلب البصل المفروم والكوسا والبروكلي لمدة 3-6 دقائق.
5. قم بتفتيت التفو ببيديك بحيث يشبه مظهر البيض المخفوق تقريباً
6. أضف البهارات والخميرة الغذائية.
7. أضف الطماطم المفرومة والسبانخ الطازج المغسول. يخلط ويقلب مع إضافة المزيد التوابل إذا رغبت في ذلك. تقدم مع اليام المخبوز وصلصة المانجو على الجانب.



### الوصفة الرابعة

### بودينغ التشيا والفريز

### لشخص واحد

المقادير:

كوبان من حليب الصويا

نصف كوب فريز طازج او مجمد

نصف كوب بذور التشيا

نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا

ملعقة صغيرة من سيروب الصبار او الميبال (قيقب)

الطريقة:

١. اخلط كل المقادير بالخلط ما عدا بذور التشيا.

٢. امزج حبوب التشيا في الخليط.

٣. بعد ذلك قم بصب المزيج كله في كأس وضعها بالبراد على الاقل ٤ ساعات.

٤. إذا رغبت تستطيع ان تزين بالتوت البري او اي فاكهة.

### الوصفة الخامسة

#### وجبة شوفان (شروق الشمس)

#### شخص واحد

#### المكونات:

- 1 كوب رقائق شوفان
- 1 ملعقة واحدة قلوب قندب
- 1/2 حبة موز
- 2-3 حبات فريز
- 1/2 كوب توت بري اسود
- 1/2 كوب من المكسرات / او بذور اخرى
- 1/2 كوب من التوت البري المجفف والزبيب
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة سيروب صبار

#### الطريقة:

1. قم بطهي دقيق الشوفان عن طريق نعهه في الماء المغلي.
2. امزج دقيق الشوفان المطبوخ مع قلوب القندب.
3. أضف خليط الجوز وزيت جوز الهند وشراب الصبار. يقلب جيدا.
4. ضع فاكهتك المفضلة على دقيق الشوفان. نحن نحب الموز والفراولة والتوت البري.
5. اختم برشة من القرفة.

### وصفات لوجبات خفيفة

#### الوصفة الاولى



## توست زبدة اللوز مع الموز

### لشخص واحد

المقادير:

ملعقتان صغيرتان من زبدة اللوز

قطعتان من خبز الراي

موزة

نصف ملعقة قرفة

ملعقة صغيرة من قلوب القنب

الطريقة:

1. قم بتحميمص قطعتي الخبز.

2. قطع الموزة

3. ضع زبدة اللوز والموز على الخبز.

4. ضع القرفة والقنب

### الوصفة الثانية

### حمص بيتي



## لشخص او شخصين

المقادير:

كوبان من الحمص المطبوخ او المعلب

نصف كوب طحينة بدون زيت

٢ ثوم مقشر

ربع فنجان زيت زيتون

نصف ملعقة صغيرة ملح وفلفل

ملعقة صغيرة كمون او بيريكا

حبة حامض معصورة

ازراق بقودونس ملعقة للتزيين

الطريقة:

١. اخلط كل المقادير سويما ما عدا البقدونس. ضعها كبتها في الخلاط. أضف الماء بالتدريج حتى تحصل على مزيج ناعم.

٢. رش الكمون وزيت الزيتون والبقدونس

## الوصفة الثالثة

توست الأفوكادو والبندورة (غواكامول)

## لشخص واحد

المقادير:

حبة أفوكادو

ربع كوب حليب صويا او لوز

ليمون

حبة بندورة

قطعتا خبز قمح كامل

الطريقة:

١. اقسام حبة الأفوكادو بالنصف. اخرج البذرة وافصل الثمرة عن القشرة.

٢. اخلط الأفوكادو مع حليب الصويا او اللوز حتى يصبح المزيج كثيفا

٣. ضع الخليط على قطعتين الخبز. وضع قطع البندورة فوقها.

٤. اعصر الليمون كما تشاء.



الوصفة الرابعة

مشروبات سموثي الجمال

مشروب الحب والتصحيح

مكونات

• 1 كوب مانجو مجمد



• 1 كوب خوخ

• 1 ملعقة صغيرة بروتين نباتي

• 1 كوب لوز / حليب جوز الهند

• 1 بذور القنب

• 1 ملاعق طعام من بذور الكتان المطحونة

مشروب صحي ثقيل

المكونات:

• 3 موزات حبة أفوكادو

• نصف كوب حليب صويا او

• لوز ملعقة كتان ملعقة قلوب

القنب

اخلط واشرب

الوصفة الخامسة

اللوز المحمص بالفرن لشخص واحد



مقادير:

- 1-2 أكواب لوز خام • 3 ملاعق كبيرة سيروب الصبار • 1 ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة:

1. سخني الفرن مسبقاً إلى 375 فهرنهايت.
2. ضع المكسرات النيئة على ورق الزبدة.
3. اخلطي شراب الصبار مع فلفل حريف.
4. سخني الخليط في الميكروويف لمدة 15 ثانية.
5. غطي المكسرات بالخليط.
6. تحمص في الفرن لمدة 10-12 دقيقة.
7. اتركه ليبرد لمدة 5 دقائق.

وصفات لوجبات غداء

الوصفة الاولى

سلطة السبانخ واللوز المحمص

لشخصين

المقادير:

- 2 كوب سبانخ طازج
- 1 كوب عدس (مطبوخ أو معلب)
- 1 كوب شرائح الخيار
- 1/4 كوب قرع / بذور عباد الشمس



• 1/4 كوب لوز محمص

أو الجوز

1 صغيرة ملعقة شرائح التفاح

ملعقة صغيرة قلوب قنب

تليبيس

• 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون

• 1/2 ملعقة صغيرة خل التفاح

• 1 ملعقة صغيرة سيروب

الصابار

• 2 ملاعق كبيرة عصير

ليمون

• 1/2 ملعقة صغيرة ريحان مجفف

الطريقة:

1. ابدأ بطهي العدس.

2. يُضاف الخيار المفروم، والعدس، وشرائح التفاح، والتوت البري والسبانخ

3. يضاف اللوز المحمص وتسكب الصلصة وترش

قلوب القنب.

الوصفة الثانية

حساء

## 3-4 اشخاص

المقادير:

ربع رأس ملفوف

2 جزر

• 1/2 بصلة

• ٢ ثوم

• 3-2 أكواب من الخضراوات

• 2 أعواد كرفس

• 1 بطاطا حلوة

• 1/2 كوب عدس

• 1/4 كوب بقونس طازج

ملعقة ريحان

• 1 ملعقة صغيرة فلفل

• ملح وفلفل حسب الذوق

• زيت الزيتون البكر الممتاز

الطريقة:

1. على نار متوسطة، أضيفي القليل من زيت الزيتون إلى القدر واقلي البصل والثوم أولاً، حوالي 2-3 دقائق.

2. أضف الملفوف إلى الخليط واستمري في التقليب لمدة 2-3 دقائق أخرى.

3. أضف مرق الخضار إلى القدر وارفح الحرارة.



4. يقطع الكرفس والجزر والبطاطا.

5. أضف الخضار في القدر وتبل الحريف والريحان الجاف مع التحريك 6. عندما يبدأ الحساء في الغليان ، خفف النار واتركه على نار هادئة ، ثم غطيه واتركه لمدة 25-35 دقيقة.

7. يضاف البقدونس والعدس. اتركه ينضج لمدة 5-8 دقائق أخرى. تذوق لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى مزيد من التوابل.

## وصفات لوجبات العشاء

### الوصفة الاولى:

### الفليفلة المحشوة بالبروتين



### لأربعة اشخاص

المقادير:

٤ حبات فليفلة حلوة

• كوب ونصف كينوا

• 2 كوب من الخضار

• 1 كوب صلصة طماطم

• 1/2 كوب فطر أبيض

• 1/2 كوب فطر بورتوبيلو

• 1 بصلة (مفرومة)

• 1 جزرة كبيرة (مقطعة بشكل نهائي)

• 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم

• 1 ملعقة صغيرة ريحان

• 1/2 ملعقة صغيرة كمون أرضي

• 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حريف

• 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

التعليمات:

1. قطع رؤوس الفليفلة. اترك الرؤوس جانبا

2. أخرج البذور من الفليفلة، واتركها مجوفة.

3. ينضج الكينوا على نار متوسطة منخفضة في مرق الخضار.

4. على نار متوسطة، اقلي الفطر المفروم والبصل والجزر وجميع الأعشاب.

تُضاف صلصة الطماطم وتُقلى لمدة 2-3 دقائق أخرى.

5. بعد طهي الكينوا وامتصاص السائل، اضع الكينوا الى المقلاة.

6. املأ الفلفل الفارغ بالخليط.

7. سخن الفرن مسبقاً إلى 350 درجة فهرنهايت. ضع الفليفلة في طبق خزفي وغطيه.

8. اخبزها لمدة 50 دقيقة.

9. قم بإزالة الغطاء واتركه على النار لمدة 5 دقائق مع وضع رؤوس الفليفلة.

## الوصفة الثانية

### خبيز الخضار ( النحلة المشغولة)

#### المقادير:

- 8 قطع بطاطا صغيرة
- 2 جزر
- 1/2 بصلة
- 1 كوب بروكلي
- كوساية او نصف كوساية
- 8-10 قطع أسبراجوس
- 2-3 فطر
- 1/4 كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 1 كوب عدس
- 1 ملعقة صغيرة زعتر
- 1 ملعقة صغيرة ريحان
- 1 ملعقة صغيرة فلفل



- 1/2 عصير ليمون

#### طريقة التحضير:

يسخن الفرن 400 فهرنهايت.

2. قَطَّعي البطاطس إلى أنصاف أو أرباع.

3. قطع الكوسة والجزر إلى شرائح 1/4 بوصة.

4. غلف قاع طبق الخبز / الطاجن بزيت الزيتون.

5. ضعي البطاطس والجزر والبصل أولاً، وقلبي مع نصف كمية التوابل وعصير الليمون. بعد ذلك نظيف البروكلي والفطر والكوسا والعدس والهلين، ينثر ما تبقى من التوابل والزيت. (نحب وضع الهليون في أعلى الطبق)

6. غطي صينية الخبز واخبزيها لمدة 40-45 دقيقة حتى تنضج الخضار البطاطس طرية ومثقوبة بالشوكة.

نصيحة: هذا طبق رائع

### الوصفة الثالثة:

### الطبق البري الحر

### لشخصين

المقادير:

سنة اكواب حمص

• 1 كوب من مرق الخضار

• 1 كوب أرز بري بني

• 1/4 بصلة (مفرومة)

• 3 أكواب سبانخ

• 1 كوب بروكلي

• 4 ثوم

• ملعقة واحدة بايريك



• واحدة ملعقة ريحان

طريقة التحضير:

1. اسلق الأرز البري في كوبين من الماء حتى ينضج تمامًا.
2. في مقلاة، يُطهى البصل والثوم بزيت الزيتون (2-3 دقائق).
3. أضف السبانخ والبروكلي وجميع التوابل. طهي لمدة 5 دقائق.
4. يضاف الحمص ويخلط جيدا. نضيف مرق الخضار، ونخفف النار إلى درجة متوسطة، غطيه واتركيه ينضج حتى بدأ الرطوبة في الامتصاص، 5-7 دقائق. أضف ال يترك الأرز يطهى لمدة 5-8 دقائق أخرى حتى يتم امتصاص معظم السائل.

## الحلوى

### الوصفة الاولى

### التفاح المخبوز

### لاربعة اشخاص

المقادير:

4 تفاحا ملعقة كاكاو كوب ماء ساخن 4 ملاعق زبدة اللوز

الطريقة:

1. سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت.
  2. قم بتقطيع لب التفاحات من الداخل لعمل ثقب.
  3. اخلط زبدة اللوز مع حبيبات الكاكاو أو رقائق الشوكولاتة حتى تكتمل
- تصبح خليط واحد.



4. حشو الخليط في داخل التفاحات

المحفورة.

5. ضع التفاح في طبق للخبز وصب

الماء الساخن في قاعه.

6. تغطية الطبق بورق الومنيوم.

اخبزها لمدة 30 دقيقة.

7. أزل ورق الألومنيوم واخبز لمدة

20 دقيقة أخرى

8. أزله واتركه يبرد لمدة 5 دقائق.

#### الوصفة الثانية

### ايس كريم الموز والشوكولاتة النباتية

#### أشخاص

المقادير: موزتان مجمدتان ومقطوعتان ملعقتين من مسحوق الكاكاو وملعقة زبدة الفستق الطريقة:

1. قطع الموز إلى شرائح وقم بتجميده على ورق برشمان لمدة 30-45 على الأقل

من الأفضل تجميدها بين عشية وضحاها.

2. ضع الموز المجمد ومسحوق الكاكاو وزبدة الفستق في خلاط واخلط حتى يصبح المزيج ناعماً.

3. زين بالفواكه الطازجة.

