

BREAKFAST

الفطور



Chocolate Oatmeal with Honey and Dried Fruit

Preparation: 2 PAX

Ingredients	Unit	Amount
Low Fat Milk	Cup	½
Cocoa Powder	Teaspoon	1
Whole Grain Oats	Cup	¼
Dried Fig	Piece	2
Honey	Teaspoon	1
Salt	Little sprinkle	-

Preparation

- Heat the milk with some salt in a small pan on medium heat to start boiling.
- Reduce the heat and add oats and cocoa.
- Wait until they start simmering and keep stirring to get a thick texture.
- Cover the mixture for 5 minutes (to cook the oats further).
- Uncover and add a teaspoon of honey.
- Add dried figs.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	192
Carbohydrates (g)	39.1
Protein (g)	9.82
Fat (g)	4.5
Fiber (g)	5.5
Iron (mg)	1.93

شوفان بالكاكو والعسل والفواكه المجففة

٢ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
حليب قليل الدسم	كوب	٢/١
بودرة الكاكو	ملقعة صغيرة	١
شوفان حبة كاملة	كوب	٤/١
تين مجفف	حبة	٢
عسل	ملقعة صغيرة	١
ملح	رشة صغيرة	-

طريقة التحضير

- يُسخن الحليب مع قليل من الملح في قدر صغير على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- قومي بتخفيض الحرارة وأضيفي الشوفان والكاكو.
- اتركيها لتطهي على نار خفيفة مع التقليب المستمر حتى تصبح سميكة.
- غطي واتركي المزيج لمدة 5 دقائق (لينطبخ الشوفان بشكل أكثر).
- قومي بإزالة الغطاء وأضيفي ملعقة صغيرة من العسل.
- اضيفي حبات التين المجفف معه.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٩٢
الكربوهيدرات (غم)	٣٩,١
البروتين (غم)	٩,٨٢
الدهون (غم)	٤,٥
الألياف (غم)	٥,٥
الحديد (ملغم)	١,٩٣

SNACK

وجبة خفيفة



Peanut Butter Chia Seed Pudding

Pax/Preparation 2 PAX

Ingredients	Unit	Amount
Low Fat Milk	Cup	1
Chia Seeds	Tablespoon	2
Honey	Teaspoon	1

Preparation

- Mix all ingredients in a bowl. Stir to get all the chia seeds mixed.
- Let the mixture sit for at least 20 - 30 mins, or overnight.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	147
Carbohydrates (g)	15.3
Protein (g)	7.2
Fat (g)	6.8
Fiber (g)	4.9
Iron (mg)	1.18

حلو الشيا

شخصين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
حليب قليل الدسم	كوب	١
بذور الشيا	ملقعة طعام	٢
عسل	ملقعة صغيرة	١

طريقة التحضير

- اخلطي جميع المكونات في وعاء حراري بقوة حتى يتم خلط جميع بذور الشيا.
- اتركي الخليط لمدة لا تقل عن ٢٠ - ٣٠ دقيقة او حتى لمدة ليلة كاملة.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٤٧
الكربوهيدرات (غم)	١٥,٣
البروتين (غم)	٧,٢
الدهون (غم)	٦,٢
الألياف (غم)	٤,٩
الحديد (ملغم)	١,١٨

LUNCH

الغذاء



Lasagna Roll-ups

Preparation/pax: 3 Pax

Ingredients	Unit	Amount
Lasagna Dough	Slice	8
Spinach Leaves	Cup	2
Rocca Leaves	Cup	1
Minced Meat	gm	100
Eggs	Medium size	1
Smoked White Akkawi Cheese	gm	45
Onion (medium size)	Piece	1
Garlic	Teaspoon	1
Salt and spices as desired	Little sprinkle	-

Preparation

- Put cooking spray in a pan at a medium heat, then add chopped garlic and minced meat.
- Follow the steps on the pack to cook the lasagna.
- Mix the egg with Italian spices and white cheese in a big bowl.
- Mix the spinach, rocca, olive oil and black pepper then add the meat mixture.
- Put the lasagna pieces with the cheese mixture in equal portions and add some rocca, spinach and meat mixture.
- Roll lasagna pieces and put them in an oven tray.
- Bake at 190 degrees without covering for 20 mins.

Per Serving

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	203
Carbohydrates (g)	14.6
Protein (g)	13.7
Fat (g)	9.9
Fiber (g)	1.5
Iron (mg)	2.1

اللازانيا مع السبانخ

٣ أشخاص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
عجينة اللازانيا	شريحة	٨
سبانخ ورق	كوب	٢
جرجير ورق	كوب	١
لحمة مفرومة	غرام	١٠٠
بيضة	حجم متوسط	١
جبنة عكاوي بيضاء مغلية	غرام	٤٥
بصل متوسط الحجم	حبة	١
ثوم	ملقعة صغيرة	١
ملح والبهارات المرغوبة	رشة خفيفة	-

طريقة التحضير

- رش الزيت في وعاء على نار متوسطة ثم اضيفي الثوم المقطع واللحمة المفرومة.
- اطهي اللازانيا وفقاً لتوجيهات العبوة.
- يُمزج البيض مع التوابل الإيطالية والجبنة البيضاء في وعاء كبير.
- في وعاء منفصل، يُمزج السبانخ والجرجير وزيت الزيتون والفلفل الأسود. ثم قومي بإضافة خليط اللحم.
- قومي بتوزيع قطع اللازانيا مع خليط الجبن على كل واحد منهم بالتساوي ثم ضعي القليل من خليط الجرجير و السبانخ واللحمة.
- قومي بلف كل قطعة لازانيا ودحرجيها ثم ضعهم بشكل مُرتب في صينية الفرن
- أخبزهم على ١٩٠ درجة مئوية دون غطاء، لمدة ٢٠ دقيقة.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	٢٠٣
الكربوهيدرات (غم)	١٤,٦
البروتين (غم)	١٣,٧
الدهون (غم)	٩,٩
الألياف (غم)	١,٥
الحديد (ملغم)	٢,١

DINNER

العشاء



Cheesy Toast

Preparation/pax: 1 serving

Ingredients	Unit	Amount
Smoked White Akkawi Cheese	gm	15
Tomato	Slices	3
Toast	Slice	2

Preparation

- Add cheese toasts to the toasted bread, then add the tomato slices and put in the toaster.

Per Servings

Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	175
Carbohydrates (g)	29.6
Protein (g)	8.8
Fat (g)	5.3
Fiber (g)	2.5
Iron (mg)	1.17

الجبن الأبيض مع الخبز البني المحمص والخضروات

١ حصة

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
جبنة عكاوي بيضاء مغلية	غرام	١٥
بندورة	شرحات	٣
توست اسمر	شريحة	٢

طريقة التحضير

- قومي بوضع شرائح الجبنة على خبز التوست ثم اضيفي شرائح البندورة وضعهم في التوستر للتحميص.

للوجبة الواحدة

البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	١٧٥
الكربوهيدرات (غم)	٢٩,٦
البروتين (غم)	٨,٨
الدهون (غم)	٥,٣
الألياف (غم)	٢,٥
الحديد (ملغم)	١,١٧