



# جداول تراكيب الأغذية السعودي

النسخة الأولى

٢٠٢٥-١٤٤٧هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تم إعداد ونشر هذا الكتاب من قبل  
اللجنة الوطنية للتغذية

فريق عمل المشروع "تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية - جداول تراكيب الأغذية السعودي"

أ.د. محمد بن عبدالله السيف

الهيئة العامة للغذاء والدواء

الأمين العام للجنة الوطنية للتغذية  
مدير المشروع

أ. روان بنت عبدالعزيز العبيد

الهيئة العامة للغذاء والدواء

رئيس قسم الشؤون التنظيمية للتغذية  
مشرف المشروع

أ. سارة بنت محمد الخنين

الهيئة العامة للغذاء والدواء

خبير باحثين  
الباحث الرئيسي للمشروع

أ. شيهانة بنت عبدالله العقيل

الهيئة العامة للغذاء والدواء

خبير أول باحثين  
باحث مشارك بالمشروع

د. سليمان بن عبدالله الثواب

جامعة الملك سعود

كلية علوم الأغذية والزراعة  
باحث مشارك بالمشروع

د. محمد بن علي الناصر

الهيئة العامة للغذاء والدواء

نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الغذاء  
المشرف العام على المشروع





## الفهرس

٦	نبذة تعريفية عن اللجنة الوطنية للتغذية
٦	نبذة عن مبادرة "تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية"
٨	مراحل ومنهجية المبادرة
٩	دليل القارئ لفهم جداول تراكيب الأغذية
<b>الوصفات حسب مناطق المملكة</b>	
١٢	منطقة الرياض
٣٤	منطقة مكة المكرمة
٨٠	منطقة المدينة المنورة
١٠٨	المنطقة الشرقية
١٢٦	منطقة القصيم
١٤٢	منطقة عسير
١٥٨	منطقة حائل
١٧٠	منطقة تبوك
١٩٤	منطقة الباحة
٢٢٢	منطقة الحدود الشمالية
٢٣٦	منطقة الجوف
٢٦٢	منطقة جازان
٢٨٠	منطقة نجران
٣٠٠	ملحق (١): تعريف المصطلحات الرئيسية
٣٠١	ملحق (٢): التوصيات الغذائية المرجعية
٣٠٤	المراجع



## نبذة تعريفية عن اللجنة الوطنية للتغذية

هي لجنة علمية استشارية تهدف إلى تحسين الحالة التغذوية والصحية في المملكة العربية السعودية، لبناء مجتمع صحي، وذلك بتقديم توصياتها وآرائها العلمية في مجال التغذية للجهات ذات العلاقة. تم إنشاؤها ضمن الهيكل التنظيمي للهيئة العامة للغذاء والدواء، بناءً على قرار مجلس الوزراء الموقر رقم (١٤٤) بتاريخ ١٤٤٠/٠٣/٠٥ هـ.



## مهام اللجنة

١. تقييم الحالة التغذوية للمجتمع السعودي.
٢. تقييم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية.
٣. تحديد القيم المرجعية لعناصر التغذية وتحديثها بشكل دوري.
٤. وضع الأولويات للتدخل بتعديل أو إحداث سياسات التغذية.
٥. إجراء الدراسات والأبحاث ذات العلاقة بالتغذية.
٦. تقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية للجهات ذات العلاقة.
٧. إنشاء قاعدة بيانات علمية وطنية في هذا المجال ليستفيد منها متخذو القرار في الجهات ذات العلاقة والباحثون.
٨. أي مهمة أخرى في مجال عمل اللجنة يصدر بتحديدتها قرار من مجلس إدارة الهيئة العامة للغذاء والدواء بناءً على توصية من اللجنة الوطنية للتغذية.

## نبذة عن مبادرة "تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية"

تُعد المبادرة إحدى مبادرات برنامج تحوّل القطاع الصحي، وهو أحد البرامج المنبثقة عن رؤية المملكة 2030. ويرتكز نطاق عملها على إعداد كتاب لجداول تراكيب الأطباق السعودية، من خلال تحضير وصفات الأطباق وفق منهجية علمية دقيقة، ثم تحليلها مخبرياً لتقدير محتواها من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى مثل: الطاقة، والكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والألياف.

## أهداف المبادرة

تهدف المبادرة إلى توفير بيانات وطنية موثوقة حول تراكيب الأطباق السعودية، والتي يُمكن توظيفها في مجالات متعددة، فهي تتيح للباحثين إجراء الدراسات والمسوحات التغذوية والصحية، وتمكّن الجهات المختصة بالتغذية والصحة العامة من إصدار التوصيات العلمية وإعداد الأدلة الإرشادية الوطنية، كما تُسهم في استحداث أو تعديل السياسات الغذائية والتغذوية، إذ إن للبيانات دوراً جوهرياً في مساندة قطاع صناعة الأغذية من خلال رفع القيمة التغذوية للمنتجات المحلية وتطويرها. كما أنه يمكن استخدام هذه البيانات لتعزيز وعي المجتمع الغذائي والصحي من خلال تمكين الأفراد من التخطيط لوجبات غذائية متوازنة.



## الشركاء

برنامج تحول  
القطاع الصحي



الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority



هيئة فنون الطهي  
Culinary Arts Commission



## مراحل ومنهجية المبادرة

### المرحلة الأولى

#### تحضير الوصفات وسحب العينات وتخزينها

شملت المرحلة الأولى توطيد أوجه الشراكة مع هيئة فنون الطهي، بصفتها الجهة المرجعية في المملكة المعنية بتوثيق الأطباق السعودية وترسيخ ثقافة فنون الطهي السعودي. وبموجب هذه الشراكة، تم الحصول على بيانات الوصفات لعدد (١٣٠) طبقًا سعوديًا موثقة لدى الهيئة، وذلك ضمن مخرجات مشروع "توثيق فنون الطهي في مناطق المملكة". حيث تضمن المشروع العمل على توثيق المكونات، وتقنيات الطهي، ووصفات إعداد الأطباق، وفنون الطهي الشعبية، وغيرها من الجوانب ذات العلاقة. كما ارتكزت منهجية مشروع توثيق فنون الطهي على إجراء دراسة ميدانية وطنية، نُفذت بإشراك عينة ممثلة من المجتمع المحلي في جميع مناطق المملكة، إلى جانب التحقق من صلاحية البيانات وموثوقيتها باستخدام أساليب علمية معتمدة للتحكيم. كما تضمنت المرحلة الأولى في مبادرة "تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية" توفير المكونات الغذائية لتحضير الوصفات بشكل دوري من مصادر محلية وحفظها في مرافق مناسبة. حيث تم تحضير كل طبق بثلاثة تكرارات مختلفة من قبل ثلاثة طهاة سعوديين متمكنين، وفق منهجية علمية موحدة تضمن جودة النتائج وصحة تمثيل الوصفة غذائيًا. وقد جرت مطابقة الصفات الحسية للأطباق المحضرة مع الصفات التقليدية المتعارف عليها للتأكد من أصالتها، كما وُثقت جميع عمليات التحضير بالتصوير الفوتوغرافي وتسجيل الفيديو لغرض ضمان الجودة والمتابعة. بعد ذلك، سُحب ما لا يقل عن ١٢ عينة غذائية من كل طبق بطرق علمية تراعي طبيعة الوصفة وتحت إشراف كادر فني متخصص، ثم نُقلت العينات مباشرة إلى مختبرات تحليل الأغذية المعتمدة لدى الهيئة العامة للغذاء والدواء بوسائل نقل تكفل الحفاظ على سلامة مكوناتها الغذائية.

### المرحلة الثانية

#### التحليل المخبري للعينات

شملت المرحلة الثانية تحليل العينات الغذائية فور وصولها إلى المختبرات، وذلك باستخدام طرق معتمدة تضمن دقة النتائج وموثوقيتها. حيث جرى تقدير ٤٩ عنصرًا غذائيًا، مع تحليل ما لا يقل عن ثلاث عينات لكل طبق، ليصل مجموع التحاليل المقدّرة إلى أكثر من ١٩ ألف تحليل شمل العناصر الغذائية الكبرى والصغرى. ومن ثم جمعت النتائج في قاعدة بيانات منظمة تمهيدًا لمراجعتها ومعالجتها في المرحلة التي تليها.

### المرحلة الثالثة

#### مراجعة ومعالجة البيانات

في هذه المرحلة جرى تحويل بيانات النتائج المخبرية الخام إلى بيانات منظمة ومهيأة لإعداد جداول تراكيب الأغذية، شمل ذلك التحقق من دقة النتائج واتساقها، والتعامل مع القيم الناقصة أو غير المكتشفة وفق منهجيات علمية معتمدة. كما تمت مقارنة النتائج بالقيم المرجعية التقديرية لضمان موثوقيتها، ثم تحويلها إلى صيغ موحدة متوافقة مع نماذج الهيئة العامة للغذاء والدواء والنماذج الدولية.

أُمرت هذه المرحلة عن إعداد جداول تراكيب الأغذية لكل ١٠٠ غم من الجزء الصالح للأكل. علاوةً على ذلك، تم تقدير القيم الكلية للوصفة كاملة، حيث احتُسبت رياضيًا لتلبي الكمية المعتاد تناولها من قبل أربعة إلى ستة أشخاص بالغين، وذلك وفقًا للأعراف التقليدية وما اعتيد تقديمه في المجتمع والعادات الغذائية المحلية الموثقة لدى هيئة فنون الطهي. وقد جرى اختيار عدد الأشخاص استنادًا إلى أن متوسط حجم الأسرة السعودية يتراوح بين أربعة وستة أشخاص، بحسب الهيئة العامة للإحصاء.

### المرحلة الرابعة

#### إعداد الكتاب

خُتمت جهود المبادرة في مرحلتها الرابعة بإعداد ونشر كتاب "جداول تراكيب الأغذية السعودي" باللغتين العربية والإنجليزية. يضم الكتاب وصفات لعدد ١٣٠ طبقًا سعوديًا بمكوناتها وخطوات إعدادها، إضافةً إلى النتائج الغذائية المعروضة بصيغتين: القيم الكلية لكل وصفة، والقيم الغذائية لكل ١٠٠ غم من الوصفة.

كما صُمم الكتاب ليكون مرجعًا علميًا موثوقًا، يخدم الباحثين والمهتمين والعاملين في مجالي التغذية والصحة العامة، ويتيح في الوقت ذاته للعامّة الاستفادة من بيانات دقيقة حول مكونات الأطباق السعودية وقيمها الغذائية، مما يعزز الوعي الغذائي ويسهم في توثيق الموروث الغذائي الوطني.

## دليل القارئ لفهم جداول تراكيب الأغذية

تعرض الجداول في هذا الكتاب القيم الغذائية للأطباق السعودية بصيغتين:

لكل 100 غم من الجزء الصالح للأكل، وهو المعيار العلمي المستخدم للمقارنة بين مختلف الأطعمة.

لكامل الوصفة، حيث تُعرض القيم الغذائية للوصفة كاملة، محسوبة رياضياً لتكفي أربعة إلى ستة أشخاص.

### ولفهم هذه القيم بشكل دقيق، ينبغي مراعاة الاعتبارات التالية:

بعض المنتجات قد تحتوي على عناصر مضافة كالحديد أو الفيتامينات إذا كانت مدعمة تجارياً.

جميع المكونات المستخدمة تُباع تجارياً في الأسواق المحلية، وقد تختلف القيم الفعلية قليلاً باختلاف نوعية المنتج أو الشركة المصنعة أو بلد المنشأ.

وجود تباين طبيعي في تركيب الغذاء حتى ضمن النوع الواحد، مثل اختلاف الأصناف أو السلالات أو مناطق الزراعة.

القيم الغذائية لبعض الأطعمة تتغير حسب موسم الزراعة أو الحصاد، مثل الفواكه والخضراوات التي قد يختلف محتواها من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى.

قد تعرض بعض القيم بالرمز " - " للدلالة على أن محتوى الوصفة من هذا العنصر أقل من حدود الكشف المخبري.

يختلف محتوى اللحوم ومنتجات الألبان بحسب عمر الحيوان وسلالته ومرحلة النمو أو الإدرار، وهو ما ينعكس على نسب الدهون والبروتين والمعادن.

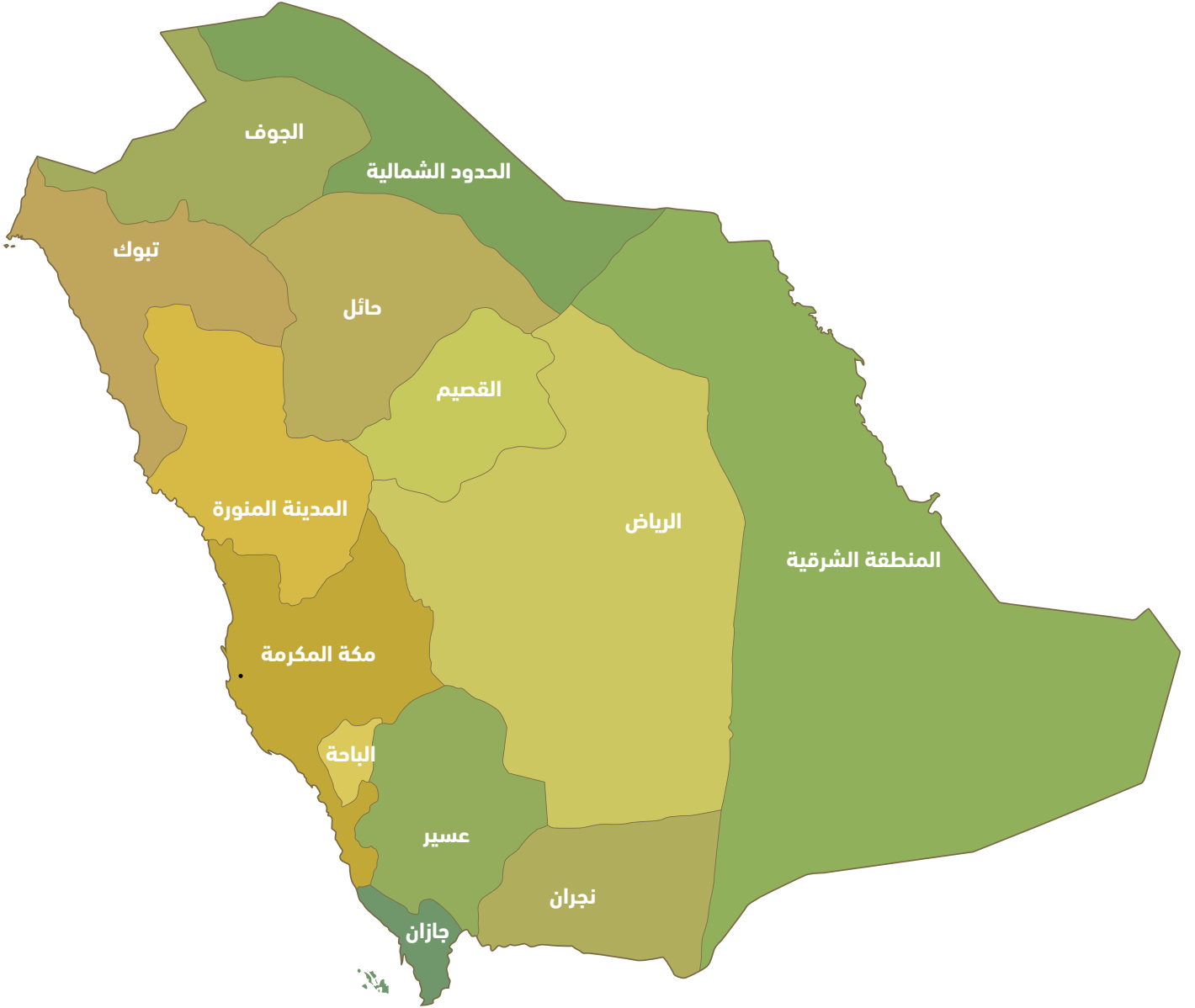
القيم المعروضة تمثل متوسط النتائج، وقد تختلف في التحضير المنزلي تبعاً للمكونات أو طرق الطهي المستخدمة.

تتأثر القيم الغذائية لبعض الأطعمة بطريقة التحضير أو المعالجة، مثل الاختلاف بين الحليب السائل والحليب المجفف.

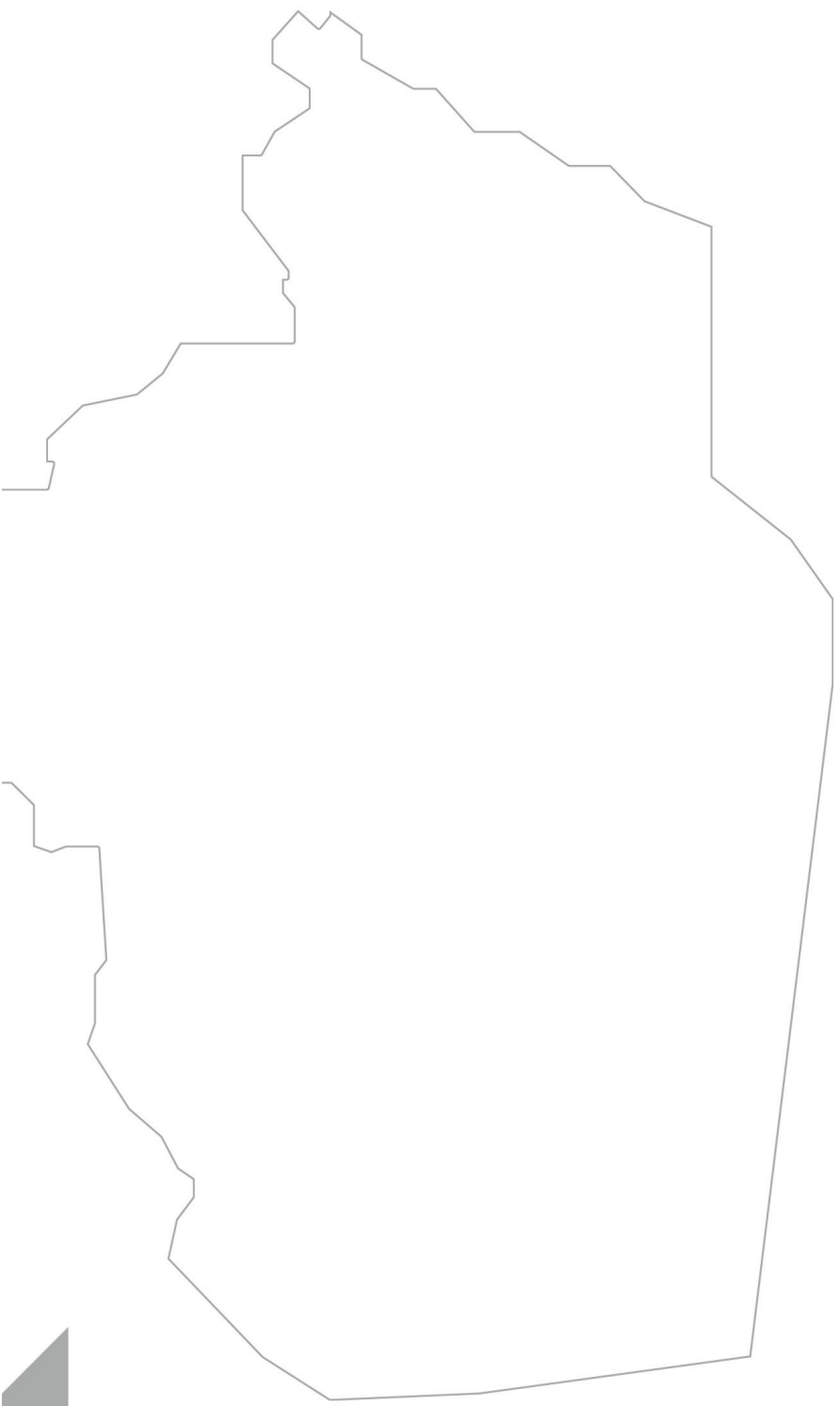
وبذلك يُنصح القارئ باستخدام الجداول كأداة مرجعية موثوقة تساعد على التخطيط الغذائي وفهم القيمة الغذائية للأطباق السعودية، مع الأخذ في الاعتبار العوامل الطبيعية والتجارية التي قد تؤدي إلى إحداث فروق طفيفة في القيم الفعلية.



## الوصفات حسب مناطق المملكة



# الرياض



٢٤	محلّى	١٤	قرصان
			
٢٦	حميس	١٦	جريش
			
٢٨	حنيني الرياض	١٨	مرقوق خضار
			
٣٠	شعثة	٢٠	قرص خمير قرص عمر
			
٣٢	مخامير	٢٢	قشد
			

اسم الوصفة

قرصان

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الكشنة
٦٠ جم	سمن
١٠٠ جم	بصل مقطع مربعات صغيرة
٥ جم	بهارات مشكلة
٢ جم	ملح



المقادير	مكونات مرق اللحم
٣٠٠ غم	لحم غنم مقطع قطعاً متوسطة
٢٠٠ غم	قرصان جاف
١٠٠ مل	زيت نباتي
٣٠ غم	معجون طماطم
١٠٠ غم	فاصولياء
١,٧ لتر	ماء
١٥ غم	بهارات مشكلة
١٥٠ غم	طماطم مقطع مربعات صغيرة
٣٠٠ غم	بصل مقطع مربعات صغيرة
٢٠٠ غم	قرع مقطع قطعاً متوسطة
١٥٠ غم	باذنجان مقطع قطعاً متوسطة
٢٠٠ غم	كوسا مقطعة قطعاً متوسطة
١٥ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

إعداد مرق اللحم:

١. في قدر عميق، يُسخّن الزيت ويُضاف البصل ويُشوّخ على نار متوسطة لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف اللحم ويُحرّك بالملعقة، ثم يُضاف معجون الطماطم، وبعده الطماطم والبهارات المشكلة والملح، وتُقلّب المكونات جيداً لمدة ٥ دقائق.
٣. يُصب الماء وتُضاف الفاصولياء والكوسا، وتُحرّك المكونات وتترك على النار ٤٠ دقيقة.
٤. يُضاف القرع والباذنجان، ويُترك المرق ١٠ دقائق إضافية.

إعداد الكشنة:

١. في مقلاة على نار متوسطة، يُوضع السمن مع البصل ويُحرّك ويُحمّس لمدة دقيقتين.
٢. تُضاف البهارات والملح، ويُحرّك المزيج باستمرار لمدة ٣ دقائق حتى يتكثف.

التشريب والتقديم:

١. في قدر عميق للتقديم، يُسكب المرق مع الخضراوات كطبقة أولى.
٢. يُكسر القرصان الجاف ويوضع فوق المرق والخضراوات، وتُكرّر العملية حتى انتهاء الكمية.
٣. تُوضع الكشنة كطبقة أخيرة، ثم يُغطى القدر ويُترك على نار هادئة ١٠ دقائق.
٤. يُقدّم ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٥	٦٢٧	المغنيسيوم
ملغم	٧٣	١٨١٠	الفوسفور
ملغم	٢٣٢	٥٧٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٢٢	١٠٥٠٠	الصوديوم
ملغم	٧	١٧١	الكلوريد
ملغم	٠,٧٧	١٩	الزنك
ملغم	٠,١٠٠	٢	النحاس
ملغم	٠,٤٥٧	١١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٥	٦٢٢	اليود
مكغم	٤٠	١٠٠٣	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٨	٤٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٦,٢	١٥٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٩	٤٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٣	١٣٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧١	١٧٥٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٥٤	١٣٨٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٣٢	٣٢٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,٥	١٨٠٠	الرطوبة
غم	٣,٧	٩٣	البروتين الكلي
غم	٠,٦	١٥	النيتروجين الكلي
غم	٧,٥	١٨٨	الدهون الكلية
غم	١٠,٣	٢٥٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٤,٣	٣٥٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٠٣	٢٦	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,١	١٠٣	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١٦	الألياف الذائبة
غم	٣,٥	٨٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	٤٠	الرماد
ملغم	١٥,٧	٣٨٩	الكوليسترول
غم	٢,٢٢	٥٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٤٢	٦٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٧٣	٦٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,١٥	١٢٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٦٨	٦٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٣٥	٥٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٣	٥٦٤	الكالسيوم
ملغم	١,١٠	٢٧	الحديد

اسم الوصفة

جريش

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المقادير	المكونات
٥٠٠ غم	حبوب جريش (مغسولة ومنقوعة لمدة ساعة)
٦٠ غم	سمن
٨ غم	كمون مطحون
١٥ غم	ملح
٥٠٠ مل	ماء
١٠٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
١٠٠ مل	زيت نباتي
١,٥ لتر	لبن بقر طازج



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط عميق على نار متوسطة، يُوضع البصل مع الزيت ويُشوّح لمدة دقيقتين، ثم يُسكب الماء.
٢. يُضاف الجريش وتُقلّب المكونات.
٣. يُسكب لتر من اللبن في القدر، ثم يُضاف الملح و٥٠ غم من الكمون، ويُغلق القدر ويُترك على النار لمدة ساعة.
٤. بعد ذلك، يُضاف باقي كمية اللبن (٠,٥ لتر) ثم السمن، وتُقلّب المكونات، ويُضاف باقي الكمون (٢,٥ غم).
٥. يُعاد القدر على النار ٣٠ دقيقة إضافية حتى يكتمل النضج.
٦. بعد النضج، يُقدّم الجريش ساخنًا في طبق عميق، ويُزيّن بالسمن على الوجه.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٨	٤٣٣	المغنيسيوم
ملغم	٩١	٢٢١٠	الفوسفور
ملغم	١٦١	٣٩٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٠٦	٥٠٠٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٨	الكلوريد
ملغم	٠,٥٣	١٣	الزنك
ملغم	٠,٠٨	٢	النحاس
ملغم	٠,٢٧٧	٧	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٧٠	١٧٠٢	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٨	٤٤	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٦	١٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥	١٢٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٦	٦٣٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٨٠	١٦٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٣	٣٩٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٦,٠	١٦٠٠	الرطوبة
غم	٨,٤	٢٠٥	البروتين الكلي
غم	١,٤	٣٣	النيتروجين الكلي
غم	٧,٤	١٨٠	الدهون الكلية
غم	١٤,٠	٣٤٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٧,٣	٤٢١	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٧	٩١	الألياف الكلية
غم	٠,٥	١١	الألياف الذائبة
غم	٣,٣	٧٩	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٧	١٨	الرماد
ملغم	١٢,٧	٣٠٨	الكوليسترول
غم	٢,٧٨	٦٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٠٣	٤٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٤٤	٥٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٤٧	١٠٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٣٨	٥٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٩٣	٤٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٦٣	١٥٤٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٥٨	١٤	الحديد

اسم الوصفة

مرقوق خضار

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات العجينة
٣٠٠ غم	دقيق بر
٢١٠ مل	ماء
٢ غم	ملح

المقادير	مكونات مرق اللحم والخضار
١٠٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
١٠٠ غم	قرع مقطع مكعبات
١٠٠ غم	كوسا صغيرة بدون تقطيع
١٠٠ غم	بادنجان مقطع مكعبات
٥٠ غم	فاصولياء مقطعة
٢ غم	كركم مطحون
٢٠ غم	معجون طماطم
٢٥٠ غم	طماطم مطحونة
٤٠٠ غم	لحم غنم بالعظم مقطع قطعاً صغيرة
٣٠ غم	سمن
٢ لتر	ماء
حبثان	فلفل حار متوسط الحجم
حبثان	ليمون أسود
٥ غم	بهارات مشكلة
٣ غم	ملح
٢ غم	فلفل أسود مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد عجينة المرقوق:

١. في وعاء عميق، يُوضع دقيق البر مع الملح، ويُسكب الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد حتى تصبح العجينة متماسكة. تُترك مدة ساعة في حرارة الغرفة.
٢. يُرش قليل من الدقيق على طبق مسطح لمنع التصاق العجينة، ثم تُكوّر العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُغطى وتُترك ١٥ دقيقة.
٣. تُبلل اليد بالماء وتُفرد العجينة على شكل أقراص دائرية كبيرة ورقيقة.

طريقة إعداد مرق لحم المرقوق:

١. في قدر عميق، يُوضع السمن مع البصل ويُشوّخ على نار عالية لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٢. يُضاف اللحم ويُحرّك دقيقتين، ثم تُضاف الطماطم المطحونة ومعجون الطماطم والبهارات المشكلة والكركم والملح والفلفل الأسود والليمون الأسود. تُحرّك المكونات ٥ دقائق على نار عالية.
٣. يُسكب الماء، ويُترك القدر ٤٥ دقيقة على نار متوسطة.
٤. بعد نضج اللحم، تُضاف جميع الخضراوات وتُطهى ٣٠ دقيقة على نار متوسطة.

طريقة إعداد المرقوق:

١. في قدر المرق، تُوضع أقراص العجينة واحدة تلو الأخرى، ويُغطى القدر على نار عالية.
٢. عند نضج العجينة وانتفاخها، تُفتح مساحة لإضافة قرص آخر. تُكرّر العملية حتى انتهاء كمية العجين.
٣. عند إضافة آخر قطعة عجين، يُوضع باقي البصل الني، ويُغطى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة على نار هادئة.
٤. بعد النضج، يُقدّم المرقوق ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٧	٦٠٣	المغنيسيوم
ملغم	٦٨	١٥٣٠	الفوسفور
ملغم	٢٦٢	٥٩١٠	البوتاسيوم
ملغم	١٦٥	٣٧٣٠	الصوديوم
ملغم	٢	٥٠	الكلوريد
ملغم	١,٣١	٣٠	الزنك
ملغم	٠,١٨٧	٤	النحاس
ملغم	٠,٧٢٠	١٦	المنغنيز
مكغم	١٠	٢٢٦	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,١	٢٤	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٠	٩١	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٠٠	٢٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٣	٥٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٣	٩٧٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٣	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤١٢	٩٢٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٩٨	٢٢٢٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٥,٢	١٧٠٠	الرطوبة
غم	٦,٠	١٣٥	البروتين الكلي
غم	١,٠	٢٢	النيتروجين الكلي
غم	٢,٥	٥٧	الدهون الكلية
غم	١٠,٣	٢٣٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٦,٠	٣٦١	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٧	١٢٨	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١٤	الألياف الذائبة
غم	٥,١	١١٤	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	١٢	الرماد
ملغم	١٥,٠	٣٣٨	الكوليسترول
غم	١,٣٩	٣١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٧٩	١٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٧	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٠٧	٢٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٤	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٥	١٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	٣٦٢	الكالسيوم
ملغم	١,٣٣	٣٠	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

قرص خمير / قرص عمر



المقادير	المكونات
٤٠٠ غم	دقيق بر
٣٣٠ مل	حليب بقر طازج
٢ غم	زنجبيل مطحون
٦ غم	كركم مطحون
٦ غم	الحبة السوداء (حبة البركة)
٢ غم	عصفر مطحون
٢ غم	قرفة مطحونة
٦٠ غم	سكر
٨٠ مل	زيت



طريقة الإعداد والتحضير

١. في وعاء عميق، يوضع الحليب مع الزنجبيل والكركم والحبة السوداء والعصفر والقرفة والسكر، وتُخلط المكونات جيداً.
٢. يُخلط الدقيق مع الزيت ويُفرك باليد، ثم يُضاف خليط الحليب بالبهارات وتُعجن المكونات باليد حتى تصبح عجينة طرية متماسكة. تُترك مدة ٣٠ دقيقة.
٣. تُمسح اليد بالزيت، وتُشكّل العجينة إلى كرات صغيرة، ثم تُفرد باليد أو بالفرداة حتى تصبح أقراصاً رقيقة جداً وصغيرة الحجم.
٤. يُمسح الصاج بالزيت ويُسخّن على نار هادئة مدة ٥ دقائق.
٥. توضع الأقراص على الصاج وتُقلّب حتى تتحمّر من الجهتين (حوالي ٤ دقائق لكل وجه).
٦. بعد النضج، تُقدّم الأقراص في طبق مسطح، وتُؤكل جافة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٥	٦١٥	المغنيسيوم
ملغم	٢١٧	١٥٨٠	الفوسفور
ملغم	٣٧٧	٢٧٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٧٥	٥٤٧	الصوديوم
ملغم	٢	١٣	الكلوريد
ملغم	١,٦٧	١٢	الزنك
ملغم	٠,٢٩٣	٢	النحاس
ملغم	٢,٨٧	٢١	المنغنيز
مكغم	٣٠	٢١٨	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٥,٧	٤٢	فيتامين د
ملغم	١,٠	٧	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٠	٢٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	١,٣	٩	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٤	٣	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٠	٢٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٣	٢٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٠	٣٦٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٧	١٢	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٤٦٣	١٠٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٤٩	٢٥٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢١,٩	١٥٩	الرطوبة
غم	١١,٨	٨٦	البروتين الكلي
غم	١,٩	١٤	النيتروجين الكلي
غم	١١,٢	٨١	الدهون الكلية
غم	٤٥,٣	٣٣٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٤,٧	٣٩٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	٨,٦	٦٣	السكريات الكلية
غم	٨,٢	٦٠	السكريات المضافة
غم	٩,٣	٦٧	الألياف الكلية
غم	١,٤	١٠	الألياف الذائبة
غم	٧,٩	٥٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٣	٢	الرماد
ملغم	٥,٦٧	٤١	الكوليسترول
غم	١,٨٢	١٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٩٢	٢١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٦,٣٥	٤٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٩,٢٧	٦٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٦,٣	٤٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٨٩	٢١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٩٤	٦٨٢	الكالسيوم
ملغم	٢,٣٦	١٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

قشد



المقادير	المكونات
٤٠ غم	دقيق بر
٢٠٠ غم	زبدة
٤٠٠ غم	تمر "خلاص مكنوز"



طريقة الإعداد والتحضير

١. توضع المقلاة على نار هادئة، ثم تُضاف الزبدة وتُقلَّب حتى تذوب بالكامل (حوالي ٥ دقائق).
٢. يُضاف دقيق البر تدريجياً مع التحريك لمدة ٧ دقائق، ثم تُطفأ النار ويُترك الخليط جانباً حتى ينفصل السمن عن القشد.
٣. بعد ٥ دقائق، يُصقَّى السمن، ويُعاد طحين البر على نار هادئة. يُضاف التمر (بنواته) ويُقلَّب مع الضغط عليه قليلاً باستمرار لمدة ١٠ دقائق.
٤. يُقدَّم القشد في زبدية أو إناء عميق صغير.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٥٩	٣٢٨	المغنيسيوم
ملغم	٨٠	٤٥١	الفوسفور
ملغم	٦١٩	٣٤٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٠	١١١	الصوديوم
ملغم	١	٥	الكلوريد
ملغم	٠,٨٦	٥	الزنك
ملغم	٠,٤٠٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٣٦٣	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	١١٣	٦٣٦	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٢	٧	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٣	٢٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,١	٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٧	١٠	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	١٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٩٤	٥٢٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٦٠٠	٨٩٧٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٨٢	٢١٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٧,٥	٩٨	الرطوبة
غم	٣,١	١٧	البروتين الكلي
غم	٠,٥	٣	النيتروجين الكلي
غم	١٤,٣	٨٠	الدهون الكلية
غم	٥٦,٧	٣١٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦٣,٣	٣٥٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٥٢,٦	٢٩٥	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٧,١	٤٠	الألياف الكلية
غم	٠,٢	١	الألياف الذائبة
غم	٦,٩	٣٩	الألياف غير الذائبة
غم	١,٥	٨	الرماد
ملغم	٣٧,٧	٢١١	الكوليسترول
غم	٨,١١	٤٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٦	١٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣	٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٩١	١٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٤٢	٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٦	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢١	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٦٦	١٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٢	٢٩٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٠	٤	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

محلى



المقادير	المكونات
0٠٠ غم	دقيق بر
٤٠٠ غم	تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"
١,0 لتر	ماء
١٠٠ غم	سمن
0 غم	فلغل أسود مطحون
١ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر متوسط على نار عالية، يوضع التمر مع ١ لتر ماء، ويُحرّك بالملعقة حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق ويذوب التمر، ثم يُضاف ٠,0 لتر ماء إضافي ويُحرّك 0 دقائق.
٢. في مقلاة، يُحمّص الدقيق على نار هادئة مع التقليب المستمر لمدة 0 دقائق حتى يكتسب لوناً.
٣. يُضاف نصف كمية الفلغل الأسود (٢,0 غم) إلى قدر التمر، ثم يُضاف الدقيق المحمّص تدريجياً مع التحريك بالمبرب اليدوي حتى يثقل الخليط ويصبح قوامه متماسكاً. يُضاف الملح ويُطهى على نار هادئة.
٤. بعد ساعة، يُضاف ١٠ غم من السمن، ويُغطى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة.
٥. في مقلاة أخرى، يُذاب باقي السمن (٩٠ غم). في طبق عميق للتقديم، يُسكب قليل من السمن في القاع، ثم يُغرف خليط المحلى ويُرتّب على شكل طبقات. يُسكب السمن المتبقي على الوجه، ويُرش باقي الفلغل الأسود على الأطراف، مع وضع جزء من السمن في الوسط.
٦. تُقدم في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤٨	٨٦١	المغنيسيوم
ملغم	١٠٩	١٩٨٠	الفسفور
ملغم	٢٦٢	٤٧٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٨	١٠٦٠	الصوديوم
ملغم	١	٢١	الكلوريد
ملغم	١,١٨	٢١	الزنك
ملغم	٠,١٨٣	٣	النحاس
ملغم	٠,٨٢٣	١٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٧	٣٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٨٣	١٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٠	٧	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,١١	٢	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٨,٣	١٥١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٠	٨٩٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٨٢	١٤٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨٧	٣٣٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٦,١	١٠٢٠	الرطوبة
غم	٤,٩	٨٨	البروتين الكلي
غم	٠,٨	١٤	النيوتروجين الكلي
غم	٤,٣	٧٨	الدهون الكلية
غم	٣٠,٠	٥٤٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٣,٧	٦١٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٣,٥	٢٤٤	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٩	٧١	الألياف الكلية
غم	٠,٩	١٧	الألياف الذائبة
غم	٣,٠	٥٤	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	١٦	الرماد
ملغم	٨,٦٧	١٥٧	الكوليسترول
غم	٢,٦٩	٤٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩٨	١٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٥	٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٤٣	٢٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٨	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٨٤	١٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٥	٤٥١	الكالسيوم
ملغم	٠,٩٤	١٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

حميس



المقادير	المكونات
٦٠٠ غم	لحم غنم مقطع بدون عظم
٤٠ غم	سمن
٦ غم	كمون مطحون
٨ غم	ملح
٦٠٠ مل	ماء
٢٠٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢ غم	فلفل أسود مطحون
٦ غم	بهارات مشكلة



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر عميق، ويُضاف إليه اللحم على نار متوسطة مدة ٥ دقائق حتى يتعرق اللحم ويخرج ماؤه.
٢. تُضاف جميع البهارات (الكمون، الفلفل الأسود، البهارات المشكلة) مع الملح والبصل والماء، وتُحرك المكونات، ثم تُترك على نار هادئة مدة ٦٠ دقيقة.
٣. بعد النضج، يُقدّم الحميس ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٢	١٨٦	المغنيسيوم
ملغم	١٣٧	١١٨٠	الفوسفور
ملغم	٣٢١	٢٧٦٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٨٨	٣٣٤٠	الصوديوم
ملغم	٦	٥٤	الكلوريد
ملغم	٢,٠٨	١٨	الزنك
ملغم	٠,٠٦٧	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	١٧	١٤٣	السيلينيوم
مكغم	٣٩	٣٣٣	اليود
مكغم	٧٠	٦٠٥	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٣	٢٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١٠	٨٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٢	٦١٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٩٤	٦٨٣٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٩٠	١٦٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٥,٩	٥٦٧	الرطوبة
غم	٩,٤	٨١	البروتين الكلي
غم	١,٥	١٣	النيوتروجين الكلي
غم	١٢,٢	١٠٥	الدهون الكلية
غم	١١,٠	٩٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١١,٠	٩٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	٠,٢	١	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	١٤	الرماد
ملغم	٦٣,٧	٥٤٨	الكوليسترول
غم	٦,٥٧	٥٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٧	٤٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٩	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,١٩	٤٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٤١	٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٤,٣١	٣٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٢	١٩١	الكالسيوم
ملغم	١,١٧	١٠	الحديد

اسم الوصفة

حنيي الرياض

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً



المقادير	المكونات
٧٠٠ غم	دقيق بر
١,٢ لتر	ماء
٥٠٠ غم	قرصان جاف
٧٤٠ غم	تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"
٤٠٠ غم	زبدة



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز دقيق البر:

١. في وعاء عميق يُوضع دقيق البر ويُسكب عليه الماء تدريجياً، ثم تُعجن المكونات باليد حتى يصبح القوام شبه سائل. تُترك العجينة لمدة ١٠ دقائق.
٢. يُسخّن الصاج على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.
٣. تُفرد العجينة على الصاج حتى تتشكل على هيئة قرص دائري رقيق، وتُترك على نار عالية مدة دقيقتين، ثم تُقلب على الوجه الآخر مدة ٣٠ ثانية.

طريقة إعداد الحيني:

١. يُطحن القرصان الجاف في الطاحونة الكهربائية حتى يصبح ناعماً.
٢. في وعاء عميق تُوضع الزبدة والتمر والمطحون.
٣. تُقطع أقراص خبز البر باليد وتُضاف إلى المكونات، ثم تُفرك جميعها جيداً حتى تتجانس.
٤. يُوضع الخليط في قدر عميق على نار متوسطة، ويُقلب باستمرار مدة ٨ دقائق حتى ينضج.
٥. يُقدّم الحيني ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٥	٢١١٠	المغنيسيوم
ملغم	١٦٠	٤٥٢٠	الفوسفور
ملغم	٣٨٨	١٠٩٠٠	البوتاسيوم
ملغم	١١٥	٣٢٥٠	الصوديوم
ملغم	٢	٥٧	الكلوريد
ملغم	١,٩٧	٥٥	الزنك
ملغم	٠,٣٩٧	١١	النحاس
ملغم	١,١٦	٣٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	١٠٠	٢٨١٨	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٦	٧٤	فيتامين د
ملغم	٠,٨	٢٢	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٧	٧٥	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٣١	٩	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٥	٤٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦٠	١٧	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٣٧	١٠	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	١١٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٨	١٠٦١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٣٤٠	٣٧٨٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٢٠	٩٠١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢٧,٨	٧٨٢	الرطوبة
غم	٦,٤	١٨١	البروتين الكلي
غم	١,٠	٢٩	النيتروجين الكلي
غم	١٠,٢	٢٨٨	الدهون الكلية
غم	٤٦,٣	١٣١٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٤,٣	١٥٣٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٩,٧	٥٥٦	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٠	٢٢٥	الألياف الكلية
غم	٠,٨	٢٣	الألياف الذائبة
غم	٧,٢	٢٠٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٢	٣٤	الرماد
ملغم	٢٩,٣	٨٢٧	الكوليسترول
غم	٧,٢١	٢٠٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,١٢	٦٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٧	١٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٦٩	٧٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣١	٩	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٤	٤	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٢	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٨١	٥١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤١	١١٦٠	الكالسيوم
ملغم	٢,١٧	٦١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

شعثة



المقادير	المكونات
٥٠٠ غم	تمر "خلاص"
١٥٧ غم	أقط مطحون
٢١٧ غم	سمن
١٨ غم	سمن "للتزيين"
١١ غم	أقط مطحون "للتزيين"



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُعجن الأقط مع التمر في وعاء عميق حتى يصبح قوام العجينة متماسكًا وشبه ليّن، ثم يُضاف السمن ويُعجن باستمرار حتى يخرج النوى، لمدة ٥ دقائق.
٢. تُوضع الشعثة في إناء التقديم بعد تفريغ منتصفها، ثم يُسكب السمن للتزيين في الوسط وتُرش كمية الأقط المخصصة للتزيين على الوجه.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٤	٥٣٠	المغنيسيوم
ملغم	٢٥٦	٢١٢٠	الفوسفور
ملغم	٧٣٩	٦١٢٠	البوتاسيوم
ملغم	١٠٨	٨٩١	الصوديوم
ملغم	٢	٢٠	الكلوريد
ملغم	٠,٩٢	٨	الزنك
ملغم	٠,٢٠٠	٢	النحاس
ملغم	٠,١١٥	١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٦	٢١٨	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٨	١٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٦	٢١	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٧٢	٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٣	١١	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٠٣	٠	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٣٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٤٢	١١٧٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٧	١٤	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٥٦٣	١٢٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٧٣	٣٠٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٦,١	١٣٤	الرطوبة
غم	٩,٧	٨٠	البروتين الكلي
غم	١,٥	١٣	النيتروجين الكلي
غم	١٤,٥	١٢٠	الدهون الكلية
غم	٤٥,٣	٣٧٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٧,٠	٤٧٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	٥٠,٠	٤١٤	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١١,٨	٩٧	الألياف الكلية
غم	٠,٥	٤	الألياف الذائبة
غم	١٨,٤	١٥٣	الألياف غير الذائبة
غم	٢,٧	٢٢	الرماد
ملغم	٣١,٧	٢٦٢	الكوليسترول
غم	١٠,١	٨٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٤٦	٢٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٤	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٩١	٣٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٤٨	٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٩	٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٨٧	٢٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣١٢	٢٥٨٠	الكالسيوم
ملغم	١,٠٢	٨	الحديد

اسم الوصفة

مخامير

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات المخامير السائل
٤٠٠ مل	حليب طازج
٥٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٣٠ غم	زبدة
١ غم	فلغل أسود مطحون
١ غم	ملح

المقادير	مكونات إعداد العجين
٥٠٠ غم	دقيق بر
٤٨٣ مل	حليب طازج
٥ غم	خميرة
٣٠ غم	زبدة مذابة
٣ غم	سكر
١ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق، يُخلط الحليب مع الزبدة والملح والخميرة والسكر والدقيق، ثم يُعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة. يُغطى الوعاء وتترك العجينة لتختمر في مكان دافئ لمدة ١٥ دقيقة.
٢. يُسخن الصاج على نار عالية لمدة ٥ دقائق.
٣. تُبلل اليد بالزيت، ثم تُشكل العجينة إلى كرات صغيرة مضغوطة حتى تنتهي الكمية. تُوضع الكرات على الصاج على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر وتترك ٥ دقائق أخرى حتى تتحمر وتنضج.

إعداد خليط المخامير السائل:

١. في قدر صغير على نار متوسطة، تُسخن الزبدة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة دقيقة.
٢. يُضاف الملح والفلغل الأسود وتُقلب المكونات لمدة ٣ دقائق.
٣. يُسكب الحليب ويُترك حتى يغلي لمدة ٥ دقائق.

التقديم:

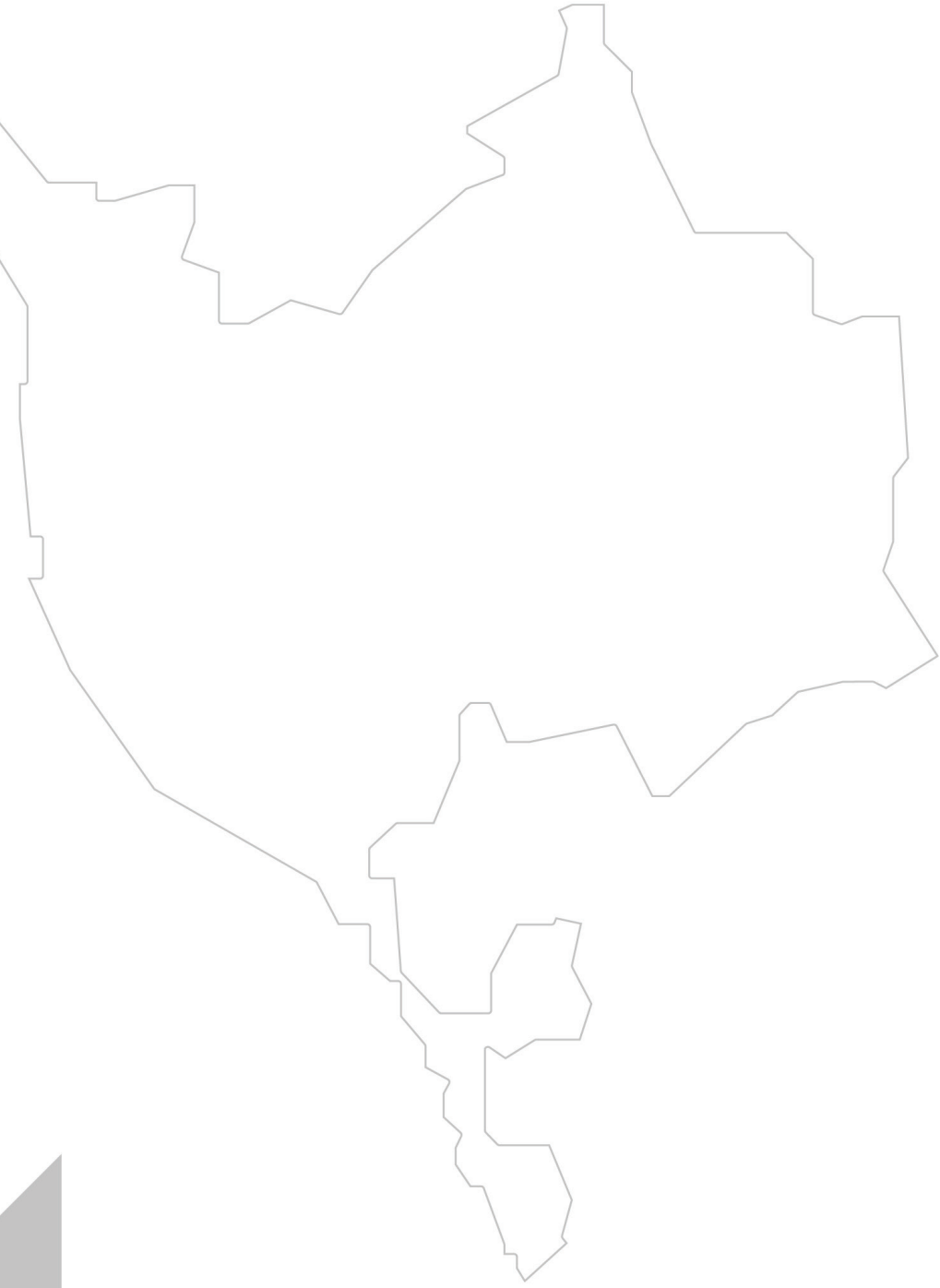
تُرتب المخامير في طبق عميق، ثم يُصب فوقها الخليط السائل. تُترك لمدة ٥ دقائق حتى تتشرب الخليط، ثم تُقدم ساخنة.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٩	١٠٣٠	المغنيسيوم
ملغم	٢٤٥	٣٢١٠	الفوسفور
ملغم	٣٥٧	٤٦٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١١٧	١٥٤٠	الصوديوم
ملغم	٢	٢٧	الكلوريد
ملغم	١,٨٦	٢٤	الزنك
ملغم	٠,٢١٣	٣	النحاس
ملغم	٠,٨٣٠	١١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٤	٥٧	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٣٦	٥	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٢٢	٣	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٧,٤	٩٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٣	١٧	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٣٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٩	٧٧٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٥٨	١١٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٠٠	٢٦٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٩,٦	٦٤٩	الرطوبة
غم	٨,٥	١١٢	البروتين الكلي
غم	١,٤	١٨	النيتروجين الكلي
غم	٤,٥	٥٩	الدهون الكلية
غم	٢٨,٣	٣٧١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٦,٠	٤٧١	الكربوهيدرات الكلية
غم	٦,٢	٨٢	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٧,٦	٩٩	الألياف الكلية
غم	٠,٩	١٢	الألياف الذائبة
غم	٦,٦	٨٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	١٦	الرماد
ملغم	١٠,٠	١٣١	الكوليسترول
غم	٢,٦٨	٣٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٠٦	١٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦٧	٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٧٣	٢٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦١	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٥	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٩٨	١٢٩٠	الكالسيوم
ملغم	١,٣٠	١٧	الحديد



# مكة المكرمة

٧٢	مطبق مالح بالدجاج	٦٠	كباب ميروا كباب غملي	٤٨	جنية فلة	٣٦	أرز بخاري باللحم
٧٤	معصوب	٦٢	مشبك	٥٠	سليق طاطفي باللحم	٣٨	أرز بخاري بالدجاج
٧٦	معمول معمول حجازي	٦٤	مشرمل	٥٢	سليق طاطفي بالدجاج	٤٠	الثريف
٧٨	الجرى المنتو باللحم يخمش يعني	٦٦	مطبق طلو بالموز	٥٤	سمك مقلي	٤٢	الخواصة / سويق
		٦٨	مطبق طلو بالجينة	٥٦	عصيدة بدقيق البر	٤٤	عيش باللحم
		٧٠	مطبق مالح باللحم	٥٨	عصيدة بالدقيق الأبيض	٤٦	عيش بالدجاج

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

أرز بخاري باللحم



المقادير	المكونات
٣٦٥ غم	لحم غنم مقطع قطعًا متوسطة
٣٢٠ غم	جزر مقطع شرائح طولية رقيقة
٣٥٠ غم	طماطم مقطعة قطعًا متوسطة
٤٧٠ غم	أرز طويل الحبة مغسول
١ غم	كمون
٧٠ غم	بصل مقطع شرائح
١٥٠ مل	زيت نباتي
١,٥ لتر	ماء
١٤ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخن الزيت في قدر متوسط الحجم على نار عالية لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف اللحم والبصل إلى القدر، ويُقلب بمعلقة لمدة ٥ دقائق حتى يذبل البصل ويكتسب اللحم لونًا بنيًا.
٣. يُضاف الكمون والملح والطماطم، وتُقلب المكونات لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس.
٤. يُضاف الجزر، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُغطى القدر ويُترك لمدة ١٠ دقائق.
٥. يُسكب الماء ويُترك ليغلي ٥ دقائق على نار عالية، ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار منخفضة لمدة ٤٥ دقيقة.
٦. يُضاف الأرز، ثم يُغطى القدر ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج.
٧. يُقدّم الأرز البخاري ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٩	٢١٩	المغنيسيوم
ملغم	٤٦	١٠٩٠	الفوسفور
ملغم	١٥١	٣٦٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٣١٣	٧٥٣٠	الصوديوم
ملغم	٥	١١٢	الكلوريد
ملغم	٠,٥٩	١٤	الزنك
ملغم	٠,١٠٠	٢	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	١٥٦٧	٣٧٦٣١	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٠	٢٥	فيتامين د
ملغم	١,٧	٤٢	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٨٤	٢٠	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٧٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٠	١٦٨١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٤	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٨٠	١٦٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٣	٣٩١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٩,٤	١٦٧٠	الرطوبة
غم	٥,١	١٢٣	البروتين الكلي
غم	٠,٨	١٩	النيتروجين الكلي
غم	٨,١	١٩٤	الدهون الكلية
غم	١٧,٣	٤١٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٧,٣	٤١٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٠,٣	٦	الألياف غير الذائبة
غم	٠,١	٣	الرماد
ملغم	٩,٠	٢١٦	الكوليسترول
غم	١,٨٢	٤٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٦٦	٦٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٣,٤٩	٨٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٦,١٥	١٤٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٣,٤٦	٨٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٥٩	٦٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٤	٣٣٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٣	١٠	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

أرز بخاري بالدجاج



المقادير	المكونات
٣٦٥ غم	دجاج مقطع قطعاً متوسطة
٣٢٠ غم	جزر مقطع شرائح طولية رقيقة
٣٥٠ غم	طماطم مقطعة قطعاً متوسطة
٤٧٠ غم	أرز طويل الحبة مغسول
١ غم	كمون
٧٠ غم	بصل مقطع شرائح
١٥٠ مل	زيت
١,٥ لتر	ماء
١٤ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخن الزيت في قدر متوسط الحجم على نار عالية لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف الدجاج والبصل إلى القدر، ويُقلب بمعلقة لمدة ٥ دقائق حتى يذبل البصل ويكتسب الدجاج لوناً بنياً.
٣. يُضاف الكمون والملح والطماطم، وتُقلب المكونات لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس.
٤. يُضاف الجزر، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُغطى القدر ويُترك لمدة ١٠ دقائق.
٥. يُسكب الماء ويُترك ليغلي ٥ دقائق على نار عالية، ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار منخفضة لمدة ٢٥ دقيقة.
٦. يُضاف الأرز، ثم يُغطى القدر ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج.
٧. يُقدّم الأرز البخاري ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨	٢٠٥	المغنيسيوم
ملغم	٤٩	١٢٠٠	الفوسفور
ملغم	١٣٩	٣٣٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٢٤	٥٤٤٠	الصوديوم
ملغم	٤	١٠٨	الكلوريد
ملغم	٠,٤٥	١١	الزنك
ملغم	٠,١٠٣	٣	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	١٠٠٠	٢٤٣٠٠	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٢,٣	٥٦	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٤	٨٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٠	٤٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٠١	٢٤٤٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٤٩	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٤١	١٣١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٢٩	٣١٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٤,٦	١٨١٠	الرطوبة
غم	٥,٧	١٣٨	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٢٢	النيتروجين الكلي
غم	٥,٦	١٣٦	الدهون الكلية
غم	١٤,٠	٣٤٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٤,٠	٣٤٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١٤	الألياف الذائبة
غم	٢,٤	٥٨	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٢	٦	الرماد
ملغم	١٠,٧	٢٥٩	الكوليسترول
غم	٠,٧٧	١٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٧٤	٤٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٣,٠٧	٧٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٨١	١١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٣,٠٥	٧٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٦٨	٤١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	٢٩١	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٣	١٠	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

الثريف



المقادير	المكونات
٦٦٠ غم	دقيق الدخن
٢ غم	ملح
٣٠ غم	عسل "للتزيين"
٧٠٠ مل	حليب ساخن
٥٠٠ مل	ماء
٢٠ غم	سمن "للتزيين"



طريقة الإعداد والتحضير

١. يوضع دقيق الدخن في وعاء عميق، ثم يُضاف الملح ويُقلب حتى يتجانس.
٢. يُضاف الماء تدريجياً ويُعجن حتى تتكون عجينة متماسكة، ثم تُترك لترتاح لمدة ٣ دقائق.
٣. تُفرد العجينة على صاج ساخن فوق نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر حتى تنضج.
٤. تُرفع وتُترك في طبق مسطح حتى تبرد قليلاً، ثم تُفتت إلى قطع متوسطة الحجم.
٥. تُوضع في إناء عميق، ويُضاف إليها الحليب الساخن، وتُزين بالسمن والعسل.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٧	١١٢٠	المغنيسيوم
ملغم	١٩٦	٣٢٥٠	الفوسفور
ملغم	٣٠١	٥٠٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٨٣	١٣٧٠	الصوديوم
ملغم	٢	٢٧	الكلوريد
ملغم	١,١٩	٢٠	الزنك
ملغم	٠,٢٥٧	٤	النحاس
ملغم	٠,٦١٧	١٠	المنغنيز
مكغم	٢٣	٣٨٧	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,١	١٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٦٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٣	١٢١٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٦١	١٢٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨١	٣٠١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٤,١	٨٩٨	الرطوبة
غم	٦,٨	١١٣	البروتين الكلي
غم	١,١	١٨	النيتروجين الكلي
غم	٣,٠	٥٠	الدهون الكلية
غم	٢٨,٣	٤٧٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٥,٠	٥٨١	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٩	٣١	السكريات الكلية
غم	١,٨	٣٠	السكريات المضافة
غم	٧,٢	١٢٠	الألياف الكلية
غم	٠,٨	١٣	الألياف الذائبة
غم	٦,٤	١٠٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٤	الرماد
ملغم	٤,٣٣	٧٢	الكوليسترول
غم	١,١٩	٢٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٨٢	١٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٧	١٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٧٩	٣٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٩١	١٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٩	١٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٢	٨٧٠	الكالسيوم
ملغم	١,٨٩	٣١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

الخواصة / سويق



المقادير	المكونات
٣٠ غم	دقيق ذخن ناعم مطحون
١٥ مل	سمن
اختياري	تمر



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُذاب السمن، ثم يُوضع في وعاء عميق ويُضاف إليه دقيق الذخن ويُمزج جيداً حتى يتجانس.
٢. تُقدّم الخواصة ساخنة مع التمر والقهوة السعودية.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠٠	٤٤	المغنيسيوم
ملغم	٢٥٦	١١٤	الفوسفور
ملغم	٣٣٢	١٤٧	البوتاسيوم
ملغم	٣٣	١٥	الصوديوم
ملغم	١	٠	الكلوريد
ملغم	٢,٢٢	١	الزنك
ملغم	٠,٣٧٧	٠	النحاس
ملغم	٠,٩٢٧	٠	المنغنيز
مكغم	٥٧	٢٥	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	١٧٠	٧٥	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٠	٠	فيتامين د
ملغم	٠,٨	٠	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٤	٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٥٠	٠	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤٤	٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١٥	٥١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٠٧٣	٩١٨	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٩٥	٢١٩	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٠,٦	٥	الرطوبة
غم	٨,٥	٤	البروتين الكلي
غم	١,٤	١	النيتروجين الكلي
غم	٣٣,٥	١٥	الدهون الكلية
غم	٤٢,٧	١٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٨,٧	٢٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٩	٣	الألياف الكلية
غم	٠,٨	٠	الألياف الذائبة
غم	٥,١	٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٠	الرماد
ملغم	٧١,٣	٣٢	الكوليسترول
غم	١٩,٩	٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٧,٣٢	٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٤٥	١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٩,٧٧	٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	١,٥٥	١	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٣٨	٠,٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٠٦	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٦,٥	٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٥	٧	الكالسيوم
ملغم	٢,٩٧	١	الحديد

اسم الوصفة

عيش باللحم

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
٢٩٣ غم	لحم بقري مفروم
٣٠٠ مل	ماء للطحينة
حبة	بيضة مخفوقة
٧ غم	ملح
١٣٣ غم	بصل مقطع صغير
١٣٣ غم	كرات مقطع صغير
٤٠٠ غم	طحينة
٨ مل	خل أسود
١ غم	سمسم "للتزيين"

المقادير	مكونات العجينة
٤٠٠ غم	دقيق أبيض
٦٧ غم	حليب بودرة
١ غم	الحبة السوداء (حبة البركة)
٨ غم	بهارات عيش باللحم
٧ غم	ملح
٣ غم	خميرة
٦٧ غم	سمن
٢٤٠ مل	ماء
٣ مل	زيت للدهن



طريقة الإعداد والتحضير

إعداد العجينة:

١. يوضع الدقيق مع الحليب البودرة والحبة السوداء وبهارات عيش باللحم والخميرة والملح في وعاء عميق، وتُخلط المكونات باليد. يُضاف السمن تدريجياً ويُفرك حتى يندمج تماماً مع المكونات.
٢. يُضاف الماء تدريجياً مع العجن حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتترك لتتخمر مدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو حتى يتضاعف حجمها.
٣. يُدهن القليل من الزيت في صينية الخبز، ثم تُفرد العجينة فيها مع إبراز الحواف، وتترك ١٥ دقيقة إضافية لتتخمر.

إعداد الحشوة:

١. يوضع اللحم المفروم في مقلاة على نار عالية، ثم يُضاف البصل والملح، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى يذبل البصل وينضج اللحم.
٢. لتحضير صوص الطحينة: يُمزج الخل مع الطحينة، ثم يُضاف الماء تدريجياً حتى يصبح القوام شبه سائل. يُضاف الخليط إلى اللحم المفروم في وعاء، ثم يُضاف الكرات ونصف كمية البيض المخفوق، وتُقلب المكونات جيداً.

الخبز والتقديم:

١. تُفرد الحشوة داخل العجينة بهدوء وبشكل متساوٍ مع إبراز الحواف حتى تثبت الحشوة. تُدهن الحواف بالبيض المخفوق المتبقي، ويُرش الوجه بالسمسم حسب الرغبة.
٢. تُخبز العجينة المحشوة في فرن مُسخن مسبقاً على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة.
٣. يُقدّم ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٦	١٣٦٠	المغنيسيوم
ملغم	٢١١	٣٣٤٠	الفوسفور
ملغم	٢٩٤	٤٦٦٠	البوتاسيوم
ملغم	٣١١	٤٩٢٠	الصوديوم
ملغم	٥	٨٥	الكلوريد
ملغم	٢,١٥	٣٤	الزنك
ملغم	٠,٥١٧	٨	النحاس
ملغم	٠,٣٧٠	٦	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,٠	٤٨	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٩,٩	١٥٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٦	٣	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٤,٦	٧٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٢,١	٣٣	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٠	١٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٤	٣٧٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٣٢٣	٢١٠٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣١٦	٥٠١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٨,٣	٦٠٧	الرطوبة
غم	١٣,٦	٢١٦	البروتين الكلي
غم	٢,٢	٣٥	النيتروجين الكلي
غم	١٨,٥	٢٩٤	الدهون الكلية
غم	٢٠,٧	٣٢٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٧,٧	٤٣٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٦	٤١	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٧,٢	١١٥	الألياف الكلية
غم	١,٠	١٦	الألياف الذائبة
غم	٦,٢	٩٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	٢٨	الرماد
ملغم	٢٩,٣	٤٦٥	الكوليسترول
غم	٥,٤٢	٨٦	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٧,٠٧	١١٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٥,٨٥	٩٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٢,٩	٢٠٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١١	٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٥,٧٣	٩١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٦,٩٨	١١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٦	٧٢٧	الكالسيوم
ملغم	٢,٤٣	٣٨	الحديد

اسم الوصفة

عيش بالدجاج

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريبًا

المقادير	مكونات الحشوة
٢٩٤ غم	دجاج مفروم
٣٠٠ مل	ماء للطحينة
حبة	بيضة مخفوقة
٧ غم	ملح
١٣٣ غم	بصل مقطع صغير
١٣٣ غم	كرات مقطع صغير
٤٠٠ غم	طحينة
٨ مل	خل أسود
١ غم	سمسم "للتزيين"

المقادير	مكونات العجينة
٤٠٠ غم	دقيق أبيض
٦٧ غم	حليب بودرة
١ غم	الحبة السوداء (حبة البركة)
٨ غم	بهارات عيش باللحم
٧ غم	ملح
٣ غم	خميرة
٦٧ غم	سمن
٢٤٠ مل	ماء
٣ مل	زيت للدهن



طريقة الإعداد والتحضير

إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الحليب البودرة والحبة السوداء وبهار عيش باللحم والخميرة والملح في وعاء عميق، وتُخلط المكونات باليد. يُضاف السمن تدريجيًا ويُفرك حتى يندمج تمامًا مع المكونات.
٢. يُضاف الماء تدريجيًا مع العجن حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لتتخمر مدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو حتى يتضاعف حجمها.
٣. يُدهن القليل من الزيت في صينية الخبز، ثم تُفرد العجينة فيها مع إبراز الحواف، وتُترك ١٥ دقيقة إضافية لتتخمر.

إعداد الحشوة:

١. يُوضع الدجاج المفروم في مقلاة على نار عالية، ثم يُضاف البصل والملح، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى يذبل البصل وينضج الدجاج.
٢. لتحضير صوص الطحينة: يُمزج الخل مع الطحينة، ثم يُضاف الماء تدريجيًا حتى يصبح القوام شبه سائل. يُضاف الخليط إلى الدجاج المفروم في وعاء، ثم يُضاف الكرات ونصف كمية البيض المخفوق، وتُقلب المكونات جيدًا.

الخبز والتقديم:

١. تُفرد الحشوة داخل العجينة بهدوء وبشكل متساوٍ مع إبراز الحواف حتى تثبت الحشوة. تُدهن الحواف بالبيض المخفوق المتبقي، ويُرش الوجه بالسمسم حسب الرغبة.
٢. تُخبز العجينة المحشوة في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة.
٣. يُقدّم ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٨	١٥١٠	المغنيسيوم
ملغم	٢١٠	٣٦٠٠	الفوسفور
ملغم	٣١٣	٥٣٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٣١٠	٥٣٣٠	الصوديوم
ملغم	٥	٨٦	الكلوريد
ملغم	١,٦٦	٢٨	الزنك
ملغم	٠,٤٧٠	٨	النحاس
ملغم	٠,٤٤٠	٨	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٣٠	٥١٥	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٣	٣٩	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٦,٤	١٠٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٢٧	٥	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٧	٦٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦٤	١١	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	١,٧	٣٠	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٠	١٠٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٨	١٣٣٤	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٣٤	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١١٩٣	٢٠٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٨٥	٤٨٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٢,٧	٧٣٣	الرطوبة
غم	١٣,١	٢٢٥	البروتين الكلي
غم	٢,١	٣٦	النيتروجين الكلي
غم	١٥,٤	٢٦٤	الدهون الكلية
غم	٢٠,٣	٣٤٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٧,٣	٤٦٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٧	١١٥	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٧	الألياف الذائبة
غم	٦,٣	١٠٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	٢٩	الرماد
ملغم	٢٩,٧	٥٠٩	الكوليسترول
غم	٤,١٦	٧١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٥,٩٧	١٠٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٥,١١	٨٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١١,١	١٩٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١	٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٤,٩٩	٨٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٨٦	١٠١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥١	٨٨٠	الكالسيوم
ملغم	٢,٨٦	٤٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

جبنة فلة

المقادير	مكونات الشيرة
٢٠٠ مل	ماء
٤٠٠ غم	سكر ناعم



المقادير	مكونات الفلة
٨٠ غم	جبنة غنم بلدي
حسب الحاجة	زيت للقلي
٥ غم	بيكنج باودر
٢ غم	هيل مطحون
٢٠ غم	سمن
٨٠ غم	دقيق أبيض



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الشيرة:

١. يُوضع السكر مع الماء في قدر صغير على نار عالية، وتُحرك المكونات بملعقة لمدة ١٥-١٧ دقيقة حتى يثخن القوام وتصبح شيرة.
٢. يُرفع القدر عن النار وتُسكب الشيرة في طبق جانبي لتبرد.

طريقة إعداد الفلة:

١. يُوضع الجبن والهيل والسمن والدقيق والبيكنج باودر في وعاء عميق، وتُعجن المكونات باليد حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة.
٢. تُفرد العجينة بالفرّادة بسمك ٢ سم تقريباً، ثم تُقطع باستخدام فنجان قهوة دائري لتشكيل أقراص متساوية الحجم.
٣. يُوضع الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى منتصفها تقريباً، ثم يُسخن على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُقلى الأقراص في الزيت الساخن لمدة دقيقتين حتى تكتسب لوناً ذهبياً، ثم تُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها. تُصفى الأقراص من الزيت وتُغمس مباشرة في إناء الشيرة.
٥. تُقدّم الجبنة (الفلة) ساخنة في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٤	٥١	المغنيسيوم
ملغم	٢٢٢	٨٠٤	الفوسفور
ملغم	٩٢	٣٣٢	البوتاسيوم
ملغم	٥٢٥	١٩١٠	الصوديوم
ملغم	٥	٢٠	الكلوريد
ملغم	٠,٩٤	٣	الزنك
ملغم	٠,١٤٧	١	النحاس
ملغم	٠,٤٠٧	١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٧	١٠	فيتامين د
ملغم	٠,٧	٣	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٢	٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٦٠	٢	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٣	٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٣,٥	١٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	١١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٩	١٧٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٧	٦	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٧٤٣	٦٣٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤١٧	١٥١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٨,٣	٦٦	الرطوبة
غم	٥,٦	٢٠	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٣	النيتروجين الكلي
غم	١٩,٩	٧٢	الدهون الكلية
غم	٥٣,٠	١٩٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٤,٣	١٩٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣٢,٨	١١٩	السكريات الكلية
غم	٣٢,٨	١١٩	السكريات المضافة
غم	١,٧	٦	الألياف الكلية
غم	٠,٦	٢	الألياف الذائبة
غم	١,١	٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	٦	الرماد
ملغم	٢٢,٧	٨٢	الكوليسترول
غم	٥,٢٥	١٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٥,٠٧	١٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٩,٢٤	٣٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٤,٣	٥٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣٧	١	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٩,١٩	٣٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٤,٩	١٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٨٧	٣١٦	الكالسيوم
ملغم	١,٤٥	٥	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

السليق الطائفي باللحم



المقادير	المكونات
٣٢٠ غم	أرز مصري مغسول
٤ غم	مستكة
٤٠ غم	سمن غنم
٦٦٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً كبيرة
٢٠ غم	ملح
١,٢ لتر	ماء مغلي



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسكب الماء المغلي في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف اللحم و ١ غم من المستكة والملح. تُترك المكونات تغلي مدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) من سطح الماء بملقعة، ثم يُغطى القدر ويُترك مدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج اللحم.
٣. يُرفع اللحم من القدر، ثم يُضاف الأرز إلى المرق ويُغطى القدر ويُترك مدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٤. في مقلاة صغيرة، يُذاب السمن مع باقي كمية المستكة (٣ غم) على نار متوسطة لمدة دقيقة.
٥. يُوضع الأرز في طبق مسطح، ثم يُرتب فوقه اللحم، ويُرش على الوجه خليط السمن والمستكة.
٦. يُقدّم السليق الطائفي ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٩	١٢٤	المغنيسيوم
ملغم	٦٨	٩٤٩	الفسفور
ملغم	١١٧	١٦٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٨٤	٨١٨٠	الصوديوم
ملغم	٨,٨١	١٢٣	الكلوريد
ملغم	١,٤١	٢٠	الزنك
ملغم	٠,١٠٠	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٤٥	٦٣٠	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٨	٥٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٠	٧	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٢٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٩٤	١٣١٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٢٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٨٥	١٢٤٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢١٢	٢٩٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٨,٨	٨٢٤	الرطوبة
غم	٦,٦	٩٣	البروتين الكلي
غم	١,١	١٥	النيتروجين الكلي
غم	١٠,٨	١٥١	الدهون الكلية
غم	٢١,٧	٣٠٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢١,٧	٣٠٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٨	٢٥	الرماد
ملغم	٣٠,٣	٤٢٥	الكوليسترول
غم	٦,٠٦	٨٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٨٤	٥٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٦	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٣	٦٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٤٠	٦	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٧	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٥٦	٥٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٣	١٧٦	الكالسيوم
ملغم	٠,٣٩	٥	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

السليق الطائفي بالدجاج



المقادير	المكونات
٣٢٠ غم	أرز مصري مغسول
٤ غم	مستكة
٤٠ غم	سمن غنم
٦٦٠ غم	دجاج
٢٠ غم	ملح
١,٢ لتر	ماء مغلي



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسكب الماء المغلي في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدجاج و ١ غم من المستكة والملح. تُترك المكونات تغلي مدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) من سطح الماء بملعقة، ثم يُغطى القدر ويُترك مدة ٥ دقيقة حتى ينضج الدجاج.
٣. يُرفع الدجاج من القدر، ثم يُضاف الأرز إلى المرق ويُغطى القدر ويُترك مدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٤. في مقلاة صغيرة، يُذاب السمن مع باقي كمية المستكة (٣ غم) على نار متوسطة لمدة دقيقة.
٥. يُوضع الأرز في طبق مسطح، ثم يُرتب فوقه الدجاج، ويُرش على الوجه خليط السمن والمستكة.
٦. يُقدّم السليق الطائفي ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٢	١٧٨	المغنيسيوم
ملغم	٨١	١٢٢٠	الفوسفور
ملغم	١٦٦	٢٤٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٤٢	٨١٤٠	الصوديوم
ملغم	٩	١٣٧	الكلوريد
ملغم	٠,٦٢	٩	الزنك
ملغم	٠,٠٦٣	١	النحاس
ملغم	٠,١٤٣	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٤٤	٦٦٥	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١٠	١٥٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٥	٥٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٣٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٤	٩٦١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦١٠	٩١٦٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٤٦	٢١٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٧,٥	١٠١٠	الرطوبة
غم	٨,٣	١٢٥	البروتين الكلي
غم	١,٣	٢٠	النيتروجين الكلي
غم	٤,٢	٦٤	الدهون الكلية
غم	١٨,٣	٢٧٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٨,٣	٢٧٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	٢٤	الرماد
ملغم	٢٥,٧	٣٨٥	الكوليسترول
غم	١,٩٨	٣٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٥٥	٢٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٢٥	٣٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦٦	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٤	٢١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٩	١٢٩	الكالسيوم
ملغم	٠,٢٥	٤	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

سمك مقلي



المقادير	المكونات
١,٢ كغم	سمكة ناجل كاملة
٤ غم	كزبرة جافة مطحونة
٤ غم	كمون مطحون
٢ غم	ملح الليمون
٢ غم	ملح
حسب الحاجة	زيت للقلي



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخن الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريباً، على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.
٢. توضع السمكة الكاملة في الزيت، وتُقلب بين الحين والآخر باستخدام ملعقة حتى تكتسب لوناً ذهبياً (حوالي ٢٠ دقيقة).
٣. تُرفع السمكة من الزيت، ويُرش عليها الكمون والكزبرة والملح وملح الليمون.
٤. يُقدّم السمك المقلي ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٢	٢٧٤	المغنيسيوم
ملغم	٢١٥	١٨٢٠	الفوسفور
ملغم	٣٨٧	٣٢٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١٠٠	٨٤٤	الصوديوم
ملغم	٢	١٤	الكلوريد
ملغم	٠,٨٢	٧	الزنك
ملغم	٠,٠٦٣	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	٧٣	٦٢١	السيلينيوم
مكغم	٦٧	٥٦٧	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,٣	٢٨	فيتامين د
ملغم	١,٠	٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٠	٢٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	-	-	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٥	٢٩٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	١٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٦٧	٥٦٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٥٩	١٣٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٤,١	٥٤٣	الرطوبة
غم	٢٧,٧	٢٣٤	البروتين الكلي
غم	٤,٤	٣٧	النيتروجين الكلي
غم	٤,٢	٣٦	الدهون الكلية
غم	٢,٠	١٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢,٠	١٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	١٤	الرماد
ملغم	٦٩,٧	٥٩٠	الكوليسترول
غم	٠,٨٣	٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٢١	١٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,١٥	١٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٣٦	٢٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢٨	٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٨٦	١٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٤	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٣	٣٦٠	الكالسيوم
ملغم	-	-	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

عصيدة بدقيق البر



المقادير	المكونات
١٠٠ غم	دقيق بر
٥٠٠ غم	تمر "خلاص منزوع النواة"
٨٠ غم	سمن
٤ غم	هيل مطحون
٨٠٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق مع السمن في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، وتُحرَّك المكونات بمخفقة يدوية لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الهيل والتمر، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج جيداً.
٣. يُسكب الماء تدريجياً مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس المكونات ويصبح القوام مناسباً.
٤. تُقدّم العصيدة على درجة حرارة الغرفة في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٧	٥١٠	المغنيسيوم
ملغم	٥٠	٧٠٤	الفوسفور
ملغم	٣٠٣	٤٢٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٩	١٢٩	الصوديوم
ملغم	١	١٧	الكلوريد
ملغم	٠,٥٥	٨	الزنك
ملغم	٠,١٥٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٤٢٣	٦	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٦	٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٥	١	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤٠	٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٣٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٣	٤٥٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٤٣	١٠٤٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٧	٢٤٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٩,٠	٨٢٤	الرطوبة
غم	١,٦	٢٢	البروتين الكلي
غم	٠,٢	٣	النيتروجين الكلي
غم	٥,١	٧٢	الدهون الكلية
غم	٢٨,٧	٤٠٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٣,٧	٤٧٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢٥,٩	٣٦١	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,٦	٦٤	الألياف الكلية
غم	٠,٥	٧	الألياف الذائبة
غم	٤,٠	٥٦	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	١٣	الرماد
ملغم	٨,٦٧	١٢١	الكوليسترول
غم	٣,٤٦	٤٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٦	١٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٩	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٥٥	٢٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٠٩	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٢	١٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٧	٣٧٧	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٦	٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

عصيدة بالدقيق الأبيض



المقادير	المكونات
١٠٠ غم	دقيق أبيض
٥٠٠ غم	تمر "خلاص منزوع النواة"
٨٠ غم	سمن
٤ غم	هيل مطحون
٨٠٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق مع السمن في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، وتُحرَّك المكونات بمخفقة يدوية لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الهيل والتمر، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج جيداً.
٣. يُسكب الماء تدريجياً مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس المكونات ويصبح القوام مناسباً.
٤. تُقدّم العصيدة على درجة حرارة الغرفة في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٥	٣٥٧	المغنيسيوم
ملغم	٢٥	٣٥٥	الفوسفور
ملغم	٢٨٠	٣٩٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٧	٩٦	الصوديوم
ملغم	١	٩	الكلوريد
ملغم	٠,٤١	٦	الزنك
ملغم	٠,١٣٧	٢	النحاس
ملغم	٠,٢٧٧	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٤٤	٦١٧	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٧	٩	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٥٠	٧	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٢٥	٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٧	٧٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٤	٦١٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٨٢	٨١٦٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٣٩	١٩٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٨,٣	٩٥٨	الرطوبة
غم	١,٢	١٧	البروتين الكلي
غم	٠,٢	٣	النيتروجين الكلي
غم	٤,٣	٦١	الدهون الكلية
غم	٢١,٧	٣٠٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٥,٧	٣٦٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢٦,٤	٣٧٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٩	٥٤	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٥	الألياف الذائبة
غم	٣,٥	٤٩	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٥	٧	الرماد
ملغم	١١,٣	١٥٩	الكوليسترول
غم	٣,٠٣	٤٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩٤	١٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٨	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢١	١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٢	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٥	١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٣	٣٢٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٣٩	٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

كباب ميروا / كباب عملي

المقادير	المكونات
٢ غم	كزبرة جافة مطحونة
٤٨ غم	دقيق دخن
٢ غم	ملح
حسب الحاجة	زيت للقلي

المقادير	المكونات
١٦٠ غم	لحم حاشي مفروم
٢٤ غم	ثوم مفروم
١ غم	كمون مطحون
١ غم	فلفل أسود مطحون



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُخلط اللحم المفروم مع الدقيق والثوم والملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة المطحونة في وعاء عميق، وتُعجن المكونات باليد مدة ٣ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُقسّم بعدها إلى كرات صغيرة الحجم.
٢. يُوضع الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريباً، ثم يُسخن على نار متوسطة لمدة ٤ دقائق.
٣. تُوضع كرات اللحم في الزيت، وتُقلب من حين لآخر لمدة ١٠ دقائق حتى تكتسب لوناً بنياً.
٤. يُقدّم الكباب ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٤	١٢٠	المغنيسيوم
ملغم	٢٨٦	٥٣٦	الفوسفور
ملغم	٤٣٧	٨٢١	البوتاسيوم
ملغم	٣٨١	٧١٦	الصوديوم
ملغم	٦	١١	الكلوريد
ملغم	٢,٢٩	٤	الزنك
ملغم	٠,١٧٠	٠	النحاس
ملغم	٠,٥٢٠	١	المنغنيز
مكغم	٢٠	٣٨	السيلينيوم
مكغم	٤٢	٧٩	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٤,٥	٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	-	-	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٢	٤١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١١٢٠	٢١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٦٧	٥٠١	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٢,١	٧٩	الرطوبة
غم	٢١,٨	٤١	البروتين الكلي
غم	٣,٥	٧	النيتروجين الكلي
غم	١١,٥	٢٢	الدهون الكلية
غم	١٦,٠	٣٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٢,٣	٤٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٦	١٢	الألياف الكلية
غم	٠,٣	١	الألياف الذائبة
غم	٦,٢	١٢	الألياف غير الذائبة
غم	٢,٢	٤	الرماد
ملغم	٣٢,٧	٦١	الكوليسترول
غم	٢,٠٢	٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٥٣	٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٥,٨	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٩,٣٢	١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١	٠,٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٥,٧	١١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٤٨	٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٤	٤٥	الكالسيوم
ملغم	٢,٨٥	٥	الحديد

اسم الوصفة

مشبك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الشيرة
٥٣٣ مل	ماء
٣ غم	هيل
٧ مل	عصير ليمون
٤٢٠ غم	سكر ناعم



المقادير	مكونات المشبك
١٨٧ غم	دقيق أبيض
٣ غم	خميرة فورية
١٣ غم	بيكنج باوذر
٠,٣ غم	صفار زعفران
٣٣ غم	نشأ
٢٦٧ مل	ماء
حسب الحاجة	زيت للقلي



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الشيرة:

يُوضع السكر والماء والهيل وعصير الليمون في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، ويُترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى يثخن القوام وتصبح شيرة.

طريقة إعداد المشبك:

- يُخلط الدقيق مع البيكنج باوذر والخميرة والنشأ والزعفران والماء في وعاء عميق، وتُخفق المكونات بمخفقة يدوية مدة دقيقتين حتى يتكون خليط سائل ومتجانس.
- يُسخن الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريباً، على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق.
- يُسكب الخليط في كيس حلواني، ويُضغط لإخراج العجين على شكل دوائر حلزونية متشابكة ومتساوية الحجم داخل الزيت، وتُترك لمدة نصف دقيقة حتى تتحمر.
- تُصفى دوائر المشبك من الزيت، ثم تُغمر مباشرة في الشيرة وتُرفع منها.
- يُقدّم المشبك ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦	٤٩	المغنيسيوم
ملغم	١٧١	١٣٥٠	الفوسفور
ملغم	٧٩	٦٢٧	البوتاسيوم
ملغم	٢٩١	٢٣١٠	الصوديوم
ملغم	١	١٠	الكلوريد
ملغم	٠,٣٧	٣	الزنك
ملغم	٠,٠٦٠	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٥٢	٤١٢	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٢,٢	١٧	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٣	١٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٢٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١٧	٩٣٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٥٣٣	١٢١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٦٧	٢٩١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٠,٥	٢٤٢	الرطوبة
غم	٢,٣	١٨	البروتين الكلي
غم	٠,٣	٣	النيوتروجين الكلي
غم	١٨,٩	١٥٠	الدهون الكلية
غم	٤٥,٧	٣٦٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٧,٧	٣٧٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢٦,٢	٢٠٧	السكريات الكلية
غم	٢٦,٢	٢٠٧	السكريات المضافة
غم	١,٧	١٤	الألياف الكلية
غم	٠,٥	٤	الألياف الذائبة
غم	١,٣	١٠	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٥	٤	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٢,١٤	١٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٥,٤٥	٤٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١١,٠	٨٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٦,٥	١٣٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٨	٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١١,٠	٨٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٤	٤٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٧	٥٤	الكالسيوم
ملغم	١,١٨	٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

مشمّرل

المقادير	مكونات تتبيلة السمكة
١,٤ كغم	سمكة قاروص كاملة
٤ غم	كزبرة جافة مطحونة
حبة	ليمون طازج
٢ غم	فلغل أسود مطحون
٥ غم	كمون مطحون
٣٠ مل	ماء
٥ غم	كركم مطحون
٣ مل	خل أسود
٢ غم	ملح

المقادير	المكونات الرئيسية
٢٣٠ مل	طحينة سائلة
٢٥ غم	كزبرة طازجة مفرومة
٥٠ غم	بصل مفروم
٨ غم	ثوم مفروم
٥ غم	فلغل أسود مطحون
١ غم	كركم مطحون
٣٠ مل	زيت
٤٠٠ مل	ماء
٨ مل	خل أسود
٤ غم	سكر ناعم
٥ غم	ملح
حسب الحاجة	زيت للقلي



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد تتبيلة السمكة:

١. توضع السمكة في طبق مسطح، وتُجرّح بسكين (تُصنع بها شقوق) من الجهتين، ثم يُعصر عليها الليمون من الخارج ويُوضع قشره داخلها.
٢. يُخلط الملح والفلغل الأسود والكمون والكزبرة الجافة والكركم والخل والماء في وعاء، وتُحرّك المكونات جيداً حتى تتجانس.
٣. يُسكب الخليط على السمكة وتُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى تتشرب التتبيلة.

طريقة إعداد الوصفة:

١. يُمزج الملح والفلغل الأسود والكركم والسكر مع الطحينة والخل والماء في وعاء عميق، وتُحرّك المكونات حتى تتكون صلصة متجانسة.
٢. يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم ويُقلب لمدة دقيقة.
٣. يُضاف البصل ويُشوح لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً، ثم يُرفع عن النار.
٤. يُوضع زيت القلي في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريباً، ثم يُسخن على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق.
٥. تُقلّى السمكة في الزيت مدة ١٠ دقائق، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُترك ١٠ دقائق إضافية حتى تنضج.
٦. تُعاد مقلاة البصل إلى النار، ويُضاف إليها صلصة الطحينة مع ١٠ غم من الكزبرة الطازجة، وتُقلب المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
٧. يُسكب نصف كمية الصلصة في طبق مسطح، ثم توضع فوقها السمكة، ويُسكب باقي الصلصة فوقها، ويُرش الوجه بما تبقى من الكزبرة الطازجة.
٨. يُقدّم المشمّرل ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٥	١٠٤٠	المغنيسيوم
ملغم	١٩٣	٣٠٧٠	الفوسفور
ملغم	٣٣٨	٥٣٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٠٤	٣٢٦٠	الصوديوم
ملغم	٢	٣٤	الكلوريد
ملغم	١,١٠	١٨	الزنك
ملغم	٠,١٧٣	٣	النحاس
ملغم	٠,٢٠٠	٣	المنغنيز
مكغم	٢٠	٣١٩	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٥,٣	٨٥	فيتامين د
ملغم	١,٢	١٩	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٧	٤٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٣	٢١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٨	٤٤١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٩٠	١٤٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢١٢	٣٣٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٩,٠	٩٤٢	الرطوبة
غم	١٨,٧	٢٩٨	البروتين الكلي
غم	٣,٠	٤٨	النيتروجين الكلي
غم	١٣,٢	٢١١	الدهون الكلية
غم	١,٦٧	٢٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٨,٣٣	١٣٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٣	١٠١	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٦	الألياف الذائبة
غم	٥,٩	٩٤	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٣	الرماد
ملغم	٤٧,٧	٧٦٠	الكوليسترول
غم	٢,١٨	٣٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٨٤	٧٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٦,٠٩	٩٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٠,٩	١٧٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢٣	٤	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٥,٨٥	٩٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٤,٧٤	٧٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٨	٧٦٧	الكالسيوم
ملغم	١,٥٩	٢٥	الحديد

اسم الوصفة

مطبق حلو بالموز

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
٢٥٠ غم	موز مهروس
١ غم	هيل مطحون
٧٥ غم	سكر ناعم
حبتان	بيض

المقادير	مكونات العجينة
٣٠٠ غم	دقيق أبيض
١١٣ مل	ماء
٢ غم	ملح
٥٠ مل	زيت
حبة	بيض



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق والملح والبيض والزيت في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجياً، وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغلى وتترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُقسّم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

- يُهرس الموز في وعاء عميق، ثم يُضاف إليه البيض والسكر والهيل، وتُخلط المكونات جيداً مدة دقيقتين حتى تصبح متجانسة.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جداً وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).
٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جداً وعلى شكل دائري كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعاً على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
٣. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يُقلب على الوجه الآخر للمدة نفسها حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٤. يُقدّم المطبق الحلو ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢١	١٥٦	المغنيسيوم
ملغم	٧٧	٥٧٩	الفوسفور
ملغم	٢٢٣	١٦٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١٣٥	١٠١٠	الصوديوم
ملغم	٢	١٦	الكلوريد
ملغم	٠,٩٩	٧	الزنك
ملغم	٠,١٦٣	١	النحاس
ملغم	٠,٤٥٧	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,٤	٢٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٢	٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤٠	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٦	١٩	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٧	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٢٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٣	٣٢٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢١٣	٩٠٨٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٩٠	٢١٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٨,٦	٢٨٩	الرطوبة
غم	٧,١	٥٣	البروتين الكلي
غم	١,١	٨	النيتروجين الكلي
غم	١٠,١	٧٥	الدهون الكلية
غم	٤١,٣	٣٠٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٤,٠	٣٢٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٢,٧	٩٥	السكريات الكلية
غم	٦,٣	٤٧	السكريات المضافة
غم	٢,٣	١٧	الألياف الكلية
غم	١,١	٨	الألياف الذائبة
غم	١,٢	٩	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	٥	الرماد
ملغم	٤١,٧	٣١٢	الكوليسترول
غم	١,٧١	١٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٠٨	٢٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٥,١٦	٣٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٨,٢٤	٦٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١١	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٥,٠٧	٣٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٠١	٢٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٤	١٠٤	الكالسيوم
ملغم	٢,٨٢	٢١	الحديد

اسم الوصفة

مطبق حلو بالجينة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
٢٥٠ غم	جينة بقر طازجة
١ غم	هيل مطحون
٧٥ غم	سكر ناعم
حبتان	بيض

المقادير	مكونات العجينة
٣٠٠ غم	دقيق أبيض
١١٣ مل	ماء
٢ غم	ملح
٥٠ مل	زيت
حبة	بيض



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق والملح والبيض والزيت في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجياً، وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغشى وتترك لترتاح لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُقسّم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

- يُفتت الجبن في وعاء عميق، ثم يُضاف إليه البيض والسكر والهيل، وتُخلط المكونات جيداً باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح متجانسة.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جداً وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).
٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جداً وعلى شكل دائري كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعاً على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
٣. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يُقلب على الوجه الآخر للمدة نفسها حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٤. يُقدّم المطبق الحلو ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٨	١٤٥	المغنيسيوم
ملغم	١١٦	٩٢١	الفوسفور
ملغم	١٨٩	١٥١٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٨٠	٣٠٣٠	الصوديوم
ملغم	٧	٥٣	الكلوريد
ملغم	١,٢٩	١٠	الزنك
ملغم	٠,١٥٣	١	النحاس
ملغم	٠,٣٧٠	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,٣	٢٦	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٦	١٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٥	٠,٤	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٢	١٧	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٣	١٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٩	٣١٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢٩٧	١٠٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣١٠	٢٤٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٦,٢	٢٨٩	الرطوبة
غم	٨,٩	٧١	البروتين الكلي
غم	١,٤	١١	النيتروجين الكلي
غم	١٢,٩	١٠٣	الدهون الكلية
غم	٣٨,٠	٣٠٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٠,٣	٣٢١	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٠,٣	٨٢	السكريات الكلية
غم	٨,٢	٦٥	السكريات المضافة
غم	٨,٦	٦٨	الألياف الكلية
غم	٠,٩	٧	الألياف الذائبة
غم	١,٧	١٣	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	١٠	الرماد
ملغم	٥٥,٧	٤٤٣	الكوليسترول
غم	٣,٨٨	٣١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٩٣	٣١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٤,٩٩	٤٠	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٨,٩٢	٧١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٤,٩	٣٩	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٨٢	٣٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٧٢	٥٧١	الكالسيوم
ملغم	٢,٥٥	٢٠	الحديد

اسم الوصفة

مطبق مالح باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
٦٠٠ غم	لحم غنم مفروم
٢٨٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٣٠٠ غم	طماطم مقطع قطعاً صغيرة
٢٠٠ غم	كرات مقطع قطعاً صغيرة
٤ بيضات	بيض مخفوق
١ غم	فلفل أسود مطحون
٨٠ مل	زيت
٢ غم	ملح

المقادير	مكونات العجينة
٦٢٠ غم	دقيق أبيض
٤٠٠ مل	ماء
١ غم	ملح
٢٠ مل	زيت



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع العجن باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُضرب العجينة عدة مرات على سطح الطاولة، ثم تُدهن بالزيت، وتُغطى وتُترك لمدة ١٠ دقائق.
٢. تُقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُسخن ٦٠ مل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة واحدة.
٢. يُضاف البصل ويُشوّخ مدة دقيقتين حتى يذبل.
٣. يُضاف اللحم مع الملح والفلفل الأسود، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى ينضج اللحم، ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
٤. يُضاف الكرات والطماطم والبيض إلى اللحم، ثم تُقلب المكونات جيداً لمدة دقيقتين حتى تتجانس.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جداً وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).
٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جداً وعلى شكل مربع كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعاً على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
٣. يُسخن الزيت المتبقي (٢٠ مل) في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة.
٤. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على موقد بدرجة حرارة متوسطة لمدة دقيقتين ثم تُقلب للجهة الأخرى لنفس المدة حتى يحمّر وجه العجينة.
٥. يوضع المطبق في المقلاة ويُطهى مدة دقيقتين، ثم يُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٦. يُقدّم المطبق المالح ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٠	٣٩١	المغنيسيوم
ملغم	٩٩	١٩٨٠	الفوسفور
ملغم	٢٤٨	٤٩٣٠	البوتاسيوم
ملغم	١٨٢	٣٦١٠	الصوديوم
ملغم	٣	٥٢	الكلوريد
ملغم	١,٥٩	٣٢	الزنك
ملغم	٠,١٦٠	٣	النحاس
ملغم	٠,٣٣٣	٧	المنغنيز
مكغم	١٠	١٩٩	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٥	٢٩	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٧,٧	١٥٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٦٠	٥٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦٨	١٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	-	-	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٥,٣	٧٠٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٤٢	١٦٧٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٠١	٣٩٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٦,١	١١٢٠	الرطوبة
غم	٩,٧	١٩٣	البروتين الكلي
غم	١,٦	٣١	النيتروجين الكلي
غم	٦,٦	١٣١	الدهون الكلية
غم	٢٤,٣	٤٨٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٧,٠	٥٣٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٥	٥٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٣	٤٦	الألياف الكلية
غم	١,١	٢٣	الألياف الذائبة
غم	١,٢	٢٣	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٧	الرماد
ملغم	٣٤,٧	٦٨٩	الكوليسترول
غم	١,٧٩	٣٦	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,١٩	٤٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٤٤	٤٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٦٤	٩٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٣٩	٤٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,١٣	٤٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٧	٣٤٤	الكالسيوم
ملغم	٢,٦١	٥٢	الحديد

اسم الوصفة

مطبق مالح بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
٦٠٠ غم	دجاج مفروم
٢٨٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٣٠٠ غم	طماطم مقطع قطعاً صغيرة
٢٠٠ غم	كرات مقطع قطعاً صغيرة
٤ بيضات	بيض مخفوق
١ غم	فلفل أسود مطحون
٨٠ مل	زيت
٢ غم	ملح

المقادير	مكونات العجينة
٦٢٠ غم	دقيق أبيض
٤٠٠ مل	ماء
١ غم	ملح
٢٠ مل	زيت



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع العجن باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُضرب العجينة عدة مرات على سطح الطاولة، ثم تُدهن بالزيت، وتُغطى وتُترك لمدة ١٠ دقائق.
٢. تُقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُسخن ٦٠ مل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة واحدة.
٢. يُضاف البصل ويُشوّخ مدة دقيقتين حتى يذبل.
٣. يُضاف الدجاج مع الملح والفلفل الأسود، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى ينضج الدجاج، ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
٤. يُضاف الكراث والطماطم والبيض إلى الدجاج، ثم تُقلب المكونات جيداً لمدة دقيقتين حتى تتجانس.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جداً وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).
٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جداً وعلى شكل مربع كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعاً على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
٣. يُسخن الزيت المتبقي (٢٠ مل) في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة.
٤. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على موقد بدرجة حرارة متوسطة لمدة دقيقتين ثم تُقلب للجهة الأخرى لنفس المدة حتى يحمر وجه العجينة.
٥. يوضع المطبق في المقلاة ويُطهى مدة دقيقتين، ثم يُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٦. يُقدّم المطبق المالح ساخناً في طبق مسطح.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢١	٤٣٤	المغنيسيوم
ملغم	١٠٧	٢١٧٠	الفوسفور
ملغم	٢٨٦	٥٧٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٩٣	١٨٩٠	الصوديوم
ملغم	١	٢٣	الكلوريد
ملغم	٠,٦٩	١٤	الزنك
ملغم	٠,١٠٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٢١٣	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,٣	٦٧	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٩,٨	١٩٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٥	٧٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٧	١١	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٨١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣١	٦٢١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٧٢	١٧٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٠٨	٤٢١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٤,٤	١١٠٠	الرطوبة
غم	١٠,١	٢٠٥	البروتين الكلي
غم	١,٦	٣٢	النيتروجين الكلي
غم	٦,١	١٢٣	الدهون الكلية
غم	٢٧,٣	٥٥٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٨,٣	٥٧٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	٥,٤	١١٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٣	٢٦	الألياف الكلية
غم	٠,٣	٦	الألياف الذائبة
غم	١,٠	٢٠	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٧	١٥	الرماد
ملغم	٣٧,٧	٧٦٢	الكوليسترول
غم	١,١	٢٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٩٩	٤٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٩٢	٥٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٩١	٩٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٨٤	٥٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٩	٣٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢١	٤٣٠	الكالسيوم
ملغم	١,٩٤	٣٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

معصوب



المقادير	المكونات
٤٠٠ غم	دقيق بر
٧٠٠ غم	موز مقطع شرائح
٢٠ غم	ملح
١٠٠ غم	سمن مذاب
٤٠٠ مل	ماء
٨ غم	هيل مطحون
١٠٠ غم	عسل



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يسكب الماء تدريجياً، وتُعجن المكونات باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة.
٢. تُقسّم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، ثم تُغطى وتترك لمدة ساعة.
٣. تُفرد الكرات باستخدام فُرادة على سطح مرشوش بالدقيق حتى يصبح السمك ١ سم تقريباً.
٤. يُسخن صاج مقعر على نار عالية، ويُدهن بالسمن، ثم توضع العجينة المفردة لمدة دقيقة، وتُقلب على الجهة الأخرى دقيقة أخرى حتى تنضج وتصبح خبزاً. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية، ويُوضع الخبز في طبق جانبي.
٥. يُفتمت الخبز باليد أو في الخلاط الكهربائي، ثم يُضاف إليه السمن ويُخلط لمدة دقيقة.
٦. يُعاد الخليط إلى الصاج، ويُضاف الموز الشرائح، وتُقلب المكونات بالملعقة مدة ٥ دقائق.
٧. يُوضع الخليط في طبق مسطح، ويُرش عليه الهيل والعسل.
٨. يُقدّم المعصوب ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٦	٩٧٨	المغنيسيوم
ملغم	١٢٢	١٧٩٠	الفوسفور
ملغم	٣٣٨	٤٩٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٨٨	٨٦٦٠	الصوديوم
ملغم	٨	١١٥	الكلوريد
ملغم	١,١٢	١٦	الزنك
ملغم	٠,٢١٧	٣	النحاس
ملغم	١,٤٣	٢١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٩	٤٢٧	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٥	٣٦	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٧	٢٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٦	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٢٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٧	٥٥٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٩٧٣	١٤٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٣٣	٣٤٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٤,٩	٦٦١	الرطوبة
غم	٥,٣	٧٨	البروتين الكلي
غم	٠,٨	١٢	النيتروجين الكلي
غم	٦,٤	٩٥	الدهون الكلية
غم	٣٥,٠	٥١٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤١,٣	٦٠٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٦,٣	٢٤٠	السكريات الكلية
غم	٦,٧٧	١٠٠	السكريات المضافة
غم	٦,٢	٩١	الألياف الكلية
غم	١,٢	١٨	الألياف الذائبة
غم	٥,٠	٧٤	الألياف غير الذائبة
غم	٢,١	٣٢	الرماد
ملغم	١٢,٣	١٨٢	الكوليسترول
غم	٤,١	٦٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٣٦	٢٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦٩	١٠	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٠٥	٣٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٧	٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١١	٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٨	٩	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٨	١٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٣	٣٣٥	الكالسيوم
ملغم	١,٤١	٢١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

معمول / معمول حجازي

المقادير	مكونات الحشوة
٢٠٠ غم	معجون تمر
٧ غم	سمن
٠,٥ غم	هيل مطحون
٢ غم	سمسم محمص
٨ مل	زيت لدهن الصينية

المقادير	مكونات العجينة
٣٢٠ غم	دقيق أبيض
١٢ غم	حليب مجفف
٠,٨ غم	ملح
٨ غم	سكر مطحون
٣٢ مل	ماء
١٦٠ غم	سمن
٨٠ غم	زبدة
١٢ غم	بهارات معمول



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُوضع معجون التمر مع السمن والهيل والسمسم في وعاء عميق، ويُعجن المكونات باليد مدة ٤ دقائق حتى تتماسك.
٢. يُقسم الخليط إلى كرات صغيرة جدًا وتترك جانبًا.

طريقة إعداد عجينة المعمول:

١. يُخلط السمن مع السكر والزبدة في وعاء عميق باستخدام خفاقة كهربائية مدة ٣ دقائق حتى تتجانس المكونات، ثم يُوضع الخليط في الثلاجة ١٠ دقائق.
٢. يُضاف الدقيق ويُعجن باليد مدة ٥ دقائق حتى يتجانس مع الخليط.
٣. يُضاف الملح والحليب المجفف وبهارات المعمول، ثم يُسكب الماء تدريجيًا ويُعجن الخليط مدة ٣ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة.
٤. تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة أكبر من كرات التمر، ثم تُفرد براحة اليد، وتوضع كرة تمر في وسطها وتُغلق الأطراف بجمعها بين الإبهام والسبابة حتى تتشكل نقطة التقاء.
٥. توضع العجينة المحشوة في قالب المعمول وتُضغط براحة اليد حتى تأخذ شكل القرص، ثم يُستخرج القرص من القالب بالطرق الخفيف على وجهه الخارجي بجسم صلب.
٦. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.

الخبز والتقديم:

١. تُرص أقراص المعمول في صينية معدنية مدهونة بالزيت، مع ترك مسافة ٣ سم بين كل قطعة وأخرى.
٢. يُسخن الفرن مسبقًا على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية من الأسفل.
٣. توضع الصينية في الفرن ويُخبز المعمول ١٠ دقائق، ثم يُطفأ من الأسفل ويُشغل من الأعلى ٧ دقائق حتى تتحمر الأقراص.
٤. بعد النضج يُقدّم المعمول في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤١	٣٠٢	المغنيسيوم
ملغم	١١٢	٨٢٤	الفوسفور
ملغم	٣٠٦	٢٢٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٠	٣٦٨	الصوديوم
ملغم	٠,٥	٣	الكلوريد
ملغم	٠,٩٠	٧	الزنك
ملغم	٠,٢١٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٦٦٣	٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٤	٣٢	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٤	٣٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٣	٢٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٣	٢٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٨	٣٥٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٣	١٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٠٢٣	١٤٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٨٤	٣٥٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦,٧	٤٩	الرطوبة
غم	٦,٦	٤٩	البروتين الكلي
غم	١,٠	٨	النيتروجين الكلي
غم	٢٥,٥	١٨٧	الدهون الكلية
غم	٥٤,٣	٤٠٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦٠,٠	٤٤١	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٨,٩	١٣٩	السكريات الكلية
غم	١,١	٨	السكريات المضافة
غم	٥,٧	٤٢	الألياف الكلية
غم	١,٠	٨	الألياف الذائبة
غم	٤,٧	٣٥	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٨	الرماد
ملغم	٧١,٧	٥٢٧	الكوليسترول
غم	١٧,٨	١٣١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٦,٠٥	٤٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٢٢	٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٧,٢٧	٥٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٤٥	٣	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢٣	٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٩٩	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٣١	٣٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٢	٣٨٦	الكالسيوم
ملغم	٣,٢٠	٢٤	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المنتو باللحم / يغمش يماني

المقادير	مكونات الحشوة
٦٥٠ غم	لحم غنم بدون عظم مقطع قطعًا صغيرة جدًا مع شحم
٢٠٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
٤ غم	فلفل أسود مطحون
٧ غم	ملح
٢٠ مل	ماء

المقادير	مكونات العجينة
٥٠٠ غم	دقيق أبيض
٢٩٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يوضع الدقيق في العجانة الكهربائية، ثم يُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات لمدة ١٠ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة، ثم تُفرد باستخدام فرّادة على سطح مرشوش بالدقيق حتى تصبح أقرصًا رقيقة.

طريقة إعداد الحشوة:

يُخلط اللحم مع البصل والملح والفلفل الأسود والماء في وعاء عميق باليد مدة دقيقتين حتى تتجانس المكونات.

طريقة تحضير المنتو:

١. توضع الحشوة في منتصف كل قرص عجين، ثم يُطوى القرص على شكل نصف دائرة وتُقرص أطرافه جيدًا. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٢. يُسكب ماء مغلي في الطبقة السفلية من قدر البخار على نار متوسطة مدة دقيقتين. تُرص الأقرص المحشوة في الطبقة العلوية المدهونة بالزيت مع ترك مسافة ١ سم بين كل قطعة وأخرى، ثم يُغطى القدر ويُترك ٤٠ دقيقة حتى تنضج.
٣. بعد النضج يُقدّم المنتو ساخنًا في طبق مسطح.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٢	٣٨٦	المغنيسيوم
ملغم	١١١	١٩٩٠	الفسفور
ملغم	٢١٥	٣٨٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٥٧	٢٨١٠	الصوديوم
ملغم	٢	٢٨	الكلوريد
ملغم	١,٤٦	٢٦	الزنك
ملغم	٠,١٠٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٣٣٣	٦	المنغنيز
مكغم	١٠	١٧٩	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٩	٥١	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	٢٥	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٤,٣	٧٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٧٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٢	٩٢٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٣٦	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٩١٣	١٦٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢١٨	٣٩٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٣,٥	٩٥٧	الرطوبة
غم	٩,٦	١٧١	البروتين الكلي
غم	١,٥	٢٨	النيتروجين الكلي
غم	٨,٤	١٥٠	الدهون الكلية
غم	٢٤,٣	٤٣٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٧,٧	٤٩٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٣	٥٨	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١٠	الألياف الذائبة
غم	٢,٧	٤٨	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	١٧	الرماد
ملغم	١٦,٠	٢٨٦	الكوليسترول
غم	٣,٨٥	٦٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٦٧	٦٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦٩	١٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٣٧	٧٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦٦	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٥١	٦٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	٢٧٨	الكالسيوم
ملغم	٢,٣١	٤١	الحديد

# المدينة المنورة



٩٦		حيسة	٨٢		الأرز بالحمص
٩٨		الدليكة	٨٤		أرز بالعدس
١٠٠		كنافة الخربز	٨٦		أرز مديني باللحم
١٠٢		كنافة قشطة	٨٨		أرز مديني بالدجاج
١٠٤		كنافة جبن	٩٠		المثلوثة
١٠٦		لبنية	٩٢		الشريك
			٩٤		تويتات

اسم الوصفة

الأرز بالحمص

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحمص
غم ٢٠٠	حمص مجروش منقوع لمدة ساعة
مل ٤٦٠	ماء لسلق الحمص
المقادير	مكونات الأرز
غم ٥٠٠	أرز حبة طويلة مغسول ومنقوع لمدة ساعة
غم ٢٥	سمن بلدي للأرز
غم ١٣	ملح



المقادير	مكونات اللحم
غم ٥٠٠	لحم غنم بالعظم مقطع قطعاً متوسطة
غم ٢٥	سمن بلدي للحم
غم ٥	شيبية
غم ٥	فلفل أسود
غم ٢	خولنجان
غم ٤	كزبرة
غم ٣	أعواد قرنفل
غم ٢	أعواد قرفة
غم ٥	هيل
غم ٥	كمون
غم ٤٠	ثوم مهروس
غم ١٥٠	بصل مقطع شرائح رقيقة
لتر ٢	ماء للحم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد اللحم:

١. توضع جميع البهارات الصحيحة (شيبية، أعواد قرنفل، فلفل أسود، أعواد قرفة، خولنجان، هيل، كزبرة، كمون) في صرة وتترك جانباً لوضعها مع اللحم.
٢. يوضع السمن في قدر ضغط متوسط الحجم على نار عالية ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب، ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة دقيقة حتى يذبل.
٣. يُضاف اللحم ويُحرّك لمدة دقيقتين حتى يتغير لونه ثم تُخفض النار إلى هادئة ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ٣ دقائق حتى يُخرج اللحم ماءه.
٤. يُضاف الثوم ويُحرّك مع المكونات لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٥. يُضاف الماء وصرة البهارات ويُغطّى القدر ويُضغط لمدة ٥٠ دقيقة حتى ينضج اللحم ثم يُصفى المرق ويُترك جانباً لوضعه مع الأرز ويُزال اللحم وصرة البهارات وتُوضع في طبق جانبي.

طريقة سلق الحمص:

١. يوضع الحمص في قدر متوسط على نار متوسطة الحرارة، ويُضاف إليه ماء سلق الحمص ويُترك لمدة ٤ دقائق حتى تظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطّى القدر جزئياً ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى يصل الحمص إلى ثلاثة أرباع استواء ويصبح جاهزاً لوضعه مع الأرز.
٣. يُصفى الحمص من الماء ويُترك جانباً.

الأرز واللحم:

١. يوضع قدر عادي متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُضاف الأرز والحمص و١٥٠ مل من ماء سلق الحمص وتُحرّك المكونات حتى تتجانس ثم يُضاف اللحم وصرة البهارات ويُضاف الملح ويُضاف ٨٠٠ مل من مرق اللحم ثم يُغطّى القدر ويُترك لمدة ٦ دقائق حتى يغلي على نار عالية.
٢. يُضاف السمن على وجه الأرز ويُغطّى القدر وتُخفض النار إلى هادئة جداً لمدة ٢٠ دقيقة ثم تُطفأ النار ويُترك لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج ببخاره ويُصبح جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٠	٤١٨	المغنيسيوم
ملغم	٦٠	١٢٤٠	الفوسفور
ملغم	٢١٠	٤٣٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٢١٩	٤٥٣٠	الصوديوم
ملغم	٤	٧٥	الكلوريد
ملغم	١,٠٧	٢٢	الزنك
ملغم	٠,٢٠٠	٤	النحاس
ملغم	٠,٢٠٣	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٢٥	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٠	١٠٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٢	١٢٩١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٣	٢٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٠٤	١٤٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٨	٣٤٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦١,٠	١٢٦٠	الرطوبة
غم	٧,٢	١٤٨	البروتين الكلي
غم	١,٢	٢٤	النيروجين الكلي
غم	٤,٦	٩٥	الدهون الكلية
غم	٢٢,٣	٤٦٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٦,٣	٥٤٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,٠	٨٣	الألياف الكلية
غم	٠,٥	١١	الألياف الذائبة
غم	٣,٥	٧٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	١٨	الرماد
ملغم	١٤,٧	٣٠٤	الكوليسترول
غم	٢,٠٨	٤٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٧٤	٣٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٦	١٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٣	٤٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٢	١١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٦٢	٣٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٣	٢٧٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٧١	١٥	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

أرز بالعدس

المقادير	المكونات
١٠٠ غم	عدس أحمر مغسول
٣٠ غم	سمن
٧ غم	فلفل أخضر حار (حبة صغيرة الحجم)
٢ غم	كمون مطحون
١ غم	فلفل أسود مطحون
٢٠ غم	سمن "للتنزين"

المقادير	المكونات
١٩٠ غم	أرز قصير الحبة مغسول
٨٥ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
٢١ غم	ملح
٣ غم	كركم مطحون
٢ غم	كزبرة جافة مطحونة
١,٥ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. يوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب.
٢. يُضاف البصل ويُحرّك مع السمن لمدة ٤ دقائق حتى يتغير لونه إلى ذهبي فاتح.
٣. تُضاف البهارات المطحونة (كركم، كمون، كزبرة جافة، فلفل أسود) وتُحرّك مع المكونات.
٤. يُضاف الأرز ويُحرّك مع المكونات، ثم يُضاف العدس ويُحرّك، ثم يُضاف الملح والماء وتُحرّك المكونات ويُترك القدر من دون تغطية على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق حتى يغلي الماء.
٥. يُغطى القدر وتُخفض النار إلى هادئة جدًا ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يُضاف الفلفل الأخضر الحار ويُغطى القدر مرة أخرى لمدة ١٥ دقيقة.
٦. ويُصبح الأرز بالعدس جاهزًا للتقديم ويُقدم مزينًا بالسمن.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	١٥٩	المغنيسيوم
ملغم	٣٤	٥٥٥	الفوسفور
ملغم	١١٤	١٨٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٦٦	٩٢٩٠	الصوديوم
ملغم	٨	١٢٩	الكلوريد
ملغم	٠,٤١	٧	الزنك
ملغم	٠,٠٩٧	٢	النحاس
ملغم	٠,١٦٧	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤٠	٧	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٦٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٥	٧٣٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٦	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٤١	٧٢٣٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٠٥	١٧٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٥,٣	١٢٤٠	الرطوبة
غم	٢,٦	٤٢	البروتين الكلي
غم	٠,٤	٧	النيروجين الكلي
غم	٢,٩	٤٨	الدهون الكلية
غم	١٦,٣	٢٦٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٧,٧	٢٩٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٤	٢٢	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذاتية
غم	١,٤	٢٢	الألياف غير الذاتية
غم	١,٥	٢٥	الرماد
ملغم	٥,٠	٨٢	الكوليسترول
غم	١,٩٢	٣١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٦٩	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١٩	٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٨٨	١٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٦	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٦٢	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	١٩٦	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٨	٨	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

أرز مديني باللحم

المقادير	مكونات الصوص
١٣٠ غم	معجون طماطم
٣ غم	فلغل أسود مطحون
٢ غم	كمون مطحون
٠,١٢ غم	زعفران (خيوط)
٥٠ غم	سمن
١٢٥ مل	ماء
٢ غم	كزبرة جافة مطحونة
٣ غم	ملح الليمون
٥ غم	ملح للصوص
٠,٢٥ غم	صفار الزعفران
٨٠ مل	ماء كادي

المقادير	مكونات الأرز
٥٠٠ غم	أرز طويل الحبة مغسول ومنقوع لمدة ساعة
٥ غم	هيل
٤ غم	فلغل أسود
٢ لتر	ماء
٥٠٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
٣ غم	أعواد قرنفل
٠,٥ غم	مستكة
١٥ غم	ملح
المقادير	مكونات الوجه للتزيين
٢٥ غم	سمن بلدي
٢٠ غم	زبيب ذهبي
٠,٥ غم	مستكة



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة عمل الأرز:

- يُوضع اللحم والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء) ثم تُزال طبقة الريم.
- تُضاف البهارات الصحيحة (الهيل، أعواد قرنفل، الفلغل الأسود) والمستكة والملح وتُخفض النار إلى متوسطة ويُغطى القدر ويضغط لمدة ٤٥ دقيقة ثم يُصقى المرق ويُترك جانباً ويوضع اللحم في طبق جانبي.
- يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يذوب ثم يُضاف الأرز ويُحرك مع السمن لمدة دقيقتين حتى يمتزج الأرز بالسمن ثم يُضاف ٩٠٠ مل من مرق اللحم ويُغطى القدر جزئياً ويُترك لمدة ٥ دقائق ثم تُخفض النار إلى هادئة جداً ويُغطى القدر ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ويُصبح الأرز جاهزاً.

طريقة عمل الصوص واللحم:

- يُوضع معجون الطماطم والبهارات المطحونة (الكزبرة، الفلغل الأسود، الكمون) وملح الليمون والملح وشعيرات الزعفران وصفار الزعفران والسمن وماء الكادي والماء في قدر متوسط الحجم، وتُخلط المكونات جيداً بمضرب يدوي لمدة دقيقتين حتى تمتزج.
- يُوضع ٢٥٠ مل من مرق اللحم على مكونات الصوص ويُوضع القدر على الموقد على نار متوسطة الحرارة ويُحرك لمدة ٣ دقائق ويُصبح الصوص جاهزاً.
- يُوضع اللحم المسلوق في صينية فرن ويُسكب عليه الصوص حتى يغمر قطع اللحم تقريباً.
- يُسخن فرن الغاز لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة ٢٢٥ درجة مئوية.
- تُوضع الصينية في الفرن في الرف الأوسط وتترك لمدة ١٨ دقيقة والحرارة من الأسفل والأعلى حتى يتحمر اللحم ويكتسب نكهة الصوص ويُصبح جاهزاً لوضعه فوق الأرز.

سمن الوجه:

- يُوضع السمن والمستكة في مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة ويُترك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب السمن والمستكة.
- يُوضع السمن المخلوط بالمستكة على وجه الأرز ويُغطى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم تُطفأ النار ويُترك لمدة ١٠ دقائق.

التقديم:

يُوضع الأرز في طبق مسطح في الأسفل وتُوضع قطع اللحم المحمر في الأعلى ويُسقى بالصوص ويُزين بالزبيب الذهبي ويُقدم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	٢١٤	المغنيسيوم
ملغم	٣٥	٧٤٢	الفوسفور
ملغم	١٥٨	٣٣٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٥٤	٥٣٧٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٢	الكلوريد
ملغم	٠,٥٥	١٢	الزنك
ملغم	٠,١٣٣	٣	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٣٦	٧٥٤	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٨	٨٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٦٠	١٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٨	١٢	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٧	٧٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٣	١٣٣٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٤٦	١٥٨٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٨	٣٧٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦١,٢	١٢٩٠	الرطوبة
غم	٦,٥	١٣٨	البروتين الكلي
غم	١,٠	٢٢	النيتروجين الكلي
غم	٦,٨	١٤٤	الدهون الكلية
غم	٢١,٠	٤٤٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٤,٣	٥١٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	٠,١	٢	الألياف الذائبة
غم	٠,٢	٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	٢٢	الرماد
ملغم	١٨,٧	٣٩٥	الكوليسترول
غم	٣,٤٨	٧٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٦٥	٥٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٩	٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٠٥	٦٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٧	٦	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٥	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٥٤	٥٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	٢٥٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٢	٩	الحديد

اسم الوصفة

أرز مديني بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الصوص
١٣٠ غم	معجون طماطم
٣ غم	فلغل أسود مطحون
٢ غم	كمون مطحون
٠,١٢ غم	زعفران (خيوط)
٥٠ غم	سمن
١٢٥ مل	ماء
٢ غم	كزبرة جافة مطحونة
٣ غم	ملح الليمون
٥ غم	ملح للصوص
٠,٢٥ غم	صفار الزعفران
٨٠ مل	ماء كادي

المقادير	مكونات الأرز
٥٠٠ غم	أرز طويل الحبة مغسول ومنقوع لمدة ساعة
٥ غم	هيل
٤ غم	فلغل أسود
٢ لتر	ماء
٥٠٠ غم	دجاج مقطع
٣ غم	أعواد قرنفل
٠,٥ غم	مستكة
١٥ غم	ملح
المقادير	مكونات الوجه للتزيين
٢٥ غم	سمن بلدي
٢٠ غم	زبيب ذهبي
٠,٥ غم	مستكة



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة عمل الأرز:

- يُوضع الدجاج والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء)، ثم تُزال طبقة الريم.
- تُضاف البهارات الصحيحة (الهيل، أعواد قرنفل، الفلغل الأسود) والمستكة والملح وتُخفض النار إلى متوسطة، ويُغطى القدر ويضغط لمدة ٤٥ دقيقة ثم يُصفى المرق ويُترك جانباً ويُوضع الدجاج في طبق جانبي.
- يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يذوب ثم يُضاف الأرز ويُحرّك مع السمن لمدة دقيقتين حتى يمتزج الأرز بالسمن ثم يُضاف ٩٠٠ مل من مرق الدجاج ويُغطى القدر جزئياً ويُترك لمدة ٥ دقائق ثم تُخفض النار إلى هادئة جداً ويُغطى القدر ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ويُصبح الأرز جاهزاً.

طريقة عمل الصوص والدجاج:

- يُوضع معجون الطماطم والبهارات المطحونة (الكزبرة، الفلغل الأسود، الكمون) وملح الليمون والملح وشعيرات الزعفران وصفار الزعفران والسمن وماء الكادي والماء في قدر متوسط الحجم وتُخلط المكونات جيداً بمضرب يدوي لمدة دقيقتين حتى تمتزج.
- يُوضع ٢٥٠ مل من مرق الدجاج على مكونات الصوص ويُوضع القدر على الموقد على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة ٣ دقائق ويُصبح الصوص جاهزاً.
- يُوضع الدجاج المسلوق في صينية فرن ويُسكب عليه الصوص حتى يغمر قطع الدجاج تقريباً.
- يُسخن فرن الغاز لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة ٢٢٥ درجة مئوية.
- تُوضع الصينية في الفرن في الرف الأوسط وتُترك لمدة ١٨ دقيقة والحرارة من الأسفل والأعلى حتى يتحمر الدجاج ويكتسب نكهة الصوص ويُصبح جاهزاً لوضعه فوق الأرز.

سمن الوجه:

- يُوضع السمن والمستكة في مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة ويُترك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب السمن والمستكة.
- يُوضع السمن المخلوط بالمستكة على وجه الأرز ويُغطى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تُطفأ النار ويُترك لمدة ١٠ دقائق.

التقديم:

- يُوضع الأرز في طبق مسطح في الأسفل وتُوضع قطع الدجاج المحمر في الأعلى ويُسقى بالصوص ويُزين بالزبيب الذهبي ويُقدم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٢	٢٣٨	المغنيسيوم
ملغم	٤١	٨٢٤	الفوسفور
ملغم	١٧١	٣٤٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٥٩	٥٢٣٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٦	الكلوريد
ملغم	٠,٢٩	٦	الزنك
ملغم	٠,١٠٠	٢	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٣٣	٦٦٠	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٩,٤	١٨٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,١	٢٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦٣	١٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٣	٨٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٦	١٣٢٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧١٨	١٤٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٢	٣٤٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٢,٤	١٢٦٠	الرطوبة
غم	٦,٦	١٣٣	البروتين الكلي
غم	١,١	٢٢	النيتروجين الكلي
غم	٤,٨	٩٧	الدهون الكلية
غم	٢٥,٣	٥١١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٥,٣	٥١١	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	١٩	الرماد
ملغم	١٦,٧	٣٣٧	الكوليسترول
غم	٢,٥	٥١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٦٨	٣٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٤	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٢٢	٤٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٩	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٥١	٣١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٥	٢٩٩	الكالسيوم
ملغم	٠,٢٧	٥	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المثلوثة



المقادير	المكونات
٢٠٠ غم	تمر "سكري منزوع النوى"
٥٠٠ غم	خبز صاج جاهز
٢٥٠ مل	ماء
٦٠ غم	سمن بلدي
٠,٢٥ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر متوسط على نار متوسطة الحرارة ويُحرَّك حتى يذوب، يُضاف التمر ويُحرَّك مع السمن بملعقة خشب ويُهرس التمر لمدة دقيقة واحد.
٢. يُضاف الملح ويُخفض النار إلى هادئة وتُحرَّك المكونات حتى يذوب التمر ويتجانس مع السمن لمدة دقيقتين.
٣. يُضاف الماء وتُحرَّك المكونات لمدة ٥ دقائق حتى يذوب التمر ويصبح خليطًا كثيفًا.
٤. يُفتت الخبز إلى قطع صغيرة ويُوضع في إناء عميق، ثم يُسكب فوقه خليط التمر وتُخلط المكونات حتى تتجانس وتمتزج، ثم تُهرس باليد لمدة ٥ دقائق.
٥. تُوضع المكونات بعد الخلط على نار هادئة، وتُحرَّك بملعقة خشبية لمدة دقيقتين، ثم تُصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٨	٣٦٤	المغنيسيوم
ملغم	٨١	٧٧١	الفوسفور
ملغم	٢٤٩	٢٣٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١٦٣	١٥٦٠	الصوديوم
ملغم	٣	٢٩	الكلوريد
ملغم	٠,٦٧	٦	الزنك
ملغم	٠,١٩٠	٢	النحاس
ملغم	٠,٧٤٣	٧	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٦	٢٤٨	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	١٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٩٠	٩	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٥	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٧	١٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٣	٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٣	٣٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٨	٣٥٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٠٣٣	٩٨٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٤٧	٢٣٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤١,٣	٣٩٤	الرطوبة
غم	٥,٢	٥٠	البروتين الكلي
غم	٠,٨	٨	النيتروجين الكلي
غم	٥,٧	٥٤	الدهون الكلية
غم	٤٠,٣	٣٨٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٦,٣	٤٤٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٧,٥	١٦٧	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٥	٦٢	الألياف الكلية
غم	٠,٧	٧	الألياف الذائبة
غم	٥,٨	٥٦	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	١٠	الرماد
ملغم	٧,٠	٦٧	الكوليسترول
غم	٣,٧٣	٣٦	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٢٩	١٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٩	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٨٩	١٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٣	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٨	١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٣١	١٢٥٠	الكالسيوم
ملغم	٢,٧٥	٢٦	الحديد

اسم الوصفة

الشريك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات نقع الحمص
٢٠ غم	حمص مجروش
٥ غم	سكر
٣٧٥ مل	ماء مغلي
المقادير	مكونات الوجه
٣٠ مل	طليب سائل
١٣ غم	سمسم "غير محمص"
١٥ غم	عسل

المقادير	مكونات الشريك
٣٥٠ غم	دقيق أبيض
٥ غم	خميرة فورية
٣٠ غم	زيت
٥ غم	بيكنج باودر
٣ غم	ملح
٥ مم	زيت للدهن



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة نقع الحمص:

يُوضع الحمص المجروش في إناء عميق ويُسكب عليه ماء نقع الحمص ويُضاف السكر وتُحرّك المكونات وتُترك لمدة ١٢ ساعة.

طريقة الشريك:

١. يُوضع الدقيق في إناء عميق ويُضاف السكر والملح وباكينج بودر والخميرة وتُخلط المواد الجافة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الحمص والزيت وتُحرّك المكونات ويُضاف ١٧٥ مل من ماء نقع الحمص بالتدريج وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تُصبح عجينة متماسكة، ثم تُضرب بقوة في إناء العجن حتى تصبح طرية، ثم تُغطى وتُترك بمكان دافئ لمدة ٤٥ دقيقة.
٣. تُدهن صينية الفرن بالزيت جيداً.
٤. تُقسّم العجينة إلى دوائر سميكة مفرغة من الوسط وتُوضع على مسافات متباعدة في صينية الفرن.
٥. يُدهن وجه العجينة بالطليب والعسل ثم يُرش السمسم على الوجه وتُغطى العجينة وتُترك في مكان دافئ لمدة ساعة واحدة.
٦. يُسخّن فرن الغاز مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٧. تُوضع الصينية في الفرن المسخّن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل على درجة ١٨٠ مئوية. تُترك لمدة ١٢ دقيقة، ثم يُغفل الفرن العلوي ويستمر الخبز ١٥ دقيقة حتى يُصبح الشريك جاهزاً للتقديم.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٠	١٧٩	المغنيسيوم
ملغم	١٩٥	١١٧٠	الفوسفور
ملغم	٢٠٦	١٢٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٢٢	١٩٣٠	الصوديوم
ملغم	٣	١٩	الكلوريد
ملغم	١,١٩	٧	الزنك
ملغم	٠,٢٦٧	٢	النحاس
ملغم	٠,٦٧٣	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٣	١٤٠	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٥٤	٣	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٤	٢٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٧	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٤٠	٢	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٦	٢١٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢٤٣	٧٤٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٩٧	١٧٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٠,٦	١٨٣	الرطوبة
غم	٩,١	٥٥	البروتين الكلي
غم	١,٤	٩	النيتروجين الكلي
غم	٦,٧	٤٠	الدهون الكلية
غم	٤٧,٣	٢٨٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٢,٣	٣١٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٧	٢٢	السكريات الكلية
غم	٣,٣	٢٠	السكريات المضافة
غم	٤,٥	٢٧	الألياف الكلية
غم	١,١	٧	الألياف الذائبة
غم	٣,٤	٢١	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	٨	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٨٩	٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٨٧	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٣,٨٥	٢٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,٧٢	٣٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٣,٨١	٢٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٨٣	١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٤	٨١	الكالسيوم
ملغم	٣,٧٢	٢٢	الحديد

اسم الوصفة

تويات

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
١٦٥ غم	سميد ناعم
٣ غم	خميرة فورية
٢٥٠ مل	ماء دافئ

المقادير	المكونات
٤٣٥ غم	دقيق أبيض
١٢٠ مل	زيت
١٠ غم	بيكنج باوذر
١٠٠ غم	سكر ناعم للوجه



طريقة الإعداد والتحضير

١. تُوضع الخميرة في الماء الدافئ وتُحرك حتى تذوب ثم تُترك لمدة دقيقتين لتتفاعل مع الماء الدافئ.
٢. يُوضع الدقيق والسميد والباكينج باوذر في إناء عميق وتُخلط المكونات الجافة باليد حتى تتجانس ثم يُضاف الزيت ويُخلط مع الدقيق جيداً لمدة دقيقتين حتى يتشرب الدقيق بالزيت.
٣. يُسكب الماء المخلوط بالخميرة على الدقيق تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تصبح عجينة متماسكة طرية ثم تُترك لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُفرد العجينة على سطح مستو بسمك متوسط ثم تُقَطَّع على شكل دوائر متوسطة الحجم (بكوب أو بأداة تقطيع دائرية).
٥. تُوضع دائرة العجينة على سطح من الجهة الخشنة وتُضغط ثم تُلف بشكل رول، حتى تظهر عليها نقشة مميزة.
٦. يُوضع الزيت في مقلاة ويُترك لیسخن لمدة ١٠ دقائق ثم تُوضع العجينة في الزيت وتُقلب حتى تنضج من جميع الجهات وتُصبح ذهبية اللون ثم تُصَفَّى من الزيت وتُترك لتبرد ثم تُقدم.
٧. ويُزين الوجه بالسكر الناعم وتُقدم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٥	٢٦٩	المغنيسيوم
ملغم	٢١٧	٢٣٠٠	الفوسفور
ملغم	١٥٣	١٦٣٠	البوتاسيوم
ملغم	١٤٩	١٥٨٠	الصوديوم
ملغم	٠	٢	الكلوريد
ملغم	٠,٨٥	٩	الزنك
ملغم	٠,١٤٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٥٩٣	٦	المنغنيز
مكغم	٢٠	٢١٢	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	١٢٠	١٢٧٤	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٧	٥٠	فيتامين د
ملغم	٥,٧	٦١	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٦٠	٦	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٥٠	٥	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٣	٣٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٣٠	٣	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٧	٣٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٩	٥٢٤	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٧	١٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٦٨٣	١٧٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٠٣	٤٢٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢٥,٦	٢٧٢	الرطوبة
غم	٧,٨	٨٣	البروتين الكلي
غم	١,٢	١٣	النيتروجين الكلي
غم	٢٢,٧	٢٤١	الدهون الكلية
غم	٤٠,٣	٤٢٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٣,٣	٤٦٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٩,٦	١٠٢	السكريات الكلية
غم	٨,٩	٩٥	السكريات المضافة
غم	٣,٣	٣٥	الألياف الكلية
غم	١,٣	١٣	الألياف الذائبة
غم	٢,٠	٢٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٢	٢	الرماد
ملغم	٦,٠	٦٤	الكوليسترول
غم	٢,٦٦	٢٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٦,٠٥	٦٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١٣,٨	١٤٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٩,٨	٢١٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٤	٣	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١٣,٧	١٤٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٩٩	٦٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	١٦٥	الكالسيوم
ملغم	٢,٥٧	٢٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

حيسة



المقادير	المكونات
١٢٠ غم	دقيق بر
١٠٠ غم	سمن
٤٠٠ غم	تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"
٣ غم	هيل مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في مقلاة مسطحة على نار هادئة ويُحمص لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح لونه أشقر فاتحاً ثم يُترك ليبرد.
٢. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب.
٣. يُضاف التمر ويُحرّك مع السمن بملعقة خشبية لمدة ٥ دقائق حتى يذوب التمر ويمتزج مع السمن.
٤. يُضاف الدقيق المحمص ويُحرّك مع التمر والسمن لمدة دقيقتين حتى تتجانس المكونات.
٥. يُضاف الهيل المطحون وتُطفأ النار وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس وتُصبح الحيسة جاهزة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨١	٤٩٦	المغنيسيوم
ملغم	١٣٨	٨٤٠	الفوسفور
ملغم	٥٢٩	٣٢٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٣	١٣٧	الصوديوم
ملغم	١	٦	الكلوريد
ملغم	١,٥٤	٩	الزنك
ملغم	٠,٣٦٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٨٦٣	٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٩٣	٥٦٥	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٥,١	٣١	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٠	٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٠٣	٦٣٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٦٤٧	١٠٠٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٩٣	٢٤٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٣,٧	٨٣	الرطوبة
غم	٤,٤	٢٧	البروتين الكلي
غم	٠,٧	٤	النيروجين الكلي
غم	١٤,٧	٩٠	الدهون الكلية
غم	٥٥,٧	٣٤٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦٥,٣	٣٩٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	٤٠,٧	٢٤٨	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٩,٩	٦٠	الألياف الكلية
غم	٠,٢	١	الألياف الذائبة
غم	٩,٧	٥٩	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	١٠	الرماد
ملغم	٣١,٧	١٩٣	الكوليسترول
غم	٩,٧٨	٦٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٧١	٢٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٣١	٢٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٥٨	٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٨	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٢	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٢٣	٢٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٢	٣١٧	الكالسيوم
ملغم	١,٢٣	٨	الحديد

اسم الوصفة

الدليكة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
١٥٠ غم	دقيق ذخن
١٠٠ غم	سمن بلدي
٢ غم	كركم مطحون

المقادير	المكونات
١٥٠ غم	دقيق بر
١٠٠ غم	أقط مطحون
٥٠٠ غم	تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"
٢,٥ غم	أقط مطحون "للتزيين"



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع دقيق البر في قدر متوسط على نار هادئة ويُحرَّك بملعقة لمدة ٦ دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً ثم يُضاف دقيق الذخن ويُحمص مع دقيق البر لمدة ٣ دقائق.
٢. يُوضع السمن في مقلاة على نار هادئة حتى يذوب لمدة دقيقة واحدة.
٣. يُضاف السمن على دقيق البر والذخن ويُضاف الكركم ونصف كمية الأقط المطحون وتُحرَّك المكونات حتى يتشرب الدقيق والذخن بالسمن لمدة دقيقتين تقريباً ويُصبح رملي القوام.
٤. يُضاف التمر على المكونات وباقي كمية الأقط وتُعصد (تُدعك) المكونات بملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات لمدة ٦ دقائق وتُصبح عجينة مفتتة.
٥. وتُزين بالأقط المطحون وتُقدم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٩٠	٨٧٣	المغنيسيوم
ملغم	٢٢٠	٢١٢٠	الفوسفور
ملغم	٦٩٢	٦٦٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٦	٦٣٧	الصوديوم
ملغم	٣	٢٧	الكلوريد
ملغم	١,٧١	١٧	الزنك
ملغم	٠,٤٦٧	٥	النحاس
ملغم	١,٠٤	١٠	المنغنيز
مكغم	٢٠	١٩٣	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٥٠	٤٨٣	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٠	١٠	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٥	٤٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٣٧	٤	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٠	٢٩	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٨	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٥٣	٥	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٣	٥١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٠	٦٧٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٤٧٧	١٤٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٥٣	٣٤١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٠,٨	١٠٤	الرطوبة
غم	٩,١	٨٨	البروتين الكلي
غم	١,٥	١٤	النيتروجين الكلي
غم	٤,٤	٤٢	الدهون الكلية
غم	٦٣,٧	٦١٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٧٣,٠	٧٠٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٤٢,٣	٤٠٨	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٩,٦	٩٢	الألياف الكلية
غم	١,٢	١١	الألياف الذائبة
غم	٨,٤	٨١	الألياف غير الذائبة
غم	٢,٣	٢٣	الرماد
ملغم	٣٢,٣	٣١٢	الكوليسترول
غم	٢,٧٨	٢٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩٨	٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٩	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٣٧	١٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٢	٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣١	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٨٨	٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦١	١٥٥٠	الكالسيوم
ملغم	١,٧٥	١٧	الحديد

اسم الوصفة

كنافة الخريز

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الشيرة
٢٥٠ غم	سكر
٣ مل	عصير ليمون
١٢٥ مل	ماء

المقادير	مكونات الكنافة
٥٠٠ غم	كنافة شعر
٢٥٠ غم	سمن للكنافة
٢٠ غم	سمن لدهن الصينية
٥٠٠ غم	خريز مقطع شرائح رقيقة
٣ غم	هيل مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الشيرة:

يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار هادئة وتُحرك المكونات ثم يُضاف عصير الليمون وتُحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم تُترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى يثقل قوامها قليلاً وتُصبح الشيرة جاهزة. ثم تُترك لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة الكنافة:

١. تُقطع الكنافة باليد إلى قطع متوسطة وتُوضع في إناء، ثم يُضاف الهيل ويُخلط مع الكنافة.
٢. يُضاف السمن إلى الكنافة بالتدريج، وتُفرك جيداً بالسمن لمدة ٣ دقائق حتى تتشربه.
٣. تُدهن صينية الفرن بالسمن من القاع والجوانب.
٤. تُوضع نصف كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيداً حتى تتساوى في السماكة.
٥. تُرتب شرائح الخريز فوق طبقة الكنافة مع ترك الحواف فارغة.
٦. تُوضع الكمية المتبقية من الكنافة فوق الحشوة وتُضغط جيداً حتى تتساوى.
٧. يُسخن فرن الغاز مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تُوضع صينية الكنافة في الفرن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل، لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنضج الكنافة.
٩. تُقلب الكنافة في صينية التقديم، وتُسقى بالشيرة مباشرة، ثم تُقطع وتُقدم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٢	١٦٣	المغنيسيوم
ملغم	٣٣	٤٣٨	الفوسفور
ملغم	١٨٦	٢٤٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١٥٠	١٩٩٠	الصوديوم
ملغم	١	١٧	الكلوريد
ملغم	٠,٣٧	٥	الزنك
ملغم	٠,٠٦٣	١	النحاس
ملغم	٠,٢٧٧	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	١٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٥	٢٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٠	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	١,٠	١٣	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٣٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٧	٦١٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٢٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٥٠٣	١٩٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٥٩	٤٧٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٠,٨	٤٠٨	الرطوبة
غم	٣,٠	٤٠	البروتين الكلي
غم	٠,٥	٧	النيتروجين الكلي
غم	١٧,٩	٢٣٧	الدهون الكلية
غم	٤٥,٣	٦٠١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢١,٠	٢٧٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٨,٩	٢٥١	السكريات الكلية
غم	٤٨,٠	٦٣٦	السكريات المضافة
غم	٢,٧	٣٥	الألياف الكلية
غم	٠,٦	٨	الألياف الذائبة
غم	٢,٠	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٣	٤	الرماد
ملغم	٤٤,٠	٥٨٣	الكوليسترول
غم	١٢,٧	١٦٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٠٢	٥٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٣	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٥٥	٦٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٥٥	٧,٣٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٦	٢,١٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٧	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٤٥	٤٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٨	٢٤٠	الكالسيوم
ملغم	١,٢٢	١٦	الحديد

اسم الوصفة

كنافة قشطة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الشيرة
٢٥٠ غم	سكر
٣ مل	عصير ليمون
١٢٥ مل	ماء

المقادير	مكونات الكنافة
٥٠٠ غم	كنافة شعر
٢٥٠ غم	سمن للكنافة
٢٠ غم	سمن لدهن الصينية
٥٠٠ غم	قشطة
٣ غم	هيل مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الشيرة:

يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار هادئة وتُحرك المكونات ثم يُضاف عصير الليمون وتُحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم تُترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى يثقل قوامها قليلاً وتُصبح الشيرة جاهزة. ثم تُترك لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة الكنافة:

١. تُقطع الكنافة باليد إلى قطع متوسطة، وتُوضع في صينية، ثم يُضاف الهيل ويُخلط معها.
٢. يُضاف السمن إلى الكنافة بالتدريج، وتُفرك جيداً بالسمن لمدة ٣ دقائق حتى تتشربه.
٣. تُدهن صينية الفرن بالسمن من القاع والجوانب.
٤. تُوضع نصف كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيداً حتى تتساوى في السماكة.
٥. تُفرد القشطة فوق طبقة الكنافة مع ترك الحواف فارغة.
٦. تُوضع الكمية المتبقية من الكنافة فوق القشطة (الحشوة)، وتُضغط جيداً حتى تتساوى الطبقة.
٧. يُسخن فرن الغاز مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تُوضع صينية الكنافة في الفرن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل، لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنضج.
٩. تُقلب الكنافة في صينية التقديم، وتُسقى بالشيرة جيداً، ثم تُقطع وتُقدّم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١١	١٦٩	المغنيسيوم
ملغم	٥٠	٧٤٨	الفوسفور
ملغم	٨٤	١٢٦٠	البوتاسيوم
ملغم	١٥٢	٢٢٨٠	الصوديوم
ملغم	٣	٤١	الكلوريد
ملغم	٠,٢٦	٤	الزنك
ملغم	٠,٠٤٧	١	النحاس
ملغم	٠,٢١٠	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	١٤٠	٢١٠١	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٧	٢٦	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٧	٢٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٤٠	٦	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٠	١٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٦	١١٣٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٣٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٧٤٣	٢٦٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤١٧	٦٢٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢٥,٣	٣٨٠	الرطوبة
غم	٣,٢	٤٩	البروتين الكلي
غم	٠,٥	٨	النيتروجين الكلي
غم	٢٥,٢	٣٧٨	الدهون الكلية
غم	٤٤,٠	٦٦٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٥,٧	٦٨٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٨,٩	٢٨٤	السكريات الكلية
غم	١٦,٦	٢٥٠	السكريات المضافة
غم	٢,٠	٣٠	الألياف الكلية
غم	٠,٩	١٣	الألياف الذائبة
غم	١,١	١٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	٨	الرماد
ملغم	٦٢,٠	٩٣١	الكوليسترول
غم	١٧,٢	٢٥٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٦,١٣	٩٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٨	١٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٧,١١	١٠٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٨٢	١٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢	٣,٠	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٨	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٥٧	٨٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٣	٤٩١	الكالسيوم
ملغم	١,١٩	١٨	الحديد

اسم الوصفة

كنافة جبن

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الشيرة
٢٥٠ غم	سكر
٣ مل	عصير ليمون
١٢٥ مل	ماء

المقادير	مكونات الكنافة
٥٠٠ غم	كنافة شعر
٢٥٠ غم	سمن للكنافة
٢٠ غم	سمن لدهن الصينية
٣٨٧ غم	جبين طري
٣ غم	هيل مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الشيرة:

يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، وتُحرّك المكونات حتى يذوب السكر. ثم يُضاف عصير الليمون وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين. بعد ذلك تُترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى ينقل قوامها قليلاً وتُصبح الشيرة جاهزة. تُترك لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة الكنافة:

١. تُقطع الكنافة باليد إلى قطع متوسطة وتُوضع في صينية، ثم يُضاف الهيل ويُخلط معها.
٢. يُضاف السمن إلى الكنافة بالتدريج، وتُفرك جيداً بالسمن لمدة ٣ دقائق حتى تتشربه.
٣. تُدهن صينية الفرن بالسمن من القاع والجوانب.
٤. تُوضع نصف كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيداً حتى تتساوى في السماكة.
٥. يُفرد الجبن فوق طبقة الكنافة مع ترك الحواف فارغة.
٦. تُوضع الكمية المتبقية من الكنافة فوق الجبن (الحشوة)، وتُضغط جيداً حتى تتساوى الطبقة.
٧. يُسخّن فرن الغاز مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تُوضع صينية الكنافة في الفرن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنضج.
٩. تُقلب الكنافة في صينية التقديم، وتُسقى بالشيرة جيداً، ثم تُقطع وتُقدّم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٥	٢٠٢	المغنيسيوم
ملغم	٨٨	١١٦٠	الفوسفور
ملغم	١٤٣	١٨٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٥٤	٧٣١٠	الصوديوم
ملغم	٤	٥٨	الكلوريد
ملغم	٠,٦٤	٨	الزنك
ملغم	٠,٠٨٣	١	النحاس
ملغم	٠,٢٧٣	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٥	٣٢٦	اليود
مكغم	٦٢	٨٢٣	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٥	٥٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٨	٢٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٦	٢١	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٢٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٦	٨٧١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٣,٠	٤٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٧٣٧	٢٢٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤١٤	٥٤٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢١,٧	٢٨٦	الرطوبة
غم	٥,٥	٧٣	البروتين الكلي
غم	٠,٩	١١	النيتروجين الكلي
غم	٢١,٦	٢٨٥	الدهون الكلية
غم	٤٩,٧	٦٥٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٩,٧	٦٥٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٩,٥	٢٥٨	السكريات الكلية
غم	١٨,٩	٢٥٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	٢٢	الرماد
ملغم	٥٥,٣	٧٣٠	الكوليسترول
غم	١٤,٧	١٩٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٥,٤٣	٧٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٨	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٦,٢٣	٨٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٦٢	٨	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢٣	٣	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٦	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٠٩	٦٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٧٩	١٠٤٠	الكالسيوم
ملغم	١,٥١	٢٠	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريبًا

لبنية



المقادير	المكونات
٤٨٠ غم	حليب مجفف
١٢ مل	ماء ورد
١٧٥ مل	زيت
٢ غم	ورد مديني مجفف
٨٠٠ غم	سكر
٢ غم	هيل مطحون
٢٥٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

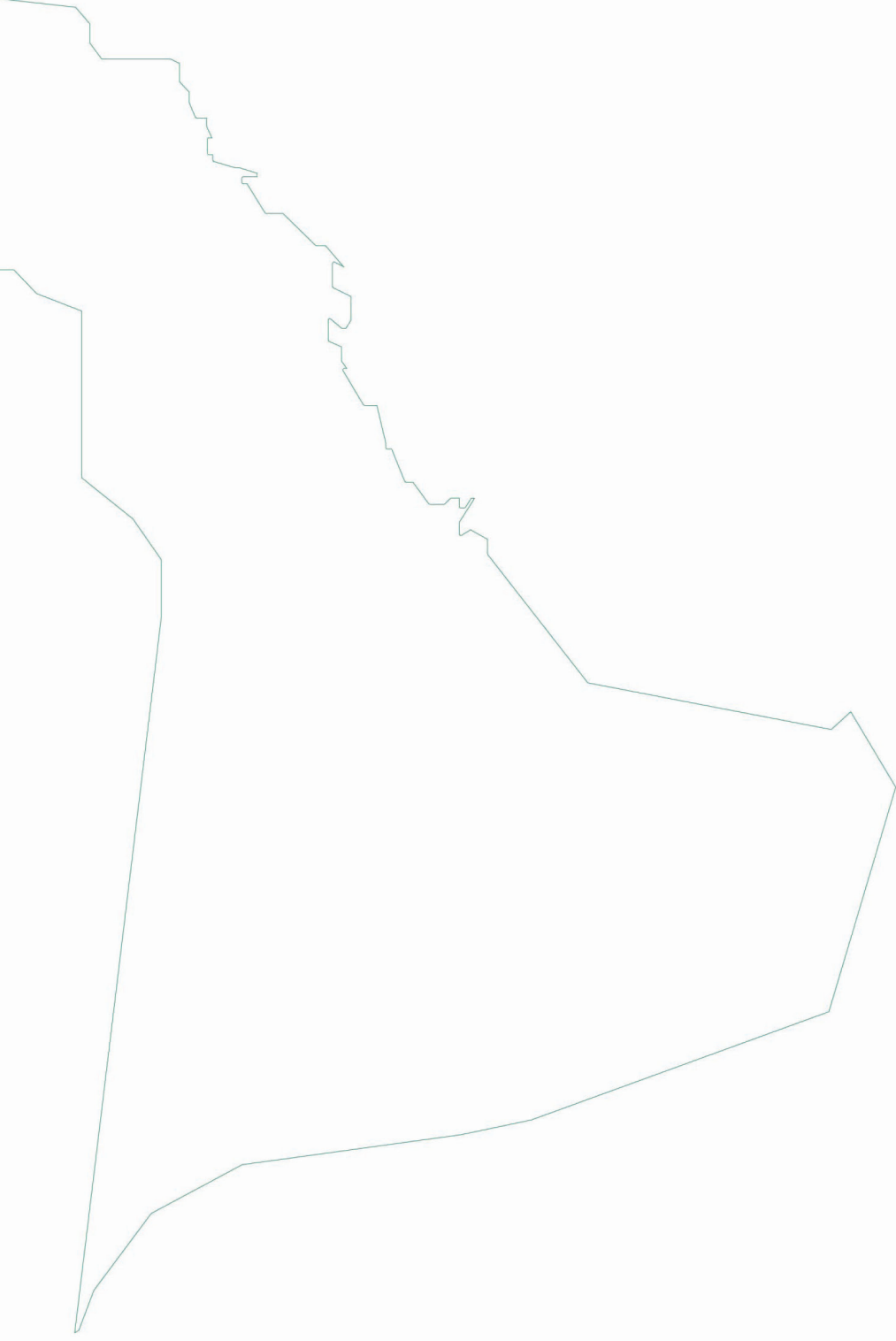
١. يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة ويُحرَّك لمدة ٤ دقائق حتى يذوب السكر ويغلي الماء ثم تُخفض النار إلى هادئة مع التحريك المستمر لمدة ١٥ دقيقة حتى يُثقل القوام.
٢. تُطفأ النار ثم يُضاف الزيت وماء الورد والهيل المطحون وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقة واحدة.
٣. يُضاف الحليب المجفف وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس ويثقل قوام الخليط ويصبح عجينة طرية.
٤. تُسكب اللبنية في صينية وتُترك لتبرد قليلًا، ثم تُقطع وتُزيّن بالورد المديني. بعد ذلك تُغطى بورق الزبدة وتُترك لمدة ساعتين حتى تبرد تمامًا وتصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧	١٠٠	المغنيسيوم
ملغم	١١٦	١٧٧٠	الفوسفور
ملغم	٢٣٧	٣٦٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٩	١٠٤٠	الصوديوم
ملغم	٠,٥	٧	الكلوريد
ملغم	٠,٧١	١١	الزنك
ملغم	٠,٠٤٣	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٢٠٠	٣٠٤٠	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٣,٣	٥٠	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٣٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٣	٥٠٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٨٥٠	٢٨١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٤٢	٦٧١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥,٥	٨٤	الرطوبة
غم	١,٢	١٩	البروتين الكلي
غم	٠,٢	٣	النيتروجين الكلي
غم	١٢,٩	١٩٦	الدهون الكلية
غم	٧٩,٣	١٢١٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٧٩,٣	١٢١٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٥٤,٣	٨٢٥	السكريات الكلية
غم	٥٢,٦	٨٠٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	١٣	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٢,٩٧	٤٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٢٣	٦٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٥,٦٩	٨٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٩,٩٤	١٥١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٥,٦٩	٨٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٤,٢٣	٦٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٩٥	١٤٥٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٢٠	٣	الحديد

# المنطقة الشرقية



١١٨	مبصل	١١٠	أرز حساوي
			
١٢٠	محمر سمك مقلي برنجوش محمر بالدبس/محمر سمك	١١٢	بلايط بالبيض والبصل / سيوية / شعيرية
			
١٢٢	مفلق روبيان	١١٤	خبز أحمر
			
١٢٤	ممروس	١١٦	عصيدة تمر
			

اسم الوصفة

أرز حساوي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
غم ٤٠٠	أرز حساوي مغسول ومنقوع لمدة ساعتين
غم ٣٥٠	طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
٣ حبات	ليمون أسود
غم ١٢	بهارات مشكلة مطحونة
غم ٨٠	معجون طماطم
لتر ١,٨	ماء

المقادير	المكونات
غم ٥٠٠	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
غم ٢٣٠	بصل مقطع قطعاً صغيرة
غم ٢٢	ملح
غم ٣	ليمون أسود مطحون
غم ٦	حبة البركة (الحبة السوداء)
غم ١٠٠	سمن
غم ١٥	زبدة مذابة "للترزين"



طريقة الإعداد والتحضير

- يوضع السمن في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب، ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة ٥ دقائق حتى يذبل ويصبح ذهبي اللون.
- يُضاف اللحم ويُحرّك مع السمن والبصل لمدة دقيقة واحدة حتى يتغير لونه، ثم تُضاف البهارات المشكلة المطحونة وتُحمّس مع المكونات لمدة دقيقة واحدة.
- يُضاف معجون الطماطم ويُحرّك، ثم تُضاف الطماطم وتُحرك. يُغطّى القدر لمدة ٣ دقائق حتى يتكثف الخليط، ثم يُضاف الليمون الأسود الصحيح والمطحون ويُحرّك. بعد ذلك يُضاف الماء والملح، ويُغطّى القدر ويُضغط على نار متوسطة لمدة ٣٥ دقيقة، ثم يُصْفَى المرق.
- يُضاف الأرز الحساوي والحبة السوداء مع ١,٣ لتر من مرق اللحم، ويُغطّى القدر ويُترك من دون ضغط على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق. بعدها تُخفض النار إلى هادئة ويُترك لمدة ٤٠ دقيقة. يتم التأكد من كمية الماء، ثم يُغطّى القدر مرة أخرى ويُترك من دون ضغط على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
- يُقدّم الأرز الحساوي ساخناً في طبق تقديم مسطح، ويُزيّن بالزبدة المذابة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٤	٥٢٥	المغنيسيوم
ملغم	٩٥	٢٠٤٠	الفوسفور
ملغم	٢٠٠	٤٣٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٧٥	٥٩٤٠	الصوديوم
ملغم	٥	١٠٦	الكلوريد
ملغم	١,٦٥	٣٦	الزنك
ملغم	٠,٢٤٣	٥	النحاس
ملغم	٠,٣٠٣	٧	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٢	٧٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,١	٢٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٧	١٠٢١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٨٠	١٤٧٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٣	٣٥١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٥,٩	١٤٢٠	الرطوبة
غم	٦,٥	١٤١	البروتين الكلي
غم	١,٠	٢٢	النيتروجين الكلي
غم	٦,١	١٣٣	الدهون الكلية
غم	١٩,٣	٤١٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢١,٠	٤٥٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٥	٣٢	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٤	الألياف الذائبة
غم	١,٣	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٥	١٢	الرماد
ملغم	٢٤,٠	٥١٧	الكوليسترول
غم	٣,٦٨	٧٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٨٦	٤٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٥	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٢	٤٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٦	٦	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣١	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٧	٣٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	٣٤٨	الكالسيوم
ملغم	١,٠٧	٢٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

بلاليط بالبيض والبصل / سيوية / شعيرية

المقادير	المكونات
حبثان	بيض
٨٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢٠ غم	سمن للبيض
٢ غم	ملح

المقادير	المكونات
٤٠٠ غم	شعيرية
١٢٥ غم	سكر
١,٧ لتر	ماء
٢٠ غم	سمن للشعيرية



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسكب الماء في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم يُضاف السكر وتُحرك المكونات حتى يذوب. يُترك الخليط لمدة ٥ دقائق حتى يبدأ الماء في الغليان.
٢. تُوضع الشعيرية في مقلاة وتُحمّص على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك كي لا تحترق، لمدة ٥ دقائق حتى تكتسب لوناً ذهبياً.
٣. تُضاف الشعيرية إلى خليط السكر وتُحرك لمدة ٥ دقائق حتى تنضج، ثم تُصفى من الماء.
٤. تُعاد الشعيرية إلى القدر، ويُضاف إليها السمن وتُترك على نار هادئة لمدة دقيقتين حتى يجف ما تبقى من الماء.
٥. يُخفق البيض في إناء عميق، ويُضاف إليه الملح ويُخلط جيداً.
٦. يُوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة دقيقتين حتى يكتسب لوناً ذهبياً. بعدها يُضاف خليط البيض ويُحرّك مع البصل لمدة ٣ دقائق حتى ينضج الخليط.
٧. يُضاف خليط البيض إلى الشعيرية ويُخلط جيداً، ثم يُقدّم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٢	١٥٦	المغنيسيوم
ملغم	٥٧	٧٢٩	الفوسفور
ملغم	٨٨	١١٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٨٠	١٠٢٠	الصوديوم
ملغم	١	١١	الكلوريد
ملغم	٠,٧٨	١٠	الزنك
ملغم	٠,١٩٠	٢	النحاس
ملغم	٠,٢٢٣	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,١	١٤	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	١٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٢٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٥	٤٤٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٠٥	٩٠٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٨	٢١٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦١,١	٧٨٢	الرطوبة
غم	٥,٣	٦٨	البروتين الكلي
غم	٠,٩	١١	النيتروجين الكلي
غم	٤,٠	٥١	الدهون الكلية
غم	٢٦,٠	٣٣٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٩,٣	٣٧٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٠	٢٦	السكريات الكلية
غم	٢,٠	٢٦	السكريات المضافة
غم	٣,٤	٤٤	الألياف الكلية
غم	١,١	١٤	الألياف الذائبة
غم	٢,٣	٣٠	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٢	٣	الرماد
ملغم	٢٢,٠	٢٨١	الكوليسترول
غم	٢,٣١	٣٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٠٩	١٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٧	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٥٦	٢٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٣	٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٧	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٠	١٢٣	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٧	١١	الحديد

اسم الوصفة

خبز أحمر

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المقادير	المكونات
٣ غم	ملح
٣ غم	بذور الشمر
٣٠٠ مل	ماء
٢٥ غم	دقيق بر لرش الصينية

المقادير	المكونات
٣٥٠ غم	دقيق بر
٢٠٠ غم	تمر " خلاص مكنوز منزوع النوى "
٣ غم	خميرة
٢ غم	الحبة السوداء (حبة البركة)



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسخن الماء في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين، ثم يسكب الماء الساخن في وعاء عميق ويُضاف إليه التمر ويُهرس بملعقة خشبية لمدة ٦ دقائق حتى يمتزج مع الماء ويذوب.
٢. تُضاف الخميرة والملح إلى التمر المهروس، ثم يُضاف الدقيق بالتدريج مع الاستمرار في العجن لمدة دقيقتين حتى تُصبح العجينة طرية متماسكة. تُغطى وتترك لمدة ساعة ونصف حتى تتخمر.
٣. تُقسّم العجينة على سطح مرشوش بالدقيق إلى كرات متوسطة الحجم، ثم تُغطى وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُوضع الصاج على نار متوسطة الحرارة ويُترك حتى ليسخن لمدة ٣ دقائق، ثم تُفرد كرات العجين باليد على سطح مرشوش بالدقيق على شكل أقراص دائرية متوسطة الحجم والسماكة. يُرش على الوجه الشمر والحبة السوداء.
٥. تُوضع الأقراص على الصاج وتُقلب باستمرار على الوجهين لمدة ٥ دقائق حتى تنضج تمامًا. تُكرر العملية حتى انتهاء العجينة، ويُصبح الخبز الأحمر جاهزًا للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٩٨	٧٢٩	المغنيسيوم
ملغم	١٩٢	١٤٢٠	الفوسفور
ملغم	٤٢٢	٣١٢٠	البوتاسيوم
ملغم	١٩٣	١٤٣٠	الصوديوم
ملغم	٢	١٣	الكلوريد
ملغم	١,٧٥	١٣	الزنك
ملغم	٠,٣٥٣	٣	النحاس
ملغم	١,٨٨	١٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	١٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٨	٢١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٢٩	٢	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٥	٤٧٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١١٠٠	٨١٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٦٣	١٩٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٠,٢	٢٢٤	الرطوبة
غم	٨,٨	٦٥	البروتين الكلي
غم	١,٤	١٠	النيتروجين الكلي
غم	١,٦	١٢	الدهون الكلية
غم	٤٨,٠	٣٥٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٧,٣	٤٢٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢٣,٥	١٧٤	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٩,٧	٧٢	الألياف الكلية
غم	٠,٨	٦	الألياف الذائبة
غم	٨,٩	٦٦	الألياف غير الذائبة
غم	١,٨	١٣	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٣٢	٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٣٣	٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٤	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢٧	٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٨٧	٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٢٩	٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤١	٣٠٦	الكالسيوم
ملغم	٢,٢٠	١٦	الحديد

اسم الوصفة

عصيدة تمر

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير	المكونات
٣٣٠ غم	دقيق بر
٥٠ غم	زبدة "للتزيين"
١,٥ لتر	ماء
٥٠٠ غم	تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"
١ غم	فلغل أسود مطحون "للتزيين"



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في مقلاة مسطحة على نار هادئة، ويُحرَّك بملعقة لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً فاتحاً، ثم يُترك ليبرد.
٢. يُوضع التمر في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، وتُسكب عليه كمية الماء كاملة. تُحرك المكونات بملعقة خشبية لمدة ١٥ دقيقة حتى يذوب التمر ويصبح خليطاً متجانساً. بعد ذلك يُصْفَى الخليط بمصفاة للتخلص من التكتلات، ويُترك جانباً لمدة ٥ دقائق حتى يبرد.
٣. يُوضع الدقيق وخليط التمر المصفى في قدر متوسط على نار متوسطة الحرارة، ويُدعك بمضرب خشبي باستمرار لمدة دقيقتين. ثم تُخفّض النار إلى هادئة ويُترك الخليط لمدة ١٥ دقيقة حتى يثقل قوامه.
٤. يُغطى القدر على نار هادئة جداً لمدة ١٠ دقائق مع مراعاة الدعك كل ٣ دقائق حتى تُصبح العصيدة كثيفة كريمية القوام وجاهزة للتقديم.
٥. تُوضع الزبدة في مقلاة صغيرة على نار هادئة الحرارة وتُحرك لمدة ٣ دقائق حتى تذوب ويصبح لونها مائلاً إلى الذهبي.
٦. تُقدّم العصيدة في طبق مسطح، وتُزيّن بالزبدة المذابة والفلغل الأسود. ثم تُعمل فجوة في المنتصف وتُسكب فيها الزبدة المذابة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٦	٥٧٤	المغنيسيوم
ملغم	٥٥	٨٨٠	الفوسفور
ملغم	٢٦٢	٤١٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١١	١٧٣	الصوديوم
ملغم	٠,٤	٧	الكلوريد
ملغم	٠,٨٦	١٤	الزنك
ملغم	٠,٢٦٧	٤	النحاس
ملغم	٠,٨٣	١٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,١	١٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٦٧	١١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٠	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٠	١٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٠	١٥٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٣٨	١٠٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٥٢	٢٤٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٩,٧	٩٥١	الرطوبة
غم	٤,١	٦٦	البروتين الكلي
غم	٠,٦	١٠	النيتروجين الكلي
غم	١,٥	٢٣	الدهون الكلية
غم	٢٦,٧	٤٢٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٤,٠	٥٤٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٩,٧	٣١٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٧,٠	١١٢	الألياف الكلية
غم	٠,٩	١٤	الألياف الذائبة
غم	٦,١	٩٨	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٢	الرماد
ملغم	٤,٦٧	٧٤	الكوليسترول
غم	٠,٨٦	١٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٣٣	٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٢	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٥٥	٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٢٩	٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	٢٥٧	الكالسيوم
ملغم	٠,٣٧	٦	الحديد

اسم الوصفة

مبصل

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٣٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٤ غم	ملح
١ غم	فلفل أسود مطحون
حسب الحاجة	زيت للقلي

المقادير	المكونات
٢٥٠ غم	دقيق بر
٦٠ غم	كرات مقطع قطعاً صغيرة
٦ غم	بهارات مشكلة مطحونة
٤٢٠ مل	ماء
(اختياري)	دبس "للتزيين"



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق والملح والبهارات المشكلة والفلفل الأسود في إناء عميق، وتُخلط المكونات الجافة بملعقة كبيرة. ثم يُضاف الكرات والبصل والماء تدريجياً مع التحريك المستمر حتى تتكوّن عجينة شبه سائلة. تُترك لمدة ٢٥ دقيقة.
٢. تُوضع مقلاة عميقة على نار متوسطة الحرارة، ويُملأ ربعها بالزيت. تُترك لمدة ٤ دقائق حتى يسخن الزيت.
٣. تُسكب عجينة المبصل بمغرفة الطعام في الزيت على شكل أقراص عشوائية. تُقلّب الأقراص بشوكة الطعام كل دقيقة واحدة حتى تنضج من جميع الجهات وتكتسب لوناً ذهبياً (مدة ٤ دقائق لكل دفعة). ثم تُسكب كمية أخرى من العجينة وتُطهى بنفس الطريقة حتى انتهاء الكمية.
٤. تُصفى الأقراص من الزيت، وتُقدّم في طبق مسطح، ويمكن تزيينها بالديس حسب الرغبة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧١	٤٥٧	المغنيسيوم
ملغم	١٥٠	٩٦٥	الفوسفور
ملغم	٢٨٣	١٨٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٧٧	٢٤٣٠	الصوديوم
ملغم	٤	٢٨	الكلوريد
ملغم	١,٢٦	٨	الزنك
ملغم	٠,٢٢٠	١	النحاس
ملغم	١,٧٢٣	١١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,١	٧	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٦	٣٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٩,٠	١٢٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٠٢٠	٦٥٨٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٤٥	١٥٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٦,٤	٢٩٩	الرطوبة
غم	٦,٦	٤٢	البروتين الكلي
غم	١,٠	٧	النيتروجين الكلي
غم	١٠,٦	٦٩	الدهون الكلية
غم	٢٦,٣	١٧٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٥,٣	٢٢٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٥	١٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٩	٥٧	الألياف الكلية
غم	٠,٦	٤	الألياف الذائبة
غم	٨,٣	٥٣	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٧	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	١,٣٣	٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٠٣	٢٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٦,١١	٣٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٩,١٤	٥٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٦,٠٤	٣٩	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٩٩	١٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٢	٢٠٩	الكالسيوم
ملغم	١,٨١	١٢	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

محمر سمك مقلي برنجوش / محمر  
بالدبس / محمر سمك

المقادير	المكونات
٤٠٠ غم	أرز طويل الحبة مغسول ومنقوع لمدة نصف ساعة
٣٠٠ مل	دبس تمر
٩٠٠ مل	ماء
٤٠ غم	زبدة "للترزين"

المقادير	المكونات
٥٠٠ غم	سمك هامور مقطع قطعاً سميكة
١٤ غم	ملح
٩ غم	بهارات مشكلة مطحونة
حسب الحاجة	زيت للقلي



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدبس في قدر متوسط الحجم، ثم يُضاف الماء ويُحرّك بمعلقة خشبية حتى يذوب الدبس في الماء.
٢. يُضاف الأرز إلى خليط الدبس، ويُوضع القدر على نار متوسطة. يُغطّى القدر ويُترك لمدة ٧ دقائق، ثم يُزال الغطاء ويُترك من دون تغطية (مع التحريك بين فترة وأخرى) لمدة ٦ دقائق حتى يتبخر معظم ماء الأرز. بعدها تُخفّض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر مرة أخرى ويُترك لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٣. تُوضع قطع السمك في إناء عميق، ويُخلط الملح مع البهارات المشكلة، ثم تُدعك بها قطع السمك جيداً من جميع الجهات. تُترك لمدة ١٠ دقائق حتى تكتسب نكهة البهارات.
٤. تُوضع مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة، ويُملأ الزيت حتى ربع المقلاة تقريباً. بعد أن يسخن الزيت لمدة ٥ دقائق، تُوضع قطع السمك وتُقلب بعد ٣ دقائق على الوجه الآخر. يُستمر في التقليب حتى تنضج من الجهتين (مدة القلي تقارب ١٥ دقيقة). يُصفى السمك من الزيت ويُوضع في طبق جانبي.
٥. تُوضع مقلاة صغيرة على نار هادئة جداً، ثم تُضاف الزبدة وتُحرّك حتى تذوب ولونها ذهبياً، ثم تُترك جانباً للترزين.
٦. يُقدم محمر السمك المقلي برنجوش في طبق مسطح، حيث يُفرش الأرز في الأسفل، وتُرتب فوقه قطع السمك المقلي، ثم يُزين بالزبدة المذابة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٠	٣٦٨	المغنيسيوم
ملغم	٧٢	١٣١٠	الفوسفور
ملغم	٢٦٧	٤٩٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٥	١١٩٠	الصوديوم
ملغم	١	٢٣	الكلوريد
ملغم	٠,٦٦	١٢	الزنك
ملغم	٠,١٢٧	٢	النحاس
ملغم	٠,١١٧	٢	المنغنيز
مكغم	١٧	٣٠٦	السيلينيوم
مكغم	٨٧,٣	١٦٠٢	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,١	٢١	فيتامين د
ملغم	٠,٥	٩	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٦٢	١١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٨,٦	١٥٨	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٣٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٣	٦١١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٦٥	١٤٠٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨٣	٣٣٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٦,٨	١٠٤٠	الرطوبة
غم	٦,٩	١٢٧	البروتين الكلي
غم	١,١	٢٠	النيتروجين الكلي
غم	٣,٣	٦٠	الدهون الكلية
غم	٣٠,٠	٥٥٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٢,٣	٥٩٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٦,٦	٣٠٤	السكريات الكلية
غم	١٦,١	٢٩٦	السكريات المضافة
غم	٢,٦	٤٧	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٨	الألياف الذائبة
غم	٢,١	٣٩	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٧	١٣	الرماد
ملغم	١٢,٧	٢٣٢	الكوليسترول
غم	١,٣٧	٢٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩	١٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٣	١٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٨٣	٣٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٥	٣	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٧	١٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٨	١٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	٢٩٢	الكالسيوم
ملغم	-	-	الحديد

اسم الوصفة

مفلق روبيان

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
١٨ غم	ملح
٣ غم	بهارات مشكلة مطحونة
١ غم	ليمون أسود مطحون
٢ غم	كزبرة مطحونة
١ غم	فلغل أسود مطحون
١ لتر	ماء ساخن

المقادير	المكونات
٥٠٠ غم	روبيان مغسول ومقشر
٣٠٠ غم	حب مفلق مغسول ومنقوع ٣ ساعات
١٤٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
١٧٠ غم	طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
٥٠ غم	سمن
٢٥ مل	زيت
٥٠ غم	معجون طماطم



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، يوضع السمن والزيت ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب السمن. ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة ٦ دقائق حتى يتغير لونه ويصبح ذهبياً. بعدها تُضاف الكزبرة المطحونة، والليمون الأسود المطحون، والبهارات المشكلة، والفلغل الأسود، والملح، ومعجون الطماطم مع الاستمرار بالتحريك لمدة دقيقة واحدة.
٢. يُضاف الروبيان ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة، ثم تُضاف الطماطم وتُحرك. بعد ذلك تُخفّض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ١٠ دقائق حتى تتكثف الطماطم.
٣. تُضاف حبات المفلق، ويُسكب فوقها الماء، ثم تُحرك المكونات. تُرفع النار إلى متوسطة ويُترك القدر من دون تغطية حتى يغلي الماء. بعد ذلك يُغطّى القدر ويُضغط على نار هادئة لمدة ساعة واحدة حتى تنضج حبات المفلق ويصبح الطبق جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٣	٦٧٤	المغنيسيوم
ملغم	١٢٣	٢٥٠٠	الفوسفور
ملغم	٢١٨	٤٤٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٠٠	١٠٢٠٠	الصوديوم
ملغم	٦	١١٨	الكلوريد
ملغم	٠,٧٢	١٥	الزنك
ملغم	٠,٢٤٠	٥	النحاس
ملغم	٠,٤٥٣	٩	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٦٧	١٣٦٧	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٤	٢٩	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,١٠	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٤	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٦١	١٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,١٠	٢	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٦	١١٥٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٥٨	٩٣٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٠٩	٢٢٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,٥	١٤٨٠	الرطوبة
غم	٧,٦	١٥٥	البروتين الكلي
غم	١,٢	٢٥	النيتروجين الكلي
غم	٣,٣	٦٧	الدهون الكلية
غم	٩,٦٧	١٩٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٥,٠	٣٠٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٤	١١٠	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٩	الألياف الذائبة
غم	٥,٠	١٠٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٥	٣١	الرماد
ملغم	٤٤,٧	٩١٢	الكوليسترول
غم	١,٤٢	٢٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٨٥	١٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٢	١٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٧٦	٣٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٨٣	١٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٩	١٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢١	٤٣٧	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٣	١٣	الحديد

اسم الوصفة

ممروس

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٢٤٠ غم	دقيق بر
١ غم	هيل مطحون
٢ غم	شمر مطحون
٠,٢٥ غم	زنجبيل مطحون

المقادير	المكونات
٢٠٠ غم	تمر "خلاص منزوع النوى"
٦٢ غم	زبدة
٠,٥ غم	جوزة الطيب مطحونة
٠,٥ غم	قرنفل مطحون
٨٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير



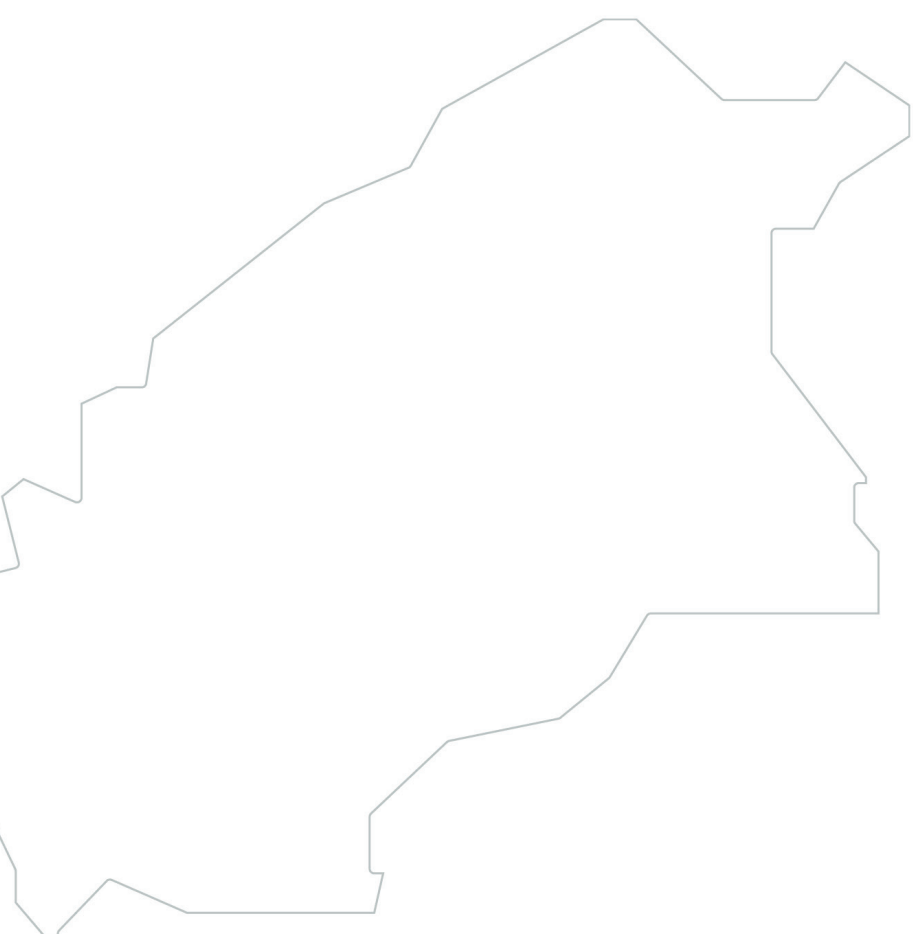
١. يُوضع الدقيق في مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقتين، ثم تُخفض النار إلى هادئة مع الاستمرار بالتحريك بملعقة خشبية لمدة ٩ دقائق حتى يصبح لون الدقيق أشقر فاتحاً، ثم يُترك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد.
٢. يُوضع التمر والماء تدريجياً مع ٧ غم من الزبدة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويُحرّك لمدة دقيقتين حتى تذوب الزبدة ويتجانس التمر مع الماء. تُخفض النار إلى هادئة ويُغطّى القدر، مع مراعاة التحريك بين فترة وأخرى، لمدة ١٠ دقائق حتى يلين التمر.
٣. تُوضع نصف كمية الدقيق في إناء مسطح متوسط الحجم، ثم يُضاف إليه التمر تدريجياً. يُخلط الدقيق بالتمر بالمس براحة اليدين حتى يتجانس، مع إضافة باقي كمية الدقيق تدريجياً لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح ذا قوام رملي.
٤. تُوضع الزبدة المتبقية في مقلاة صغيرة على نار هادئة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى تذوب.
٥. تُضاف البهارات (الشمر، الهيل، القرنفل، جوزة الطيب، والزنجبيل) إلى خليط الدقيق والتمر، وتُحرك المكونات حتى تتجانس. ثم تُسكب الزبدة المذابة تدريجياً مع عجن المكونات تُخلط براحة اليدين لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس، ويصبح الممروس جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٥	٤٤٦	المغنيسيوم
ملغم	١٣٧	٧١٧	الفوسفور
ملغم	٤١١	٢١٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٦	٢٩١	الصوديوم
ملغم	٢	١١	الكلوريد
ملغم	٠,٨٧	٥	الزنك
ملغم	٠,٣٠٣	٢	النحاس
ملغم	٢,٢٥	١٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٤٩	٢٥٨	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٦	٣	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٣	١٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٤	١٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٥	١٢٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٤٧٠	٧٧٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٥١	١٨٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٧,٨	٩٣	الرطوبة
غم	٨,٤	٤٤	البروتين الكلي
غم	١,٤	٧	النيتروجين الكلي
غم	٩,٣	٤٩	الدهون الكلية
غم	٥٣,٠	٢٧٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦٣,٠	٣٣٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٤٠,٦	٢١٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١٠,٠	٥٢	الألياف الكلية
غم	٢,٢	١٢	الألياف الذائبة
غم	٧,٨	٤١	الألياف غير الذائبة
غم	١,٥	٨	الرماد
ملغم	٢١,٠	١١٠	الكوليسترول
غم	٦,٠٤	٣٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٠٩	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٨٧	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٩٦	١٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣٢	٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١١	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٦	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٨٨	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٠	٢٦٣	الكالسيوم
ملغم	١,٨٠	٩	الحديد

# مختصاً



١٣٦	قرص عقيلي	١٢٨	تاوة
			
١٣٨	كليجا	١٣٠	دويقة
			
١٤٠	مطازيز	١٣٢	المراصيع
			
		١٣٤	المصايب
			

اسم الوصفة

تاوة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٢٣٣ مل	ماء
٥ غم	سكر
٤٠ غم	عسل "للتزيين"

المقادير	المكونات
٣٠٠ غم	دقيق بر
١ غم	ملح
٥ غم	خميرة فورية
حسب الحاجة	زيت للقلي



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة العجن:

١. تُوضع الخميرة والسكر والملح في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجياً مع التحريك المستمر حتى تذوب المكونات.
٢. يُضاف الدقيق تدريجياً إلى المكونات مع العجن باليد حتى يصبح قوام العجينة متماسكاً وقاسياً.
٣. تُغطى العجينة وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تُعجن مرة أخرى، وتُغطى وتترك لمدة ساعة.
٤. يُدهن طبق مسطح بالزيت، ثم تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة الحجم وتوضع في طبق.
٥. تُفرد كرات العجين إلى أقراص دائرية رقيقة من الأطراف وأكثر سماكة في المنتصف.

طريقة القلي:

١. يُسخن الزيت على نار عالية لمدة ١٥ دقيقة قبل القلي.
٢. تُخفّض النار إلى متوسطة، ثم تُوضع أقراص العجينة في الزيت مع تحريكها برفق حتى تنتفخ وتكتسب لوناً ذهبياً. وتُقلب باستمرار لمدة دقيقة واحدة حتى تنضج.
٣. تُقدّم الأقراص في طبق مسطح، وتُزيّن بالعسل من الأعلى.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٣	٤١٠	المغنيسيوم
ملغم	١٤٤	٨٠٠	الفوسفور
ملغم	٢٤٤	١٣٦٠	البوتاسيوم
ملغم	٨٧	٤٨٥	الصوديوم
ملغم	٢	١٠	الكلوريد
ملغم	١,٠٢	٦	الزنك
ملغم	٠,٢٥٣	١	النحاس
ملغم	٢,٣٥	١٣	المنغنيز
مكغم	١٠	٥٦	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٦,٥	٣٦	فيتامين د
ملغم	١,٠	٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٥٠	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,١	٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٤٠	٢	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٩	٢١٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢٤٧	٦٩٧٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٩٩	١٦٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٣,١	١٨٥	الرطوبة
غم	٩,٩	٥٥	البروتين الكلي
غم	١,٦	٩	النيتروجين الكلي
غم	١٠,٤	٥٨	الدهون الكلية
غم	٣٧,٠	٢٠٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٥,٧	٢٥٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٨,٣	٤٦	السكريات الكلية
غم	٨,٠	٤٥	السكريات المضافة
غم	٨,٢	٤٦	الألياف الكلية
غم	١,١	٦	الألياف الذائبة
غم	٧,٢	٤٠	الألياف غير الذائبة
غم	١,٢	٧	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	١,٢٧	٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٧	١٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٦,٣١	٣٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٩,٠١	٥٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٦,٢٤	٣٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٦٦	١٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٩	١٥٩	الكالسيوم
ملغم	٢,٣٨	١٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

دويقة

المقادير	المكونات
٢٠٠ مل	طماطم مطحونة
٤ غم	ملح
٥ غم	بهارات مشكلة
٢٠ غم	ودك
٢٠٠ مل	ماء (لإذابة الدقيق)
١,٣ لتر	ماء

المقادير	المكونات
٧٠ غم	دقيق بر
٦٠ غم	كوسا مقطعة أرباعاً طولية
٦٠ غم	باذنجان مقطع أرباعاً طولية
٧٠ غم	قرع مقطع مكعبات متوسطة
٢٠ غم	بصل مقطع صغير
٢٠ غم	معجون طماطم



طريقة الإعداد والتحضير

١. في وعاء عميق يُخلط الدقيق مع الماء باستخدام مضرب يدوي حتى يصبح قوامه سائلاً متجانساً.
٢. في قدر عميق يُوضع الودك والبصل، ويُحرّك بملعقة على نار متوسطة لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٣. يُضاف معجون الطماطم ويُحرّك لمدة دقيقتين، ثم تُضاف الطماطم المطحونة. بعد ذلك تُضاف الخضراوات (الكوسا، الباذنجان، القرع) مع البهارات المشكلة والملح مع التحريك.
٤. يُضاف الماء ثم يُغطى القدر ويُترك على نار عالية لمدة ٣ دقائق.
٥. تُخفّض النار إلى متوسطة، ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. يُضاف خليط الدقيق المذاب بالماء تدريجياً مع التحريك المستمر، ويُترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة حتى يصبح جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٤	٢١٤	المغنيسيوم
ملغم	٢٩	٤٤٠	الفوسفور
ملغم	١٧٣	٢٦٢٠	البوتاسيوم
ملغم	١٦٥	٢٤٩٠	الصوديوم
ملغم	٢	٣٠	الكلوريد
ملغم	٠,٣٥	٥	الزنك
ملغم	٠,٠٥٣	١	النحاس
ملغم	٠,٢٤٠	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٥	٣٧٨	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,١	٣٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٣٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٥	٣٧٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢٣	١٨٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٩	٤٤٣	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٩٢,٦	١٤٠٠	الرطوبة
غم	٠,٦	٩	البروتين الكلي
غم	٠,١	٢	النيتروجين الكلي
غم	١,٤	٢٢	الدهون الكلية
غم	٢,٠	٣٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥,٠	٧٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٠	٤٦	الألياف الكلية
غم	١,٣	٢٠	الألياف الذائبة
غم	١,٨	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٣	٤	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٦١	٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥٩	٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١٨	٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٧٧	١٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٥	٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٥٦	٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	١٧٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٦	١٠	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المراصيع

المقادير	مكونات الكشنة
١٠٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
١٠٠ غم	طماطم مقطعة قطعًا صغيرة
٨٠ غم	سمن
٢ غم	ملح
٦ غم	بهارات مشكلة

المقادير	مكونات العجينة
٣٠٠ غم	دقيق بر
١ غم	ملح
٣٠٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق مع الملح، ثم يُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن العجينة باليد حتى يصبح قوامها متماسكًا وطريًا.
٢. تُغطى العجينة وتترك لمدة ١٥ دقيقة.
٣. تُقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم.
٤. تُفرد الكرات باليد إلى أقراص دائرية بسماكة متوسطة، وذلك بالضغط عليها من المنتصف حتى الأطراف.

طريقة إعداد الكشنة:

يُوضع السمن والبصل والبهارات والملح والطماطم في مقلاة، ويُحرّك الخليط على نار هادئة لمدة ١٧ دقيقة حتى تذبل الطماطم وتصبح المكونات متجانسة.

طريقة خبز العجينة:

١. يُوضع الصاج على نار عالية لمدة ٥ دقائق حتى تسخن.
٢. تُوضع الأقراص على الصاج وتترك لمدة ٣ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر وتترك على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق تقريبًا حتى تنضج.
٣. تُرص الأقراص فوق بعضها وتُزين بالكشنة بين كل قرص وآخر حتى تكتمل الطبقات، وتصبح المراصيع جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٢	٥٣٢	المغنيسيوم
ملغم	١٨٠	١٣٤٠	الفوسفور
ملغم	٢٥٩	١٩٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٣٠	١٧١٠	الصوديوم
ملغم	٤	٢٨	الكلوريد
ملغم	١,٧٦	١٣	الزنك
ملغم	٠,٢٣٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٨٨٠	٧	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٦	١٩٣	اليود
مكغم	٦٧	٤٩٥	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٥	٤	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٢	٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٦	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤٠	٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٠	٤٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٧	٤٢٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٩٧٦	٧٢٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٣٣	١٧٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٧,١	٣٤٩	الرطوبة
غم	٦,٤	٤٨	البروتين الكلي
غم	١,٠	٨	النيتروجين الكلي
غم	٨,٧	٦٤	الدهون الكلية
غم	٢٨,٠	٢٠٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٦,٣	٢٧٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٣	٦١	الألياف الكلية
غم	١,٣	٩	الألياف الذائبة
غم	٧,٠	٥٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٤	١٠	الرماد
ملغم	٢٢,٧	١٦٨	الكوليسترول
غم	٥,٣٨	٤٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,١٤	١٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٨٣	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٩٧	٢٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣٢	٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١١	٠,٨	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٢	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٨٥	١٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٤	٢٥٣	الكالسيوم
ملغم	١,٤٨	١١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المصاييب



المقادير	المكونات
٤٠٠ غم	دقيق البر
٥ غم	ملح
٩٤٢ مل	ماء
٤٠ غم	سمن
٤٠ غم	عسل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق والملح، ثم يُصب فوقهما الماء تدريجياً.
٢. تُخلط المكونات بمضرب يدوي حتى يصبح القوام سائلاً متجانساً، ثم يُغطى الوعاء ويُترك في حرارة الغرفة لمدة ١٥ دقيقة..

طريقة إعداد الخلطة الحلوة:

يُوضع السمن والعسل في مقلاة على نار هادئة جداً، ويُحرّك الخليط حتى يذوب السمن ويمتزج مع العسل.

طريقة المصاييب:

١. يُوضع الصاج على نار متوسطة حتى يسخن لمدة ٥ دقائق.
٢. يُمسح سطح الصاج بالزيت لمنع التصاق الخليط.
٣. يُصب الخليط السائل بالمغرفة على شكل دوائر متوسطة الحجم وبسماكة متوسطة.
٤. تُترك المصاييب لتستوي على الوجه الأول لمدة دقيقتين، ثم تُقلب على الوجه الآخر لمدة دقيقتين إضافيتين حتى تنضج.
٥. تُوضع المصاييب في طبق مسطح، وتُزين بالخلطة الحلوة وتُقدّم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٩	٧١٤	المغنيسيوم
ملغم	١٨٥	١٩١٠	الفوسفور
ملغم	٢٠١	٢٠٧٠	البوتاسيوم
ملغم	١٩٩	٢٠٥٠	الصوديوم
ملغم	٣	٢٨	الكلوريد
ملغم	٢,٠٨	٢١	الزنك
ملغم	٠,٢٠٧	٢	النحاس
ملغم	٠,٧٨٣	٨	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٧	١٨	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤٠	٤	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٤	٣٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٣١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٨٢	٨٤٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٣	١٤	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٢٤	٧٤٥٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٣	١٧٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٦,٥	٥٨١	الرطوبة
غم	٥,٨	٦٠	البروتين الكلي
غم	٠,٩	١٠	النيتروجين الكلي
غم	٤,١	٤٣	الدهون الكلية
غم	٢٣,٣	٢٤٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٢,٣	٣٣٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	٤,٠	٤١	السكريات الكلية
غم	٣,٩	٤٠	السكريات المضافة
غم	٨,٧	٩٠	الألياف الكلية
غم	٠,٩	١٠	الألياف الذائبة
غم	٧,٨	٨٠	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	١٣	الرماد
ملغم	٦,٠	٦٢	الكوليسترول
غم	٢,١٢	٢٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٠٧	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٨٢	٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٨٨	١٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٣	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٩	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٨	٢٩٠	الكالسيوم
ملغم	١,٤٠	١٤	الحديد

اسم الوصفة

قرص عقيلي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٠,٤ غم	زعفران (شعيرات)
٣ بيضات	بيض
١٣٠ مل	حليب طازج
٧ مل	ماء
٧ مل	طحينة سائلة
١٣٠ مل	زيت نباتي

المقادير	المكونات
٢٠٠ غم	دقيق بر
٣٠ غم	دقيق أبيض
٧ غم	بايكنج بودر
٣ غم	فانيليا بودرة
٥ غم	هيل مطحون
١٣٣ غم	سكر
١٠ غم	سمسم محمص



طريقة الإعداد والتحضير

١. في الخلاط الكهربائي يُوضع البيض مع السكر ويُخلط لمدة ٥ دقائق.
٢. يُضاف الزيت والحليب إلى الخلاط ويُخلط لمدة دقيقة واحدة.
٣. يُضاف الهيل والفانيليا ومنقوع الزعفران (يُنقع الزعفران في ٧ مل ماء)، ثم يُخلط المزيج في الخلاط لمدة دقيقة واحدة.
٤. يُخلط دقيق البر مع الدقيق الأبيض، ثم يُنخل المزيج مع البايكنج بودر في وعاء عميق.
٥. في وعاء آخر يُوضع الخليط السائل، ثم يُضاف إليه خليط الدقيق تدريجياً مع التحريك بالمضرب اليدوي باتجاه واحد حتى تتجانس المكونات.
٦. تُدهن صينية الفرن بالطحينة السائلة، ثم يُنثر فوقها السمسم المحمص لتغطية كامل السطح، ثم يُسكب خليط الكيك في الصينية.
٧. يُسخن الفرن مسبقاً لمدة ١٥ دقيقة على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية من الأسفل.
٨. تُوضع الصينية في الفرن وتُترك لمدة ٤٥ دقيقة من الأسفل، ثم ٥ دقائق من الأعلى حتى يتحمر الوجه. بعد ذلك تُقلب على طبق مسطح وتصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٠	٤٢٠	المغنيسيوم
ملغم	٢٨١	١٩٧٠	الفسفور
ملغم	٢٣٤	١٦٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٢٨	١٦٠٠	الصوديوم
ملغم	١	٤	الكلوريد
ملغم	١,٧٦	١٢	الزنك
ملغم	٠,٢٠٠	١	النحاس
ملغم	٠,٧٦٧	٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٤٠	٢٨١	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٧	٣٣	فيتامين د
ملغم	٢,٠	١٤	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٦	١٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٦	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٢٠	٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٩٠	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٠	٤٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٣	٣٧٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٥٢٠	١٠٧٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٦٣	٢٥٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢٥,٧	١٨٠	الرطوبة
غم	٨,٥	٦٠	البروتين الكلي
غم	١,٤	١٠	النيتروجين الكلي
غم	١٦,٣	١١٤	الدهون الكلية
غم	٤٢,٧	٣٠٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٨,٣	٣٣٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٩,٣	١٣٦	السكريات الكلية
غم	١٩,٠	١٣٣	السكريات المضافة
غم	٥,٣	٣٧	الألياف الكلية
غم	٠,٦	٤	الألياف الذاتية
غم	٤,٧	٣٣	الألياف غير الذاتية
غم	١,٣	٩	الرماد
ملغم	٧١,٣	٥٠١	الكوليسترول
غم	٢,٤١	١٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٥,١	٣٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٨,٦٧	٦١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٣,٨	٩٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٨,٦٢	٦١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٠١	٣٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٩	٣٤٥	الكالسيوم
ملغم	١,٤٣	١٠	الحديد

اسم الوصفة

كليجا

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
١٥٠ غم	سكر
١٥ مل	دبس تمر
٦ غم	هيل
٦ غم	قرفة
٦ غم	ليمون أسود مطحون
١٠ غم	مسمنة
٦ غم	زنجبيل
٩ مل	ماء

المقادير	مكونات العجينة
٥١٢ غم	دقيق بر
٣ غم	ملح
٢٤٠ مل	ماء
٢ غم	هيل
٢ غم	قرفة
٢ غم	ليمون أسود مطحون
٤ غم	مسمنة
٢ غم	زنجبيل
١,٥ غم	كركم مطحون
١٥٧ غم	ودك



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الحشوة:

١. يُذوّب دبس التمر في الماء.
٢. في وعاء يُخلط السكر مع الهيل والقرفة والليمون الأسود المطحون والمسمنة والزنجبيل، ثم يُضاف دبس التمر المذاب ويُحرّك جيّداً حتى تتجانس المكونات.

طريقة عجينة الكليجا:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق مع الودك ويُفرك باليد حتى يتجانس ثم تضاف البهارات (هيل، قرفة، الليمون الأسود المطحون، المسمنة، الزنجبيل) وتُخلط باليد حتى تمتزج المكونات.
٢. في وعاء آخر يُذاب الملح والكركم في الماء، ثم يُصب تدريجياً على خليط الدقيق والودك مع العجن باليد حتى تصبح العجينة متماسكة طرية. تُغطى وتترك لمدة ٥ دقائق.
٣. تُشكّل العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، ثم يُضغط على كل كرة بالأصابع لتشكيل حفرة صغيرة، ثم يوضع مقدار ١٠ غم من الحشوة وتُعاد تكويرها. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٤. تُفرد كل كرة محشوة على أداة الطباعة حتى تأخذ الشكل المزخرف، وتكون بسماكة متوسطة، ثم تُرص الأقراص في صينية.

طريقة الخبز:

١. يُسخن الفرن مسبقاً على حرارة متوسطة (١٨٠-٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ١٠ دقائق.
٢. تُوضع صينية الكليجا على الرف الأوسط وتُخبز من الأسفل لمدة ١٠ دقائق، ثم يُشعل الفرن من الأعلى وتُترك لمدة ٧-٥ دقائق إضافية حتى تتحمر الأقراص قليلاً.
٣. تُترك لتبرد قليلاً، ثم تُصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٤	٩٣٣	المغنيسيوم
ملغم	١٧٦	١٩٦٠	الفوسفور
ملغم	٣٥١	٣٩١٠	البوتاسيوم
ملغم	١٥٧	١٧٥٠	الصوديوم
ملغم	٢	٢٠	الكلوريد
ملغم	١,٣٠	١٤	الزنك
ملغم	٠,٢٧٧	٣	النحاس
ملغم	٣,٥٥	٣٩	المنغنيز
مكغم	٣٠	٣٣٤	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٩	٥٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٩	٣٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	١,٤	١٦	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٤	١٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٧	٤١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٠	٥٥٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٦٢٧	١٨١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٨٩	٤٣٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٣,٣	١٤٨	الرطوبة
غم	١٠,٨	١٢٠	البروتين الكلي
غم	١,٧	١٩	النيتروجين الكلي
غم	١٢,٩	١٤٤	الدهون الكلية
غم	٥٢,٧	٥٨٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦٢,٠	٦٩٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٦,٥	١٨٣	السكريات الكلية
غم	١٤,٨	١٦٥	السكريات المضافة
غم	٩,٤	١٠٥	الألياف الكلية
غم	١,٣	١٥	الألياف الذائبة
غم	٨,١	٩٠	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	١٢	الرماد
ملغم	١١,٣	١٢٦	الكوليسترول
غم	٥,٦٥	٦٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٥,٢٩	٥٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,١٢	١٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٦,٤١	٧١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٨٤	٩	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٠٥	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٠٤	٥٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٨	٦٤٩	الكالسيوم
ملغم	٢,٣١	٢٦	الحديد

اسم الوصفة

مطازيز

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	تكملة مكونات مرقة المطازيز
٥٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٥٠ غم	طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
٤٥ غم	معجون طماطم
١٠ غم	بهارات مشكلة
٥ غم	ملح
٢,٨ لتر	ماء
٣٠ غم	ودك

المقادير	مكونات العجينة
٢٥٠ غم	دقيق بر
١٨٠ مل	ماء
المقادير	مكونات مرقة المطازيز
٢٠٠ غم	لحم حاشي مقطع بالعظم (القطع متوسطة)
٧٥ غم	كوسا مقطعة قطعاً متوسطة
١٢٠ غم	قرع مقطع قطعاً متوسطة
١٦٠ غم	بادنجان مقطع قطعاً متوسطة



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق ويُصب عليه الماء تدريجياً، ثم يُعجن باليد حتى يصبح قوام العجينة متماسكاً. تُغلى وتترك في حرارة الغرفة لمدة ١٥ دقيقة.
٢. تُبلل اليد بالزيت، ثم تُشكّل العجينة إلى كرات صغيرة وتوضع في إناء مسطح.
٣. تُفرد الكرات باليد من المنتصف إلى الأطراف حتى تصبح أقراصاً دائرية صغيرة الحجم ومتوسطة السماكة.

طريقة إعداد مرقة المطازيز:

١. في قدر عميق يُوضع البصل مع الودك ويُحرّك لمدة ٥ دقائق على نار عالية.
٢. تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم، ويُحرّك الخليط باستمرار لمدة ٥ دقائق أخرى.
٣. يُضاف اللحم ويُحرّك لمدة ٣ دقائق على نار عالية، ثم يُضاف الماء والبهارات المشكلة والملح، ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُضاف الخضراوات (الكوسا، القرع، البادنجان) ويُترك القدر يغلي لمدة ٣٠ دقيقة على نار عالية.
٥. تُضاف كمية من أقراص العجينة إلى المرقة، ثم يُغلى القدر لمدة دقيقة، وبعدها تُضاف كمية أخرى حتى لا تلتصق الأقراص ببعضها.
٦. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية، ثم يُترك القدر على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة حتى تنضج الأقراص.
٧. يُقدّم المطازيز ساخناً.

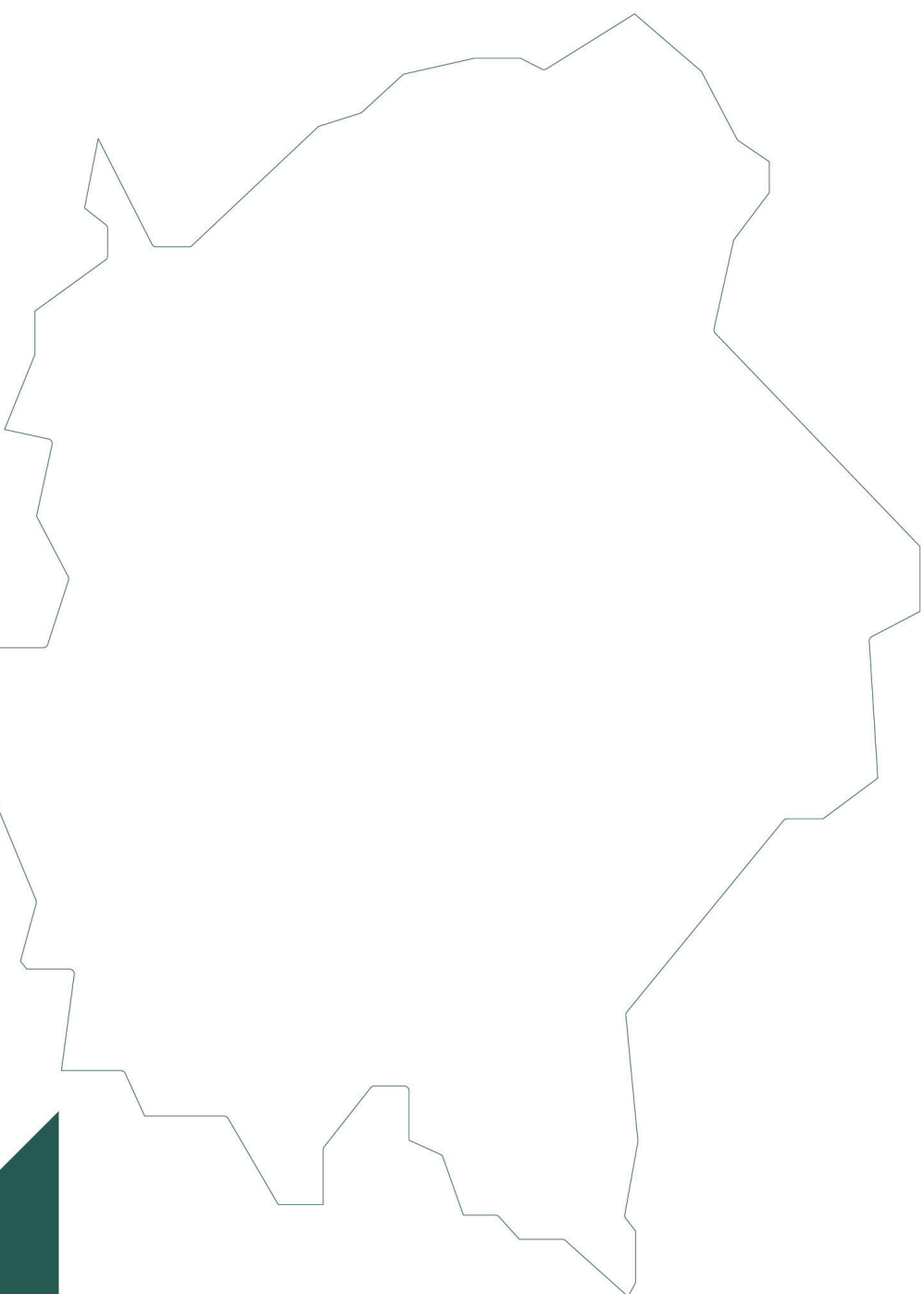


## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٨	٥٥٠	المغنيسيوم
ملغم	٤٨	١٤٤٠	الفوسفور
ملغم	١٢٨	٣٨٥٠	البوتاسيوم
ملغم	١٠٥	٣١٥٠	الصوديوم
ملغم	٢	٥٨	الكلوريد
ملغم	٠,٤٧	١٤	الزنك
ملغم	٠,٠٧٠	٢	النحاس
ملغم	٠,٤٢٠	١٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٨	٥٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	-	-	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢١	٦٤٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢١٥	٦٤٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥١	١٥٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٦,٨	٢٦١٠	الرطوبة
غم	٣,٣	٩٩	البروتين الكلي
غم	٠,٥	١٥	النيتروجين الكلي
غم	١,٣	٣٩	الدهون الكلية
غم	٥,٠	١٥١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٨,٠	٢٤١	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٨	٨٤	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٧	الألياف الذائبة
غم	٢,٦	٧٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	١٨	الرماد
ملغم	٤,٠	١٢٠	الكوليسترول
غم	٠,٤٩	١٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٤٩	١٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٧	٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٧٦	٢٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٥	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٤٤	١٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٤	٤٣١	الكالسيوم
ملغم	٠,٥٢	١٦	الحديد

اسماء



١٥٢	خمير/خميرة	١٤٤	حماشة
			
١٥٤	رواكة	١٤٦	تصايع
			
١٥٦	مشغوثة/مشغوثة/عيش	١٤٨	حنيد
			
		١٥٠	خبز ميغا/خبز بر
			

اسم الوصفة

حماسة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً



المقادير

المكونات

١ كغم	زبدة بقر طازج
٢ غم	ملح
٨٠ غم	دقيق البر
١٠٠ مل	لبن بقر طازج



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر عميق على نار هادئة تُوضع الزبدة وتترك حتى تذوب لمدة ١٥ دقيقة وتصبح صافية بلا رغوة.
٢. في إناء صغير يُوضع حجر مرو (حوالي ٢٥٠ غم) مسبق التسخين مع دقيق البر، ثم يُغلق الإناء مباشرة.
٣. يُرج الإناء حتى يتحمص الدقيق مع حجر المرو لمدة ٣ دقائق.
٤. يُوضع حجر المرو في قدر الزبدة المذابة، ثم يُطفأ الموقد.
٥. يُضاف الدقيق المُحمص تدريجياً إلى قدر الزبدة مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق.
٦. يُضاف اللبن والملح إلى الزبدة، وتُحرك المكونات على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٧. يُزال حجر المرو، ثم تُسكب الوصفة في إناء تقديم عميق وتُقدّم ساخنة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٣	١٤٢	المغنيسيوم
ملغم	٥٥	٥٩٢	الفوسفور
ملغم	١٠٦	١١٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٠١	١٠٩٠	الصوديوم
ملغم	١	١٤	الكلوريد
ملغم	٠,٦٢	٧	الزنك
ملغم	٠,٠٥	١	النحاس
ملغم	٠,١٥٧	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٣٠٠,٠	٣٢٤١	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٥	١٦	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٥	٤٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٩	٢١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٨٣	٩	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	١,٤	١٥	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٣٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٢	٧٧٤	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٧٩٠	٣٠١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٦٦٦	٧١٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٦,٦	١٧٩	الرطوبة
غم	١,٨	٢٠	البروتين الكلي
غم	٠,٣	٣	النيتروجين الكلي
غم	٦٩,٥	٧٥٠	الدهون الكلية
غم	١٠,٠	١٠٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١١,٧	١٢٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٤	١٥	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٤	الألياف الذائبة
غم	١,١	١٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٤	٤	الرماد
ملغم	١٤٩	١٦٠٩	الكوليسترول
غم	٥٠,١٣	٥٤٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١٥,٤٧	١٦٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٣٥	١٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٦,٨٣	١٨٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٢,٤٩	٢٦,٩٠	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٦٦	٧	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦٣	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١٢,٨	١٣٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٤	٣٦٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٢١	٢	الحديد

اسم الوصفة

تصايبع

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير	المكونات
٣٩٠ غم	دقيق بر
٣٠٠ مل	ماء
٨ غم	ملح
٢ لتر	لبن بقر طازج
٢٦ غم	سمن مذاب "للتزيين"



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الملح و٣٥٠ غم من دقيق البر في إناء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجياً، وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تُصبح عجينة متماسكة.
٢. في قدر متوسط الحجم، يُوضع اللبن مع ٢٠ غم من دقيق البر على نار متوسطة لمدة ٤ دقائق مع التحريك.
٣. تُقسَّم العجينة إلى أقراص دائرية متوسطة الحجم وبسمك متوسط، وتُضاف إلى القدر. تُحرك المكونات بملعقة الطبخ باستمرار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. تُضاف ٢٠ غم أخرى من دقيق البر إلى القدر، وتُحرك المكونات جيداً مع العجينة حتى تتجانس، ويُستمر بالتحريك لمدة ١٥ دقيقة إضافية.
٥. بعد النضج، تُقدّم التصايبع في طبق مسطح، وتُزيّن بالسمن المذاب.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤٧	٩٨٥	المغنيسيوم
ملغم	١٨٩	٣٩٧٠	الفوسفور
ملغم	٢٨١	٥٩١٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٠٧	٤٣٥٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨١	الكلوريد
ملغم	١,٧٦	٣٧	الزنك
ملغم	٠,١٥٠	٣	النحاس
ملغم	٠,٣٩٧	٨	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٧	٣٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤٠	٨	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٨	٢	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٦٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٩	٦٠٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٦٥	١١٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٣٥	٢٨٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٧,٧	١٤٢٠	الرطوبة
غم	٥,١	١٠٧	البروتين الكلي
غم	٠,٨	١٧	النيتروجين الكلي
غم	٤,٣	٩٠	الدهون الكلية
غم	١٦,٠	٣٣٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢١,٧	٤٥٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٣	٤٩	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٦	١١٨	الألياف الكلية
غم	٠,٥	١١	الألياف الذائبة
غم	٥,١	١٠٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٢٣	الرماد
ملغم	١٠,٠	٢١٠	الكوليسترول
غم	٢,٥٢	٥٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٦	٢٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٤	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٧	٣٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٩	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٠٩	٢٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٠٨	٢٢٧٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٢	١٧	الحديد

اسم الوصفة

حنيذ

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا



المقادير

المكونات

٢,٨ كغم	لحم نصف ذبيحة مقطعة تقطيعًا جنوبيًا
٩٥ غم	الكرشة
١,١ كغم	الرأس
١٥ غم	ملح خشن



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخّن فرن الميفا على درجة حرارة عالية لمدة ساعة.
٢. يُوزّع نبات السّلع (المرخ) كقاعدة في قاع الميفا، ثم تُرص فوقه قطع اللحم والكرشة والرأس، وتُغطى بطبقة أخرى من السلع. بعد ذلك يُغطى بورق الألمنيوم (القصدير)، وتُغلق الميفا أو يُغلق باب الفرن، وتُترك لتطهى على النار مدة ساعتين ونصف.
٣. يُرفع اللحم والكرشة والرأس من الفرن، ويُوضع في طبق مسطح، ثم يُرش عليه الملح.
٤. يُقدّم الحنيذ ساخنًا في طبق مسطح للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٩	٣٨٦	المغنيسيوم
ملغم	١٦٧	٣٣١٠	الفوسفور
ملغم	٢٩٤	٥٨٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٦٤	٧٢٢٠	الصوديوم
ملغم	٤	٧٥	الكلوريد
ملغم	٦,٠٨	١٢١	الزنك
ملغم	٠,١٨٣	٤	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	١٧	٣٣١	السيلينيوم
مكغم	٢٦	٥١٦	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٧	٧٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٦	٥٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٧	٣٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣,٠	٦٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٠,٨	١٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١١٨٠	٢٣٤٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٨٢	٥٦٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٩,١	٩٧٥	الرطوبة
غم	٢٨,٤	٥٦٣	البروتين الكلي
غم	٤,٥	٩٠	النيروجين الكلي
غم	١٧,٨	٣٥٣	الدهون الكلية
غم	٢,٠	٤٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣,٠	٦٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٥	٣٠	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٣	الألياف الذائبة
غم	١,٤	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٥	٢٩	الرماد
ملغم	١٥٥	٣٠٨٢	الكوليسترول
غم	٩,٠١	١٧٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٧,٨	١٥٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦٣	١٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٨,٤٣	١٦٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣٥	٦,٨٨	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٩	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٧,٥٧	١٥٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٢	٤٤٠	الكالسيوم
ملغم	٢,٦٢	٥٢	الحديد

اسم الوصفة

خبز ميفا

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريبًا



المقادير	المكونات
٨٠٠ غم	دقيق بر
١٠ غم	خميرة فورية
٥٠٠ غم	دقيق أبيض
٨ غم	ملح
١ لتر	ماء
١٠٠ مل	زيت



طريقة الإعداد والتحضير

١. في إناء عميق يُوضع الدقيق البر والدقيق الأبيض مع الملح والخميرة، وتُخلط المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الزيت إلى الخليط، وتُخلط المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تمتزج.
٣. يُسكب الماء تدريجيًا مع الاستمرار في العجن باليد لمدة ٥ دقائق حتى تصبح العجينة متماسكة. تُغطى وتترك لتتخمر لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُسخن الفرن الكهربائي من الأعلى والأسفل على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية.
٥. تُقسم العجينة باليد إلى كرات كبيرة الحجم، ثم تُفرد في صينية فرن على شكل بيضاوي متوسط السماكة. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٦. تُوضع الصينية في الفرن وتترك لمدة ٨ دقائق تقريبًا، أو حتى تنضج الخبزة.
٧. بعد النضج، تُقدّم خبزة البر في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٧	١٦٧٠	المغنيسيوم
ملغم	١٢٧	٢٧٤٠	الفوسفور
ملغم	٢٩٠	٦٢٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٥١	٣٢٥٠	الصوديوم
ملغم	٢	٤٨	الكلوريد
ملغم	٢,١٥	٤٦	الزنك
ملغم	٠,٢٨	٦	النحاس
ملغم	٠,٦٧٧	١٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,١	٦٧	فيتامين د
ملغم	٢,٧	٥٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٥٤	١٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٣	٩٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٨	١٤٦٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٠,٩	٢٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٠٧٧	٢٣٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٥٧	٥٥٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٦,٢	٧٧٩	الرطوبة
غم	٩,١	١٩٦	البروتين الكلي
غم	١,٤	٣١	النيتروجين الكلي
غم	٤,٤	٩٥	الدهون الكلية
غم	٤١,٠	٨٨٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٩,٠	١٠٥٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٢	١٧٦	الألياف الكلية
غم	٧,٢	١٥٤	الألياف الذائبة
غم	١,٠	٢٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٢	٢٦	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٥١	١١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٨	٢٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٦٨	٥٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٨٦	٨٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٦٢	٥٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٧	٢٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٢	٦٧٨	الكالسيوم
ملغم	١,٣٧	٢٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

خمير / خميرة



المقادير	المكونات
٥٣ غم	دقيق قمح أبيض
٢٠٠ غم	دقيق زعر
٨ غم	ثوم مفروم
٥ غم	ملح
٣٩٦ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. في إناء عميق يُوضع دقيق الزعر والدقيق الأبيض مع الثوم والملح، ثم يُسكب الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح عجينة شبه سائلة. تُغطى وتترك لتتخمر لمدة ٢٤ ساعة.
٢. تُسكب العجينة في مقلاة على شكل قرص دائري سميك نسبياً، وتوضع على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق. تُقلب بملعقة الطعام على الوجه الآخر وتترك المدة نفسها حتى تكتسب لوناً ذهبياً.
٣. بعد النضج، يُقدّم الخمير في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٥٨	٢٩٢	المغنيسيوم
ملغم	١٤٤	٧٢٤	الفوسفور
ملغم	٢١٩	١١٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٨٧	١٩٥٠	الصوديوم
ملغم	٦	٣١	الكلوريد
ملغم	١,٧٩	٩	الزنك
ملغم	٠,٣٢	٢	النحاس
ملغم	٠,٨١٣	٤	المنغنيز
مكغم	٤٠	٢٠١	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٠	٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٥	٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٢٠	١	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٨٠	٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	-	-	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٦	١٨١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٧٨	٣٩١٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨٦	٩٣٤	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥١,٤	٢٥٨	الرطوبة
غم	٦,٠	٣٠	البروتين الكلي
غم	١,٠	٥	النيتروجين الكلي
غم	١,٥	٨	الدهون الكلية
غم	٣٣,٣	١٦٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٩,٧	٢٠٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٦,٩	٣٥	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,١	٣١	الألياف الكلية
غم	٥,٣	٢٧	الألياف الذائبة
غم	٠,٨	٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٥	٧	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٢٩	١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥	٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧٥	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢٤	٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧١	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٤٩	٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٦	٢٨	الكالسيوم
ملغم	٢,٧٣	١٤	الحديد

اسم الوصفة

رواكة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير

المكونات

دقيق بر	١٣٠ غم
ملح	٤ غم
لبن بقر طازج	٨٠٠ مل
حبة بركة "للتزيين"	٣ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر متوسط الحجم يُوضع الدقيق مع الملح واللبن، وتُحرَّك المكونات بخفاقة يدويّة على البارد لمدة ٣ دقائق. بعد ذلك يُوضع القدر على نار متوسطة ويُحرَّك باستمرار لمدة ١٥ دقيقة حتى يصبح الخليط متجانساً.
٢. بعد النضج، تُقدّم الرواكة في طبق عميق وتُزيّن بحبة البركة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٤	٢٧٨	المغنيسيوم
ملغم	١٣١	١٠٩٠	الفوسفور
ملغم	٢١٠	١٧٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٩٨	١٦٤٠	الصوديوم
ملغم	٤	٣٥	الكلوريد
ملغم	١,٢٢	١٠	الزنك
ملغم	٠,١١٧	١	النحاس
ملغم	٠,٣٨٣	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,١	١٧	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٣	١٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	١,٥	١٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,١	٩	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٢٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٠٤	٨٦٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٦	١٣٣	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٧٧	٣٩٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٣,٧	٦١١	الرطوبة
غم	٥,٥	٤٦	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٧	النيتروجين الكلي
غم	٣,٥	٢٩	الدهون الكلية
غم	١٤,٠	١١٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٦,٠	١٣٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٠	١٧	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٣	الألياف الذائبة
غم	١,٦	١٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	١١	الرماد
ملغم	٨,٠	٦٦	الكوليسترول
غم	١١٤	٩٤٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩١	٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٣	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٣٤	١١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٩	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٨٣	٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٨٥	٧٠٨	الكالسيوم
ملغم	٠,٧٠	٦	الحديد

اسم الوصفة

مشغوثة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير	المكونات
٢٠٠ غم	دقيق بر
٢٠٠ غم	دقيق أبيض
٢ غم	ملح
٤ غم	خميرة
٥٠٠ مل	لبن بقر طازج
١,١ لتر	ماء
٢٠ غم	سمن
٢٠ غم	عسل



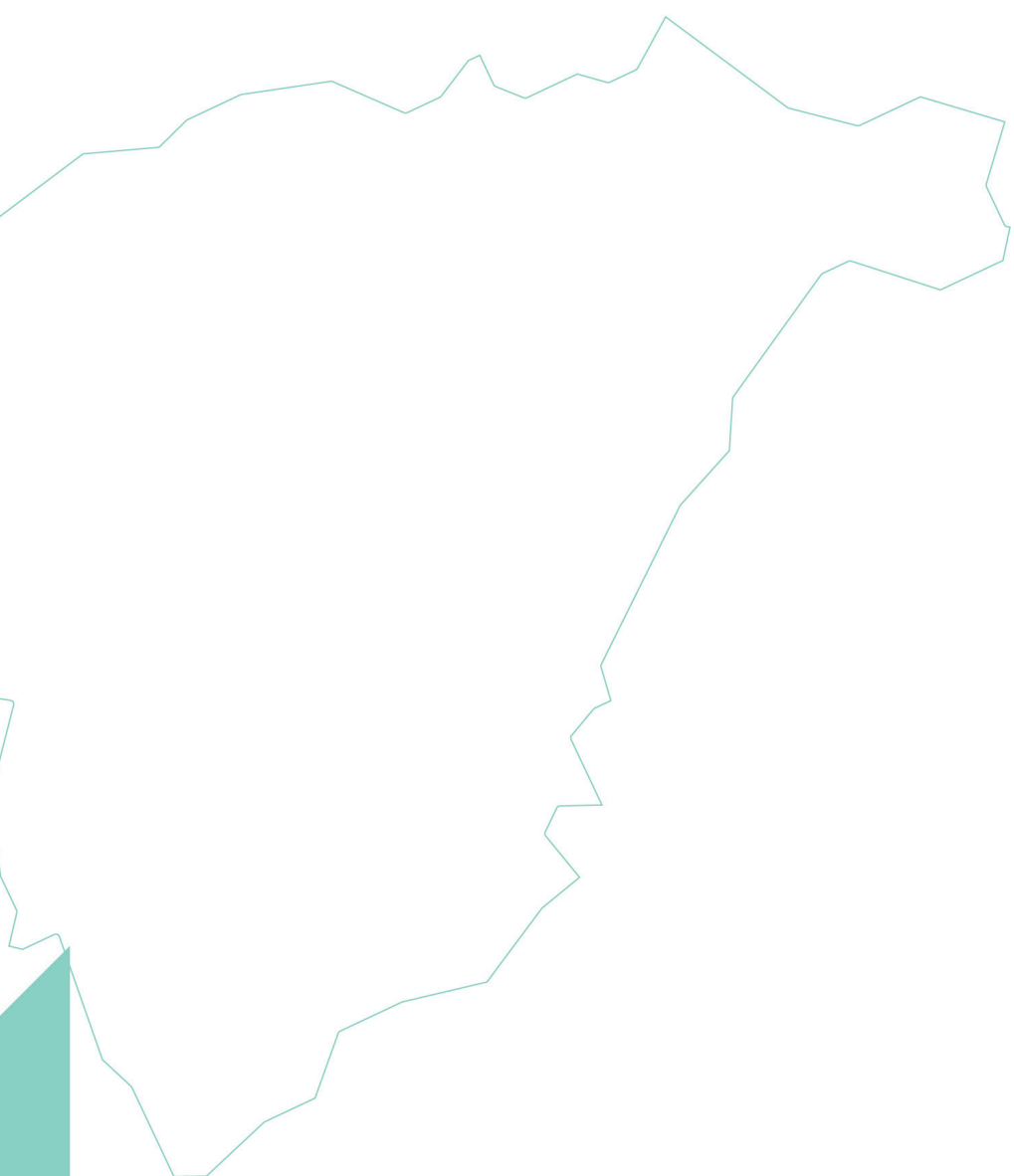
طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر متوسط الحجم يُوضع دقيق البر والدقيق الأبيض والملح والخميرة والماء واللبن، وتُحرك المكونات بخفافة يدوية لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
٢. يُوضع القدر على نار متوسطة الحرارة، ويُغطّى لمدة دقيقتين حتى تظهر رائحة التحميص.
٣. تُخفض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر مع التحريك بين الحين والآخر باستخدام الخفافة اليدوية لمدة ١٥ دقيقة.
٤. تُرفع الحرارة إلى متوسطة، وتُحرك المكونات لمدة ٥ دقائق إضافية حتى تتجانس.
٥. بعد النضج، تُقدّم المشغوثة في طبق عميق وتُزيّن بالسمن والعسل.

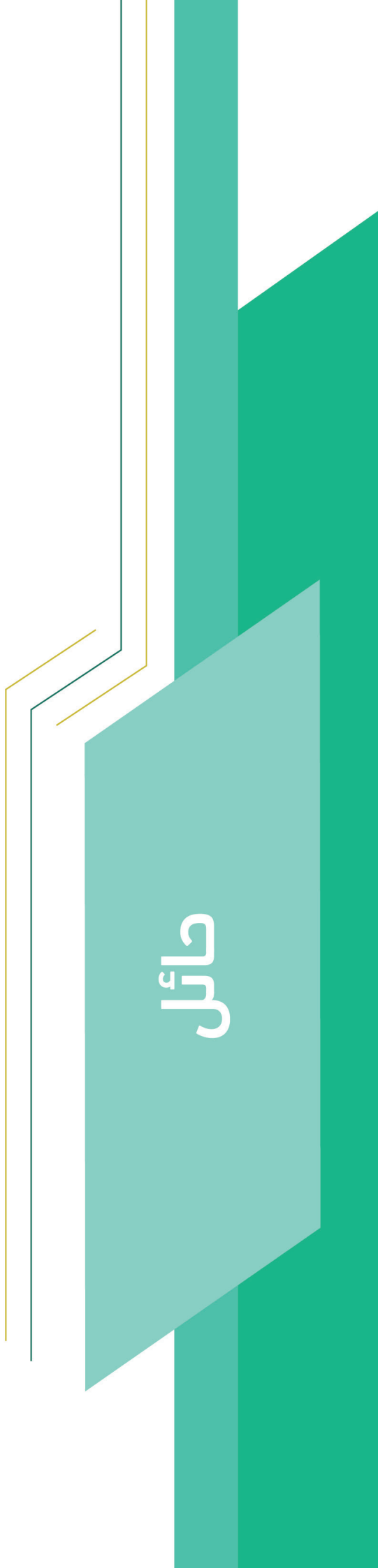
## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٢	٣٧٧	المغنيسيوم
ملغم	٧٦	١٢٩٠	الفوسفور
ملغم	١٢٤	٢١١٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٤	١١٠٠	الصوديوم
ملغم	١	١١	الكلوريد
ملغم	٠,٦٤	١١	الزنك
ملغم	٠,٠٧٠	١	النحاس
ملغم	٠,١٩٠	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٧	٢٩	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٣	٤٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣١	٥٢٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٣٦٧	٦٢٦٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٨٨	١٥٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٧,٧	١٣٢٠	الرطوبة
غم	٣,٦	٦١	البروتين الكلي
غم	٠,٦	١٠	النيتروجين الكلي
غم	٢,٨	٤٧	الدهون الكلية
غم	٩,٦٧	١٦٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٤,٧	٢٥٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٣	٢٢	السكريات الكلية
غم	١,٢	٢٠	السكريات المضافة
غم	٤,٩	٨٤	الألياف الكلية
غم	٠,٨	١٤	الألياف الذائبة
غم	٤,١	٦٩	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	٢٣	الرماد
ملغم	٣,٣٣	٥٧	الكوليسترول
غم	١,٦١	٢٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٦٤	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٠٤	١٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٦	٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٥٨	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٣	٥٥٧	الكالسيوم
ملغم	٠,٥٢	٩	الحديد



# حائل



١٦٠		أرز التمن
١٦٢		حميسة لحم
١٦٤		خميرة الفقع
١٦٦		كبيبة حائل
١٦٨		مقشوش

اسم الوصفة

أرز التمن

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٢٠ غم	فلفل أخضر حار
٥ غم	صرار حائل
١٠ غم	بهارات مشكلة
١٠ غم	كمون مطحون
١٠ غم	ملح
٥ غم	كركم مطحون
٥ غم	ليمون أسود مطحون
٢ غم	فلفل أسود
٢ غم	ليمون أسود مطحون "للتزيين"
٢٠ غم	سمن مذاب "للتزيين"

المقادير	المكونات
٣٠٠ غم	أرز تمن مغسول ومنقوع
٣٥٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
٥٠ غم	ودك
٢٠٠ غم	طماطم مطحون
١٠٠ غم	كوسا كاملة
١٥٠ غم	بادنجان مقطع قطعاً طولية كبيرة
١٠٠ غم	قرع مقطع قطعاً متوسطة
١,٥ لتر	ماء
١٠٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢٠ غم	معجون طماطم



طريقة الإعداد والتحضير



١. في قدر ضغط يُوضع الودك مع البصل وقطع اللحم، ويُحرّك الخليط على نار عالية لمدة دقيقتين.
٢. تُضاف البهارات المشكلة والكركم والكمون والملح والصرار والليمون الأسود، ثم يُضاف الطماطم المطحون ومعجون الطماطم. تُخلط المكونات وتُترك على نار عالية لمدة ٥ دقائق حتى يثخن قوامها وتتركز.
٣. يُسكب الماء، ثم يُغلق القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُفتح القدر، وتُضاف الكوسا والقرع والبادنجان والفلفل الأخضر الحار والأرز، ثم يُغلق القدر مرة أخرى ويُترك على نار عالية لمدة ٥ دقائق.
٥. تُخفض النار إلى هادئة، ويُترك القدر لمدة ١٥ دقيقة إضافية.
٦. يُفتح القدر للتأكد من كمية الماء ونضج المكونات، ثم يُغطى بدون ضغط ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
٧. عند التقديم، يُزيّن الطبق بالليمون الأسود المطحون والسمن المذاب.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٣	٣٢٢	المغنيسيوم
ملغم	٥١	١٢٤٠	الفوسفور
ملغم	١٧٥	٤٢٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٦٢	٣٩٤٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٨	الكلوريد
ملغم	٠,٨٩	٢٢	الزنك
ملغم	٠,١١٠	٣	النحاس
ملغم	٠,١٣٣	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٥,٦	١٣٥	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٧	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٩٢	٢٢٣٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٥٦	١١١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٠٩	٢٦٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٥,٦	١٨٤٠	الرطوبة
غم	٦,٦	١٦١	البروتين الكلي
غم	١,١	٢٦	النيوتروجين الكلي
غم	٤,٥	١٠٨	الدهون الكلية
غم	٨,٦٧	٢١١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٢,٣	٣٠٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٩	٩٥	الألياف الكلية
غم	٠,٤	٩	الألياف الذائبة
غم	٣,٥	٨٦	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٩	الرماد
ملغم	١١,٠	٢٦٧	الكوليسترول
غم	٢,٢٥	٥٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٧٢	٤٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٦	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٩٨	٤٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٢	٥	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢١	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٥٩	٣٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٩	٤٦٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٩٢	٢٢	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

حميسة لحم



المقادير	المكونات
٢٢٠ غم	لحم غنم بالعظم مقطع قطعًا صغيرة
١٠٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
١٥٠ غم	طماطم مقطعة قطعًا صغيرة
٥ غم	كمون مطحون
٨ غم	بهارات مشكلة
٣ غم	كركم مطحون
٣ غم	صرار حائل
٥ غم	ملح
٢٠ غم	معجون طماطم
٦٠٠ مل	ماء
٢٠ مل	زيت



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط متوسط الحجم يُسوّج البصل مع الزيت على نار عالية لمدة ٣ دقائق.
٢. تُضاف الطماطم والبهارات المشكلة واللحم والكركم وصرار حائل والملح ومعجون الطماطم والكمون، وتحمس المكونات على نار عالية مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى يثخن قوامها وتتركز نكهتها.
٣. يُضاف الماء في القدر، ثم يُغلق بإحكام ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُخفض النار إلى هادئة، ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الطبق ويصبح جاهزًا للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٤	١٤١	المغنيسيوم
ملغم	٤٢	٤٠٨	الفوسفور
ملغم	١٩٦	١٩٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٤٥	٢٤٠٠	الصوديوم
ملغم	٥	٤٥	الكلوريد
ملغم	٠,٥٩	٦	الزنك
ملغم	٠,٠٥٧	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٤١	٣٩٧	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٨	٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٣	٤٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٣٠	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٨٠	٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٣	٦٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١٠	١٠٧٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٣٢١	٣١٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٧٧	٧٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٦,٠	٨٤٢	الرطوبة
غم	٣,٤	٣٤	البروتين الكلي
غم	٠,٥	٥	النيتروجين الكلي
غم	٥,٧	٥٦	الدهون الكلية
غم	٢,٠	٢٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤,٠	٣٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٥	١٥	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	١,٥	١٥	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	١٠	الرماد
ملغم	١٨,٣	١٧٩	الكوليسترول
غم	١,٩٥	١٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٢١	٢٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٤٦	١٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٦٦	٣٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٤٣	١٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,١	٢١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٣	٢٢٩	الكالسيوم
ملغم	١,٠٢	١٠	الحديد

اسم الوصفة

خميرة الفقع

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير

المكونات

٤٠٠ غم	فقع (مغسول ومنظف ومسلوق نصف ساقعة)
٤ غم	ملح
١٠٠ مل	سمن
٢ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط على نار هادئة يُوضع الفقع مع الملح والماء، ثم يُغلق القدر ويُطهى لمدة ٤٥ دقيقة.
٢. بعد السلق، يُوضع الفقع في وعاء، ويُسكب فوقه السمن وهو ساخن، ثم يُفَتَّت ويُهرس باليد حتى تمتزج المكونات جيداً.
٣. يُقدِّم الفقع ساخناً في طبق التقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	٤٨	المغنيسيوم
ملغم	٧٠	٣٣٣	الفوسفور
ملغم	١٩٩	٩٥٢	البوتاسيوم
ملغم	٦٤	٣٠٦	الصوديوم
ملغم	٠,٥	٢	الكلوريد
ملغم	١,٣٩	٧	الزنك
ملغم	١,٤٠	٧	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	٢٣	١١١	السيلينيوم
مكغم	٢٨	١٣٣	اليود
مكغم	٢١٠	١٠٠٣	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١٦	٧٧	فيتامين د
ملغم	١,٠	٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٦	١٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٦	٠	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٩٠	٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٠٤	٠	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٣	٣٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٧	٣٢٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٩٦٢	٤٥٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٣٠	١١٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٢,٦	٢٩٩	الرطوبة
غم	٣,٣	١٦	البروتين الكلي
غم	٠,٥	٣	النيروجين الكلي
غم	١٩,٤	٩٣	الدهون الكلية
غم	٤,٣٣	٢١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٤,٣	٦٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١٠,١	٤٨	الألياف الكلية
غم	٢,٧	١٣	الألياف الذائبة
غم	٧,٤	٣٥	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٣	١	الرماد
ملغم	٥٧,٣	٢٧٤	الكوليسترول
غم	١٢,٩	٦١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٦٣	٢٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٢٤	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,٨٧	٢٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٦٢	٢,٩٥	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٠٢	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٩	١٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	٥٦	الكالسيوم
ملغم	١,٧٦	٨	الحديد

اسم الوصفة

كبيبة حائل

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المقادير	مكونات قاعدة القدر
٢٠٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة
٥٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
٤٠ غم	فلفل أخضر مقطع شرائح
٥٠ غم	طماطم مقطع قطعًا صغيرة
المقادير	مكونات تشريبية الكبيبة (السقو)
٢٠ غم	معجون طماطم
٥ غم	ملح
١,٢ لتر	ماء مغلي
٢٠ مل	زيت

المقادير	مكونات حشوة الكبيبة
٣٠٠ غم	أرز تمن
١٥٠ غم	ورق عنب طازج
٥٠ غم	بصل مربعات صغيرة
١٠٠ غم	طماطم مربعات صغيرة
٣ غم	كركم مطحون
٥ غم	ملح
٥٠ غم	بصل أخضر قطع صغيرة
٥ غم	صرار حائل (فلفل حار)
٥ غم	بهارات مشكلة
٥ غم	كمون مطحون
٣٠ مل	زيت نباتي



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الحشوة (الحويصة):

١. يُغسل الأرز ويُنقع لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. في وعاء عميق يُخلط الأرز مع البصل والطماطم والبصل الأخضر والبهارات المشكلة والملح والكمون والكركم والزيت النباتي، وتُعجن المكونات باليد حتى تتجانس.

طريقة لف الكبيبة:

تُوضع كمية من الحشوة داخل ورقة العنب، وتُطبق أطراف الورقة لتأخذ شكلًا سداسيًا أو خماسيًا. تُكرر العملية حتى انتهاء كمية الورق.

تجهيز تشريبية الكبيبة (السقو):

في قدر عميق على نار متوسطة يُوضع الماء والزيت والملح ومعجون الطماطم، ويُحرَّك الخليط بالملعقة لمدة ١٠ دقائق.

طريقة طهي كبيبة حائل:

١. في قدر عميق يُوضع في القاع اللحم والطماطم والبصل والفلفل الأخضر، ويُضغط عليها باليد.
٢. تُرتب أوراق العنب المحشوة فوق مكونات قاعدة القدر.
٣. تُوزع الكمية المتبقية من الحشوة (الحويصة) فوق الكبيبة.
٤. تُغطى الحشوة بورق العنب غير المحشي.
٥. يُسكب السقو فوق الكبيبة بالتدرج كل ٥ دقائق: يُضاف أولًا نحو ٢٢٠ مل، ثم تُضاف باقي الكمية على دفعات مقدارها ١٥٠ مل، مع الطهي على نار هادئة لمدة ساعتين.
٦. عند التقديم يُزال ورق العنب غير المحشي، ثم يُقلب القدر في طبق مسطح كبير وتُقدم الكبيبة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨	١٧٦	المغنيسيوم
ملغم	٤١	٨٧٩	الفوسفور
ملغم	٩٨	٢١٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٢١٨	٤٦٦٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٨	الكلوريد
ملغم	٠,٦٤	١٤	الزنك
ملغم	٠,١١٣	٢	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٣	٢٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١٩	٤٠٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٢	٢٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٨٣	١٧٦٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٩٠	١٠٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١١٧	٢٥٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,٧	١٥٥٠	الرطوبة
غم	٤,٧	١٠١	البروتين الكلي
غم	٠,٨	١٧	النيتروجين الكلي
غم	٣,٥	٧٦	الدهون الكلية
غم	١٤,٧	٣١٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٨,٠	٣٨٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٢	٦٨	الألياف الكلية
غم	٠,١	٢	الألياف الذائبة
غم	٣,١	٦٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	٢١	الرماد
ملغم	٦,٠	١٢٨	الكوليسترول
غم	٠,٩٦	٢٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٩	٢٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٣٤	٢٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٥٣	٥٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٣	٢٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٥	٢٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٦	٧٧٢	الكالسيوم
ملغم	١,٠١	٢٢	الحديد

اسم الوصفة

مقشوش

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الشيرة
١٣٠ غم	سكر
٢٠٠ مل	ماء
٤٠ غم	زبدة للوجه
٥ مل	عصير ليمون

المقادير	مكونات العجينة
٣٠٠ غم	دقيق بر
٤٠ غم	سكر
١ غم	ملح
٥ غم	خميرة
٣٥٢ مل	ماء
٤٥ مل	زيت نباتي



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق والخميرة والملح والسكر، ثم يُضاف الماء بالتدريج ويُعجن باليد حتى يُصبح القوام طرياً.
٢. يُضاف الزيت النباتي على الوجه وتُضغط العجينة بالأصابع لتتشربه، ثم يُغلق الوعاء بكيس بلاستيك ويُترك ليتخمر في مكان دافئ لمدة ساعة إلى ثلاث ساعات.
٣. يُسخّن الصاج على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٤. تُبلل اليد بالزيت منغاً للاتصاق، ثم تُؤخذ قطع صغيرة دائرية من العجين وتُوضع على الصاج. تُطهى على الوجه الأول لمدة ٥ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر لمدة دقيقتين على نار هادئة حتى تنضج وتنتفخ من الجهتين.

طريقة إعداد الشيرة:

١. في قدر صغير يوضع السكر ثم يُضاف الماء ويُحرّك على نار هادئة حتى يذوب السكر.
٢. يُترك القدر على النار لمدة ٢٥ دقيقة حتى يثخن قوامه، ثم يُضاف عصير الليمون ويُطفأ النار ويُترك ليبرد قليلاً حتى يصبح ذا قوام ثقيل سائل.
٣. تُذوّب الزبدة وتوزع على المقشوش في قدر آخر ويُقلب، ثم تُضاف الشيرة ويُقلب جيداً حتى تتشرب.
٤. يُقدم المقشوش في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٢	٥٩٤	المغنيسيوم
ملغم	٢٠٠	١٦٥٠	الفوسفور
ملغم	٢٥٦	٢١٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٨٣	٦٨٢	الصوديوم
ملغم	١	٨	الكلوريد
ملغم	٢,٥٥	٢١	الزنك
ملغم	٠,٢٧٠	٢	النحاس
ملغم	٠,٧٨٣	٦	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٣	١١	فيتامين د
ملغم	١,٠	٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,١	٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤٠	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٣	١٠	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٢٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٤	٦١١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٣	١١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١١١٧	٩٢٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٦٧	٢٢٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٨,١	٣١٤	الرطوبة
غم	٥,٨	٤٨	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٨	النيتروجين الكلي
غم	٨,٠	٦٦	الدهون الكلية
غم	٣٨,٠	٣١٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٧,٣	٣٩١	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢١,٢	١٧٥	السكريات الكلية
غم	٢٠,٦	١٧٠	السكريات المضافة
غم	٩,١	٧٥	الألياف الكلية
غم	١,٢	١٠	الألياف الذائبة
غم	٨,٠	٦٦	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	٧	الرماد
ملغم	٨,٠	٦٦	الكوليسترول
غم	٢,٣٥	١٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,١٣	١٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٣,٣٩	٢٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,٥٢	٤٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٣,٣٢	٢٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٠٥	١٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٨	٢٢٧	الكالسيوم
ملغم	١,٤٢	١٢	الحديد



تَبوك

١٨٤	المقطوطه باللحم	١٧٢	البعيلة / العبيلة باللحم
			
١٨٦	المنسف	١٧٤	البعيلة / العبيلة بالدجاج
			
١٨٨	خبز الملة (الجمري)	١٧٦	التلبانة / عصيدة مالحة / الرغيدة/المهلبية الشمالية
			
١٩٠	الرغفان	١٧٨	الخميرة
			
١٩٢	صيادية	١٨٠	المطبوخة
			
		١٨٢	المفروكة / المجلالة
			

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

البعيلة / العبيلة باللحم



المقادير	المكونات
٣٦٠ غم	لحم غنم بالعظم مقطع قطعاً متوسطة
٢ غم	فلفل أسود مطحون
٢ غم	ملح
٥٦٠ مل	ماء
٣٦٠ مل	لبن غنم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم في قدر صغير ويُسكب عليه الماء، ثم يُطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج جزئياً.
٢. يُضاف اللبن إلى القدر مع اللحم، ويُحرّك بملعقة الطبخ باستمرار لمدة ٥ دقائق.
٣. يُضاف الملح والفلفل الأسود، وتُحرّك المكونات معاً لمدة ٥ دقائق أخرى.
٤. بعد تمام النضج، يُصفى المرق ويُسكب في كوب، ثم يُوضع اللحم في طبق مسطح ويُقدّم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	٨٤	المغنيسيوم
ملغم	٨٦	٧٠٣	الفوسفور
ملغم	١٧٥	١٤٣٠	البوتاسيوم
ملغم	١٣٩	١١٤٠	الصوديوم
ملغم	٢	٢٠	الكلوريد
ملغم	٠,٧٥	٦	الزنك
ملغم	٠,٠٢٣	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٩	٢٣٨	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٥	١٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٤	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٥٧	٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٣٠	١١	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٧	٣٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٩	٢٣٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٤٨	٢٠٣٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥٩	٤٨٥	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٧,٤	٧١٧	الرطوبة
غم	٦,٣	٥٢	البروتين الكلي
غم	١,٠	٨	النيتروجين الكلي
غم	٢,٧	٢٢	الدهون الكلية
غم	١,٣٣	١١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣,٣٣	٢٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٤	٣	الرماد
ملغم	٢٥,٧	٢١٠	الكوليسترول
غم	١,٣٢	١١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٨	١٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١	١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢١	١٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١١	٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٦	٤٥٨	الكالسيوم
ملغم	٠,٣٨	٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

البعيلة / العبيلة بالدجاج



المقادير	المكونات
٣٦٠ غم	دجاج بالعظم مقطع قطعاً متوسطة
٢ غم	فلغل أسود مطحون
٢ غم	ملح
٥٦٠ مل	ماء
٣٦٠ مل	لبن غنم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدجاج في قدر صغير ويُسكب عليه الماء، ثم يُطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج جزئياً.
٢. يُضاف اللبن إلى القدر مع الدجاج، ويُحرّك بملعقة الطبخ باستمرار لمدة ٥ دقائق.
٣. يُضاف الملح والفلغل الأسود، وتُحرّك المكونات معاً لمدة ٥ دقائق أخرى.
٤. بعد تمام النضج، يُصفى المرق ويُسكب في كوب، ثم يُوضع الدجاج في طبق مسطح ويُقدّم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	١٠١	المغنيسيوم
ملغم	٨٧	٨٣٦	الفوسفور
ملغم	١٨١	١٧٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٢٦	١٢١٠	الصوديوم
ملغم	٢	١٥	الكلوريد
ملغم	٠,٢٧	٣	الزنك
ملغم	٠,٠٢٠	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٢	٢١٢	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٦,٤	٦٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٦	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٨٠	١٧	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٢٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٥	٣٤١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٤٦	٢٣٧٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥٩	٥٦٥	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٨,١	٨٤٩	الرطوبة
غم	٧,٨	٧٥	البروتين الكلي
غم	١,٢	١٢	النيتروجين الكلي
غم	٢,٥	٢٤	الدهون الكلية
غم	١,٠	١٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١,٠	١٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٤	٤	الرماد
ملغم	٢٦,٠	٢٥١	الكوليسترول
غم	٠,٧٩	٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٢	١٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٣	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٧٣	١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٠٥	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٥	٤٣٨	الكالسيوم
ملغم	٠,٢٧	٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

التلبانة / عصيدة مالحة / الرغيدة /  
المهلبية الشمالية



المقادير	المكونات
٨٠٠ مل	حليب غنم
٨٠ غم	دقيق بر
٨ غم	ملح
٢٨ غم	سمن مذاب



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الحليب والملح في قدر عميق، ويُسخن على نار هادئة مع التحريك المستمر.
٢. يُضاف دقيق البر تدريجياً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية، ويُترك الخليط على النار حتى يثخن قوامه (نحو ١٥ دقيقة).
٣. يُسكب الخليط في طبق عميق، ثم يُسكب فوقه السمن المذاب، ويُقدّم ساخناً.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٧	٢١٨	المغنيسيوم
ملغم	١١٣	٩٢٨	الفوسفور
ملغم	٢٥٠	٢٠٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٤١١	٣٣٧٠	الصوديوم
ملغم	٦	٤٩	الكلوريد
ملغم	٠,٩١	٧	الزنك
ملغم	٠,٠٦٣	١	النحاس
ملغم	٠,٢١٧	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٤٥	٣٧٢	اليود
مكغم	٤٦	٣٧٨	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
مكغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٧٧	٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦٦	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٨٦	٧	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦,٠	٤٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٤١	٣٦٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٠٦	٨٦٨	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٦,٣	٦٢٦	الرطوبة
غم	٤,١	٣٤	البروتين الكلي
غم	٠,٦	٥	النيتروجين الكلي
غم	٥,٣	٤٤	الدهون الكلية
غم	٨,٠	٦٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٢,٧	١٠٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٧	٣١	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,٦	٣٨	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٢	الألياف الذائبة
غم	٤,٤	٣٦	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	١٣	الرماد
ملغم	١٤,٧	١٢٠	الكوليسترول
غم	٣,٥٧	٢٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٢٩	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣	٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٥٩	١٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٥	٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٧	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١١١	٩٠٩	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٢	٥	الحديد

اسم الوصفة

الخميرة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الخميرة
غم ٤٠٠	خبز ملة
غم ٢٠	سمن غنم "للتزيين"
مل ١٠٠	مريس البقل (أو لبن غنم)
مل ٢٠٠	ماء
غم ١٠	سمن غنم

المقادير	مكونات خبز الملة
غم ٥٥٠	دقيق بر
مل ٥٠٠	ماء فاتر
غم ٣	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

- يُوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه الملح، ثم يُسكب الماء الفاتر تدريجياً مع العجن باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتشكل عجينة طرية ومتماسكة.
- تُغطى العجينة وتُترك لترتاح لمدة ٢٥ دقيقة.

طريقة إعداد خبز الملة:

- يُشعل الفحم فوق رمل ويُترك حتى يتحول إلى جمر.
- يُنثر قليل من الدقيق على سطح مستوي، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص دائري متوسط السمك، مع مراعاة تغطية الوجهين بالدقيق.
- تُفرد العجينة مباشرة على الرمل والجمر في المشب، ثم يُوضع الجمر على سطحها وأطرافها لمدة دقيقة تقريباً حتى يجف الوجه وتتكون طبقة محمصة تمنع الالتصاق.
- يُزال الجمر، وتُدفن العجينة في الرمل الساخن مع إضافة الجمر أعلاها، وتُترك لمدة ٥ دقائق.
- يُقلب القرص على الوجه الآخر ويُعاد دفنه بالرمل الساخن وتغطيته بالجمر ويُترك ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج تمامًا.
- يُزال الجمر والرماد عن الخبز ويُنفذ جيداً لإزالة الرمل، ثم تُزال الشوائب بكشط السطح والأطراف بسكين، ليصبح خبز الملة جاهزاً.

طريقة إعداد الخميرة:

- يُقطع خبز الملة باليد إلى قطع صغيرة ويُوضع في وعاء عميق.
- يُضاف الماء ويفرك الخبز باليد حتى يتشرب.
- يُضاف مريس البقل ويُعجن مع الخبز، ثم يُضاف السمن وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس.
- تُوضع الخميرة في طبق التقديم، وتُفرد باليد، ثم يُسكب فوقها السمن للتزيين وتصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤٩	٣٥٣	المغنيسيوم
ملغم	٩٩	٧٠٧	الفوسفور
ملغم	٢٤٣	١٧٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٨٦	٦١٥	الصوديوم
ملغم	١	٩	الكلوريد
ملغم	٠,٩٨	٧	الزنك
ملغم	٠,١٦٠	١	النحاس
ملغم	١,٠٦٠	٨	المنغنيز
مكغم	١٠	٧٢	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,١	١	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٠	١٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	١٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٣	٣٠٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦١٣	٤٤٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٤٧	١٠٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٣,٦	٤٥٦	الرطوبة
غم	٥,٤	٣٩	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٦	النيتروجين الكلي
غم	٤,٠	٢٨	الدهون الكلية
غم	١٨,٧	١٣٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٦,٠	١٨٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٩	١٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٧,٤	٥٣	الألياف الكلية
غم	٠,٨	٦	الألياف الذائبة
غم	٦,٧	٤٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٨	الرماد
ملغم	٦,٦٧	٤٨	الكوليسترول
غم	٢,٥٦	١٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٧٧	٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٩	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٣٦	١٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٢	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٦	٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٠	٢٨٣	الكالسيوم
ملغم	١,٥٦	١١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المطبوخة



المقادير

المكونات

٩٢٠ غم	خبز ملة معد مسبقاً (انظر وصفة الخميعة - صفحة ١٧٨)
٢٨ غم	ملح
١,٢ لتر	حليب غنم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسكب الحليب في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، ويُترك حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق.
٢. يُفْتَت خبز الملة إلى قطع صغيرة جداً.
٣. يُضاف الملح إلى القدر ويُحرَّك بملعقة خشبية، ثم تُخفض النار إلى هادئة.
٤. يُضاف خبز الملة إلى القدر، ويُخلط مع الحليب لمدة ٥ دقائق.
٥. يُترك الخليط على النار حتى يتشرب خبز الملة الحليب لمدة ٥ دقائق إضافية.
٦. تُقدَّم المطبوخة في إناء تقديم عميق وهي ساخنة.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤٤	٨٧٧	المغنيسيوم
ملغم	١١٧	٢٣٣٠	الفوسفور
ملغم	٢٧٠	٥٣٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٧٣٠	١٤٥٠٠	الصوديوم
ملغم	١٠	١٩٠	الكلوريد
ملغم	١,١٥	٢٣	الزنك
ملغم	٠,١٤٠	٣	النحاس
ملغم	١,٠١	٢٠	المنغنيز
مكغم	١٠	١٩٩	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٩٠	١٨	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٤٦	٩	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٧	٣٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦٣	١٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٣	٤٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٢	٨٤٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٢٣	١٠٤٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٢٥	٢٤٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٦,٥	١٣٢٠	الرطوبة
غم	٦,٨	١٣٥	البروتين الكلي
غم	١,١	٢٢	النيتروجين الكلي
غم	١,٨	٣٥	الدهون الكلية
غم	١٧,٣٣	٣٤٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٣,٠	٤٥٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٩	٧٧	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٥	١١٠	الألياف الكلية
غم	٠,٧	١٥	الألياف الذائبة
غم	٤,٨	٩٦	الألياف غير الذائبة
غم	١,٩	٣٨	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٩	١٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٤١	٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٤	٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٨٥	١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٤	٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٨٥	١٧٠٠	الكالسيوم
ملغم	١,٣٨	٢٨	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المفروكة / المجلاة



المقادير	المكونات
٤٦٦ غم	دقيق بر
٢٠ غم	ملح
٣٧ غم	سمن مذاب
١,١ لتر	ماء
٣٠ غم	عسل



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُخلط دقيق البر والملح والماء في إناء عميق، وتُعجن المكونات حتى يصبح قوام العجينة سائلاً، ثم تُترك لترتاح لمدة ١٥ دقيقة.
٢. يُسخّن الصاج على نار عالية حتى يصبح ساخناً جداً لمدة ٥ دقائق.
٣. يُسكب خليط العجين على الصاج بواسطة مغرفة، ويُفرد باليد حتى يتوزع بالتساوي ويصبح رقيق السمك، ثم يُترك لمدة دقيقتين حتى ينضج، ويُقلب على الجهة الأخرى حتى ينضج تماماً.
٤. بعد النضج، يُفتّت الخبز إلى قطع صغيرة وهو ساخن في طبق مسطح.
٥. يُسكب السمن المذاب على الخبز، ثم تُفرك المكونات حتى تتجانس.
٦. تقدم المفروكة في إناء التقديم (طبق مسطح) ويُضاف إليها العسل عند التقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٥٩	٧٥١	المغنيسيوم
ملغم	١٤٤	١٨٣٠	الفوسفور
ملغم	١٧١	٢١٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٣٧	٨٠٨٠	الصوديوم
ملغم	١٠	١٢٣	الكلوريد
ملغم	١,٨٤	٢٣	الزنك
ملغم	٠,٢١٧	٣	النحاس
ملغم	١,٠١٠	١٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٦	٣٣	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	١,٢	١٦	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٤	٣٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٣٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٨	٩٨٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٨٦	٨٧١٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٤	٢٠٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٨,٠	٧٣٦	الرطوبة
غم	٦,٣	٨٠	البروتين الكلي
غم	١,٠	١٣	النيتروجين الكلي
غم	٤,١	٥٣	الدهون الكلية
غم	٢١,٣	٢٧١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٩,٠	٣٦٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٤	٤٣	السكريات الكلية
غم	٢,٤	٣٠	السكريات المضافة
غم	٧,٩	١٠١	الألياف الكلية
غم	٠,٨	١٠	الألياف الذائبة
غم	٧,٢	٩١	الألياف غير الذائبة
غم	٢,٣	٢٩	الرماد
ملغم	٧,٠	٨٩	الكوليسترول
غم	٢,٤٨	٣٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٩	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٤٩	١٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٣	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٨	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٨	٢٣٠	الكالسيوم
ملغم	١,١٢	١٤	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

المقطوطة باللحم



المقادير	المكونات
١,٤ كغم	لحم غنم بدون عظم مقطوع قطعاً متوسطة
١ كغم	كلاوي غنم مقطعة قطعاً متوسطة
٢٠ غم	ملح
٧٢٠ غم	كبدة غنم مقطعة قطعاً متوسطة
٨٠٠ غم	شحم مقطوع قطعاً متوسطة



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر عميق على نار عالية، يُضاف الشحم ويُترك لمدة ١٠ دقائق حتى يذوب.
٢. يُضاف اللحم ويُشوّح لمدة دقيقتين حتى يتغير لونه.
٣. يُغلق القدر، وتُخفض النار إلى هادئة، ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. تُضاف الكبدة والكلاوي والملح، وتُشوّح المكونات لمدة ١٠ دقائق، ثم تصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٧	٥٦٥	المغنيسيوم
ملغم	٢٥٦	٨٤٠٠	الفوسفور
ملغم	٢٨٧	٩٤٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٣١٠	١٠٢٠٠	الصوديوم
ملغم	٤	١٤١	الكلوريد
ملغم	٢,٤٥	٨١	الزنك
ملغم	٠,٦٣٠	٢١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	٤٠	١٣١٥	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	١٠٠٠,٠	٣٢٨٦٦	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٧	٥٦	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٦	١١٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٨١	٢٧	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٨,٢	٢٦٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٢,٠	٦٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٩٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٠	٩٩٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٣٨	١٢٤٩	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٣٣٧	٤٣٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٢٠	١٠٥٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٠,٣	١٦٥٠	الرطوبة
غم	١٩,٣	٦٣٣	البروتين الكلي
غم	٣,١	١٠١	النيتروجين الكلي
غم	٢٥,٧	٨٤٥	الدهون الكلية
غم	٣,٦٧	١٢١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣,٦٧	١٢١	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٣٥	الرماد
ملغم	١٩٤	٦٣٦٥	الكوليسترول
غم	١٢,٨	٤٢٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١١,٠	٣٦٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٨٩	٢٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١١,٩	٣٩٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٩٥	٣١	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٥	٤,٨٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٤	٢٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١٠,٤	٣٤٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٩	٣٠٥	الكالسيوم
ملغم	٣,٠٦	١٠٠	الحديد

اسم الوصفة

المنسف

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريبًا

المقادير	المكونات
٥٦٠ غم	أرز قصير الحبة مغسول ومنقوع لمدة ساعة
٩٦٠ مل	ماء ساخن لسلق الأرز
٤ غم	ملح للأرز
اختياري للتزيين	خبز شراك معد مسبقًا

المقادير	المكونات
٢ كغم	لحم غنم بالعظم والشحم مقطع قطعًا كبيرة
٤ لتر	ماء ساخن لسلق اللحم
١٢ غم	ملح للحم
١٢٨ غم	مريس مقطع مكعبات صغيرة الحجم
٤٠٠ مل	ماء ساخن لنقع المريس



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الأرز:

١. يُوضع قدر الأرز على نار عالية، ويُسكب فيه الماء مع الملح، ويُحرّك حتى يذوب الملح.
٢. يُضاف الأرز، ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار عالية لمدة ٥ دقائق.
٣. تُخفض النار إلى هادئة، ويُترك الأرز لمدة ٢٥ دقيقة حتى ينضج ويصبح جاهزًا.

طريقة إعداد المريس:

١. يُنقع المريس في ماء ساخن بوعاء عميق، ويُترك لمدة ساعة.
٢. يُفرك المريس باليدين باستمرار لمدة ١٠ دقائق حتى تنفقت القطع قدر الإمكان.
٣. يُصفى بالمصفاة للتخلص من القطع الكبيرة الغير ذائبة حتى يصبح قوامه شبيهًا باللبن السائل، مع استبعاد القطع المتبقية في المصفاة، ثم يكون جاهزًا.

طريقة إعداد اللحم:

١. في قدر عميق آخر، يُسكب ماء السلق ثم يُضاف اللحم، ويُترك على نار عالية لمدة ٣٠ دقيقة حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطّى القدر ويُترك لمدة ساعة.
٣. يُضاف المريس إلى اللحم، ثم يُضاف الملح ويتم تحريكها، ويُترك لمدة ٥٠ دقيقة حتى ينضج.

طريقة تحضير المنسف:

١. في طبق مسطح كبير (صينية)، يُوزّع الأرز ليغطي القاعدة بالكامل.
٢. تُضاف قطع اللحم في المنتصف، ويُغطّى بخبز الشراك.
٣. يُسكب لتر من المريس على الأطراف، ثم يُقدّم المنسف.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	٤٤٤	المغنيسيوم
ملغم	٧٧	٣٣٤٠	الفوسفور
ملغم	١٢٢	٥٣١٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٩٥	١٢٨٠٠	الصوديوم
ملغم	٥	٢٣٠	الكلوريد
ملغم	١,٤٨	٦٤	الزنك
ملغم	٠,٠٧٣	٣	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٧	١١٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٧	٧٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٨٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٩٥	٤١٢٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٨٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٩٩	٢٦٠٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٤٣	٦٢٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٠,٦	٣٠٧٠	الرطوبة
غم	٩,١	٣٩٤	البروتين الكلي
غم	١,٤	٦٢	النيتروجين الكلي
غم	٥,٩	٢٥٥	الدهون الكلية
غم	١٣,٦٧	٥٩٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٣,٦٧	٥٩٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٤٨	الرماد
ملغم	٢٩,٠	١٢٦٠	الكوليسترول
غم	٢,٩٢	١٢٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٤٧	١٠٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٦	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٧٣	١١٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٢	٩	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٩	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٧٥	٧٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١١	٤٨٢	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٤	٣٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

خبز الملة (الجمري)



المقادير	المكونات
٦٠٨ غم	دقيق بر
٤٨٠ مل	ماء فاتر
٤ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق في وعاء عميق، ثم يُضاف الملح ويُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد لمدة ٤ دقائق حتى تصبح العجينة طرية ومتماسكة.
٢. تُغطى العجينة وتُترك لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة إعداد خبز الملة:

١. يُشعل الفحم في المشب، ويُترك حتى يتحول إلى جمر.
٢. يُنثر قليل من الدقيق على سطح مستوي، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص دائري متوسط السمك، مع مراعاة تغطية الوجهين بالدقيق.
٣. تُفرد العجينة مباشرة على الرمل والجمر في المشب، ثم يُوضع الجمر على سطحها وأطرافها لمدة دقيقة تقريبًا حتى يجف الوجه وتتكون طبقة محمصة تمنع الالتصاق.
٤. يُزال الجمر، وتُدفن العجينة في الرمل الساخن مع إضافة الجمر أعلاها، وتُترك لمدة ٥ دقائق.
٥. يُقلب القرص على الوجه الآخر ويُعاد دفنه بالرمل الساخن وتغطيته بالجمر ويُترك ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج تمامًا.
٦. يُزال الجمر والرماد عن الخبز ويُنفض جيدًا لإزالة الرمل، ثم تُزال الشوائب بكشط السطح والأطراف بسكين، ليصبح خبز الملة جاهزًا.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٥	٨٥١	المغنيسيوم
ملغم	١٥١	١٥٢٠	الفوسفور
ملغم	٣٤٠	٣٤١٠	البوتاسيوم
ملغم	١٩٣	١٩٤٠	الصوديوم
ملغم	٤	٣٦	الكلوريد
ملغم	١,٣٩	١٤	الزنك
ملغم	٠,٢٦٧	٣	النحاس
ملغم	٢,١٧	٢٢	المنغنيز
مكغم	٢٣	٢٣٤	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٧	٧	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٢٤	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٨	٢٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٦	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٧	٣٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٠	٥٠٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٩٢٩	٩٣٣٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٢٢	٢٢٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٠,٥	٤٠٧	الرطوبة
غم	١٠,٨	١٠٨	البروتين الكلي
غم	١,٧	١٧	النيتروجين الكلي
غم	١,٦	١٦	الدهون الكلية
غم	٣٦,٠	٣٦٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٥,٣	٤٥٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٨	٢٨	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٩,٧	٩٧	الألياف الكلية
غم	١,٤	١٤	الألياف الذائبة
غم	٨,٣	٨٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	١٦	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٢٧	٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٢٥	٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,١	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٣٥	١٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٠٢	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٢٣	٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٠	٤٠٣	الكالسيوم
ملغم	٢,٥٠	٢٥	الحديد

اسم الوصفة

الرغفان

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريبًا

المقادير	المكونات
١,٨ كغم	دقيق بر
١,٥ لتر	ماء فاتر للعجن
٥٠ غم	ملح

المقادير	المكونات
٢,٢ كغم	لحم غنم بالعظم والشحم مقطع قطعًا كبيرة
٥ لتر	ماء ساخن لسلق اللحم
٤٤٤ غم	مريس مقطع مكعبات
١,٨ لتر	ماء ساخن لنقع المريس



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق، يُوضع الدقيق ثم يُسكب الماء تدريجيًا أثناء العجن. تُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح متماسكة. ثم تُترك العجينة لترتاح لمدة ساعة.
٢. تُقسّم العجينة إلى أجزاء، وتُشكّل على شكل كرات سميكة وكبيرة، وتُوضع على سطح منثور بالدقيق.
٣. تُفرد العجينة باليد فوق الدقيق، ثم تُفرد باستخدام راحة اليدين في الهواء حتى تصبح رقيقة جدًا وجاهزة للطهي.

طريقة إعداد المريس:

١. يُوضع المريس في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء الساخن ويُترك لينقع مدة ٢٠ دقيقة.
٢. يُفْرغ الماء في وعاء آخر ليُعاد استخدامه بعد مرس البقل.
٣. تُمرس قطع المريس حتى تصبح شبه سائلة، ثم يُعاد الماء إلى وعاء البقل بعد المرس.
٤. يُصفى المريس بالمصفاة للتخلص من القطع، ويُصبح جاهزًا للاستخدام في إعداد اللحم.

طريقة إعداد اللحم:

١. في قدر عميق كبير وعلى نار عالية، يُسكب ماء السلق ثم يُضاف اللحم، ويُترك ١٠ دقائق حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطى القدر وتُخفّض النار إلى متوسطة، ويُترك ساعة كاملة.
٣. يُضاف المريس المُصفى إلى القدر، ثم يُضاف الملح، ويُترك ١٥ دقيقة.
٤. تُضاف رقائق العجينة الرقيقة إلى القدر، وتُكرّر العملية حتى انتهاء الكمية، مع تغطية القدر بين كل مرة (تستغرق كل إضافة دقيقة تقريبًا).
٥. بعد الانتهاء، يُغطى القدر وتُخفّض النار إلى هادئة جدًا مدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج.

طريقة تحضير الرغفان:

١. تُنقل قطع العجينة المطهية واحدة تلو الأخرى، وتُفرد في طبق التقديم حتى انتهاء الكمية.
٢. يُوضع اللحم فوق العجين، ثم يُسكب نصف كمية المريس (١,٥ لتر) على الأطراف. يمكن إضافة النصف الآخر حسب الرغبة.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٥٦	٤٨١٠	المغنيسيوم
ملغم	١٦٢	١٣٩٠٠	الفوسفور
ملغم	٢٣٨	٢٠٤٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٦٩	٤٨٨٠٠	الصوديوم
ملغم	٧	٥٨٥	الكلوريد
ملغم	١,٥٧	١٣٥	الزنك
ملغم	٠,١٤٣	١٢	النحاس
ملغم	٠,٤٦٠	٣٩	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٨	١٥٤	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٠	١٦٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٢١	١٨	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٦٠	٥١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٢٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٣٤٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٩	٤٢٣٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٨٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٧٤	٤٩٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٣٧	١١٨٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٦,٧	٥٧٢٠	الرطوبة
غم	٨,٦	٧٣٨	البروتين الكلي
غم	١,٤	١١٧	النيتروجين الكلي
غم	٤,٥	٣٨٤	الدهون الكلية
غم	١٢,٣٣	١٠٦٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٩,٠	١٦٣٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,٩	٤١٨	الألياف الكلية
غم	٠,٣	٢٦	الألياف الذائبة
غم	٤,٦	٣٩٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٤	١١٧	الرماد
ملغم	١٦,٣	١٤٠١	الكوليسترول
غم	١,٨٧	١٦٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٩١	١٦٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٨	٤١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٣٨	٢٠٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢١	١٨	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٤	٣٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٨٢	١٥٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٧	٢٣٢٠	الكالسيوم
ملغم	١,٥٣	١٣٢	الحديد

اسم الوصفة

صيادية

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
حبة	ليمون أسود
١ غم	أعواد قرنفل
٧ غم	كزبرة جافة
٧ غم	كمون مطحون
٧ غم	ورق غار
١٣٣ مل	زيت
١٣ غم	ملح
٥٣٣ غم	بصل مقطع قطعاً متوسطة

المقادير	المكونات
١,١ كغم	سمك شعور
١٧ غم	أعواد قرفة
٤٠٠ غم	أرز طويل الحبة
٧ غم	فلفل أسود مطحون
٢٠ غم	سمن غنم بلدي "للتيزين"
١١ غم	فلفل أخضر
١ غم	هيل
٧,١ لتر	ماء ساخن



طريقة الإعداد والتحضير



١. نسكب الزيت في قدر عميق، وعلى نار الموقد العالية، نُضيف البصل والملح مع التحريك باستمرار لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يتغير لون البصل إلى اللون البني.
٢. تُضاف البهارات (أعواد القرنفل، ورق الغار، الكمون، الكزبرة، أعواد القرفة، الليمون الأسود، الهيل، الفلفل الأخضر، الفلفل الأسود)، وتُقلّب قليلاً، ثم يُسكب الماء. يُغلق القدر ويُترك ٥ دقائق.
٣. يُفتح القدر ويُضاف السمك، ثم يُغلق مرة أخرى ويُترك ١٥ دقيقة حتى ينضج السمك.
٤. يُرفع السمك ويوضع في طبق جانبي. يُصفى المرق من المكونات باستخدام المصفاة ليستخدم لسلق الأرز.
٥. يُضاف الأرز إلى القدر مع المرق المُصفى، ويُغلق القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٦. عند التقديم، يُوضع الأرز في طبق التقديم ويُزين بالسمك المطهو والسمن البلدي.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٨	٤٤٣	المغنيسيوم
ملغم	١٠٠	٢٤٥٠	الفوسفور
ملغم	٢٦٩	٦٦١٠	البوتاسيوم
ملغم	١٨٨	٤٦١٠	الصوديوم
ملغم	٣	٦٩	الكلوريد
ملغم	٠,٥٩	١٥	الزنك
ملغم	٠,١١٣	٣	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	٣٧	٩٠١	السيلينيوم
مكغم	٢٦	٦٣٩	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٢,٢	٥٣	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٠	٢	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٠	٧٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٠	١٤٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧١	١٧٥٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٨٣	١٦٨٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٣	٤٠٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٤,٨	١٥٩٠	الرطوبة
غم	١٢,٠	٢٩٦	البروتين الكلي
غم	١,٩	٤٨	النيتروجين الكلي
غم	٦,٠	١٤٨	الدهون الكلية
غم	١٣,٣	٣٢٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٦,٧	٤٠٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٠	٧٤	الألياف الكلية
غم	٠,٣	٧	الألياف الذائبة
غم	٢,٨	٦٨	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	١٤	الرماد
ملغم	٢٥,٣	٦٢٢	الكوليسترول
غم	١,٤٦	٣٦	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٧٧	٤٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٧١	٦٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٤٨	١١٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢٢	٥	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٤٧	٦١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٦٩	٤٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٩	٤٦٣	الكالسيوم
ملغم	٠,٣٣	٨	الحديد

# البيانات

٢١٠		عصيدة بر بالدجاج / عصيدة	١٩٦		إيدام رجلة
٢١٢		كُسكسيّة باللحم	١٩٨		خبز مقنا
٢١٤		كُسكسيّة بالدجاج	٢٠٠		دغابيس
٢١٦		كبسة بلحم الغنم	٢٠٢		عبيلة باللحم
٢١٨		كبسة بلحم ألحاشي	٢٠٤		عبيلة بالدجاج
٢٠٠		كبسة بالدجاج	٢٠٦		عريكة الباحة
			٢٠٨		عصيدة بر باللحم / عصيدة

اسم الوصفة

إيدام رجلة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٣٢٠ غم	رجلة طازجة مفرومة
٢٠٠ مل	ماء
٤٠ غم	سمن

المقادير	المكونات
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢٩٠ غم	طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
٦ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار هادئة لمدة دقيقة حتى يذوب.
٢. يُضاف البصل ويُشوّخ بملعقة الطبخ لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. تُضاف الطماطم، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين، ثم تُترك ٤ دقائق إضافية حتى تذبل.
٤. يُضاف الملح والرجلة، وتُحرّك المكونات لمدة ٣ دقائق.
٥. يُسكب الماء في القدر، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
٦. بعد النضج، يُقدّم إيدام الرجلة في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٠	١	المغنيسيوم
ملغم	٣٥	٢٩٩	الفوسفور
ملغم	٣٠٤	٢٦١٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٣٦	٢٠٣٠	الصوديوم
ملغم	٥	٤٢	الكلوريد
ملغم	٠,٢٨	٢	الزنك
ملغم	٠,٠٥	٠	النحاس
ملغم	٣٠,٥	٢٦٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٩	٢٥٠	اليود
مكغم	٤١	٣٥٦	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	١٥٠٠	١٢٩٠٨	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٦٠	٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٧٣	٦٣٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤٣	٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٧٠	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٩,٣	٨٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٢	٤٤٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٢٣	١٩٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥٣	٤٥٨	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٩,٤	٧٦٩	الرطوبة
غم	١,٢	١١	البروتين الكلي
غم	٠,٢	٢	النيتروجين الكلي
غم	٣,٨	٣٣	الدهون الكلية
غم	٣,٠	٢٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤,٠	٣٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٢	١٠	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	١,٢	١٠	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	١٢	الرماد
ملغم	١٤,٠	١٢٠	الكوليسترول
غم	٢,٥٧	٢٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٨٩	٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١٧	١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٠٦	٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٠	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٠٧	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧٥	٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٨	٣٢٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٥٧	٥	الحديد

اسم الوصفة

خبز المُقْتَى

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً



المقادير

المكونات

دقيق بر	٢ كغم
ملح	٤٠ غم
ماء	١,٧ لتر



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ويُسكب عليه الماء تدريجياً. تُعجن المكونات باليد لمدة ١٥ دقيقة حتى تتماسك العجينة، ثم تُغطى وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُسخن حجر الصفاة (الصّلي) بالجمر لمدة ٤٥ دقيقة، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص دائري سميك.
٣. يُوضع سعف النخيل المشتعل فوق القرص لمدة دقيقتين حتى يكتسب اللون البني الغامق من الأعلى ويقسو سطحه، ثم يُغطى بالمكب (غطاء معدني)، ويوضع فوقه الجمر ويُترك ٢٠ دقيقة.
٤. يُرفع المكب من على الحجر، ثم يُرفع الخبز ويُنظف من الرماد جيداً.
٥. بعد النضج، يُقدّم خبز المُقْتَى في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٩١	٣٠٤٠	المغنيسيوم
ملغم	١٧٣	٥٧٨٠	الفوسفور
ملغم	٣٤٩	١١٧٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٥٣٠	١٧٧٠٠	الصوديوم
ملغم	٦,١٠	٢٠٤	الكلوريد
ملغم	١,٦٠	٥٤	الزنك
ملغم	٠,٢٤٣	٨	النحاس
ملغم	٢,٠٦	٦٩	المنغنيز
مكغم	٢٣	٧٨١	السيلينيوم
مكغم	٣٣	١١٠٠	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٦٠	٢٠	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٠	٣	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٣	١١٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٧٣	٢٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,١٩	٦	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٣	١١٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٨	١٦١٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٩٤٢	٣١٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٢٥	٧٥٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٩,١	١٣١٠	الرطوبة
غم	١٠,٠	٣٣٥	البروتين الكلي
غم	١,٦	٥٤	النيتروجين الكلي
غم	١,١	٣٦	الدهون الكلية
غم	٣٨,٧	١٢٩٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٨,٠	١٦١٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,١	١٠٥	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٨	٢٩٦	الألياف الكلية
غم	١,٣	٤٢	الألياف الذائبة
غم	٧,٥	٢٥٢	الألياف غير الذائبة
غم	٢,١	٦٩	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٢	٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٢	٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦٨	٢٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٨٨	٢٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦٣	٢١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,١٨	٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٧	١٢٣٠	الكالسيوم
ملغم	١,٧٨	٦٠	الحديد

اسم الوصفة

دغابيس

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات المرق
٤٨٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
١٥٣ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
١٣٣ غم	طماطم مقطع قطعاً صغيرة
٩ غم	ملح
٢ لتر	ماء
١ غم	فلغل أسود "للتزيين"
٢٠ مل	صبيبه (سمن) مذاب

المقادير	مكونات العجينة
٥٢٠ غم	دقيق بر
١ غم	ملح
٤٢٣ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يخلط الدقيق مع الملح، ثم يُضاف الماء تدريجياً ويُعجن المكونات حتى تصبح عجينة متماسكة، ثم تُغطى وتترك لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. بعد الارتياح، تُقسّم العجينة إلى قطع صغيرة وتُفرد بسماكة نحو ٢ سم، وتترك جانباً لحين إضافتها للمرق.

طريقة إعداد المرق:

١. في قدر ضغط، يُسخّن السمن على نار هادئة، ثم يُضاف البصل ويُشوّح لمدة ٥ دقائق حتى يذبل.
٢. يُضاف اللحم ويُقلّب حتى يكتسب لوناً بنياً لمدة ٥ دقائق.
٣. تُضاف الطماطم والملح مع التقليب حتى تتركز، ثم يُسكب قليل من الماء ويُترك الخليط على النار لمدة ٥ دقائق.
٤. يُضاف باقي الماء، ثم يُغلق القدر بإحكام ويُطهى على ضغط لمدة ٥٠ دقيقة.
٥. بعد انتهاء الوقت، يُفتح القدر وتُضاف أقراص العجينة المفرودة على سطح المرق دون تقليب، ويُغطى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج.
٦. يُفصل اللحم عن العجينة، ويُقدّم كل منهما في طبق مستقل، يُسكب المرق في إناء عميق ويُزيّن بالفلفل الأسود.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٩	٨٢٩	المغنيسيوم
ملغم	٧١	٢٠٠٠	الفوسفور
ملغم	١٧٠	٤٧٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٣٠	٦٤٧٠	الصوديوم
ملغم	٣	٩٣	الكلوريد
ملغم	١,٤٣	٤٠	الزنك
ملغم	٠,٢١٧	٦	النحاس
ملغم	١,٠٥	٣٠	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٢	٣٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٠	٢٩	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٩٣	٢٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٨	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٣	١٢٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٣	٣٥٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٦٩	١٣٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١١٢	٣١٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,٧	٢٠٥٠	الرطوبة
غم	٦,٧	١٨٩	البروتين الكلي
غم	١,١	٣٠	النيتروجين الكلي
غم	٣,١	٨٧	الدهون الكلية
غم	١١,٧	٣٢٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٦,٣	٤٦٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,٨	١٣٥	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١٦	الألياف الذائبة
غم	٤,٢	١١٩	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	٢٣	الرماد
ملغم	١٣,٥	٣٨١	الكوليسترول
غم	١,٥٨	٤٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٠	٢٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٧	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٣٧	٣٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٤	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٧	٢٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١١	٣٠٥	الكالسيوم
ملغم	١,٣٢	٣٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

عبيلة باللحم

المقادير	المكونات
٤٠٠ مل	لبن بقر طازج
١٨٠٠ مل	ماء
٢٠ غم	دقيق بر

المقادير	المكونات
٨٠٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع مكعبات متوسطة
٤ غم	فلفل أسود مطحون
٦ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم والماء والملح في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة.
٢. عند غليان الماء، تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء)، ثم يُغطى القدر ويُترك على النار لمدة ٤٠ دقيقة.
٣. في إناء عميق يُخلط الدقيق مع اللبن جيداً حتى يتجانسا، ثم يُضاف الخليط تدريجياً إلى قدر اللحم مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق، بعدها يُضاف الفلفل الأسود.
٤. عند اكتمال النضج، تُقدّم العبيلة ساخنة في إناء تقديم عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٤	٢٠١	المغنيسيوم
ملغم	٩٦	١٤٢٠	الفوسفور
ملغم	٢٠٧	٣٠٦٠	البوتاسيوم
ملغم	١٩٤	٢٨٧٠	الصوديوم
ملغم	٣	٣٩	الكلوريد
ملغم	١,٤٦	٢٢	الزنك
ملغم	٠,٠٦٧	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٣,٤	٥٠	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٥,١	٧٦	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٩	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٩٦	١٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٣	٨	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٤٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٥	٨٠٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٢٦	٧٧٧٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٢٦	١٨٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٨,٧	١١٦٠	الرطوبة
غم	٩,٥	١٤٠	البروتين الكلي
غم	١,٥	٢٣	النيتروجين الكلي
غم	٩,٥	١٤٠	الدهون الكلية
غم	-	-	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١,٣٣	٢٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٣	١٩	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	١,٣	١٩	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٢	الرماد
ملغم	٤١,٣	٦١١	الكوليسترول
غم	٤,٦٦	٦٩	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,١٢	٦١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٥	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٤٦	٦٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣٣	٥	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣١	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,٨٤	٥٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٧	٥٤٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٤	١٢	الحديد

اسم الوصفة

عبيلة بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المقادير	المكونات
٤٠٠ مل	لبن بقر طازج
١,٨ لتر	ماء
٢٠ غم	دقيق بر

المقادير	المكونات
٨٠٠ غم	دجاج بالعظم مقطع مكعبات متوسطة
٤ غم	فلغل أسود مطحون
٦ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدجاج والماء والملح في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة.
٢. عند غليان الماء، تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء)، ثم يُغطى القدر ويُترك على النار لمدة ٤٠ دقيقة.
٣. في إناء عميق يُخلط الدقيق مع اللبن جيدًا حتى يتجانسا، ثم يُضاف الخليط تدريجيًا إلى قدر الدجاج مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق، بعدها يُضاف الفلغل الأسود.
٤. عند اكتمال النضج، تُقدّم العبيلة ساخنة في إناء تقديم عميق.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٤	١٨٢	المغنيسيوم
ملغم	٩٨	١٣٢٠	الفوسفور
ملغم	٢٠٢	٢٧٢٠	البوتاسيوم
ملغم	١٧٢	٢٣١٠	الصوديوم
ملغم	٢	٢٩	الكلوريد
ملغم	٠,٥٨	٨	الزنك
ملغم	٠,٠٤٠	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٥٠	٦٧٤	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,٢	٣٠	فيتامين د
ملغم	٠,٥	٧	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١٧	٢٢٦	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٩	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٦	٢٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦	٨	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٣	٤٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦,٠	٨١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٣٢١	٤٣٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٧٧	١٠٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٥,٠	١١٥٠	الرطوبة
غم	٩,٣	١٢٥	البروتين الكلي
غم	١,٥	٢٠	النيتروجين الكلي
غم	٥,١	٦٩	الدهون الكلية
غم	-	-	الكربوهيدرات المتاحة
غم	-	-	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٤	٣٢	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٢,٠	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	١٣	الرماد
ملغم	٤١,٣	٥٥٧	الكوليسترول
غم	١,٨٣	٢٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,١٧	٢٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٠٤	١٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٢١	٤٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٩٨	١٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٩٣	٢٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٠	٤٠٦	الكالسيوم
ملغم	٠,٥٤	٧	الحديد

اسم الوصفة

عريكة الباحة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
١١٠ غم	سمن
٤٠٠ مل	ماء
١٥٠ غم	تمر "للتزيين"

المقادير	المكونات
٣٦٠ غم	دقيق بر
٥٠ غم	عسل
١٢ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير



١. يوضع الدقيق في إناء عميق، ويذاب الملح في قليل من الماء ثم يُسكب على الدقيق، بعدها يُضاف باقي الماء تدريجيًا ويُعجن باليد لمدة دقيقتين حتى تتكون عجينة شبه سائلة.
٢. تُسكب العجينة على صاج ساخن موضوع على نار متوسطة الحرارة، وتُفرد لتُشكّل طبقة متوسطة السماكة.
٣. تُترك العجينة لمدة دقيقتين حتى تنضج من الأسفل وتظهر فقاعات على السطح، ثم تُقلب على الجهة الأخرى لمدة دقيقتين. تُكرر عملية التقليب حتى تنضج من جميع الجهات.
٤. يُفَتّ قرص الخبز باليد أو بملعقة خشبية، ثم يُضاف جزء من السمن والعسل ويُخلط حتى تتفتت العجينة إلى قطع صغيرة متماسكة.
٥. تُسكب الكمية المتبقية من السمن والعسل على الوجه، ثم تُزين بالتمر.
٦. تُقدّم ساخنة في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٤	٥٩٢	المغنيسيوم
ملغم	١٨١	١٦٧٠	الفوسفور
ملغم	٢٧٣	٢٥٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٧٨	٤٤١٠	الصوديوم
ملغم	٨	٧١	الكلوريد
ملغم	١,١٤	١١	الزنك
ملغم	٠,٢٠٧	٢	النحاس
ملغم	١,٢٧	١٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٨٠,٠	٧٣٨	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٢,١	١٩	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٩٠	٨	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٠	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٠	٤٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٩١	١٧٦٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٣	١٢	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١١٥٣	١٠٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٧٥	٢٥٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٦,٣	٣٣٥	الرطوبة
غم	٦,٩	٦٣	البروتين الكلي
غم	١,١	١٠	النيتروجين الكلي
غم	٩,٦	٨٩	الدهون الكلية
غم	٣٥,٣	٣٢٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٥,٣	٤١٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	١٦,٣	١٥١	السكريات الكلية
غم	٥,٤	٥٠	السكريات المضافة
غم	١٠,٠	٩٢	الألياف الكلية
غم	١,٤	١٣	الألياف الذائبة
غم	٨,٦	٧٩	الألياف غير الذائبة
غم	١,٩	١٧	الرماد
ملغم	٢٣,٠	٢١٢	الكوليسترول
غم	٦,٢٨	٥٨	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٣١	٢١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧١	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٠٢	٢٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٩	٢,٧١	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٣	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥٨	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٩٥	١٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٠	٢٧٤	الكالسيوم
ملغم	١,٣١	١٢	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

عصيدة بر باللحم / عصيدة

المقادير	مكونات العصيدة
٦٠٠ مل	ماء مغلي
٣٠٠ غم	دقيق بر
٢ غم	ملح

المقادير	مكونات المرق
٤٠٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع مكعبات متوسطة
٢ غم	فلغل أسود مطحون
٣٠ غم	ملح
٢ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد المرق:

١. يُسكب الماء في قدر متوسط الحجم ويُوضع على الموقد على درجة حرارة متوسطة، ثم يُضاف إليه اللحم والملح، ويُغطى القدر ويُترك لمدة ساعة.
٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) الظاهرة على سطح الماء المغلي باستخدام ملعقة الطبخ.

طريقة إعداد العصيدة:

١. يُوضع الملح ونصف كمية الماء المغلي في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق تدريجياً وتُعدد المكونات بمضرب المسواط لمدة ٥ دقائق.
٢. تُسكب باقي كمية الماء تدريجياً، وتُعدد المكونات مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق حتى تُصبح عجينة ليّنة.
٣. يُضاف ١٥٠ مل من مرق اللحم إلى العجينة، وتُعدد المكونات مرة أخرى لمدة دقيقتين لإكسابها نكهة اللحم.
٤. بعد النضج تُقدّم عصيدة البر في إناء التقديم: (طبق عميق للمرق يُزين بالفلغل الأسود) و(طبق مسطح للعصيدة).

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٩	٤١٩	المغنيسيوم
ملغم	٧١	١٥٨٠	الفوسفور
ملغم	١٠٣	٢٢٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٥١٨	١١٥٠٠	الصوديوم
ملغم	٦	١٢٦	الكلوريد
ملغم	٠,٧٧	١٧	الزنك
ملغم	٠,٠٦٣	١	النحاس
ملغم	٠,٣٠٠	٧	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٧٢	١٥٩٣	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٤	٣١	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٢٤	٥	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٣	٥٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٠	٤٥٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٥٢	٥٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٦٠	١٣٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٤,٣	١٨٧٠	الرطوبة
غم	٤,٣	٩٦	البروتين الكلي
غم	٠,٧	١٦	النيروجين الكلي
غم	١,٣	٣٠	الدهون الكلية
غم	٦,٣٣	١٤١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٨,٦٧	١٩٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٥	٥٦	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,١	٤٧	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٢,١	٤٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	٢٨	الرماد
ملغم	٨,٠	١٧٨	الكوليسترول
غم	٠,٥٧	١٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥٥	١٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١٩	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٧٤	١٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٧	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٥٢	١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١١	٢٥٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٩	١١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

عصيدة بر بالدجاج / عصيدة

المقادير	مكونات العصيدة
٦٠٠ مل	ماء مغلي
٣٠٠ غم	دقيق بر
٢ غم	ملح

المقادير	مكونات المرق
٤٠٠ غم	دجاج بعظم مقطع مكعبات متوسطة
٢ غم	فلغل أسود مطحون
٣٠ غم	ملح
٢ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد المرق:

١. يُسكب الماء في قدر متوسط الحجم ويُوضع على الموقد على درجة حرارة متوسطة، ثم يُضاف إليه الدجاج والملح، ويُغطى القدر ويُترك لمدة ٤٥ دقيقة.
٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) الظاهرة على سطح الماء المغلي باستخدام ملعقة الطبخ.

طريقة إعداد العصيدة:

١. يُوضع الملح ونصف كمية الماء المغلي في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق تدريجياً وتُعضد المكونات بمضارب المسواط لمدة ٥ دقائق.
٢. تُسكب باقي كمية الماء تدريجياً، وتُعضد المكونات مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق حتى تُصبح عجينة ليّنة.
٣. يُضاف ١٥٠ مل من مرق الدجاج إلى العجينة، وتُعضد المكونات مرة أخرى لمدة دقيقتين لإكسابها نكهة الدجاج.
٤. بعد النضج تُقدّم عصيدة البر في إناء التقديم: (طبق عميق للمرق يُزين بالفلغل الأسود) و(طبق مسطح للعصيدة).

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٠	٥٠٦	المغنيسيوم
ملغم	٧٩	١٩٨٠	الفوسفور
ملغم	١١٨	٢٩٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٨٣	١٢٢٠٠	الصوديوم
ملغم	٧	١٨٨	الكلوريد
ملغم	٠,٤٧	١٢	الزنك
ملغم	٠,٠٦	٢	النحاس
ملغم	٠,٣٣	٨	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٤	٥٩٥	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٢	٣٠	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٠	١٠٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٧	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٦,٥	١٦٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٧	٩٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٩	٧٢١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٤٤	٦١٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥٨	١٤٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٤,٦	٢١٣٠	الرطوبة
غم	٤,٧	١١٧	البروتين الكلي
غم	٠,٨	١٩	النيتروجين الكلي
غم	١,٤	٣٤	الدهون الكلية
غم	٥,٦٧	١٤٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٨,٣٣	٢١٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٥	٣٧	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٦	٦٦	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٤	الألياف الذائبة
غم	٢,٥	٦٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	٣٢	الرماد
ملغم	٨,٣٣	٢١٠	الكوليسترول
غم	٠,٣٩	١٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥٦	١٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤	١٠	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٩٦	٢٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٧	٩	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٥	١٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١١	٢٦٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٢	١١	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

كُسْكُسيَّة باللحم

المقادير	مكونات الإدام
١٠٠ غم	كوسا مقطعة أرباعًا طولية
١٠٠ غم	فلغل رومي مقطعة أرباعًا
١٠٠ غم	قرع أصفر مقطع أرباعًا طولية
١٠٠ غم	قرع أخضر مقطع أرباعًا طولية
١٠٠ غم	جزر مقشر ومقطع أرباعًا طولية
١٠٠ غم	طماطم مقطعة قطعًا صغيرة
٦٠ غم	بقدونس طازج مفروم
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
٤٠ غم	فلغل أخضر حار
٢ غم	فلغل أسود مطحون
٤ غم	كمون مطحون
٥ غم	كزبرة جافة مطحونة
٢ غم	كركم مطحون
١,٥ لتر	ماء مغلي
٦٠ غم	سمن
٤ غم	ملح
٥٠ مل	زيت زيتون

المقادير	مكونات اللحم
٦٠٠ غم	لحم غنم مقطع قطعًا متوسطة
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
١٥٠ غم	طماطم مقطع قطعًا صغيرة
٥ غم	كزبرة جافة مطحونة
٤ غم	فلغل أسود مطحون
٤ غم	كمون مطحون
٢ غم	كركم مطحون
٥٠ مل	زيت زيتون
٦ غم	ملح
١,٥ لتر	ماء
المقادير	مكونات الكُسْكُسيَّة
١ غم	ملح
٦٠٠ غم	دقيق حنطة
٤٠٠ مل	ماء
٥٠ مل	سمن مذاب



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد اللحم:

- يُوضع الزيت في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف اللحم ويُشوّج بملعقة الطبخ لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب اللون البني.
- تُضاف البصل والطماطم والملح والبهارات المطحونة (فلغل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تذبل الطماطم.
- يُسكب الماء في القدر، ثم يُغطّى ويُترك لمدة ساعة.

طريقة إعداد الإدام:

- يُوضع الزيت في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُشوّج بملعقة الطبخ لمدة دقيقتين حتى يكتسب اللون الذهبي.
- تُضاف الطماطم والملح والبهارات (فلغل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تتجانس.
- تُضاف الجزر والكوسا والبقدونس والقرع الأصفر والقرع الأخضر والفلغل الحار والفلغل الرومي والسمن، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين.
- يُضاف اللحم المسلوق مع مرقاته والماء إلى القدر، وتُخفف النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر لمدة ١٥ دقيقة.

طريقة إعداد الكُسْكُسيَّة:

- يُذاب الملح في كوب ماء ويُحرّك جيدًا.
- يُوضع دقيق الحنطة في إناء عميق، ثم يُرش عليه قليل من محلول الماء والملح، ويُفرك باليد لمدة ٥ دقائق حتى يتشرب نصف كمية الماء ويتحول إلى حبيبات صغيرة.
- يُسكب الإدام في الطبقة السفلية من قدر الكُسْكُسيَّة على نار متوسطة، ثم تُوضع حبيبات دقيق الحنطة في الطبقة العلوية، ويُغطّى القدر لمدة ٣٠ دقيقة.
- يُضاف السمن على حبيبات الدقيق، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
- بعد النضج تُوضع حبيبات الدقيق في طبق عميق، ثم يُسكب فوقها الإدام.
- تُقدّم الكُسْكُسيَّة في طبق التقديم (طبق عميق).



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٩	١٥٥٠	المغنيسيوم
ملغم	١١٢	٤٤٢٠	الفوسفور
ملغم	٢٣٨	٩٣٨٠	البوتاسيوم
ملغم	١٥٣	٦٠٤٠	الصوديوم
ملغم	٣	١١٥	الكلوريد
ملغم	١,٥١	٦٠	الزنك
ملغم	٠,١٥٧	٦	النحاس
ملغم	٠,٣٥٧	١٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٤	٥٤	فيتامين د
ملغم	٠,٦	٢٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٧,٩	٣١٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٠	٤	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٣٠	١٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٤	٥٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	١٥٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٢	٢٤٤٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٣٩	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٠٠	١٩٧٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١١٩	٤٧١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٦,١	٣٠٠٠	الرطوبة
غم	٤,٣	١٦٨	البروتين الكلي
غم	٠,٧	٢٨	النيتروجين الكلي
غم	٧,٦	٢٩٨	الدهون الكلية
غم	٧,٠	٢٧٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٠,٠	٣٩٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٤	٥٤	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٣	١٣٠	الألياف الكلية
غم	٠,٤	١٤	الألياف الذائبة
غم	٢,٩	١١٦	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	٦٨	الرماد
ملغم	١٤,٠	٥٥٢	الكوليسترول
غم	٣,٤	١٣٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,١٧	١٢٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٨٣	٣٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٠	١٥٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٤	٢٩	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٩٩	١١٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٨	١١٠٠	الكالسيوم
ملغم	١,٤١	٥٦	الحديد

اسم الوصفة

كُسْكُسيَّة بالدجاج

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريبًا

المقادير	مكونات الإدام
١٠٠ غم	كوسا مقطعة أرباعًا طويلة
١٠٠ غم	فلغل رومي مقطع أرباعًا
١٠٠ غم	قرع أصفر مقطع أرباعًا طويلة
١٠٠ غم	قرع أخضر مقطع أرباعًا طويلة
١٠٠ غم	جزر مقشر ومقطع أرباعًا طويلة
١٠٠ غم	طماطم مقطعة قطعًا صغيرة
٦٠ غم	بقدونس طازج مفروم
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
٤٠ غم	فلغل أخضر حار
٢ غم	فلغل أسود مطحون
٤ غم	كمون مطحون
٥ غم	كزبرة جافة مطحونة
٢ غم	كركم مطحون
١,٥ لتر	ماء مغلي
٦٠ غم	سمن
٤ غم	ملح
٥٠ مل	زيت زيتون

المقادير	مكونات الدجاج
٦٠٠ غم	دجاج مقطع قطعًا متوسطة
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعًا صغيرة
١٥٠ غم	طماطم مقطع قطعًا صغيرة
٥ غم	كزبرة جافة مطحونة
٤ غم	فلغل أسود مطحون
٤ غم	كمون مطحون
٢ غم	كركم مطحون
٥٠ مل	زيت زيتون
٦ غم	ملح
١,٥ لتر	ماء
المقادير	مكونات الكُسْكُسيَّة
١ غم	ملح
٦٠٠ غم	دقيق حنطة
٤٠٠ مل	ماء
٥٠ مل	سمن مذاب



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الدجاج:

- يُوضَع الزيت في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضَاف الدجاج ويُشَوَّج بملعقة الطبخ لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب اللون البني.
- تُضَاف البصل والطماطم والملح والبهارات المطحونة (فلغل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرَّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تذبل الطماطم.
- يُسكب الماء في القدر، ثم يُغَطَّى ويُترك لمدة ساعة.

طريقة إعداد الإدام:

- يُوضَع الزيت في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضَاف البصل ويُشَوَّج بملعقة الطبخ لمدة دقيقتين حتى يكتسب اللون الذهبي.
- تُضَاف الطماطم والملح والبهارات (فلغل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرَّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تتجانس.
- تُضَاف الجزر والكوسا والبقدونس والقرع الأصفر والقرع الأخضر والفلغل الحار والفلغل الرومي والسمن، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين.
- يُضَاف الدجاج المسلوق مع مرقاته والماء إلى القدر، وتُخَفَض النار إلى هادئة، ويُغَطَّى القدر لمدة ١٥ دقيقة.

طريقة إعداد الكُسْكُسيَّة:

- يُذَاب الملح في كوب ماء ويُحرَّك جيدًا.
- يُوضَع دقيق الحنطة في إناء عميق، ثم يُرَش عليه قليل من مطلول الماء والملح، ويُفرك باليد لمدة ٥ دقائق حتى يتشرب نصف كمية الماء ويتحول إلى حبيبات صغيرة.
- يُسكب الإدام في الطبقة السفلية من قدر الكُسْكُسيَّة على نار متوسطة، ثم تُوضَع حبيبات دقيق الحنطة في الطبقة العلوية، ويُغَطَّى القدر لمدة ٣٠ دقيقة.
- يُضَاف السمن على حبيبات الدقيق، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
- بعد النضج تُوضَع حبيبات الدقيق في طبق عميق، ثم يُسكب فوقها الإدام.
- تُقدَّم الكُسْكُسيَّة في طبق التقديم (طبق عميق).



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤١	١٦٥٠	المغنيسيوم
ملغم	١٢٣	٤٩٢٠	الفوسفور
ملغم	٢٣٣	٩٣٢٠	البوتاسيوم
ملغم	١٣٧	٥٤٧٠	الصوديوم
ملغم	٢	٨٨	الكلوريد
ملغم	١,٣٦	٥٤	الزنك
ملغم	٠,١٥٠	٦	النحاس
ملغم	٠,٣٦٧	١٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,١	٤٤	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١٣	٥٠٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٣٠	١٢	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٣	٥٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٠	٤٠	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٨٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٠٣	٤١٢١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٤٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٥٧	٢٢٣٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٣٣	٥٣٢٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,١	٢٨٩٠	الرطوبة
غم	٤,٨	١٩١	البروتين الكلي
غم	٠,٨	٣١	النيتروجين الكلي
غم	٦,٦	٢٦٣	الدهون الكلية
غم	١١,٧	٤٦٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٥,٧	٦٢٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٦	١٤٤	الألياف الكلية
غم	٠,٣	١٣	الألياف الذائبة
غم	٣,٣	١٣١	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	٣٥	الرماد
ملغم	١٨,٠	٧٢٠	الكوليسترول
غم	٢,٤٤	٩٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٩٢	١١٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٠٩	٤٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٠١	١٦١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٠١	٤٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٧٥	١١٠	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٥	١٣٨٠	الكالسيوم
ملغم	١,٢١	٤٨	الحديد

اسم الوصفة

كبسة بلحم الغنم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٥ غم	فلفل أسود مطحون
٦٠٠ غم	أرز عنبر
٣٦ غم	ملح
٢,٨ لتر	ماء

المقادير	المكونات
٦٦٧ غم	لحم غنم مقطع قطعاً متوسطة
٨٠ غم	لية غنم مقطعة قطعاً صغيرة
٢١٣ غم	طماطم مقطعة قطعاً متوسطة
٩٣ غم	بصل مقطع قطعاً متوسطة



طريقة الإعداد والتحضير



١. تُوضع الليّة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٢. يُضاف البصل إلى القدر ويُشوّح بملعقة الطبخ لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. تُضاف الطماطم وتُحرّك المكونات لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٤. يُضاف اللحم والملح والفلفل الأسود والماء، وتُترك المكونات على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٥. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) التي تظهر على سطح المرق بواسطة الملعقة.
٦. يُغطّى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.
٧. يُضاف الأرز إلى القدر ويُغطّى لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.
٨. بعد النضج تُقدّم الكبسة في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠	٢٤٧	المغنيسيوم
ملغم	٥٤	١٣٧٠	الفوسفور
ملغم	١٣٩	٣٥٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٩٧	١٢٧٠٠	الصوديوم
ملغم	٩	٢٣٩	الكلوريد
ملغم	١,٢١	٣١	الزنك
ملغم	٠,٠٩٧	٢	النحاس
ملغم	٠,١٣٣	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٤١	١٠٤٤	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٦	٤١	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٧	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٣٩	١٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٠	١٠	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٠٤	١	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٣	٣٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٤	٦٠٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٥٩	١٦٨٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٥٨	٤٠٢٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٦,٢	١٦٩٠	الرطوبة
غم	٤,٧	١٢٠	البروتين الكلي
غم	٠,٧	١٩	النيتروجين الكلي
غم	٦,١	١٥٤	الدهون الكلية
غم	٢٠,٠	٥٠٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٢,٠	٥٦٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٨	٤٧	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٢,٠	٥٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٢	٣٠	الرماد
ملغم	١٤,٣	٣٦٥	الكوليسترول
غم	٢,٩٣	٧٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٦١	٦٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٦	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٨٧	٧٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٥	٦,٣٧	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٤	٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٤٥	٦٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	٢٩٣	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٥	١٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

كبسة بلحم الحاشي

المقادير	المكونات
0 غم	فلفل أسود مطحون
600 غم	أرز حبة قصيرة مغسول
36 غم	ملح
1,0 لتر	ماء

المقادير	المكونات
667 غم	لحم حاشي مقطع قطعاً متوسطة
80 غم	لية حاشي مقطعة قطعاً صغيرة
213 غم	طماطم مقطعة قطعاً متوسطة
93 غم	بصل مقطع قطعاً متوسطة



طريقة الإعداد والتحضير



1. تُوضع اللبنة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة 3 دقائق حتى تذوب.
2. يُضاف البصل إلى القدر ويُشوّح بملعقة الطبخ لمدة 3 دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
3. تُضاف الطماطم وتُحرك المكونات لمدة 3 دقائق حتى تذوب.
4. يُضاف اللحم والملح والفلفل الأسود والماء، وتترك المكونات على النار لمدة 10 دقيقة.
5. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) التي تظهر على سطح المرق بواسطة الملعقة.
6. يُغطى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة 40 دقيقة.
7. يُضاف الأرز إلى القدر ويُغطى لمدة 10 دقيقة حتى ينضج.
8. بعد النضج تُقدّم الكبسة في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١١	٢٣٦	المغنيسيوم
ملغم	٧١	١٤٨٠	الفوسفور
ملغم	١٧٣	٣٦٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٦٤	١٣٩٠٠	الصوديوم
ملغم	١٢	٢٤٧	الكلوريد
ملغم	١,٠٥	٢٢	الزنك
ملغم	٠,٠٩٣	٢	النحاس
ملغم	٠,١٥٠	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٧٢,٠	١٥٠٦	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,١	٢٢	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٠	٢١	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٩	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٧١	١٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٠٣	١	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٥	١١٥٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٩٢	١٦٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨٩	٣٩٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٨,٩	١٢٣٠	الرطوبة
غم	٧,١	١٤٨	البروتين الكلي
غم	١,١	٢٤	النيتروجين الكلي
غم	٧,٣	١٥٤	الدهون الكلية
غم	٢٢,٣	٤٦٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٤,٧	٥١٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٢	٤٥	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٢,٢	٤٥	الألياف غير الذائبة
غم	١,٩	٤٠	الرماد
ملغم	١٤,٣	٣٠٠	الكوليسترول
غم	٣,٨٨	٨١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٨٦	٦٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٦	٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٢٣	٦٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٤	٥	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٣٢	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٢٧	٤٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٥	٣٢٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٨	١٤	الحديد

اسم الوصفة

كبسة بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
0 غم	فلفل أسود مطحون
600 غم	أرز حبة قصيرة مغسول
36 غم	ملح
1,0 لتر	ماء

المقادير	المكونات
667 غم	دجاج مقطع قطعاً متوسطة
80 غم	لية مقطعة قطعاً صغيرة
213 غم	طماطم مقطعة قطعاً متوسطة
93 غم	بصل مقطع قطعاً متوسطة



طريقة الإعداد والتحضير



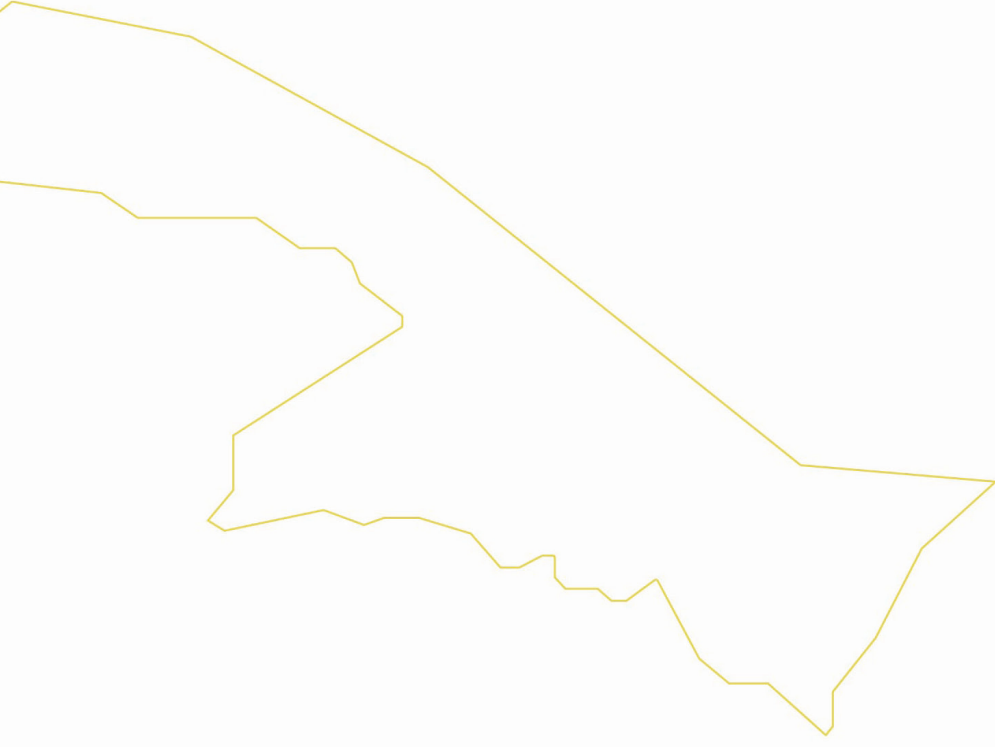
1. تُوضع اللبنة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة 3 دقائق حتى تذوب.
2. يُضاف البصل إلى القدر ويُشوّح بملعقة الطبخ لمدة 3 دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
3. تُضاف الطماطم وتُحرك المكونات لمدة 3 دقائق حتى تذوب.
4. يُضاف الدجاج والملح والفلفل الأسود والماء، وتترك المكونات على النار لمدة 10 دقيقة.
5. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) التي تظهر على سطح المرق بواسطة الملعقة.
6. يُغطى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة 30 دقيقة.
7. يُضاف الأرز إلى القدر ويُغطى لمدة 10 دقيقة حتى ينضج.
8. بعد النضج تُقدّم الكبسة في طبق مسطح.


## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٤	٢٧٥	المغنيسيوم
ملغم	٨٢	١٦١٠	الفوسفور
ملغم	١٩٦	٣٨٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٦٦	١٣١٠٠	الصوديوم
ملغم	١١	٢١٨	الكلوريد
ملغم	١,٠٥	٢١	الزنك
ملغم	٠,١٠٠	٢	النحاس
ملغم	٠,١٧٠	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٧٤	١٤٥١	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٦	١٢	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١٢,٦	٢٤٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٩	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٥	٢٩	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٢,١	٤٢	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٠٩	٢	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٣٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥١	١٠٠٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٨٤	١٥٤٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨٧	٣٦٧٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٨,٢	١١٤٠	الرطوبة
غم	٨,٤	١٦٥	البروتين الكلي
غم	١,٣	٢٦	النيتروجين الكلي
غم	٥,٦	١١٠	الدهون الكلية
غم	٢٥,٠	٤٩٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٦,٠	٥١٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٤	٢٦	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	١,٤	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	٣١	الرماد
ملغم	٢٣,٧	٤٦٤	الكوليسترول
غم	٢,٢٢	٤٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٥١	٤٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧٥	١٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٢٦	٦٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧	١٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٢٩	٤٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢	٢٢٩	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٩	١٠	الحديد

# الحدود الشمالية



٢٢٤		التشريبة باللحم
٢٢٦		التشريبة بالدجاج
٢٢٨		اللاخوفة / اللخيفة / اللقيمي باللحم
٢٣٠		خبز المصالي
٢٣٢		المنسف / المليحية

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

التشريبة باللحم

المقادير	تكلمة مكونات التشريبة
٢ غم	كركم مطحون
١,٦ لتر	ماء ساخن
٤٨ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
١ غم	فلفل أسود مطحون
٦ غم	أعواد قرفة
٤٠ مل	زيت
٣٢٠ غم	خبز شراك معد مسبقاً

المقادير	مكونات خبز الشراك
٣٢٠ غم	دقيق بر
٢٨٠ مل	ماء
٣ غم	ملح
المقادير	مكونات التشريبة
٤٨٠ غم	لحم غنم بالشحم وبالعظم مقطع قطعاً متوسطة
٨ غم	ملح
حبة	ليمون أسود



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز الشراك:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى يتماسك قوام العجينة، ثم يُغطى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُنثر الدقيق على طبق مسطح، ثم تُشكّل كرات صغيرة من العجينة باليد وتوضع في الطبق.
٣. يُنثر الدقيق على سطح مستوي، ثم تُفرد العجينة باليد وتُفرد باستخدام الفرادة اليدوية، وبعدها تُفرد في الهواء على راحتي اليدين حتى يتشكل قرص دائري رقيق. يُطهى القرص على صاج مُسخّن مسبقاً لمدة دقيقتين، مع التقليب المستمر كل ٣٠ ثانية، تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٤. يُوضع الخبز في وعاء عميق، ويُغطى بقطعة قماشية أو غطاء، ويصبح جاهزاً.

طريقة إعداد التشريبة:

١. يُوضع الزيت والبصل في قدر الضغط على نار متوسطة، ويُشوّح البصل لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي الفاتح.
٢. يُضاف اللحم ويُشوّح لمدة دقيقة، ثم تُضاف الأعواد القرفة والليمون الأسود والفلفل الأسود والكركم والملح، وتُحرّك المكونات جيداً.
٣. يُضاف الماء، ثم يُغطى قدر الضغط ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق. بعد ذلك تُخفّض النار إلى متوسطة ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج اللحم.
٤. يُقطع خبز الشراك إلى قطع متوسطة ويوضع في وعاء عميق، ثم يُسكب عليه مرق اللحم، وتُحرّك المكونات قليلاً، وتصبح التشريبة جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣١	٧٠٤	المغنيسيوم
ملغم	٨٥	١٩٣٠	الفوسفور
ملغم	١٦٩	٣٨٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٩٧	٤٤٧٠	الصوديوم
ملغم	٣	٥٩	الكلوريد
ملغم	١,٣٢	٣٠	الزنك
ملغم	٠,١١٧	٣	النحاس
ملغم	٠,٣٧٠	٨	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٤	٣٣	فيتامين د
ملغم	٠,٧	١٦	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٧	٣٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٩	٤٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٦١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٥	٧٩٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٤٥	١٠١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٠٦	٢٤٢٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٥,٦	١٧٢٠	الرطوبة
غم	٤,٧	١٠٦	البروتين الكلي
غم	٠,٧	١٧	النيتروجين الكلي
غم	٤,٥	١٠٢	الدهون الكلية
غم	٩,٣٣	٢١٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٤,٣	٣٢٦	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٣	٣٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,١	١١٧	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٥	الألياف الذائبة
غم	٤,٩	١١٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٨	الرماد
ملغم	١٥,٣	٣٤٩	الكوليسترول
غم	١,٤٤	٣٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٧٤	٤٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,١٥	٢٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٨٩	٦٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,١٢	٢٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٦٩	٣٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٩	٤٣٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٧٢	١٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

التشريبة بالدجاج

المقادير	مكونات التشريبة
٤٨٠ غم	دجاج
٨ غم	ملح
حبة	ليمون أسود
٢ غم	كركم مطحون
١,٦ لتر	ماء ساخن
٤٨ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
١ غم	فلفل أسود مطحون
٦ غم	أعواد قرفة
٤٠ مل	زيت
٣٢٠ غم	خبز شراك معد مسبقاً

المقادير	مكونات خبز الشراك
٣٢٠ غم	دقيق بر
٢٥٢ مل	ماء
٣ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز الشراك:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى يتماسك قوام العجينة، ثم يُغطى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُنثر الدقيق على طبق مسطح، ثم تُشكّل كرات صغيرة من العجينة باليد وتوضع في الطبق.
٣. يُنثر الدقيق على سطح مستوي، ثم تُفرد العجينة باليد وتُفرد باستخدام الفرادة اليدوية، وبعدها تُفرد في الهواء على رادتي اليدين حتى يتشكل قرص دائري رقيق. يُطهى القرص على صاج مُسخّن مسبقاً لمدة دقيقتين، مع التقليب المستمر كل ٣٠ ثانية.
٤. يُوضع الخبز في وعاء عميق، ويُغطى بقطعة قماشية أو غطاء، ويصبح جاهزاً.

طريقة إعداد التشريبة:

١. يُوضع الزيت والبصل في قدر الضغط على نار متوسطة، ويُشوّح البصل لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي الفاتح.
٢. يُضاف الدجاج ويُشوّح لمدة دقيقة، ثم تُضاف أعواد القرفة والليمون الأسود والفلفل الأسود والكركم والملح، وتُحرّك المكونات جيداً.
٣. يُضاف الماء، ثم يُغطى قدر الضغط ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق. بعد ذلك تُخفّض النار إلى متوسطة ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الدجاج.
٤. يُقطّع خبز الشراك إلى قطع متوسطة ويوضع في وعاء عميق، ثم يُسكب عليه مرق الدجاج، وتُحرّك المكونات قليلاً، وتصبح التشريبة جاهزة للتقديم.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٥	٧٦٥	المغنيسيوم
ملغم	١١٠	٢٤٣٠	الفوسفور
ملغم	٢٠٠	٤٤١٠	البوتاسيوم
ملغم	٢١٣	٤٦٨٠	الصوديوم
ملغم	٣	٦٣	الكلوريد
ملغم	٠,٩٢	٢٠	الزنك
ملغم	٠,١١٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٣٨٣	٨	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٧	١٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٦,٠	١٣٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٥	٣٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٧,٠	١٥٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٩	١٥١٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٠٢	٨٨٦٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٩٦	٢١٢٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٦,٦	١٦٩٠	الرطوبة
غم	٥,٩	١٣١	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٢١	النيتروجين الكلي
غم	٣,١	٦٨	الدهون الكلية
غم	٨,٦٧	١٩١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٣,٣	٢٩٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٤,٩	١٠٩	الألياف الكلية
غم	٠,٥	١٠	الألياف الذائبة
غم	٤,٥	٩٨	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٧	١٦	الرماد
ملغم	١٣,٠	٢٨٦	الكوليسترول
غم	٠,٥٥	١٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٢	٢٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٤	٣١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٥٢	٥٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٣٦	٣٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٠٢	٢٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٧	٣٧٦	الكالسيوم
ملغم	٠,٧٣	١٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

اللخوفة / اللخيفة / اللقيمي باللحم

المقادير	تكملة مكونات إعداد اللحم
٢ غم	كركم مطحون
٢ غم	كزبرة جافة مطحونة
٢ غم	فلفل أسود مطحون
٢ غم	هيل مطحون
٢ غم	قرفة مطحونة
٢ غم	قرنفل مطحون
المقادير	مكونات إعداد الأرز
٢٥٠ غم	أرز مصري
٥ غم	ملح
١ لتر	ماء لطهي الأرز

المقادير	مكونات إعداد اللحم
٥٠٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
١١٠ غم	بصل مقطع قطعاً كبيرة
١٠ غم	ملح
١,٣ لتر	ماء
٠,٥ غم	هيل
٠,٥ غم	فلفل أسود
٠,٥ غم	أعواد قرنفل
٠,٥ غم	كركم جاف
٠,٥ غم	كزبرة جافة
٠,٥ غم	أعواد قرفة



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد اللحم:

- يُوضع اللحم والبصل في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة.
- تُضاف البهارات المطحونة (الكركم، الهيل، الفلفل الأسود، القرنفل، القرقة، الكزبرة الجافة) والبهارات الصحيحة (الكركم، الهيل، الفلفل الأسود، أعواد القرنفل، أعواد القرقة، الكزبرة الجافة)، ثم تُحرّك المكونات جيداً.
- يُقلّب اللحم باستمرار لمدة ٥ دقائق بالملعقة حتى يكتسب نكهة البصل والفلفل الأسود.
- يُسكب ماء طهي اللحم، ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ساعة حتى ينضج اللحم.

طريقة إعداد الأرز:

- يُغسل الأرز ثلاث مرات بالماء في إناء عميق، ثم يُصفى.
- يُسكب ماء طهي الأرز مع الملح في قدر صغير ويوضع على نار عالية حتى يغلي.
- يُضاف الأرز، ويُغطّى القدر حتى يغلي الماء، ثم يُحرّك الأرز من حين لآخر مع الهرس قليلاً، ويُترك لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.

إعداد اللخوفة / اللخيفة / اللقيمي:

- يُوضع الأرز في إناء فخاري، ثم يُرص فوقه اللحم ويُسقى بمرق طهي اللحم حتى يتشرب النكهة.
- تُقدّم الوصفة ساخنة في الإناء الفخاري.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨	١٧٩	المغنيسيوم
ملغم	٤٠	٩٤٩	الفوسفور
ملغم	١١٩	٢٨٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٢٩	٥٤٠٠	الصوديوم
ملغم	٤	٩١	الكلوريد
ملغم	١,٠٢	٢٤	الزنك
ملغم	٠,٠٨٣	٢	النحاس
ملغم	٠,١٧٧	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٠	٢٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٢	٢٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٢٥	٦	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٩٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥١	١٢٠٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٤٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٣٤٣	٨٠٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٨٢	١٩٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨١,٩	١٩٣٠	الرطوبة
غم	٣,٨	٩٠	البروتين الكلي
غم	٠,٦	١٤	النيتروجين الكلي
غم	٣,٠	٧٠	الدهون الكلية
غم	٩,٣٣	٢٢٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٠,٣	٢٤٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٢	٢٩	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١٣	الألياف الذائبة
غم	٠,٧	١٦	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	١٨	الرماد
ملغم	١١,٠	٢٥٩	الكوليسترول
غم	١,٥٥	٣٦	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٠٨	٢٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٣	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٣١	٣١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٠٣	٢٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥	١٠٨	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٠	١٤	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

خبز المصالي



المقادير

مكونات خبز الشراك

دقيق بر	٤٨٠ غم
ملح	٥ غم
ماء	٥٨٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق والملح ويُقَلَّبَان، ثم يُضاف الماء تدريجيّاً مع العجن المستمر باليد لمدة ٦ دقائق حتى يصبح قوام العجينة شبه سائل.
٢. تُغطّى العجينة وتترك لترتاح في مكان جاف لمدة ٢٠ دقيقة.
٣. يُشعل الفحم في المنقل حتى يصبح حمراً، ثم يُوضع فوقه صاج مسطح ويُترك ليسخن لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُفرد كمية من العجينة باليد على كامل الصاج بسماكة متوسطة، وتترك لمدة ٤ دقائق أو حتى يجف سطحها.
٥. يُقلّب الصاج ليصبح وجه العجينة على الجمر مباشرة دون أن تلتصق بقطع الفحم، وتترك لمدة دقيقتين.
٦. بعد نضج الخبز، يرش قليل من الماء على ظهر الصاج لتسهيل رفعه، ثم يفصل الخبز عن الصاج باستخدام أداة حادة، ويُوضع في طبق التقديم.
٧. تُكرّر العملية حتى انتهاء كمية العجين، ويصبح الخبز جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٦	٦٤١	المغنيسيوم
ملغم	١٤٥	١٢٢٠	الفوسفور
ملغم	٣١٠	٢٦١٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٥٩	٢١٨٠	الصوديوم
ملغم	٤	٣٠	الكلوريد
ملغم	١,٥٤	١٣	الزنك
ملغم	٠,٢٣٣	٢	النحاس
ملغم	١,٧٨٣	١٥	المنغنيز
مكغم	٢٠	١٦٨	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٢٥	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٧٠	٦	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٢	١٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٩	٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٣٠	٣	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٣٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥١	٤٢٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٧٧	٦٥٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٨٦	١٥٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٩,٨	٤١٩	الرطوبة
غم	٨,٩	٧٥	البروتين الكلي
غم	١,٤	١٢	النيتروجين الكلي
غم	١,٢	١٠	الدهون الكلية
غم	٣٠,٠	٢٥٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٩,٠	٣٢٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٤	٢٩	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٩,٠	٧٦	الألياف الكلية
غم	١,٢	١٠	الألياف الذائبة
غم	٧,٨	٦٥	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	٩	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٢٣	٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,١٨	١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧٤	٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٩٢	٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦٩	٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,١٦	١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٢	٢٦٨	الكالسيوم
ملغم	١,٧٩	١٥	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

المليحية / المنسف

المقادير	مكونات المليحية
٢ كغم	لحم غنم مع العظم بالشحم مقطع قطعاً متوسطة
٦ غم	ملح للأرز
٢٠٠ غم	بصل مقطع مكعبات متوسطة الحجم
٣ غم	فلفل أسود مطحون
٤ غم	كزبرة جافة مطحونة
٢ غم	ورق غار
٤ لتر	ماء فاتر لطهي اللحم
٢٨٠ غم	خبز الشراك / الصاج معد مسبقاً
٦٠٠ غم	أرز حبة قصيرة مغسول ومنقوع لمدة ٣٠ دقيقة
٢٢ غم	سمن غنم للأرز
٢ غم	كركم مطحون
١ غم	كمون مطحون
١٠ غم	ملح للحم
٣٠٠ مل	جميد
٨٠٠ مل	ماء مغلي لطهي الأرز

المقادير	مكونات خبز الشراك / الصاج
١٦٠ غم	دقيق بر
١٢٠ مل	ماء
٢ غم	ملح
المقادير	مكونات المريس (الجميد)
١٨٤ غم	مريس (بقل) مقطع قطعاً صغيرة
٢٤٠ مل	ماء ساخن لنقع المريس
المقادير	مكونات التزيين
١٦ غم	سمن غنم
١٠ غم	لوز ني شرائح
١٢ غم	صنوبر ني
١٦ غم	كاجو ني
١٢ غم	لوز ني مقشر ومقطع قطعاً صغيرة



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز الشراك/الصاج:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى يتماسك قوام العجينة. يُغطى الوعاء وتترك العجينة لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُنثر الدقيق على طبق مسطح، وتُشكّل كرات صغيرة من العجينة وتُوضع في الطبق.
٣. يُنثر الدقيق على سطح مستوي، ثم تُفرد العجينة باليد وتُفرد باستخدام الفرادة اليدوية، وبعدها تُفرد في الهواء على راحتي اليدين حتى يتشكل قرص دائري رقيق. يُطهى القرص على صاج مُسخّن مسبقاً لمدة دقيقتين، مع التقلب المستمر كل ٣٠ ثانية. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٤. يُوضع الخبز في وعاء عميق، ويُغطى بقطعة قماشية أو غطاء، ويصبح جاهزاً.





### طريقة إعداد المريس (الجميد):

1. في وعاء عميق، يُسكب الماء الساخن وتُضاف قطع المريس (البقل)، ويُترك منقوعًا لمدة ٤٥ دقيقة.
2. تُنقل المكونات إلى الخلاط الكهربائي وتُطحن حتى يصبح القوام ثقيلًا، ويصبح جاهزًا للاستخدام.

### طريقة إعداد مكسرات التزيين:

1. يُسخّن السمن في مقلاة، ثم يُضاف اللوز المبشور، واللوز المقطع، والكاجو، والصنوبر مع التحريك المستمر على نار هادئة لمدة دقيقة.
2. تُرفع الحرارة إلى متوسطة وتُحرّك المكسرات لمدة ٤ دقائق حتى تكتسب لونًا ذهبيًا.

### طريقة إعداد الأرز:

1. في قدر عميق، يُوضع الأرز ويُغطى بالماء، ثم يُضاف الملح ويُوضع على نار عالية حتى يغلي. بعد ذلك تُخفّض الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
2. يُضاف السمن على الوجه لمنع التصاق الأرز، ويُترك حتى ينضج.

### طريقة إعداد اللحم:

1. في قدر كبير على نار عالية، يُوضع اللحم ويُسكب ماء السلق، ويُترك ١٥ دقيقة حتى تظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
2. تُزال طبقة الريم من سطح المرق.
3. في وعاء آخر، يُمزج البصل مع الكمون والفلفل الأسود والكزبرة والملح والكرّم، ويُفرك جيدًا باليد لمدة ٤ دقائق حتى تمتزج البهارات.
4. يُضاف خليط البصل والبهارات إلى قدر اللحم، ثم يُغطى ويُترك على نار متوسطة لمدة ساعة و١٥ دقيقة حتى ينضج.

### طريقة إعداد المليحية:

- يُصفى مرق اللحم ويُوضع في قدر آخر على نار متوسطة، ثم يُسكب المريس تدريجيًا مع التحريك المستمر حتى يثخن القوام ويغلي (١٠ دقائق).
- تُضاف قطع اللحم ويُترك القدر على نار هادئة ١٠ دقائق إضافية، ثم يصبح جاهزًا.

### طريقة تقديم المليحية:

1. يُفرد خبز الشراك في طبق التقديم الكبير ليغطي القاعدة.
2. يُوضع الأرز فوق الخبز، ثم تُرتب قطع اللحم فوق الأرز.
3. يُسكب حوالي ٠,٥ لتر من مرق اللحم الممزوج بالمريس فوق المكونات لتتشرب جيدًا.
4. تُوزع المكسرات المقلية على الوجه.
5. يُغطى الطبق بطبقة من خبز الشراك، ويصبح جاهزًا للتقديم.

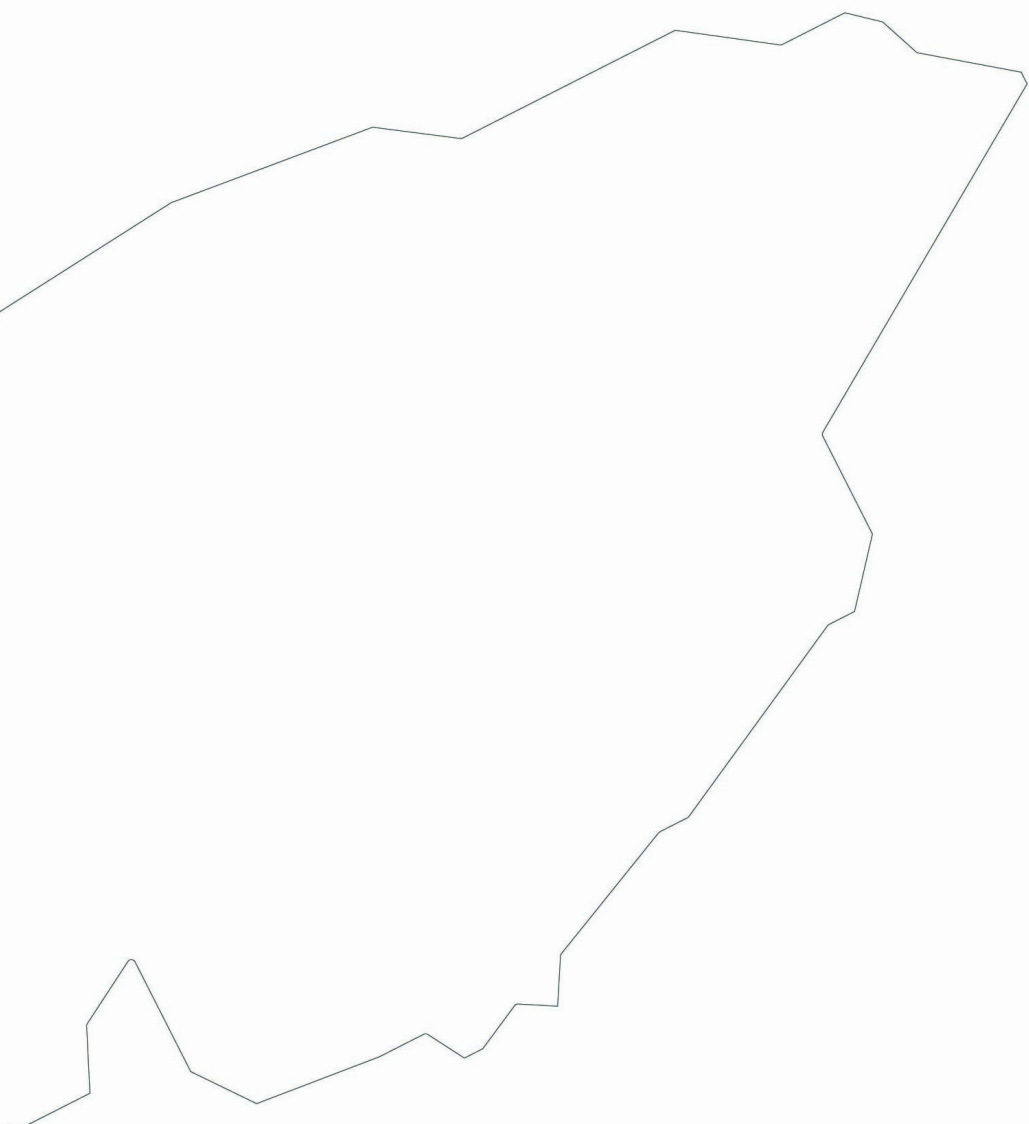
## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢١	٨٢٧	المغنيسيوم
ملغم	٨٥	٣٣٧٠	الفوسفور
ملغم	١٣٣	٥٢٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٤٤	٩٦٣٠	الصوديوم
ملغم	٣,٠٠	١١٨	الكلوريد
ملغم	١,٦٠	٦٣	الزنك
ملغم	٠,١٢٠	٥	النحاس
ملغم	٠,٢٣٧	٩	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٧	٦٦	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤٠	١٦	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٠	١٩٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٣	١٧١٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٤٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٤٤	٢٥٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٥٤	٦٠٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٦,٥	٢٦٣٠	الرطوبة
غم	٩,٢	٣٦٤	البروتين الكلي
غم	١,٥	٥٨	النيوتروجين الكلي
غم	٧,٤	٢٩٤	الدهون الكلية
غم	٩,٣٣	٣٦٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٦,٠	٦٣٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٧	٢٦٦	الألياف الكلية
غم	٠,٣	١٢	الألياف الذائبة
غم	٦,٤	٢٥٤	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٧	٣٠	الرماد
ملغم	٣٣,٠	١٣٠٤	الكوليسترول
غم	٣,١٢	١٢٣	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٣,٣٢	١٣١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٦٤	٢٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٩٦	١٥٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٣٥	١٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٦	٢٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٣,١٨	١٢٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٧	٦٨٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٨	٣٥	الحديد



# مؤخراً الجوف



٢٥٠		حمسة فقع	٢٣٨		اذان الشايب
٢٥٢		خبز السمح	٢٤٠		البكيلة
٢٥٤		خبز الشراك	٢٤٢		التطماح/المثقلة
٢٥٦		غموس التمر بالسمح	٢٤٤		الجبرق
٢٥٨		مريس الأقط	٢٤٦		الحميس (حميس باللحم)
٢٦٠		مريس الترنج المالح	٢٤٨		الفتيت

اسم الوصفة

أذان الشايب

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	مكونات الحشوة
لحم غنم مفروم ٣٦٠ غم	
ملح للحشوة ٨ غم	
بصل مقطع قطعاً صغيرة ١٠٤ غم	
فلفل أسود مطحون ٤ غم	
بهارات مشكلة ٤ غم	
كزبرة جافة مطحونة ٤ غم	
كركم مطحون ٤ غم	
سمن غنم ١٠ غم	
زيت ١٦ مل	
ثوم مقطع قطعاً صغيرة ١٦ غم	

المقادير	مكونات العجين
دقيق بر ٤٨٠ غم	
ملح للعجن ٤ غم	
ماء ٤٠٠ مل	
المقادير	مكونات الطشة
ثوم مقطع قطعاً صغيرة ٢٤ غم	
سمن غنم ٢٤ غم	
المقادير	مكونات مرق أذان الشايب
لبن غنم طازج ١٤٤٠ مل	
بقل (أقط) ١٨٨ غم	
ماء ساخن لمرس البقل ٣٢٠ مل	



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الحشوة:

١. توضع مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الزيت وسمن الغنم والبصل ويُقَلَّب لمدة دقيقة.
٢. يُضاف الثوم واللحم والفلفل الأسود والبهارات المشكلة والكزبرة والكركم والملح، ويُقَلَّب المكونات لمدة ٣ دقائق.
٣. تُخفَّض النار إلى هادئة، وتُغطَّى المقلاة وتُترك لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج الحشوة.

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق في وعاء عميق، ثم يُضاف الملح والماء تدريجياً، وتُعجن المكونات باليد لمدة ٨ دقائق حتى يتماسك قوام العجين. ثم تُترك العجينة لترتاح ٢٠ دقيقة.
٢. يُنثر قليل من الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد والفرداة حتى تصبح قرصاً دائرياً رقيقاً.
٣. تُقطع العجينة دوائر صغيرة باستخدام كأس زجاجي (قطره حوالي ٥ سم) مغطى حوافه بالدقيق لتفادي الالتصاق. توضع الأقراص على طبق منثور بالدقيق، وتُكرر العملية حتى انتهاء كمية العجين.

طريقة أقراص حشو العجينة:

١. توضع ملعقة من الحشوة في وسط كل قرص عجين، وتطوى الحواف لتأخذ شكل نصف دائرة.
٢. يُضغط على أحد الأطراف فوق السبابة حتى تلتصق الأطراف ببعضها، فيتشكل أسطوانة دائرية مجوّفة متوسطة الحجم.
٣. توضع الأقراص المحشوة على طبق مسطح حتى الانتهاء من الكمية.

طريقة تحضير مريس البقل (الجميد):

١. توضع قطع البقل في وعاء مع الماء الساخن وتُترك ٢٠ دقيقة حتى تذوب وتلين.
٢. يُخلط المزيج في الخلاط الكهربائي لمدة ٤ دقائق حتى يتكوّن سائل سميك القوام خالٍ من التكتلات.

طريقة عمل الطشة:

١. في مقلاة على نار متوسطة، يُوضع السمن حتى يذوب ويسخن (دقيقتان).
٢. يُضاف الثوم ويُحرَّك دقيقة حتى يكتسب لوناً ذهبياً أو أشقر.

طريقة إعداد أذان الشايب:

١. يُوضع قدر الضغط على نار متوسطة، ويُسكب فيه اللبن، ثم يُضاف مريس البقل مع التقليب المستمر حتى لا يفصل اللبن، ويُترك ١٢ دقيقة حتى يغلي.
٢. تُضاف أقراص العجين المشوية إلى القدر مع التحريك المستمر، ثم يُغطَّى القدر ويُترك ٢٠ دقيقة حتى تنضج.
٣. تُضاف الطشة إلى اللبن والعجين، وتُقَلَّب المكونات قليلاً، ثم يصحح الطبق جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤٠	١١٥٠	المغنيسيوم
ملغم	١٨٧	٥٣٢٠	الفسفور
ملغم	٣٢٩	٩٣٨٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٢٥	٦٤٢٠	الصوديوم
ملغم	٥	١٣٨	الكلوريد
ملغم	١,٦٣	٤٧	الزنك
ملغم	٠,١١٣	٣	النحاس
ملغم	٠,٥٦٠	١٦	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٥	٧١٣	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,١	٣٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,١	٦١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٣	١٨١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٦	١٦٠٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٨٨	١٦٨٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٤٠	٤٠٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٥,٧	١٨٧٠	الرطوبة
غم	٢,٩	٨٢	البروتين الكلي
غم	٠,٤	١٢	النيتروجين الكلي
غم	٤,٦	١٣٠	الدهون الكلية
غم	١٩,٠	٥٤٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٥,٣	٧٢٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	١,٢	٣٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٢	١٧٦	الألياف الكلية
غم	٠,٣	١٠	الألياف الذائبة
غم	٥,٨	١٦٦	الألياف غير الذائبة
غم	١,٨	٥٢	الرماد
ملغم	١٥,٧	٤٤٧	الكوليسترول
غم	٢,١٣	٦١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٤	٤٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩	٢٦	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢,٣١	٦٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٨٦	٢٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٣٢	٣٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٢٥	٣٥٥٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٩٦	٢٧	الحديد

اسم الوصفة

البكيلة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير

مكونات خبز الشراك

٥٣٣ غم	تمر " حلوة الجوف منزوع النوى "
٨٧ غم	دقيق السمح
٥٣ غم	سمن غنم
٦,٦ غم	سمن غنم " للترزين "



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع التمر في وعاء عميق، ثم يُضاف السمن وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف دقيق السمح تدريجيًا مع العجن المستمر باليد لمدة ٤ دقائق حتى تتجانس المكونات، وتُصبح جاهزة للتقديم.
٣. تُفرد البكيلة على طبق مسطح على شكل دائري، ويُزيّن وجهها بالسمن.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٠	٤٧٠	المغنيسيوم
ملغم	٨٢	٥٥٤	الفوسفور
ملغم	٤٩٥	٣٣٥٠	البوتاسيوم
ملغم	١٢	٧٩	الصوديوم
ملغم	٢	١٢	الكلوريد
ملغم	١,١٣	٨	الزنك
ملغم	٠,٣٣٧	٢	النحاس
ملغم	١,٤٩	١٠	المنغنيز
مكغم	٢٠	١٣٥	السيلينيوم
مكغم	١٦	١١٠	اليود
مكغم	٤٢,٧	٢٨٨	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٦	١١	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٧	١٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٧	٠	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٢,٥	١٧	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٠٩	١	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٢٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٦٠	٢٤٣٤	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٣٦٧	٩٢٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٢٧	٢٢١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٩,٧	١٣٣	الرطوبة
غم	٤,٨	٣٢	البروتين الكلي
غم	٠,٨	٥	النيتروجين الكلي
غم	٥,٥	٣٧	الدهون الكلية
غم	٥٩,٣	٤٠١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦٨,٧	٤٦٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	٤٦,٦	٣١٥	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٩,٢	٦٢	الألياف الكلية
غم	١,٢	٨	الألياف الذائبة
غم	٩,٢	٦٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٤	٩	الرماد
ملغم	٢٠,٣	١٣٧	الكوليسترول
غم	٣,٦	٢٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٢٧	٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٤٧	٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٧٤	١٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٢	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,١٦	٨	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٩	٢٦٤	الكالسيوم
ملغم	١,٤٤	١٠	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

التطماج / المثقلة

المقادير	مكونات الكشنة (المسمنة)
٢٤٠ غم	بصل مقطع شرائح متوسطة
١٠٤ مل	زيت
٢ غم	فلفل أسود مطحون
٤ غم	ليمون أسود مطحون
٢ غم	قرفة مطحونة
٤ غم	كمون مطحون

المقادير	مكونات التطماج
٤٠٠ غم	لحم غنم بدون عظم مع الشحم مقطع قطعاً متوسطة
٤٨٠ غم	لوبياء منقوعة لمدة ٣٠ دقيقة
٣ غم	كركم مطحون
٢ غم	فلفل أسود مطحون
١٤ غم	ملح
٤ لتر	ماء ساخن
٥٤٤ غم	جريش مغسول
٧٢ غم	دقيق السمح
٣ غم	كزبرة جافة مطحونة
٢ غم	قرفة مطحونة
٥٦ غم	سمن غنم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد التطماج:

١. في قدر عميق وكبير على نار عالية، يُوضع الجريش واللحم، ثم يُسكب الماء ويُغطى القدر ويُترك ١٠ دقائق حتى تظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
٣. تُضاف اللوبياء وتُخلط مع المكونات، ثم تُضاف القرفة والملح والكركم والكزبرة الجافة والفلفل الأسود، وتُغلب المكونات جيداً حتى تتمازج. بعد ذلك يُغطى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة و٥٠ دقيقة.
٤. يُضاف دقيق السمح تدريجياً مع التقليب حتى يندمج مع الخليط، ثم يُضاف السمن ويُحرك قليلاً ويُترك ٥ دقائق.

طريقة إعداد الكشنة:

١. في مقلاة على نار عالية، يُسكب الزيت ثم يُضاف البصل ويُغلب باستمرار لمدة ١٥ دقيقة حتى يكتسب لوناً أشقر.
٢. يُضاف الفلفل الأسود والكمون والليمون الأسود والقرفة، ويُغلب قليلاً حتى تمتزج المكونات، ثم تُصحب الكشنة جاهزة للاستخدام على وجه التطماج.

التقديم:

يُقدّم التطماج في طبق مسطح، وتوزع الكشنة على الوجه.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٥	١١٦٠	المغنيسيوم
ملغم	٧٢	٣٣٢٠	الفوسفور
ملغم	١٨٦	٨٥٤٠	البوتاسيوم
ملغم	١٢٢	٥٥٩٠	الصوديوم
ملغم	١	٤٩	الكلوريد
ملغم	٠,٩٦	٤٤	الزنك
ملغم	٠,١٦	٧	النحاس
ملغم	٠,٤٣٧	٢٠	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٤٩	٢٢٤٥	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٥	٧٠	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٠٦	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٥٦	٢٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٨٧	٤٠	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٦,٠	٢٧٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٤	١١١٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٨٧	٢٦٩٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٤٠	٦٤١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٠,٦	٣٢٣٠	الرطوبة
غم	٥,٢	٢٣٧	البروتين الكلي
غم	٠,٨	٣٧	النيتروجين الكلي
غم	٧,٤	٣٣٧	الدهون الكلية
غم	١٠,٧	٤٨٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٦,٠	٧٣٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٦	٢٥٤	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٦,٢	٢٨٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	٢٥	الرماد
ملغم	١٤,٧	٦٧٢	الكوليسترول
غم	٣,٠٥	١٤٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٥٤	١١٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٥	٦٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٠٤	١٨٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٦	١٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٤٤	٦٦	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٤٢	١١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٧	٧٦٢	الكالسيوم
ملغم	١,١٠	٥١	الحديد

اسم الوصفة

الجبرق

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	تكملة مكونات الحشوة
٤٣ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٤٢٠ غم	أرز قصير الحبة مغسول ومنقوع لمدة ١٥ دقيقة
٣ غم	كمون مطحون
٣ غم	فلفل أسود مطحون
٢١٣ غم	طماطم مفرومة فرم ناعم
٣٠ مل	زيت
المقادير	مكونات الجبرق
٢٣٣ غم	ورق عنب
١٣ غم	ثوم مقطع قطعاً صغيرة
٣٣ غم	فلفل أخضر
٦٠٠ مل	مرق اللحم
١٣٣ غم	طماطم مقطعة على شكل أنصاف حلقات
٤٠ غم	بصل مقطع قطعاً كبيرة
٢٠ مل	زيت زيتون
٢٦٧ مل	ماء

المقادير	مكونات المرق
٤٠٠ غم	لحم غنم بالعظم والشحم
١ لتر	ماء
٢ غم	كركم مطحون
٢ غم	كمون مطحون
٩٠ غم	معجون طماطم
٣ غم	ملح
٤٣ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢ غم	كزبرة جافة مطحونة
٢ غم	فلفل أسود مطحون
٢٣ مل	زيت
المقادير	مكونات الحشوة
١٠٠ غم	لحم غنم مفروم
٣ غم	كزبرة جافة مطحونة
٥ غم	ملح
٣ غم	كركم مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد مرق اللحم:

١. يُضاف الزيت والبصل إلى قدر الضغط ويُشوّح لمدة ٣ دقائق على نار عالية حتى يذبل البصل.
٢. يُضاف اللحم والفلفل الأسود والكزبرة والكمون والكركم والملح، وتُحرّك المكونات جيداً لمدة دقيقة.
٣. يُضاف الماء ومعجون الطماطم وتُحرّك المكونات قليلاً، ثم يُغلق القدر ويُترك تحت الضغط لمدة ٥ دقائق على نار عالية، ثم ٣٥ دقيقة على نار متوسطة.

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُضاف البصل والزيت إلى قدر عميق ويُشوّح لمدة ٣ دقائق على نار متوسطة حتى يذبل. ثم يُضاف اللحم المفروم ويُحرّك جيداً لمدة دقيقة.
٢. تُضاف الطماطم والفلفل الأسود والكزبرة والكمون والملح، وتُحرّك المكونات حتى تتجانس.
٣. يُضاف الأرز وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج، ثم تُوضع الحشوة في طبق مسطح وتترك ٣ دقائق لتبرد.

طريقة إعداد الجبرق:

١. يُفرد ورق العنب في طبق مسطح بحيث يكون الوجه الخشن إلى الأعلى والناعم إلى الأسفل. يوضع نصف ملعقة من الحشوة في وسط الورقة، وتطوى الأطراف نحو المنتصف لتغطية الحشوة، ثم يُلف من الأسفل إلى الأعلى حتى يتشكل أسطوانياً. تُكرّر الخطوة حتى انتهاء الكمية.
٢. في قدر، يُضاف زيت الزيتون والبصل والطماطم والثوم، ثم تُصف قطع اللحم فوقها.
٣. تُرتب أوراق العنب المحشوة فوق اللحم، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
٤. يُوضع غطاء داخلي (صحن معدني أو غطاء مناسب) على الأوراق مع ترك الأطراف مفتوحة، ثم يُسكب مرق اللحم والماء على الأطراف. يُغلق القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة حتى ينضج.
٥. يُقدّم ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١١	١٩١	المغنيسيوم
ملغم	٥٤	٩٠٤	الفوسفور
ملغم	١٨٨	٣١٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٢٧	٣٨١٠	الصوديوم
ملغم	٤	٥٩	الكلوريد
ملغم	٠,٦٩	١٢	الزنك
ملغم	٠,١٠٧	٢	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٧٧	٤٦٥٨	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	١٢٦٧	٢١٢٧٦	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٢,٠	٣٤	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣٧	٦٢٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٠	١٧	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٧	٧٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٨	٩٦٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٢٣	٨٧٨٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٢٥	٢٠٩٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,٦	١٢٢٠	الرطوبة
غم	٦,٢	١٠٤	البروتين الكلي
غم	١,٠	١٧	النيروجين الكلي
غم	٦,٣	١٠٧	الدهون الكلية
غم	٨,٠	١٣٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٤,٠	٢٣٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٥,٧	٩٦	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٣	الألياف الذائبة
غم	٥,٦	٩٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	١٨	الرماد
ملغم	١٨,٠	٣٠٢	الكوليسترول
غم	٢,١٧	٣٦	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٧١	٤٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٣١	٢٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٠٣	٦٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١	٢	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٢١	٢٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٥٧	٤٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٦	٩٤٧	الكالسيوم
ملغم	٠,٨٣	١٤	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

الحميس (حميس باللحم)

المقادير	المكونات
٢ غم	كمون مطحون
٣ غم	كزبرة جافة مطحونة
٥ غم	كركم مطحون
٨٠٠ مل	ماء ساخن

المقادير	المكونات
٥٦٠ غم	لحم غنم بالشحم خال من العظم مقطع قطعاً صغيرة
١٦٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٨ غم	ملح
٢ غم	فلفل أسود مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

١. يوضع اللحم ويُسكب الماء في قدر الضغط، ويُحرّك قليلاً، ثم يُغلق القدر ويُترك على نار عالية لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُفتح القدر وتُضاف الكزبرة والكمون والفلفل الأسود والكركم والملح والبصل، ثم تُقلب المكونات باستمرار كل ٥ دقائق لمدة ٣٠ دقيقة على نار عالية حتى يتبخر الماء. بعد ذلك يُقدّم الطبق ساخناً.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٢	٩٠	المغنيسيوم
ملغم	٨٧	٦٣٧	الفوسفور
ملغم	١٨٨	١٣٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٩٤	٢١٤٠	الصوديوم
ملغم	٥	٤٠	الكلوريد
ملغم	١,١٦	٨	الزنك
ملغم	٠,٠٥	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	١٢٤	٩٠٦	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٠	١٥	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٧٠	٥	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,١٤	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٠	١٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	١,٩	١٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٢٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٠	٢١٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧١٠	٥١٨٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٠	١٢٤٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٢,٧	٥٣٠	الرطوبة
غم	٩,٦	٧٠	البروتين الكلي
غم	١,٥	١١	النيتروجين الكلي
غم	١٣,٧	١٠٠	الدهون الكلية
غم	٢,٠	١٥	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣,٣٣	٢٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٥	١١	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	١,٥	١١	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٨	٦	الرماد
ملغم	٤١,٣	٣٠١	الكوليسترول
غم	٦,٤٧	٤٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٦,١٦	٤٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٤	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٦,٧	٤٩	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٤٩	٤	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٨	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٥,٧٨	٤٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٧	١٢٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٨١	٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

الفتيت

المقادير	مكونات الفتيت
١,٢ كغم	خبز جمري معد مسبقاً
٦٠ غم	دبس التمر
٥١٣ مل	ماء ساخن
٥٣ غم	سمن غنم

المقادير	مكونات الخبز الجمري
١,٧ كغم	دقيق بر
١,٥ لتر	ماء
٢٤ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الخبز الجمري:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجياً ويُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى يتماسك قوام العجينة.
٢. تُغطى العجينة في الوعاء وتترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٣. يُنثر قليل من الدقيق في طبق مسطح، ثم تُفرد العجينة باليد حتى تصبح متوسطة السمك.
٤. تُوضع العجينة في موقد الشواء، ثم يُوضع الجمر فوقها وتُغطى أطرافها بالرمل. يُحرّك الجمر من حين لآخر حتى لا تحترق.
٥. يُزال الجمر، وتُدفن العجينة في الرمل ويُعاد وضع الجمر فوقها، وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. يُزال الجمر، وتُقلب العجينة على الوجه الآخر، ثم تُدفن بالرمل ويُوضع الجمر فوقها، وتترك ١٠ دقائق.
٧. يُزال الرمل والجمر، ويصبح الخبز الجمري جاهزاً.

طريقة إعداد الفتيت:

١. يُفتمت الخبز الجمري باليد إلى قطع متوسطة الحجم ويُوضع في وعاء عميق.
٢. يُسكب فوقه دبس التمر والسمن، ثم يُضاف الماء تدريجياً ويُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى تتجانس.
٣. يصبح الفتيت جاهزاً للتقديم ويُزين بالدبس.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٥٦	٩٧٢	المغنيسيوم
ملغم	١٠٦	١٨٢٠	الفوسفور
ملغم	٢٧٠	٤٦٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٥٦	٤٤١٠	الصوديوم
ملغم	٤	٦٣	الكلوريد
ملغم	١,٠٣	١٨	الزنك
ملغم	٠,١٦٣	٣	النحاس
ملغم	١,٢٧	٢٢	المنغنيز
مكغم	٢٠	٣٤٥	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٤,١	٧١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٣٠	٥	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٤٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٤٣	٧٤٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٧	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦٤٧	١١٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٥٤	٢٦٦٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٨,٧	١٠١٠	الرطوبة
غم	٦,٠	١٠٤	البروتين الكلي
غم	٢١,٧	٣٧٤	النيتروجين الكلي
غم	٢,٦	٤٦	الدهون الكلية
غم	٢١,٧	٣٧٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣١,٧	٥٤٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	٤,٦	٧٩	السكريات الكلية
غم	٣,٥	٦٠	السكريات المضافة
غم	٩,٧	١٦٧	الألياف الكلية
غم	١,١	١٩	الألياف الذائبة
غم	٨,٦	١٤٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,٢	٢١	الرماد
ملغم	٤,٠	٦٩	الكوليسترول
غم	١,٥٦	٢٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥٣	٩	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٢	٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٠٦	١٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٤٨	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٥	٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٧	٤٧٤	الكالسيوم
ملغم	١,٣٣	٢٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

حمسة فقح

المقادير	المكونات
٢,٦ لتر	ماء
٨٠ غم	سمن
١٢ غم	ملح

المقادير	المكونات
٢٤٠ غم	فقح مقطع قطعاً صغيرة
٤ غم	فلفل أسود
٢٨٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع الماء والفقح ونصف كمية الملح (٦غم) في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة، ويُطهى تحت الضغط لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصفى الفقح من الماء.
٢. يُوضع السمن والبصل في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، وتُقلب المكونات حتى يذبل البصل (حوالي دقيقتين).
٣. يُضاف الفقح المسلووق والنصف المتبقي من الملح والفلفل الأسود، وتُحرّك المكونات على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم يُقدّم الطبق ساخناً.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٢	٥٨	المغنيسيوم
ملغم	٥٣	٢٦٦	الفوسفور
ملغم	١٧٥	٨٧١	البوتاسيوم
ملغم	٤٩١	٢٤٥٠	الصوديوم
ملغم	٨	٣٨	الكلوريد
ملغم	٠,٤٧	٢	الزنك
ملغم	١,١٥	٦	النحاس
ملغم	٠,٢٠٧	١	المنغنيز
مكغم	٢٠	١٠٠	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	٨٨	٤٣٧	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٦,٦	٣٣	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,١	١٥	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٩٦	٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٧	٢٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٨٤	٤١٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٢١	٣٦٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٢	٨٥٨	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٨,٣	٣٤١	الرطوبة
غم	٢,٧	١٤	البروتين الكلي
غم	٠,٤	٢	النيتروجين الكلي
غم	١٣,٤	٦٧	الدهون الكلية
غم	٧,٦٧	٣٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٣,٧	٦٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٦	٣٣	الألياف الكلية
غم	٠,٢	١	الألياف الذائبة
غم	٦,٣	٣٢	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	٨	الرماد
ملغم	٣٩,٠	١٩٥	الكوليسترول
غم	٨,٩١	٤٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,٩٧	١٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٦	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٩٣	٢٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٥٩	٣	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٦	٠,٨١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٨	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,٥	١٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٦	١٢٩	الكالسيوم
ملغم	١,٦٩	٨	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

خبز السمح



المقادير

المكونات

دقيق بر	٤٠٠ غم
ماء	٩٩٠ مل
دقيق السمح	٣٠٠ غم
ملح	١٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع دقيق البر ودقيق السمح والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد حتى يصبح قوام العجينة شبه سائل. يتغطى العجينة في الوعاء وتترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. على صاج مُسبق التسخين لمدة ١٠ دقائق على الجمر يتم سكب نصف كمية الخليط وتُفرد العجينة باليد إلى أن يُصبح سُمك رفيع وتتشكل على شكل قرص دائري وتترك لمدة ٤ دقائق ثم يُقلب الصاج بحيث يكون أعلى العجينة مقابلًا للجمر وتترك لمدة ٤ دقائق وتُكرر هذه الخطوة حتى نفاذ الكمية.
٣. على صاج مُسخن مسبقًا لمدة ١٠ دقائق فوق الجمر، يُسكب نصف كمية الخليط وتُفرد العجينة باليد حتى تصبح رقيقة على شكل قرص دائري. تُترك ٤ دقائق، ثم يُقلب الصاج بحيث يكون وجه العجينة مقابلًا للجمر وتترك ٤ دقائق أخرى. تُكرر الخطوة حتى انتهاء الكمية.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠٠	١٢٠٠	المغنيسيوم
ملغم	١٥٧	١٨٩٠	الفوسفور
ملغم	٢٩٤	٣٥٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٤٧	٤١٥٠	الصوديوم
ملغم	٣	٣٨	الكلوريد
ملغم	١,٤٧	١٨	الزنك
ملغم	٠,٢١٣	٣	النحاس
ملغم	٣,٢١٣	٣٩	المنغنيز
مكغم	٣٠	٣٦٠	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٠	١٢	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٧	٣٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	٤٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٠	٥٩٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٢,٠	٢٤	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧١٠	٨٥١٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٦٩	٢٠٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٣,٥	٦٤٢	الرطوبة
غم	٩,٣	١١٢	البروتين الكلي
غم	١,٥	١٨	النيتروجين الكلي
غم	١,٥	١٧	الدهون الكلية
غم	٢٥,٠	٣٠٠	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٤,٠	٤٠٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٤	٤١	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٨	١٠٥	الألياف الكلية
غم	٠,٦	٧	الألياف الذائبة
غم	٨,٢	٩٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,٨	٢١	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٢	٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٣٤	٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩١	١١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢٥	١٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٨٧	١٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٣٢	٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٨	٤٥٧	الكالسيوم
ملغم	٢,٧٩	٣٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

خبز الشراك



المقادير

المكونات

دقيق بر	٦٦٧ غم
ماء	٦٠٠ مل
ملح	٨ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح العجينة متماسكة القوام. ثم يُغطى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح لمدة ٥ دقائق.
٢. تُسحب أطراف العجينة نحو الوسط، ثم يُقلب على الوجه الآخر. يُنثر قليل من الدقيق على طبق مسطح، وتُقسّم العجينة إلى ٤ أجزاء دائرية الشكل، ثم يُغطى الطبق وتُترك العجينة لمدة ١٥ دقيقة في درجة حرارة معتدلة.
٣. تُفرد كل قطعة عجينة باليد على طبق منثور بالدقيق، ثم تُفرد باستخدام راحتي اليدين في الهواء حتى تتمدد وتصبح رقيقة السمك.
٤. تُخبز الأقراص على صاج مُسخّن مسبقاً لمدة ١٠ دقائق على نار عالية. يُترك الخبز ٥ ثوانٍ، ثم يُقلب على الوجه الآخر، وتُكرّر العملية حتى مرور دقيقة كاملة. تُكرّر الخطوة مع بقية العجين حتى انتهاء الكمية.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١١٨	١٢٠٠	المغنيسيوم
ملغم	٣٢٣	٣٢٨٠	الفوسفور
ملغم	٣٨٩	٣٩٤٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٣٢	٣٣٧٠	الصوديوم
ملغم	٥,٤٩	٥٦	الكلوريد
ملغم	٤,٩٦	٥٠	الزنك
ملغم	٠,٤١٠	٤	النحاس
ملغم	١,٥٨	١٦	المنغنيز
مكغم	١٧	١٦٩	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٩,٢	٩٣	فيتامين د
ملغم	٠,٥	٥	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٣	١٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٨٠	٨	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٤٠	٤	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٣٠	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٠	٧١٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٠٣٧	١٠٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٤٧	٢٥٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٣٢,٧	٣٣٢	الرطوبة
غم	١٠,٧	١٠٨	البروتين الكلي
غم	١,٧	١٧	النيتروجين الكلي
غم	١,٢	١٢	الدهون الكلية
غم	٤٢,٣	٤٢٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥٤,٠	٥٤٨	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٦	٢٦	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١١,٥	١١٦	الألياف الكلية
غم	١,٧	١٧	الألياف الذائبة
غم	٩,٨	٩٩	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	١٧	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,١٨	٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,١٩	٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧٨	٨	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٩٧	١٠	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٢	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,١٩	٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٦	٤٦٧	الكالسيوم
ملغم	٢,٢٨	٢٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

غموس التمر بالسمح



المقادير

المكونات

٣٣٣ غم	تمر فلاف
٢٠ غم	سمح مطحون
٢٠ مل	سمن غنم



طريقة الإعداد والتحضير

١. تُغمس حبة التمر في السمن، ثم تُغطى بالسمح.
٢. تُصفّ حبات التمر المغطاة بالسمح في طبق مسطح، وتصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٢	٢٣٢	المغنيسيوم
ملغم	٧٦	٢٤٤	الفوسفور
ملغم	٥٤٢	١٧٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٦	١٩	الصوديوم
ملغم	١	٤	الكلوريد
ملغم	٠,٤٧	٢	الزنك
ملغم	٠,٣١٣	١	النحاس
ملغم	٠,٨٣٣	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٩٨	٣١٦	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,١	٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٢٠	١	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٠٠	٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٤٠	١	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٧	١٨٤	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٣٦٣	٤٤١٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٢٥	١٠٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	١٥,٣	٥٠	الرطوبة
غم	٣,٨	١٢	البروتين الكلي
غم	٠,٦	٢	النيروجين الكلي
غم	٢,٥	٨	الدهون الكلية
غم	٦٥,٧	٢١٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٧٧,٠	٢٤٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	٥٦,٥	١٨٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١١,٣	٣٧	الألياف الكلية
غم	٠,٩	٣	الألياف الذائبة
غم	١٠,٥	٣٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٤	٥	الرماد
ملغم	٧,٣٣	٢٤	الكوليسترول
غم	١,٥٦	٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥٦	٢	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٤	١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٨	٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٢	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٥	٢	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥٧	١٨٥	الكالسيوم
ملغم	١,٤١	٥	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

مريس الأقط



المقادير

المكونات

٣٠٠ غم	أقط (بقل) مغسول ومنقوع لمدة ٢٠ دقيقة بماء ساخن
٦٠٠ مل	ماء ساخن



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُضاف الأقط مع الماء تدريجياً في وعاء عميق، وتُمرس حبات الأقط باليد لمدة ٣ دقائق.
٢. يُصفى الخليط بالمصفاة، ويصبح جاهزاً للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ مل	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤٧	٣٤٥	المغنيسيوم
ملغم	٣١٩	٢٣٣٠	الفوسفور
ملغم	٤٨٦	٣٥٥٠	البوتاسيوم
ملغم	١١٣	٨٢٣	الصوديوم
ملغم	٥,٤٩	٤٠	الكلوريد
ملغم	١,٢٨	٩	الزنك
ملغم	٠,٠٤	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	١٣	٩٧	السيلينيوم
مكغم	٢٩٧	٢١٦٧	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٢٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١٣	٨٢٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ مل	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٤٨٥	٣٥٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١١٦	٨٤٧	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٧٠,٩	٥١٨	الرطوبة
غم	١١,٦	٨٥	البروتين الكلي
غم	١,٩	١٤	النيتروجين الكلي
غم	٢,٠	١٤	الدهون الكلية
غم	٩,٣٣	٦٨	الكربوهيدرات المتاحة
غم	١٢,٧	٩٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	٨,٢	٦٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	٢,٩	٢١	الرماد
ملغم	١٦,٠	١١٧	الكوليسترول
غم	١,٣٧	١٠	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٤٦	٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٤٦	٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٤٣	٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٥٣	٢٥٨٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٥	٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

مريس الترنج المالح



المقادير	المكونات
٦٠٠ غم	ترنج مقشر
١٢ غم	فلفل حار
٦٠٠ مل	ماء
١٦ غم	ملح



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُقَطَّع الترنج إلى شرائح ثم إلى مكعبات صغيرة، وتُنزَع بذوره ويُوضع في إناء عميق. يُقَطَّع الفلفل الحار بعد نزع بذوره إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى الإناء.
٢. يُسكب الماء فوق المكونات، ثم يُضاف الملح. تُمرس المكونات باليد جيداً مع التركيز على اللب الحامض حتى تمتزج وتلين، ثم تصبح جاهزة للتقديم.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٤	٥٠	المغنيسيوم
ملغم	٨	٩١	الفوسفور
ملغم	١٠٧	١٢٦٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٧٤	٥٥٨٠	الصوديوم
ملغم	٩	١٠٦	الكلوريد
ملغم	٠,٠٣	٠	الزنك
ملغم	٠,٠٢	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٥٩	٦٩١	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	١٥,٤	١٨٢	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤٠	٥	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٣٠	٤	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٢٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٤٧	١٧٢٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٨	١٠٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢١	٢٤٨	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٩٣,٨	١١٠٠	الرطوبة
غم	٠,٧	٨	البروتين الكلي
غم	٠,١	١	النيتروجين الكلي
غم	٠,٤	٥	الدهون الكلية
غم	٣,٣٣	٣٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤,٠	٤٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات الكلية
غم	١,٣	١٥	السكريات المضافة
غم	٠,٨	٩	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٢	الألياف الذائبة
غم	٠,٦	٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٣	١٥	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,١٢	١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,١١	١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢١	٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٣٢	٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٠	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١١	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,١١	١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢١	٢٤٢	الكالسيوم
ملغم	-	-	الحديد

جازان

٢٧٢	قوار	٢٦٤	مرسه
			
٢٧٤	لحوج	٢٦٦	ححب مشوي
			
٢٧٦	مغش لحم / مسقط	٢٦٨	محشوش باللحم / حميس
			
٢٧٨	مكشن صيرك / مكشن سمك	٢٧٠	قطن مكشن / قطن مطبوخ
			

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

مرسه

المقادير	المكونات
٩٠ مل	زيت
٢٧ غم	سمن "للتزيين"
٢٧ غم	عسل "للتزيين"

المقادير	المكونات
١,١ كغم	دقيق أبيض
٥٢٠ غم	موز
١٤ غم	ملح
٥٦٠ مل	ماء



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسخَّن إناء الميفا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية جدًا لمدة ساعة.
٢. يُوضع الدقيق والملح والزيت في إناء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتماسك العجينة.
٣. تُقسَّم العجينة باليد إلى كرات بيضاوية كبيرة الحجم، ثم تُلق على جدار الميفا لمدة ١١ دقيقة حتى تنضج وتصبح خبزًا.
٤. يُوضع الموز في طبق عميق ويُهرس باليد، ثم يُفَت عليه الخبز وتُحرك المكونات لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٥. تُقدَّم المرسة في طبق عميق، وتُزيّن بالسمن والعسل.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٠	٤١٤	المغنيسيوم
ملغم	٣٢	٦٨٥	الفوسفور
ملغم	٢١١	٤٤٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٣٦	٤٩٨٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٢	الكلوريد
ملغم	٠,٢٩	٦	الزنك
ملغم	٠,١٤٠	٣	النحاس
ملغم	٠,٢١٧	٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٧	٥٧١	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٢	٨٨	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٣	٩٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٤	١١٤٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٠٥٠	٢٢٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٥١	٥٣١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٠,٢	٨٤٩	الرطوبة
غم	٥,٨	١٢٣	البروتين الكلي
غم	٠,٩	٢٠	النيتروجين الكلي
غم	٤,٥	٩٤	الدهون الكلية
غم	٤٤,٣	٩٣٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٨,٧	١٠٣٠	الكربوهيدرات الكلية
غم	٣,٨	٨٠	السكريات الكلية
غم	١,٢	٢٦	السكريات المضافة
غم	٤,١	٨٦	الألياف الكلية
غم	٠,٨	١٨	الألياف الذائبة
غم	٣,٢	٦٨	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	٢٢	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٨١	١٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٢٣	٢٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٣٧	٥٠	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٣,٦	٧٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٣٥	٥٠	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٢١	٢٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٣	٢٦٨	الكالسيوم
ملغم	٠,٤١	٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

حبّب مشوي

المقادير	المكونات
١٢ غم	كمون مطحون
١٠ غم	ملح
٨٠ غم	سمن

المقادير	المكونات
٢ كغم	حبّب صغير
١٤٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢ غم	فلغل أسود مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخّن إناء الميغا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية جدّاً لمدة ساعة.
٢. تُوضع حبة الحبّب كاملة في الميغا لمدة ساعة و ٤٠ دقيقة، ثم تُرفع وتُترك ٢٠ دقيقة لتبرد، بعد ذلك تُقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم.
٣. في قدر متوسط الحجم، يُوضع السمن والبصل على نار متوسطة، ويُشوّح البصل بالملعقة لمدة ٦ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٤. تُضاف قطع الحبّب والملح والفلغل الأسود والكمون، وتُحرّك المكونات لمدة ٢٠ دقيقة.
٥. بعد النضج، يُقدّم الحبّب المشوي ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٥	٤٥٠	المغنيسيوم
ملغم	٣٠	٥٤٨	الفوسفور
ملغم	٣٢٠	٥٨٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٢٢	٤٠٣٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨١	الكلوريد
ملغم	٠,١٦	٣	الزنك
ملغم	٠,٠٧٧	١	النحاس
ملغم	٠,١٦٣	٣	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١٢	٢١٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٧	٤٩	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٥٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٥٩	١٠٧٠	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٣١	٤١٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥٥	١٠٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٧,٤	١٥٨٠	الرطوبة
غم	٠,٨	١٥	البروتين الكلي
غم	٠,١	٢	النيتروجين الكلي
غم	٢,٨	٥١	الدهون الكلية
غم	٥,٠	٩١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٨,٦٧	١٥٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٦	٤٨	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٨	٧٠	الألياف الكلية
غم	٠,٣	٦	الألياف الذائبة
غم	٣,٥	٦٣	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٣	٥	الرماد
ملغم	١٠,٧	١٩٣	الكوليسترول
غم	١,٧٧	٣٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٧٥	١٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٩٦	١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٤	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٧	١٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٤٠	٧٢٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٦٨	١٢	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لسته أشخاص تقريباً

محشوش باللحم / حميس

المقادير	المكونات
١٢ غم	ملح
١٢ غم	هيل مطحون
٦ غم	قرفة مطحونة

المقادير	المكونات
٢ كغم	لحم غنم بدون عظم مقطع مكعبات صغيرة
١ كغم	ليّة غنم مقطعة مكعبات صغيرة
١٠ غم	فلغل أسود مطحون
٨ غم	أعواد قرفة



طريقة الإعداد والتحضير

١. تُوضع الليّة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٨ دقائق حتى تذوب، ثم تُخفّض الحرارة إلى هادئة وتترك ٣ دقائق إضافية.
٢. يُضاف اللحم إلى القدر، ثم تُرفع الحرارة إلى متوسطة ويُغطّى القدر لمدة ٣ دقائق.
٣. تُخفّض الحرارة إلى هادئة، ويُرفع غطاء القدر، ويُترك اللحم يُطهى مدة ٥٠ دقيقة.
٤. يُضاف الملح والفلغل الأسود والقرفة المطحونة وأعواد القرفة والهيل، وتُحرّك المكونات لمدة ٢٠ دقيقة.
٥. بعد النضج، يُقدّم الحميس ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٢	٤٦٢	المغنيسيوم
ملغم	١٦٧	٣٥٠٠	الفوسفور
ملغم	٢٧٩	٥٩٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٤٦	٥٢٣٠	الصوديوم
ملغم	٤	٨٨	الكلوريد
ملغم	٢,٥٤	٥٤	الزنك
ملغم	٠,٠٩٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٢٢٣	٥	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	١٩٠	٤٠٤٩	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٣,٠	٦٥	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٥,٤	١١٥	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٤٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٩٧	٢٠٦٤	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٢١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢٢٦٠	٤٨١٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥٤٠	١١٥٠٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٢٣,٤	٤٩٨	الرطوبة
غم	١٧,٢	٣٦٧	البروتين الكلي
غم	٢,٧	٥٨	النيتروجين الكلي
غم	٤٩,٧	١٠٦٠	الدهون الكلية
غم	٧,٣٣	١٥٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٨,٣٣	١٧٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٠	٢١	الألياف الكلية
غم	٠,٢	٤	الألياف الذائبة
غم	٠,٨	١٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,٥	٣٢	الرماد
ملغم	٥٩,٣	١٢٦٢	الكوليسترول
غم	٢٤,٠	٥١١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢١,٣	٤٥٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٩٢	٤١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢٣,٢	٤٩٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٢,٤٥	٥٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٣٤	٧	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٥٨	٣٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١٩,٩	٤٢٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٠	٤١٩	الكالسيوم
ملغم	١,٢٥	٢٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

قطن مكشّن / قطن مطبوخ

المقادير	المكونات
٢ غم	ملح
٢٠ مل	ماء
١٠ مل	زيت سمسم

المقادير	المكونات
٤٠ غم	قطن حب مسلوّق
٦ غم	فلغل أخضر حار
٦٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٦ غم	ثوم مفروم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع القطن والثوم والفلغل الحار والملح والماء في الخلاط الكهربائي، وتُخلط المكونات لمدة دقيقة حتى تصبح خليطاً متجانساً.
٢. يُوضع البصل وزيت السمسم في قدر صغير على نار متوسطة، ويُشوّج لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٣. يُضاف الخليط إلى القدر، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٤. بعد النضج، يُقدّم إدام القطن ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٣٥	٤٤	المغنيسيوم
ملغم	٩٩	١٢٤	الفوسفور
ملغم	٣١٢	٣٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٦٤٠	٨٠٠	الصوديوم
ملغم	١٠	١٣	الكلوريد
ملغم	٠,٨٨	١	الزنك
ملغم	٠,١٩٧	٠	النحاس
ملغم	٠,٣٦٠	٠	المنغنيز
مكغم	١٣	١٧	السيلينيوم
مكغم	٣٨	٤٨	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٥,٥	٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٤٠	١	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١٦	١٤٥	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٣٢	٦٦٥	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٢٧	١٥٩	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٨,٨	٨٦	الرطوبة
غم	٣,٥	٤	البروتين الكلي
غم	٠,٦	١	النيتروجين الكلي
غم	٥,٤	٧	الدهون الكلية
غم	١٢,٧	١٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٠,٠	٢٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٦	٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٧,١	٩	الألياف الكلية
غم	٠,٦	١	الألياف الذائبة
غم	٦,٥	٨	الألياف غير الذائبة
غم	٢,٤	٣	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٧٨	١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٢,١٤	٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٢,٤٢	٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٤,٥٧	٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٢,٣٧	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٢,١٣	٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٠	٣٧	الكالسيوم
ملغم	١,٠١	١	الحديد

اسم الوصفة

قوار

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
٦,٨ غم	ملح
١٦ غم	نُوم مفروم
٥٠ غم	سمن
حسب الحاجة	ماء للسلق

المقادير	المكونات
٤٧٢ غم	قوار مغسول
٨٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٢ غم	فلفل أسود مطحون
٤ غم	كمون مطحون



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسلق القوار في ماء كافٍ بقدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُصقّى بمصفاة ويُترك جانباً.
٢. في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، يُوضع البصل مع السمن ويُشوّح بملعقة لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً.
٣. يُضاف القوار والثوم والملح والفلفل الأسود والكمون، وتُحرّك المكونات لمدة ٣ دقائق حتى تتجانس.
٤. بعد النضج، يُقدّم القوار ساخناً في طبق مسطّح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	00	٣٣٠	المغنيسيوم
ملغم	0٠	٣٠٣	الفوسفور
ملغم	٣٦٢	٢١٧٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٦١	٢١٧٠	الصوديوم
ملغم	٦	٣٩	الكلوريد
ملغم	٠,0٢	٣	الزنك
ملغم	٠,١٣٣	١	النحاس
ملغم	٠,٣٨٣	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	0٨	٣٤٧	اليود
مكغم	٤٢	٢0٤	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	١,٠	٦	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٦٩	٤١٣	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٣٠	٢	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٤0	٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٧٠	٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	١٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٠	٤١٩	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٦	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٦١٧	٣٧١٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٤٧	٨٨٦	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٩,٢	٤١٦	الرطوبة
غم	٢,٢	١٣	البروتين الكلي
غم	٠,٣	٢	النيتروجين الكلي
غم	٦,٨	٤١	الدهون الكلية
غم	١٧,٧	١٠٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢٠,٧	١٢٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,١	١٣	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٩	١٧	الألياف الكلية
غم	٠,٧	٤	الألياف الذائبة
غم	٢,٢	١٣	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	٦	الرماد
ملغم	١١,٧	٧٠	الكوليسترول
غم	٤,٤٩	٢٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,٦٧	١٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٣٢	٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٩٩	١٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٩	٢	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١٤	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٩	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٤٧	٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٠٠	٦٣١	الكالسيوم
ملغم	٢,٨٤	١٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

لحوج

المقادير	المكونات
٤ غم	كمون مطحون
٧ غم	خميرة فورية
٦٦٧ مل	ماء
٧ غم	ملح

المقادير	المكونات
١٦٧ غم	دقيق أبيض
١٥٣ غم	دقيق ذخن
١٠٧ غم	دقيق ذرة أحمر
١٨٧ غم	لبن بقر طازج



طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع الدقيق الأبيض ودقيق الذرة الأحمر ودقيق الذخن والملح والخميرة الفورية والكمون واللبن والماء في إناء عميق، وتُعجن المكونات بملعقة لمدة دقيقتين حتى تصبح عجينة شبه سائلة، تُغطى وتترك لمدة ٣٠ دقيقة لتتخمر.
٢. تُسكب كمية من العجينة بمقدار مغرفة طعام على شكل قرص متوسط السمك في مقلاة على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم تُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٣. بعد النضج، يُقدّم اللحوج ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦٦	٥٥٦	المغنيسيوم
ملغم	١٩٥	١٦٥٠	الفوسفور
ملغم	٢٧٦	٢٣٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٢٩	٢٧٩٠	الصوديوم
ملغم	٦	٤٨	الكلوريد
ملغم	١,٥٩	١٤	الزنك
ملغم	٠,٢٥٣	٢	النحاس
ملغم	٠,٦٢٧	٥	المنغنيز
مكغم	٢٧	٢٢٦	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	١,٧	١٥	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٢,٠	١٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤٠	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	٠,٠٦	١	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤٠	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٢٢	١٠٣٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٨	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٥٣١	٤٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٢٧	١٠٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٨,٤	٥٧٩	الرطوبة
غم	٦,٨	٥٨	البروتين الكلي
غم	١,١	٩	النيتروجين الكلي
غم	٢,٣	٢٠	الدهون الكلية
غم	١٨,٠	١٥٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢١,٣	١٨١	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٦	٢٢	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٣,٠	٢٥	الألياف الكلية
غم	٠,٣	٢	الألياف الذائبة
غم	٢,٧	٢٣	الألياف غير الذائبة
غم	١,٦	١٣	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٦٤	٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٦٧	٦	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٠٢	٩	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٦٩	١٤	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٩٧	٨	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٦٥	٥	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٥١	٤٢٨	الكالسيوم
ملغم	١,٩٩	١٧	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

مغش لحم / مسقط

المقادير	المكونات
٢,٤ غم	كركم مطحون
٤ غم	أعواد قرفة
٣ غم	هيل
٥ غم	ملح
٤٨٠ مل	ماء

المقادير	المكونات
٨٠٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
٤٠ غم	بصل مقطع شرائح
٥ غم	ثوم مفروم
١ غم	فلفل أسود مطحون
٢ غم	كمون مطحون
٢ غم	فلفل أخضر مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

١. تُسخَّن إثناء الميغا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية جدًا لمدة ساعة.
٢. يُوضع اللحم والبصل والثوم والملح وأعواد القرفة والهيل والماء، مع البهارات المطحونة (فلفل أسود، كمون، كركم، فلفل أخضر) في المغش، وتُحرَّك المكونات بالمعلقة لمدة دقيقة.
٣. يُوضع المغش في الميغا، ثم يُغطَّى ويُترك لمدة ساعتين ونصف.
٤. بعد النضج، يُقدَّم مغش اللحم ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٧	١٤٤	المغنيسيوم
ملغم	١٢٤	١٠٣٠	الفوسفور
ملغم	٢٥٢	٢١٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٣٩	١٩٩٠	الصوديوم
ملغم	٤	٣٠	الكلوريد
ملغم	١,٣٥	١١	الزنك
ملغم	٠,٠٦٠	٠	النحاس
ملغم	٠,١٥٣	١	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٥	٣٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٤	٢٨	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٠	٨	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٢٤	٢٠٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٧٢١	٦٠٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	١٧٢	١٤٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٦٩,٨	٥٨٠	الرطوبة
غم	١٣,٦	١١٣	البروتين الكلي
غم	٢,٢	١٨	النيتروجين الكلي
غم	١٢,٤	١٠٣	الدهون الكلية
غم	-	-	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣,٠	٢٥	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٢,٥	٢١	الألياف الكلية
غم	٠,١	١	الألياف الذائبة
غم	٢,٤	٢٠	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٩	الرماد
ملغم	٧٥,٧	٦٢٩	الكوليسترول
غم	٦,٢٤	٥٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٨٥	٤٠	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٤	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,٣٩	٤٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٨٠	٧	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٤,٦٣	٣٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٤	٢٠٢	الكالسيوم
ملغم	١,٠٥	٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

مكشّن ضيرك / مكشّن سمك

المقادير	المكونات
٢٢ غم	بهارات مشكّلة (كمون، كركم، فلفل أسود)
٣٢٠ مل	زيت سمسم
١٨ غم	ملح

المقادير	المكونات
٧٢٠ غم	سمك ضيرك مقطعة شرائح متوسطة
٢٠٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٦ غم	فلفل كرزي أحمر صحيح
٤٠ غم	ثوم مفروم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخّن إناء المكشّن في الشواية على الجمر مباشرة بدرجة حرارة عالية جداً لمدة دقيقتين.
٢. يُسكب الزيت في المكشّن، ويُترك لمدة دقيقتين.
٣. يُضاف البصل إلى المكشّن ويُشوّح بالملعقة لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٤. تُوضع شرائح السمك فوق البصل، وتُقلب على كل وجه دقيقتين. ثم تُضاف البهارات المشكّلة والثوم والملح والفلفل، وتُقلب مرة أخرى وتُترك ١٠ دقائق.
٥. بعد النضج، يُقدّم مكشّن الضيرك ساخناً في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٢٨	٣٠٤	المغنيسيوم
ملغم	١٥٣	١٦٦٠	الفوسفور
ملغم	٣٤٢	٣٧١٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٢٨	٤٦٥٠	الصوديوم
ملغم	٦	٦٧	الكلوريد
ملغم	٠,٩٠	١٠	الزنك
ملغم	٠,١١٧	١	النحاس
ملغم	٠,٢٧٠	٣	المنغنيز
مكغم	٤٠	٤٣٤	السيلينيوم
مكغم	٢٦١	٢٨٣٢	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٧,٠	٧٦	فيتامين د
ملغم	٠,٧	٨	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٥,٢	٥٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٦,٦	٧٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٠	١١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٢	٣٥١	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٤٩٧	١٦٢٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٥٧	٣٨٨٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٦,٢	٥٠٢	الرطوبة
غم	١٤,٨	١٦١	البروتين الكلي
غم	٢,٤	٢٦	النيتروجين الكلي
غم	٣٠,٦	٣٣٢	الدهون الكلية
غم	٣,٠	٣٣	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٦,٣٣	٦٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	-	-	الألياف غير الذائبة
غم	١,٧	١٨	الرماد
ملغم	٣٦,٧	٣٩٨	الكوليسترول
غم	٦,٨٢	٧٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١١,٥	١٢٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١٢,١	١٣١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٢٣,٦	٢٥٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	١,٧٥	١٩	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١٠,٣	١١٢	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١٠,٩	١١٩	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٨	١٩٣	الكالسيوم
ملغم	٠,٢٥	٣	الحديد

# نجران



٢٩٢	رقش/رقشة/ معطف/ شتف	٢٨٢	بر وسمن فتة سمن
٢٩٤	مرضوفة	٢٨٤	عصاب
٢٩٦	معصوبة ذرة بالمرق واللحم	٢٨٦	بورمة لحم
٢٩٨	معصوبة ذرة بالمرق والدجاج	٢٨٨	بورمة دجاج
		٢٩٠	خبز ذرة

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

بر وسمن / فتة سمن



المقادير	المكونات
٣٠٠ غم	دقيق بر
٥٣ غم	دبس تمر
٤٠٠ مل	ماء
٤٠ غم	سمن



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح العجينة شبه سائلة.
٢. يُسخن صاج مسطح على نار عالية لمدة ٣ دقائق، ثم يُسكب الخليط بمقدار مغرفة طعام على الصاج على شكل قرص رقيق. يُترك دقيقتين، ثم يُقلب على الوجه الآخر.
٣. يُسكب مقدار مغرفة أخرى كطبقة ثانية ويُترك دقيقتين، ثم يُقلب مرة أخرى.
٤. يُسكب مقدار مغرفة ثالثة كطبقة ثالثة ويُترك ٥ دقائق حتى ينضج.
٥. يُرفع القرص ويوضع في طبق عميق، ثم يُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى يصبح معجوناً ويُشكّل على هيئة قرص.
٦. يُسكب دبس التمر والسمن على وجه القرص.
٧. يُقدّم البر وسمن في طبق التقديم عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨٣	٥٦٢	المغنيسيوم
ملغم	١٨٠	١٢٣٠	الفوسفور
ملغم	٢٩٨	٢٠٣٠	البوتاسيوم
ملغم	٧٤	٥٠٣	الصوديوم
ملغم	١	٨	الكلوريد
ملغم	١,٧٠	١٢	الزنك
ملغم	٠,٢٦٣	٢	النحاس
ملغم	١,٣٠	٩	المنغنيز
مكغم	١٠	٦٨	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٠	٢٧	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٢٣	٢	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٥٠	٣	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٥٠	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	٠,٣٣	٢	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	١٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٧٠	٤٧٧	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٨٧	٦٠٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢١٢	١٤٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٧,٨	٣٢٦	الرطوبة
غم	٧,٧	٥٣	البروتين الكلي
غم	١,٢	٨	النيتروجين الكلي
غم	٤,٩	٣٤	الدهون الكلية
غم	٢٩,٧	٢٠٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣٨,٣	٢٦١	الكربوهيدرات الكلية
غم	٧,٩	٥٤	السكريات الكلية
غم	٧,٨	٥٣	السكريات المضافة
غم	٩,٠	٦١	الألياف الكلية
غم	٠,٦	٤	الألياف الذائبة
غم	٨,٤	٥٧	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	٧	الرماد
ملغم	١١,٣٣	٧٧	الكوليسترول
غم	٣,٠١	٢١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١	٧	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٥٩	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٦٩	١١	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٢٠	١	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٥	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٤	٦	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٢٧	١٨٤	الكالسيوم
ملغم	١,٣١	٩	الحديد

اسم الوصفة

عصاب

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
١٤٧ غم	أمعاء غنم كاملة
١٠ غم	ملح
٤ غم	كركم مطحون
١٠٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة

المقادير	المكونات
١٨٢ غم	كرشة غنم مقطعة شرائح عريضة
٢٥٤ غم	شحم بطن غنم
١ غم	فلفل أسود مطحون
٥ غم	بهارات مشكلة
١,٨ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير



١. تُفرد شريحة من الكرشة وتُقَطَّع طولياً على سطح مستوي، ثم يُوضع عليها شحم البطن. تُلف حولها الأمعاء بإحكام على شكل أسطواني، ثم تُعقد جيداً.
٢. في قدر الضغط، يُضاف الماء والكرشة الملفوفة مع الأمعاء، ثم يُضاف الملح والفلفل الأسود والكركم والبهارات المشكلة والبصل. يُغَطَّى القدر ويُطهى لمدة ٤٥ دقيقة.
٣. بعد النضج، تُقدَّم العصاب ساخنة في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٦	٣٢	المغنيسيوم
ملغم	٥٣	٢٧٢	الفوسفور
ملغم	٤١	٢٠٩	البوتاسيوم
ملغم	١٣١	٦٧٢	الصوديوم
ملغم	٢	٩	الكلوريد
ملغم	١,١٠	٦	الزنك
ملغم	٠,٠٧٠	٠	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٢٤	١٢٤	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٥,٣	٢٧	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	١,٠	٥	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٨	١٩٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢٧٠	٦٥٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣٠٣	١٥٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٥٩,٤	٣٠٤	الرطوبة
غم	٦,٦	٣٤	البروتين الكلي
غم	١,٠	٥	النيتروجين الكلي
غم	٢٩,٣	١٥٠	الدهون الكلية
غم	٤,٣٣	٢٢	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤,٣٣	٢٢	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	-	-	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٤,٢	٢٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٣	١	الرماد
ملغم	٩٥,٠	٤٨٦	الكوليسترول
غم	١٦,٦	٨٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٨,٧٧	٤٥	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	١,٤٥	٧	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١٠,٢	٥٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٢,٤٧	١٣	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,١	١	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	١,٣٢	٧	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٨,٤	٤٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٦	٨٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٦١	٣	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

بورمة لحم

المقادير	المكونات
٥ غم	كركم مطحون
١٠ غم	ملح
١ لتر	ماء

المقادير	المكونات
٢١٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً متوسطة
٦٥ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٤ غم	بهارات مشكلة مطحونة
٤ غم	فلفل أسود مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

- يُوضع اللحم والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والبهارات المطحونة والماء في إناء البورمة على نار عالية، وتُحرّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقتين، ثم تُغطى البورمة وتترك على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة.
- بعد النضج، تُقدّم بورمة اللحم ساخنة في طبق عميق.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧	٧٥	المغنيسيوم
ملغم	٣٥	٣٥٨	الفوسفور
ملغم	١١٩	١٢١٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٤٢	٤٥٢٠	الصوديوم
ملغم	٧	٧٤	الكلوريد
ملغم	١,٠٦	١١	الزنك
ملغم	٠,٠٨	١	النحاس
ملغم	-	-	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (رتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٤	١٤	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٤	٤	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٩	١٩	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	٢٧	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١	١١٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٩٥	١٩٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٦	٤٧٤	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٩٠,٧	٩٢٦	الرطوبة
غم	٥,٢	٥٣	البروتين الكلي
غم	٠,٨	٩	النيروجين الكلي
غم	٢,٨	٢٩	الدهون الكلية
غم	-	-	الكربوهيدرات المتاحة
غم	-	-	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٠,٥	٥	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٠,٥	٥	الألياف غير الذائبة
غم	١,٢	١٢	الرماد
ملغم	١٣,٠	١٣٣	الكوليسترول
غم	١,٥	١٥	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	١,١٢	١١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١١	١	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢٣	١٣	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	١,٠٥	١١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٣	١٣٢	الكالسيوم
ملغم	٠,٤١	٤	الحديد

اسم الوصفة

بورمة الدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

المقادير	المكونات
0 غم	كركم مطحون
10 غم	ملح
1 لتر	ماء

المقادير	المكونات
210 غم	دجاج بعظم مقطع قطعاً متوسطة
70 غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
4 غم	بهارات مشكلة مطحونة
4 غم	فلفل أسود مطحون



طريقة الإعداد والتحضير

- يُوضع الدجاج والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والبهارات المطحونة والماء في إناء البورمة على نار عالية، وتُحرّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقتين، ثم تُغطّى البورمة وتترك على نار متوسطة لمدة 30 دقيقة.
- بعد النضج، تُقدّم بورمة الدجاج ساخنة في طبق عميق.



## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٨	٨٩	المغنيسيوم
ملغم	٤٤	٤٧٢	الفوسفور
ملغم	١٢٠	١٢٩٠	البوتاسيوم
ملغم	٤٠٤	٤٣٥٠	الصوديوم
ملغم	٧	٧٦	الكلوريد
ملغم	٠,٥٨	٦	الزنك
ملغم	٠,٠٧٣	١	النحاس
ملغم	٠,١٩٣	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٤٩	٥٢٧	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٦,٧	٧٢	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٢,٠	٢٢	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٤	٤	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٢٢	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٨	٧٣٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	١١	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٢٩	١٣٩٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٣١	٣٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٩٢,١	٩٩٢	الرطوبة
غم	٣,٧	٤٠	البروتين الكلي
غم	٠,٦	٦	النيتروجين الكلي
غم	٠,٦	٧	الدهون الكلية
غم	٢,٦٧	٢٩	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٢,٦٧	٢٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٠,٥	٥	الألياف الكلية
غم	-	-	الألياف الذائبة
غم	٠,٥	٥	الألياف غير الذائبة
غم	١,١	١١	الرماد
ملغم	١٣,٧	١٤٧	الكوليسترول
غم	٠,١٧	٢	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٣٢	٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,١٥	٢	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٤٦	٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٣	١	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٢٩	٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٩	٢٠٥	الكالسيوم
ملغم	٠,٤٦	٥	الحديد

اسم الوصفة

خبز ذرة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير

المكونات

٤٠٠ مل	ماء
٣٣٣ غم	دقيق ذرة



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخّن إناء الميفا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية لمدة ساعة.
٢. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح العجينة متماسكة.
٣. تُقسّم العجينة إلى كرات بحجم كف اليد، ثم تُلصق على جدار الميفا. تُكرّر العملية حتى انتهاء الكمية، ثم تُغطى الميفا وتترك ١٥ دقيقة.
٤. بعد النضج، يُقدّم خبز الذرة في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٠١	٦٠٥	المغنيسيوم
ملغم	١٣٤	٨٠٧	الفوسفور
ملغم	٢٥٠	١٥٠٠	البوتاسيوم
ملغم	٧٨	٤٦٩	الصوديوم
ملغم	١	٦	الكلوريد
ملغم	١,٣٦	٨	الزنك
ملغم	٠,١٩٧	١	النحاس
ملغم	٠,٧٧٧	٥	المنغنيز
مكغم	٣٠	١٨٠	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٧	١٦	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٦٩	٤١٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	٠,٩	٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٥٩	٥١٦٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢٠٠	١٢٣٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٥,٩	٢٧٦	الرطوبة
غم	٧,٧	٤٦	البروتين الكلي
غم	١,٢	٧	النيروجين الكلي
غم	١,٥	٩	الدهون الكلية
غم	٣٦,٠	٢١٦	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٤,٠	٢٦٤	الكربوهيدرات الكلية
غم	٥,١	٣٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٤	٥٠	الألياف الكلية
غم	٧,٦	٤٦	الألياف الذائبة
غم	٠,٧	٤	الألياف غير الذائبة
غم	١,٠	٦	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٢٥	١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥	٣	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٧٧	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢٧	٨	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧٥	٥	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٤٨	٣	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٣	٧٥	الكالسيوم
ملغم	٢,٠٢	١٢	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

رقش/رقشة/ معطف/ شتف



المقادير

المكونات

٢٥٠ غم	ماء
٥٠٠ مل	دقيق ذرة



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تصبح العجينة شبه سائلة.
٢. يُسخن صاج على نار عالية لمدة دقيقتين، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص رقيق وتترك ٥ دقائق حتى ينضج الخبز.
٣. بعد النضج، يُقدّم خبز الرقش ساخناً في طبق مسطح.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٩٢	٣٨٦	المغنيسيوم
ملغم	١٩٥	٨٢١	الفوسفور
ملغم	٢٩٧	١٢٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٦	١٠٩	الصوديوم
ملغم	١	٢	الكلوريد
ملغم	١,٨٤	٨	الزنك
ملغم	٠,٣١٠	١	النحاس
ملغم	٢,٠٢٣	٩	المنغنيز
مكغم	١٣	٥٦	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	٤,٣	١٨	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,١٢	١	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٣,٢	١٤	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	٠,٦	٣	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٥,٣	٢٣	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١٢٤	٥٢٢	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٨٨١	٣٧٢٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٢١٠	٨٨٨	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤٤,٧	١٨٨	الرطوبة
غم	٨,٦	٣٦	البروتين الكلي
غم	١,٤	٦	النيتروجين الكلي
غم	١,٦	٧	الدهون الكلية
غم	٣٥,٧	١٥١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٤٤,٣	١٨٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٨,٥	٣٦	الألياف الكلية
غم	٠,٨	٣	الألياف الذائبة
غم	٧,٧	٣٢	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٩	٤	الرماد
ملغم	-	-	الكوليسترول
غم	٠,٣٣	١	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٢٧	١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٩	٤	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,٢٦	٥	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٩٢	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٢٥	١	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٢	١٣٤	الكالسيوم
ملغم	١,٩٩	٨	الحديد

اسم الوصفة

مرضوفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً



المقادير

المكونات

دقيق بر مملح	١٩٣ غم
زبدة بقر طازج	١٣٣ غم
ماء	٢٤٨ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. تُوضع الزبدة في قدر متوسط الحجم على نار عالية لمدة دقيقتين حتى تذوب.
٢. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجياً وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تصبح العجينة متماسكة.
٣. يُسَخَّن حجر المروة (حوالي ١١٠ غم) على موقد بدرجة حرارة عالية لمدة ١٠ دقائق.
٤. يُسَخَّن صاج مسطّح على نار عالية لمدة دقيقتين.
٥. تُفرد العجينة باليد على شكل قرص سميك فوق الصاج وتترك ٥ دقائق.
٦. يُوضع القرص في طبق عميق ويُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى يصبح معجوناً ثم تُصنع فجوة من المنتصف ويُسكب فيها الزبدة ثم يُوضع الحجر.
٧. يُرفع القرص ويوضع في طبق عميق، ثم يُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى يصبح معجوناً. تُصنع فجوة في الوسط ويُسكب فيها الزبد المذاب، ثم يُوضع حجر المروة الساخن.
٨. بعد النضج، تُقدّم المرضوفة ساخنة في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	٧٢	٣٤٤	المغنيسيوم
ملغم	١٨٢	٨٦٥	الفوسفور
ملغم	٢٤١	١١٥٠	البوتاسيوم
ملغم	٣٦	١٦٩	الصوديوم
ملغم	١	٤	الكلوريد
ملغم	١,٨٦	٩	الزنك
ملغم	٠,١٩٠	١	النحاس
ملغم	٠,٨٣٧	٤	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	٥٢	٢٤٩	اليود
مكغم	١٦٠	٧٦٢	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	٠,٧	٣	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	١,٦	٨	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٧٢	٣	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	٠,٣٠	١	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٤,٠	١٩	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٩	١٨٦	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٠	٥	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ك.كالوري	١٣٢٧	٦٣١٠	الطاقة (كيلوجول)
غم	٣١٦	١٥١٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٤١,١	١٩٦	الرطوبة
غم	٦,٥	٣١	البروتين الكلي
غم	١,٠	٥	النيتروجين الكلي
غم	٢٠,٠	٩٥	الدهون الكلية
غم	٢٤,٧	١١٧	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٣١,٣	١٤٩	الكربوهيدرات الكلية
غم	٢,٢	١٠	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	٦,٨	٣٢	الألياف الكلية
غم	٠,٨	٤	الألياف الذائبة
غم	٦,٠	٢٩	الألياف غير الذائبة
ملغم	١,٠	٥	الرماد
غم	٥٢,٣	٢٤٩	الكوليسترول
غم	١٤,٠	٦٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٤,٤٢	٢١	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٩٦	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٥,٣٩	٢٦	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	٠,٦٨	٣	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	٠,٢٤	١,١٦	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٧	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
ملغم	٣,٦١	١٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	٣٦	١٧١	الكالسيوم
ملغم	١,٢٩	٦	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

معصوبة ذرة بالمرق واللحم

المقادير	مكونات المعصوبة
٨٧ غم	دقيق ذرة مملح
١٣٤ مل	مرق لحم
١٣٤ مل	ماء

المقادير	مكونات مرق اللحم
٢٤٠ غم	لحم غنم بعظم مقطع قطعاً صغيرة بالدهن
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٣ غم	فلفل أسود مطحون
٣ غم	كركم مطحون
٧ غم	ملح
١,٣ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقة، ثم يُغطَّى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة.
٢. يُضاف الدقيق والماء إلى القدر وتُحرَّك المكونات، ثم يُضاف مرق اللحم تدريجياً مع التحريك المستمر بمضرب المسواط لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة حتى يصبح الخليط متجانساً.
٣. بعد النضج، تُقدَّم معصوبة الذرة بالمرق واللحم ساخنة في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٥	٢١٣	المغنيسيوم
ملغم	٤٨	٧٠٨	الفوسفور
ملغم	١٠٣	١٥١٠	البوتاسيوم
ملغم	٢٠٧	٣٠٣٠	الصوديوم
ملغم	٤	٥٣	الكلوريد
ملغم	١,٠٥	١٥	الزنك
ملغم	٠,٠٥٣	١	النحاس
ملغم	٠,١٥٠	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	-	-	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٣,٠	٤٤	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	٣٦	٥٢٣	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	-	-	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوحدة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	٢١٤	٣١٤٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٥١	٧٥٠	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٨,٨	١٣٠٠	الرطوبة
غم	٢,٤	٣٦	البروتين الكلي
غم	٠,٤	٦	النيتروجين الكلي
غم	٢,٤	٣٥	الدهون الكلية
غم	٤,٣٣	٦٤	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥,٦٧	٨٣	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٦	٢٣	الألياف الكلية
غم	٠,١	٢	الألياف الذائبة
غم	١,٤	٢١	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	٨	الرماد
ملغم	٨,٠	١١٧	الكوليسترول
غم	١,١٦	١٧	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٩٨	١٤	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢	٣	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	١,١٨	١٧	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,١٨	٣	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٩٣	١٤	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١٠	١٤٤	الكالسيوم
ملغم	٠,٥٨	٩	الحديد

اسم الوصفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريباً

معصوبة ذرة بالمرق والدجاج

المقادير	مكونات المعصوبة
٨٧ غم	دقيق ذرة مملح
١٣٤ مل	مرق الدجاج
١٣٤ مل	ماء

المقادير	مكونات مرق الدجاج
٢٤٠ غم	دجاج بعظم مقطع قطعاً صغيرة
١٢٠ غم	بصل مقطع قطعاً صغيرة
٣ غم	فلفل أسود مطحون
٣ غم	كركم مطحون
٧ غم	ملح
١,٣ لتر	ماء



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدجاج والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقة، ثم يُغطَّى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة.
٢. يُضاف الدقيق والماء إلى القدر وتُحرَّك المكونات، ثم يُضاف مرق الدجاج تدريجياً مع التحريك المستمر بمضرب المسواط لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة حتى يصبح الخليط متجانساً.
٣. بعد النضج، تُقدَّم معصوبة الذرة بالمرق والدجاج ساخنة في طبق عميق.

## محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
ملغم	١٥	٢٣٧	المغنيسيوم
ملغم	٥٦	٨٥٨	الفوسفور
ملغم	١١٢	١٧٢٠	البوتاسيوم
ملغم	٢١٩	٣٣٧٠	الصوديوم
ملغم	٣	٥٣	الكلوريد
ملغم	٠,٨٠	١٢	الزنك
ملغم	٠,٠٥٠	١	النحاس
ملغم	٠,١٤٠	٢	المنغنيز
مكغم	-	-	السيلينيوم
مكغم	-	-	اليود
مكغم	-	-	فيتامين أ (ريتينول)
مكغم	-	-	بيتا-كاروتين
مكغم	-	-	فيتامين د
ملغم	-	-	فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)
مكغم	٤,٣	٦٦	فيتامين ك
ملغم	-	-	فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)
ملغم	٠,٥	٨	فيتامين ب١ (ثيامين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)
ملغم	١,٣	٢٠	فيتامين ب٣ (نياسين)
ملغم	-	-	فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)
ملغم	-	-	فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)
مكغم	٢,٠	٣١	فيتامين ب٧ (بيوتين)
مكغم	١١٠	١٦٨٨	فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)
مكغم	١,٣	٢٠	فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)

الوصفة	لكل ١٠٠ غم	لكامل الوصفة	العناصر الغذائية
كج	١٧٦	٢٧٠٠	الطاقة (كيلوجول)
ك.كالوري	٤٢	٦٤٥	الطاقة (كيلوكالوري)
غم	٨٩,٣	١٣٧٠	الرطوبة
غم	٣,١	٤٧	البروتين الكلي
غم	٠,٥	٧	النيروجين الكلي
غم	١,١	١٧	الدهون الكلية
غم	٤,٠	٦١	الكربوهيدرات المتاحة
غم	٥,٦٧	٨٧	الكربوهيدرات الكلية
غم	-	-	السكريات الكلية
غم	٠,٠	٠,٠	السكريات المضافة
غم	١,٩	٢٩	الألياف الكلية
غم	٠,١	٢	الألياف الذائبة
غم	١,٧	٢٧	الألياف غير الذائبة
غم	٠,٦	١٠	الرماد
ملغم	٩,٦٧	١٤٨	الكوليسترول
غم	٠,٢٦	٤	الأحماض الدهنية المشبعة
غم	٠,٥١	٨	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة
غم	٠,٢٩	٥	الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة
غم	٠,٨١	١٢	إجمالي الدهون غير المشبعة
غم	-	-	الأحماض الدهنية المتحولة
غم	-	-	مجموع أحماض أوميغا-٣
غم	٠,٢٨	٤	مجموع أحماض أوميغا-٦
غم	٠,٤٧	٧	مجموع أحماض أوميغا-٩
ملغم	١١	١٧٠	الكالسيوم
ملغم	٠,٤١	٦	الحديد

## ملحق (١): تعريف المصطلحات الرئيسية

يبين هذا الملحق تعريف بعض المصطلحات الغذائية الرئيسية المستخدمة في هذا الكتاب.

العناصر الغذائية	التعريف
الطاقة	كمية الطاقة التي يوفرها الغذاء عند استهلاكه، معبر عنها بالكيلوجول (KJ) أو الكيلوكالوري (Kcal). تُحسب من محتوى البروتين والدهون والكربوهيدرات.
الرطوبة	كمية الماء الموجودة في الجزء الصالح للأكل من الغذاء، وتُحدد عادةً عن طريق التجفيف حتى وزن ثابت. تمثل أحد المكونات الرئيسية في الأغذية وكميتها تؤثر على تركيز المكونات الغذائية الأخرى.
البروتين الكلي	محتوى البروتين محسوبًا من كمية النيتروجين الكلي باستخدام معامل التحويل من نيتروجين إلى بروتين.
النيتروجين الكلي	كمية النيتروجين في الغذاء، وتُستخدم لتقدير البروتين.
الدهون الكلية	جميع المواد الدهنية المستخلصة من الغذاء، وتشمل ثلاثي الجليسريدات والفوسفوليبيدات والستيرولات ومكونات ثانوية أخرى.
الكربوهيدرات المتاحة	الكربوهيدرات التي يمكن لجسم الإنسان هضمها وامتصاصها واستخدامها كمصدر للطاقة، وتشمل السكريات الأحادية والثنائية والنشويات، ولا تشمل الألياف الغذائية.
الكربوهيدرات الكلية	تمثل مجموع الكربوهيدرات المتاحة والألياف الغذائية. وتشمل السكريات الأحادية والثنائية، والنشويات، والألياف.
السكريات الكلية	جميع السكريات الأحادية والثنائية الموجودة في الغذاء مثل الجلوكوز والفركتوز واللاكتوز والسكرور.
السكريات المضافة	السكريات المضافة أثناء التحضير أو على الوصفة النهائية، وتشمل السكرور والجلوكوز والفركتوز والمحليات السكرية الأخرى، ولا تشمل السكريات الموجودة طبيعيًا في الطيب أو الفواكه.
الألياف الغذائية	مجموعة من الكربوهيدرات غير القابلة للهضم في الأمعاء الدقيقة للإنسان، والتي تصل إلى القولون حيث قد تُخمر جزئيًا، وتشمل الألياف الذائبة وغير الذائبة.
الألياف الذائبة	جزء من الألياف الغذائية يذوب في الماء ليكون مطولًا لزجًا. توجد بشكل رئيسي في الفواكه مثل الحمضيات (على صورة بكتين)، وفي الحبوب الكاملة مثل الشوفان والشعير.
الألياف غير الذائبة	جزء من الألياف الغذائية لا يذوب في الماء، يوجد في الحبوب الكاملة والخضروات والبذور (على صورة سليولوز وهيميسليلوز ولجنين).
الرماد	مجموع المعادن المتبقية بعد الحرق الكامل للمادة العضوية في الغذاء عند درجات حرارة مرتفعة، ويُستخدم كمؤشر تقريبي لمحتوى الغذاء من مجموع العناصر المعدنية، كما يُستعمل في حساب بعض المكونات الأخرى مثل الكربوهيدرات الكلية.
الكوليسترول	مركب ستيرولي يوجد طبيعيًا في جميع الأغذية ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم، الألبان، والبيض.
الأحماض الدهنية المشبعة	أحماض دهنية لا تحتوي على روابط مزدوجة؛ غالبًا تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة. من أمثلتها: حمض البالمتيك، حمض الستياريك توجد بكثرة في الزبدة، اللحوم، منتجات الألبان كاملة الدسم، وزيتون مثل جوز الهند والنخيل.
الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية	أحماض دهنية تحتوي على رابطتين مزدوجتين أو أكثر. من أمثلتها: حمض اللينوليك وحمض ألفا-لينولينيك، توجد في الزيوت النباتية (دوار الشمس، الذرة، الصويا) وفي الأسماك الدهنية.
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	أحماض دهنية تحتوي على رابطتين مزدوجتين أو أكثر، وتشمل الأحماض الدهنية الأساسية مثل حمض اللينوليك (أوميغا-٦) وحمض ألفا-لينولينيك (أوميغا-٣).
الأحماض الدهنية المتحولة	أحماض دهنية غير مشبعة تحتوي على رابطة واحدة أو أكثر بتكوين «ترانس»، من أمثلتها: حمض الإلaidيك. توجد بكميات ضئيلة طبيعيًا في بعض المنتجات الحيوانية، لكن معظمها يُنتج صناعيًا أثناء الهدرجة الجزئية للزيوت النباتية أو بسبب عمليات التحضير والطهي.

## ملحق (٢): التوصيات الغذائية المرجعية

يبيّن هذا الملحق التوصيات الغذائية اليومية ضمن إطار المدخولات المرجعية الغذائية (Dietary Reference Intakes)، وتشمل الكمية الموصى بها يوميًا (Recommended Dietary Allowance) والمدخول الكافي (Adequate Intake)، وذلك وفق التوصيات الأمريكية، ومصنّفة حسب الفئة العمرية والجنس.

الكمية الموصى بها يوميًا (RDA) والمدخول الكافي (AI) للماء والطاقة والمغذيات الكبرى بحسب الفئة العمرية والجنس:

البروتين (RDA)	حمض الألفا-لينولينيك (AI)	حمض اللينولينيك (AI)	الدهون الكلية (AI)	الألياف الكمية (AI)	الكربوهيدرات (RDA)	الطاقة (EER)	الماء (AI)	الطول المرجعي	مؤشر كتلة الجسم المرجعي	الفئة العمرية
غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	كيلوكالوري/يوم	لتر/يوم	سم	كغم/م <sup>2</sup>	سنة
<b>ذكور</b>										
١٣	٠,٧	٧	-	١٩	١٣٠	١٠٤٦	١,٣	٨٦	-	٣-١
١٩	٠,٩	١٠	-	٢٥	١٣٠	١٧٤٢	١,٧	١١٥	١٥,٣	٨-٤
٣٤	١,٢	١٢	-	٣١	١٣٠	٢٢٧٩	٢,٤	١٤٤	١٧,٢	١٣-٩
٥٢	١,٦	١٦	-	٣٨	١٣٠	٣١٥٢	٣,٣	١٧٤	٢٠,٥	١٨-١٤
٥٦	١,٦	١٧	-	٣٨	١٣٠	٣٠٦٧	٣,٧	١٧٧	٢٢,٥	٣٠-١٩
٥٦	١,٦	١٧	-	٣٨	١٣٠	٣٠٦٧	٣,٧	١٧٧	٢٢,٥	٥٠-٣١
٥٦	١,٦	١٤	-	٣٠	١٣٠	٣٠٦٧	٣,٧	١٧٧	٢٢,٥	> ٥٠
<b>إناث</b>										
١٣	٠,٧	٧	-	١٩	١٣٠	٩٩٢	١,٣	-	-	٣-١
١٩	٠,٩	١٠	-	٢٥	١٣٠	١٦٤٢	١,٧	٨٦	١٥,٣	٨-٤
٣٤	١	١٠	-	٢٦	١٣٠	٢٠٧١	٢,١	١١٥	١٧,٤	١٣-٩
٤٦	١,١	١١	-	٢٦	١٣٠	٢٣٦٨	٢,٣	١٤٤	٢٠,٤	١٨-١٤
٤٦	١,١	١٢	-	٢٥	١٣٠	٢٤٠٣	٢,٧	١٦٣	٢١,٥	٣٠-١٩
٤٦	١,١	١٢	-	٢٥	١٣٠	٢٤٠٣	٢,٧	١٦٣	٢١,٥	٥٠-٣١
٤٦	١,١	١١	-	٢١	١٣٠	٢٤٠٣	٢,٧	١٦٣	٢١,٥	> ٥٠

- (AI) تشير إلى أن القيمة مُستمددة من المدخولات الكافية (Adequate Intake-AI)
- (RDA) تشير إلى أن القيمة مُستمددة من الكمية الموصى بها يوميًا (Recommended Dietary Allowance- RDA)
- (EER) المتطلب الطاقي المُقدّر (Estimated Energy Requirement- EER)

الكمية الموصى بها يوميًا (RDA) والمدخول الكافي (AI): المعادن

الفئة العمرية	الكالسيوم (RDA)	الكروم (AI)	التحاس (RDA)	الفلورايد (AI)	اليود (RDA)	الحديد (RDA)	المغنيسيوم (RDA)	المنغنيز (AI)	الموليبدينوم (RDA)	الفسفور (RDA)	السيلينيوم (RDA)	الزنك (RDA)	اليوتاسيوم (RDA)	الصوديوم (AI)	الكالسيوم (AI)	سنة
أطفال																
٣-١	٧٠٠	١١	٣٤٠	٠,٧	٩٠	٧	٨٠	١,٢	١٧	٤٦٠	٢٠	٣	٢,٠٠٠	٨٠٠	١,٥	٣-١
٨-٤	١,٠٠٠	١٥	٤٤٠	١	٩٠	١٠	١٣٠	١,٥	٢٢	٥٠٠	٣٠	٥	٢,٣٠٠	١,٠٠٠	١,٩	٨-٤
ذكور																
١٣-٩	١,٣٠٠	٢٥	٧٠٠	٢	١٢٠	٨	٢٤٠	١,٩	٣٤	١,٢٥٠	٤٠	٨	٢,٥٠٠	١,٢٠٠	٢,٣	١٣-٩
١٨-١٤	١,٣٠٠	٣٥	٨٩٠	٣	١٥٠	١١	٤١٠	٢,٢	٤٣	١,٢٥٠	٥٥	١١	٣,٠٠٠	١,٥٠٠	٢,٣	١٨-١٤
٣٠-١٩	١,٠٠٠	٣٥	٩٠٠	٤	١٥٠	٨	٤٠٠	٢,٣	٤٥	٧٠٠	٥٥	١١	٣,٤٠٠	١,٥٠٠	٢,٣	٣٠-١٩
٥٠-٣١	١,٠٠٠	٣٥	٩٠٠	٤	١٥٠	٨	٤٢٠	٢,٣	٤٥	٧٠٠	٥٥	١١	٣,٤٠٠	١,٥٠٠	٢,٣	٥٠-٣١
٧٠-٥١	١,٠٠٠	٣٠	٩٠٠	٤	١٥٠	٨	٤٢٠	٢,٣	٤٥	٧٠٠	٥٥	١١	٣,٤٠٠	١,٥٠٠	٢,٠	٧٠-٥١
> ٧٠	١,٢٠٠	٣٠	٩٠٠	٤	١٥٠	٨	٤٢٠	٢,٣	٤٥	٧٠٠	٥٥	١١	٣,٤٠٠	١,٥٠٠	١,٨	> ٧٠
إناث																
١٣-٩	١,٣٠٠	٢١	٧٠٠	٢	١٢٠	٨	٢٤٠	١,٦	٣٤	١,٢٥٠	٤٠	٨	٢,٣٠٠	١,٢٠٠	٢,٣	١٣-٩
١٨-١٤	١,٣٠٠	٢٤	٨٩٠	٣	١٥٠	١٥	٣٦٠	١,٦	٤٣	١,٢٥٠	٥٥	٩	٢,٣٠٠	١,٥٠٠	٢,٣	١٨-١٤
٣٠-١٩	١,٠٠٠	٢٥	٩٠٠	٣	١٥٠	١٨	٣١٠	١,٨	٤٥	٧٠٠	٥٥	٨	٢,٦٠٠	١,٥٠٠	٢,٣	٣٠-١٩
٥٠-٣١	١,٠٠٠	٢٥	٩٠٠	٣	١٥٠	١٨	٣٢٠	١,٨	٤٥	٧٠٠	٥٥	٨	٢,٦٠٠	١,٥٠٠	٢,٣	٥٠-٣١
٧٠-٥١	١,٢٠٠	٢٠	٩٠٠	٣	١٥٠	٨	٣٢٠	١,٨	٤٥	٧٠٠	٥٥	٨	٢,٦٠٠	١,٥٠٠	٢,٠	٧٠-٥١
> ٧٠	١,٢٠٠	٢٠	٩٠٠	٣	١٥٠	٨	٣٢٠	١,٨	٤٥	٧٠٠	٥٥	٨	٢,٦٠٠	١,٥٠٠	١,٨	> ٧٠

- (AI) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من المدخولات الكافية (Adequate Intake-AI)
- (RDA) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من الكمية الموصى بها يوميًا (RDA -Recommended Dietary Allowance)

الكمية الموصى بها يوميًا (RDA) والمدخول الكافي (AI): الفيتامينات

الفئة العمرية	فيتامين أ (RDA)	فيتامين ج (RDA)	فيتامين د (RDA)	فيتامين هـ (RDA)	فيتامين ك (AI)	الثيامين (RDA)	الريبوفلافين (RDA)	نياسين (RDA)	حمض البانتوثنيك (AI)	فيتامين ب <sub>6</sub> (RDA)	بيوتين (AI)	المولبات (RDA)	فيتامين ب <sub>12</sub> (RDA)	الكولين (AI)
	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم
أطفال														
٣-١	٣٠٠	١٥	١٥	٦	٣٠	٠,٥	٠,٥	٦	٢	٠,٥	٨	١٥٠	٠,٩	٢٠٠
٨-٤	٤٠٠	٢٥	١٥	٧	٥٥	٠,٦	٠,٦	٨	٣	٠,٦	١٢	٢٠٠	١,٢	٢٥٠
ذكور														
١٣-٩	٦٠٠	٤٥	١٥	١١	٦٠	٠,٩	٠,٩	١٢	٤	١,٠	٢٠	٣٠٠	١,٨	٣٧٥
١٨-١٤	٩٠٠	٧٥	١٥	١٥	٧٥	١,٣	١,٣	١٦	٥	١,٣	٢٥	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
٣٠-١٩	٩٠٠	٩٠	١٥	١٥	١٢٠	١,٣	١,٣	١٦	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
٥٠-٣١	٩٠٠	٩٠	١٥	١٥	١٢٠	١,٣	١,٣	١٦	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
٧٠-٥١	٩٠٠	٩٠	١٥	١٥	١٢٠	١,٣	١,٣	١٦	٥	١,٧	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
> ٧٠	٩٠٠	٩٠	٢٠	١٥	١٢٠	١,٣	١,٣	١٦	٥	١,٧	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
إناث														
١٣-٩	٦٠٠	٤٥	١٥	١١	٦٠	٠,٩	٠,٩	١٢	٤	١,٠	٢٠	٣٠٠	١,٨	٣٧٥
١٨-١٤	٧٠٠	٦٥	١٥	١٥	٧٥	١	١	١٤	٥	١,٢	٢٥	٤٠٠	٢,٤	٤٠٠
٣٠-١٩	٧٠٠	٧٥	١٥	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥
٥٠-٣١	٧٠٠	٧٥	١٥	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥
٧٠-٥١	٧٠٠	٧٥	١٥	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٥	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥
> ٧٠	٧٠٠	٧٥	٢٠	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٥	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥

- (AI) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من المدخولات الكافية (Adequate Intake-AI)
- (RDA) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من الكمية الموصى بها يوميًا (RDA -Recommended Dietary Allowance)

## المراجع

1. General Authority for Statistics (GASTAT). (2022). Household Size in Saudi Arabia. <https://www.stats.gov.sa/w/حجم-الأسرة>
2. Damodaran, S., Parkin, K. L., & Fennema, O. R. (Eds.). (2017). Fennema's Food Chemistry (5th ed.). Boca Raton, FL: CRC Press/Taylor & Francis Group.
3. Greenfield, H., & Southgate, D. A. T. (2003). Food Composition Data: Production, Management and Use (2nd ed.). Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
4. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Total Water and Macronutrients. In Dietary Reference Intakes Tables. Washington, DC: National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/table/summarytables.t4/>
5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Elements. In Dietary Reference Intakes Tables. Washington, DC: National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/table/summarytables.t2/>
6. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins. In Dietary Reference Intakes Tables. Washington, DC: National Academies Press. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545442/table/appJ\\_tab3/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545442/table/appJ_tab3/)



بيانات التواصل للجنة الوطنية للتغذية

منصة X : Saudi\_nnc@

البريد الإلكتروني: nnc@sFDA.gov.sa