

BREAKFAST

الغذاء



Cheesy Pesto Toast

جبنة بيضاء مع صلصة البيستو

Preparation: 1 pax

1 شخص

Ingredients	Unit	Amount
Salt and Black Pepper	Sprinkle	-
Cooked Avocado	Tablespoon	1
Smoked white Akkawi cheese	gm	15
Tomato	Slices	3
Brown Toast	Slice	1
Basil	gm	17
Garlic	Cloves	1
Lemon	Tablespoon	2

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
ملح وفلفل اسود	رشة	-
افوكادو مستوي	ملعقة طعام	1
جبنة عكاوي بيضاء مفلية	غرام	15
بندورة	شرحات	3
توست اسمر	شرحة	1
ريحان	غ	17
ثوم	سنون	1
ليمون	ملعقة طعام	2

Preparation

- In the food processor, place the lemon juice, garlic, avocado and basil and blend well until the mixture becomes smooth.
- Then add a little sprinkle of salt and pepper.
- Add the mixture to the toast and add cheese and tomato slices.

طريقة التحضير

- في معالج الطعام، ضعي عصير الليمون والثوم والأفوكادو والريحان واخليهم جيدا حتى يصبح المزيج ناعماً.
- ثم اضيفي الملح والفلفل بكمية بسيطة جداً.
- ادھني المزيج على خبز التوست ثم اضيفي شرقات الجبن والبندورة.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	203
Carbohydrates (g)	25.16
Protein (g)	7.44
Fat (g)	11.17
Fiber (g)	5.03
Iron (mg)	1.63

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	203
الكربوهيدرات (غم)	25.16
البروتين (غم)	7.44
الدهون (غم)	11.17
الألياف (غم)	5.03
الحديد (ملغم)	1.63

SNACK

وجبة خفيفة



Chocolate Spinach Smoothie

عصير الشوكولاته بالسبانخ

Preparation/Pax: 1 Serving

1 حصة

Ingredients	Unit	Amount
Low Fat Milk	Cup	1/2
Cocoa Powder	Teaspoon	1/2
Vanilla	Small Drops	-
Spinach	Cup	1
Banana	Small Piece	1/2
Strawberry	Medium Piece	2
salt	A little sprinkle	-
Ice	Small Piece	As Desired

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
حليب قليل الدسم	كوب	1/2
بودرة الكاكاو	ملعقة صغيرة	1/2
فانيليا	قطرات صغيرة	-
سبانخ	كوب	1
موز	حبة صغيرة	1/2
فراولة	حبة متوسطة	2
ملح	رشة صغيرة	-
ثلج	قطع صغيرة	حسب الرغبة

Preparation

- Put all ingredients into the blender and blend until the mixture becomes even.
- Add pieces of ice if you want a cold drink, and then blend again.
- Pour into the cup immediately.

طريقة التحضير

- ضعي جميع المكونات في الخلاط واخلي حتى يتجانس المزيج.
- اضيفي قطع من الثلج إذا كنتِ ترغبين في تناول المشروب بارد واخلي مرة أخرى.
- تصب في كوب على الفور.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	122
Carbohydrates (g)	19.35
Protein (g)	6.46
Fat (g)	2.85
Fiber (g)	2.3
Iron (mg)	1.1

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	122
الكربوهيدرات (غم)	19.35
البروتين (غم)	6.46
الدهون (غم)	2.85
الألياف (غم)	2.3
الحديد (ملغم)	1.1

LUNCH

الغذاء



Lentil Soup with Minced Meat

شوربة العدس مع اللحم المفروم

Preparation / pax: 4 Pax

4 أشخاص

Ingredients	Unit	Amount
Split Lentils	Cup	1
Olive Oil	Teaspoon	1
Onion	Medium Piece	1
Potato	Small Piece	1
Medium Carrot	Piece	1
Garlic	Cloves	4
Turmeric	A little sprinkle	-
Salt, Cumin and Black Pepper	Sprinkle	-
Beef Meat	gm	100

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
عدس مجروش	كوب	1
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	1
بصل	حبة متوسطة	1
بطاطا	حبة صغيرة	1
جزر متوسط	حبة	1
الثوم	سنون	4
كركم	رشة صغيرة	-
ملح، كمون، فلفل اسود	رشة	-
لحمة عجل	غرام	100

Preparation

- Grate the tomatoes.
- Add cooking spray to a bowl on medium heat and add the chopped garlic and then the minced meat.
- Then add grated tomatoes until its boiling.
- Put the vegetables in a different pan and stir it a bit on the fire with a little spray oil and spices.
- Add lentils and stir with the veg-ables. Add about 3 cups of water.
- After the mixture boils, cook the vegetables then mash them and put it on the heat and add the meat mixture.

طريقة التحضير

- أبشري حبات البندورة.
- رشى الزيت على نار متوسطة في وعاء ثم اضيفي الثوم المقطع ثم اللحمة المفرومة.
- بعدها قومي باضافة البندورة المبشورة حتى الغليان.
- ضعي الخضار في قدر اخر وقلبيها قليلاً على النار مع القليل من زيت الرش والبهارات
- يُضاف العدس ويقلب مع الخضار قليلاً تضاف الماء حوالي 3 اكواب.
- بعد ان يغلي المزيج، وتطهى الخضار تطحن وتُم توضع قليلاً على النار مع اضافة خلطة اللحمة.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	231
Carbohydrates (g)	37
Protein (g)	19
Fat (g)	3.8
Fiber (g)	6.4
Iron (mg)	4.1

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	231
الكربوهيدرات (غم)	37
البروتين (غم)	19
الدهون (غم)	3.8
الألياف (غم)	6.4
الحديد (ملغم)	4.1

DINNER

العشاء



Shakshouka

بيض بالطماطم (شكشوكة)

Pax/Preparation: 3 - 4 Pax

3-4 أشخاص

Ingredients	Unit	Amount
Eggs	Medium Piece	4
Tomato	Medium Piece	3
Salt and Pepper	A little sprinkle	-
Onions	Small Piece	1
Garlic (mashed)	Teaspoon	1/2
Zaatar	Teaspoon	1/2

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بيض	حبة متوسطة	4
بندورة	حبة متوسطة	3
ملح وفلفل	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	1
ثوم (مهروس)	ملعقة صغيرة	1/2
زعر	ملعقة صغيرة	1/2

Preparation

- Add a little bit of oil cooking spray to the pan, mash the on-ion and stir.
- Mash and peel the tomatoes. To make it easier for you to peel the tomatoes, boil some water and put the tomato peel from above into the shape of a plus (+) sign and cut it in hot water
- Once the tomatoes are cooked, add the eggs and cover it until it gets solid and serve as an appe-tizer for breakfast or dinner. Enjoy your meal.

طريقة التحضير

- نضع قليل من زيت الرش في مقلاة نفرم البصله ونقلها.
- افرمي البندوره وقشريها. ليسهل عليكى تقشير البندورة ، أغلي ماء واجرحي قشرة حبة البندورة من فوق على شكل علامة الزائد (+) وضعها في الماء الساخن.
- وعند استواء البندوره نضع البيض. ونظفهي حتى يجمد ونقدمه كطبق مشهي على الفطور أو العشاء وصحه وهنا.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	126
Carbohydrates (g)	5.2
Protein (g)	10.1
Fat (g)	7.3
Fiber (g)	1.4
Iron (mg)	1.75

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	126
الكربوهيدرات (غم)	5.2
البروتين (غم)	10.1
الدهون (غم)	7.3
الألياف (غم)	1.4
الحديد (ملغم)	1.75