



وصفات لوجبات قليلة الكربوهيدرات

Recipes for Low-Carb Meals



Preparation and Design

Hala Masoud Al-Fahdi
Dietitian

Review and Audit

Clinical Nutrition Department
Nizwa Hospital

اعداد وتصميم

هالة بنت مسعود الفهدية
أخصائي تغذية

مراجعة وتدقيق

قسم التغذية العلاجية
مستشفى نزوى

المحتويات	رقم الصفحة	Page #	Contents
وجبات رئيسية	1	1	Main Meals
شكشوكة	2	2	Shakshuka
ساندويتش البيض والسبانخ	4	4	Egg and Spinach Sandwich
أرز بالدجاج والخضار	6	6	Rice with Chicken & Vegetables
برجر الدجاج بالبروكلي	8	8	Broccoli Chicken Burger
سلطة المعكرونة بالخضار والدجاج	10	10	Veggie and Chicken Pasta Salad
تورتिला الذرة بالدجاج المحمص	12	12	Corn Tortilla with Roasted Chicken
بوريتو المرتديلا والبيض	14	14	Mortadella and Egg Burrito
أرز خضار بالكاري وجوز الهند	16	16	Coconut Curry Vegetable Rice
سلطة البرغل	18	18	Bulgur Salad
وجبات خفيفة	20	20	Snacks
جزر صغير مشوي	21	21	Roasted Baby Carrots
كرات الشوفان بزبدة الفول السوداني	22	22	Peanut Butter Oat Bites
سلطة التفاح والجوز	23	23	Apple Walnut Salad
براوNi	24	24	Brownie
شربات الأناناس والخوخ	25	25	Pineapple Peach Sorbet
سلطة الفاصوليا والذرة	26	26	Bean and Corn Salad
مفن البروتين بالتوت الأزرق	27	27	Blueberry Protein Muffins
آيس كريم شوكولاتة بالموز	28	28	Banana Chocolate Ice cream
كرات الشوفان بزبدة الفول السوداني والموز	29	29	Oatmeal Balls with Peanut Butter and Banana
فطائر الشوفان والجوز	30	30	Oatmeal Walnut Pancakes
بودينغ اليقطين والفانيليا	31	31	Pumpkin-Vanilla Pudding
المصادر	32	32	References

وجبات رئيسية
Main Meals



Shakshuka شكشوكة

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



عدد الحصص 8
Servings 8



وقت الطبخ 30 دقيقة
Cook time 30min



Ingredients

المقادير

- 2 tbsp Extra Virgin Olive Oil
- 1 large onion
- 1 medium zucchini
- 3 cloves garlic (thinly sliced)
- 1 tsp ground cumin
- 1 tsp paprika
- 28 oz whole plum tomatoes with their juices (coarsely chopped)
- ½ tsp salt
- ¼ tsp black pepper
- 1 cup feta cheese
- 8 eggs
- ¼ cup fresh cilantro or basil (chopped, for serving)

- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 بصل يقطع مكعبات صغيرة
- 1 كوسة متوسطة تقطع مكعبات
- 3 رأس ثوم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بريكا
- 1 ⅓ كوب طماطم مهروس
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب جبن فيتا
- 8 بيضات
- ¼ كوب كزبرة مفرومة

Directions

طريقة التحضير

- Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add the onions and zucchini, and sauté for 8–10 minutes until tender.
- Add the garlic and cook for 1 minute, then add the cumin & paprika and cook for 1 more minute.
- Add the tomatoes, salt and pepper and simmer until the tomatoes have thickened, about 10 minutes.
- Add eggs, cheese and coriander into the skillet, spreading them evenly over the tomatoes. Season with a pinch of coarse salt, if desired. Cover and cook for 7–8 minutes.

- سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة، يُضاف البصل والكوسا ويُقلى لمدة 8-10 دقائق حتى ينضج.
- يُضاف الثوم ويُطهى لمدة دقيقة واحدة، ثم يُضاف الكمون والبريكا ويُطهى لمدة دقيقة أخرى.
- أضيفي الطماطم والملح والفلفل الأسود واتركيه على نار خفيفة حتى ينضج الطماطم، لمدة 10 دقائق تقريباً.
- أضيفي البيض والجبن والكزبرة، ضعي الغطاء واتركيه ينضج على نار هادئة لمدة 8 دقائق.



حجم الحصة 1 كوب

Serving size 1 cup



السعرات الحرارية 160

Calories 160



كربوهيدرات 10 غرام

Carbohydrate 10g



الدهون 10 غرام

Fat 10 g

—— ساندويتش البيض والسبانخ —— Egg and Spinach Sandwich

حجم الحصة 1 ساندويتش
Serving size 1 sandwich



عدد الحصص 1
Servings 1



وقت الطبخ 20 دقيقة
Cook time 20 min



Ingredients

المقادير

- 1 large egg (boiled)
- 1/3 cup chopped tomatoes about 1 small or 1/2 of a medium tomato
- 1/2 cup corn kernels (lightly steamed)
- 1/4 cup scallion
- 1 tbsp parsley (chopped, flat)
- 1 tsp Extra Virgin Olive Oil
- 1 tsp salt
- 1/8 tsp black pepper (freshly ground)
- 1 slice whole grain slice bread
- 1 cup baby spinach
- 1 بيضة كبيرة (مسلوقة)
- 1/3 كوب طماطم مقطع حوالي حبة صغيرة أو 1/2 حبة طماطم متوسطة الحجم
- 1/2 كوب ذرة (مطهية على البخار)
- 1/4 كوب بصل أخضر مقطع
- 1 ملعقة طعام بققدونس (مفروم)
- 1 ملعقة شاي زيت زيتون بكر ممتاز
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 شريحة توست من الحبوب الكاملة
- 1 كوب سبانخ صغيرة

Directions

طريقة التحضير

- boil the egg.
- Mix together the tomato, corn, scallion, parsley, olive oil, salt, and black pepper. Set aside to let the flavors blend.
- Toast the bread and place it on a large plate.
- Lay the spinach on top of the bread.
- Slice the egg into 5 - 6 slices and lay them on top of the spinach.
- Spoon the tomato corn mixture onto the sandwich and serve.
- اسلقي البيضة.
- اخلطي الطماطم والذرة والبصل الأخضر والبققدونس وزيت الزيتون والملح والفلفل الأسود. اتركه جانبا حتى تمتزج النكهات.
- حمصي الخبز وضعيه في طبق.
- ضعي السبانخ فوق الخبز.
- قطعي البيضة إلى 5-6 شرائح وضعيها فوق السبانخ. يُسكب مزيج الذرة والطماطم على الساندويتش ويُقدم.



حجم الحصة 1 ساندويتش
Serving size 1 sandwich



السعرات الحرارية 330
Calories 330



كربوهيدرات 42 غرام
Carbohydrate 42g



الدهون 13 غرام
Fat 13 g



—— أرز بالدجاج والخضار —— Rice with Chicken & Vegetables

حجم الحصة 1 كوب ونصف
Serving size 1 ½ cup



عدد الحصص 8
Servings 8



وقت الطبخ 40 دقيقة
Cook time 40 min



Ingredients

المقادير

- 2 tbsp olive oil
- 2 medium chopped onions
- 6 cloves minced garlic
- 2 diced celeries
- 1 cup chopped mushrooms
- 2 cups rice
- 2 chicken breasts
- 1½ tsp salt
- 2½ cups low-fat chicken broth
- 3 medium chopped tomatoes
- 1 cup frozen peas
- 1 cup frozen corn
- 1 cup frozen green beans
- 1 tsp black pepper
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط الحجم مفروم
- 6 فصوص ثوم مفروم
- 2 كرفس مقطع إلى مكعبات
- 1 كوب فطر مقطع
- 2 كوب أرز
- 2 صدور دجاج منزوعة الجلد
- 1½ ملعقة صغيرة ملح
- 2½ كوب مرق دجاج قليل الدسم
- 3 حبات طماطم متوسطة مفرومة
- 1 كوب بازلاء مجمدة
- 1 كوب ذرة مجمدة
- 1 كوب فاصوليا خضراء مجمدة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

Directions

طريقة التحضير

- Heat olive oil in a frying pan. Add onions, garlic, celery, and mushrooms. Stir for 3 minutes until softened.
- Add the rice and fry for 2-3 minutes, stirring constantly.
- Add the chicken, salt, black pepper, chicken broth, and tomatoes and let it boil, then cover the pot and leave it to cook on low heat until the rice is cooked for about 20 minutes.
- Place the peas, corn and green beans over the rice and leave it for another 5 minutes and then it is ready to serve.
- سخني زيت الزيتون في مقلاة. أضيفي البصل، الثوم، الكرفس، والفطر حركيه لمدة 3 دقائق حتى يلين.
- أضيفي الأرز واقلبيه لمدة 2-3 دقائق مع التحريك المستمر.
- أضيفي الدجاج، الملح، الفلفل الأسود، مرق الدجاج، والطماطم واتركيه يغلي بعدها غطي الوعاء واتركيه يطهى على نار هادئة الى أن ينضج الأرز حوالي 20 دقيقة.
- ضعي البازلاء والذرة والفاصوليا الخضراء فوق الأرز واتركيه 5 دقائق أخرى وبعدها يكون جاهز للتقديم.
- يمكنك أن تزيني الطبق بشرائح الأفوكادو أو الخس الأمريكي.



حجم الحصة 1 كوب ونصف
Serving size 1 ½ cup



السعرات الحرارية 470
Calories 470



كربوهيدرات 52 غرام
Carbohydrate 52 g



الدهون 10 غرام
Fat 10 g



حجم الحصة 100 غرام
Serving size 1 ½ cup



عدد الحصص 8
Servings 8



وقت الطبخ 30 دقيقة
Cook time 30 min



Ingredients

المقادير

- 450 g chicken breast
- 1 cup steamed and chopped broccoli
- 2 tbsp dill
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp onion powder
- 2 eggs
- ¼ tsp black pepper
- ½ tsp salt
- 2 tbsp olive oil
- 1 cup breadcrumbs

- 450 غرام صدر دجاج
- 1 كوب بروكلي مطبوخ البخار ومفروم
- 2 ملعقة طعام شبت
- ½ ملعقة شاي بودرة ثوم
- ½ ملعقة شاي بودرة بصل
- 2 بيضة
- ¼ ملعقة شاي فلفل أسود
- ½ ملعقة شاي ملح
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 كوب بقسماط

Directions

طريقة التحضير

- Cut the broccoli, steam it, then chop it.
- Chop the chicken breasts, then in a wide bowl add the chicken, broccoli, dill, garlic powder, onion powder, eggs, salt, black pepper, olive oil, and breadcrumbs.
- Mix the mixture well. Shape the mixture into equal discs.
- In a frying pan, add an appropriate amount of olive oil. Grill the chicken discs over low heat until cooked.

- قطعي البروكلي واطهيه البخار ومن ثم افرميه.
- افرمي صدور الدجاج، ثم في وعاء واسع اضيفي الدجاج، والبروكلي، والشبت، وبودرة الثوم، وبودرة البصل، والبيض، والملح، والفلفل الأسود، وزيت الزيتون، والبقسماط.
- امزجي الخليط جيداً. شكلي الخليط أقراص متساوية.
- في مقلى أضيفي زيت الزيتون كمية مناسبة. اشوي أقراص الدجاج على نار هادئة الى أن تنضج.



حجم الحصة 100 غرام

Serving size 100g



السعرات الحرارية 185

Calories 185



كربوهيدرات 7.1 غرام

Carbohydrate 7.1 g



الدهون 7.4 غرام

Fat 7.4 g

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



عدد الحصص 4
Servings 4



وقت الطبخ 10 دقيقة
Cook time 10 min



وقت التحضير 15 دقيقة
Prep. time 15 min



Ingredients

المقادير

- 1 cup whole wheat pasta
- ½ cup diced red bell pepper
- ½ cup diced cucumber
- ½ cup small broccoli
- 1 large carrot (diced)
- 1 cup diced cooked chicken breast
- ¼ cup light mayonnaise
- ⅛ tsp dried oregano
- ⅛ tsp ground black pepper

- 1 كوب معكرونة كامل القمح
- ½ كوب فلفل أحمر حلو مقطع إلى مكعبات
- ½ كوب خيار مقطع إلى مكعبات
- ½ كوب بروكلي صغير
- 1 جزر كبير (مقطعة إلى مكعبات)
- 1 كوب صدر دجاج مطبوخ ومقطع مكعبات
- ¼ كوب مايونيز قليل الدسم
- ⅛ ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ⅛ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

Directions

طريقة التحضير

- Cook pasta according to the instructions on the box.
- In a large bowl, mix pasta, red bell pepper, cucumber, broccoli, carrots, and chicken (spices as taste).
- In a small bowl, mix the seasoning ingredients together. Pour the sauce over the pasta, vegetables, and chicken, mix well, then serve.

- اطهي المعكرونة بناءً على التعليمات الموجودة في العلبة.
- في وعاء كبير، اخلطي المعكرونة والفلفل الأحمر الحلو، والخيار، والبروكلي، والجزر، والدجاج (البهارات حسب الرغبة).
- في وعاء صغير، اخلطي مكونات التتبيل معًا. نسكب الصلصة فوق المعكرونة، والخضار، والدجاج، ونخلطهم جيدًا ومن ثم يقدم.



حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



السعرات الحرارية 200
Calories 200



كربوهيدرات 24 غرام
Carbohydrate 24 g



الدهون 5 غرام
Fat 5 g

— تورتيلا الذرة بالدجاج المحمص — Corn Tortilla with Roasted Chicken

حجم الحصة 2 ساندويتش
Serving size 2 Sandwich



عدد الحصص 4
Servings 4



وقت الطبخ 40 دقيقة
Cook time 40 min



Ingredients

المقادير

- ½ tsp cumin
- 1 tsp chili powder
- 1 tsp garlic powder
- ½ tsp black pepper
- 230g boneless, skinless chicken breast
- ½ cup cheddar cheese (shredded)
- ½ cup refried beans
- 8 corn tortillas (6-inch)
- 1 cup lettuce
- ½ cup guacamole sauce
- 1 cup tomatoes (diced)
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 230 غرام من صدور الدجاج الخالية من العظم والجلد
- ½ كوب جبنة شيدر (مبشورة)
- ½ كوب فاصولياء مسلوقة
- 8 حبات تورتيلا ذرة (6 بوصة)
- 1 كوب خس
- ½ كوب متبل الأفوكادو
- 1 كوب طماطم (مقطعة إلى مكعبات)

Directions

طريقة التحضير

- In a small bowl mix cumin, chili powder, garlic powder and ground black pepper.
- Place the chicken breasts on the prepared tray. Season the chicken with the spice mixture. Roast the chicken in the oven for 25 minutes. Set it aside to cool a little.
- After the chicken has cooled, shred the chicken and add it to a medium-sized bowl. Add the cheese and refried beans and mix well.
- Fill each tortilla with ¼ cup chicken filling, 2 tbsp shredded lettuce, 2 tbsp tomatoes and 1 tbsp guacamole sauce.
- Roll corn tortilla toast them and then serve.
- في وعاء صغير، اخلطي الكمون، مسحوق الفلفل الحار، مسحوق الثوم، والفلفل الأسود المطحون.
- ضعي صدور الدجاج على الصينية المجهزة. يتبل الدجاج بخليط البهارات. يُشوى الدجاج في الفرن لمدة 25 دقيقة. ضعيه جانبا ليبرد قليلاً.
- بعد أن يبرد الدجاج، قومي بتقطيع الدجاج وإضافته إلى وعاء متوسط الحجم. أضيفي الجبن والفاصولياء المقلية واخلطيهم جيداً.
- املا كل خبز التورتيلا بربع كوب من حشوة الدجاج، وملعقتين كبيرتين من الخس المبشور، وملعقتين كبيرتين من الطماطم، وملعقة كبيرة من متبل الأفوكادو.
- لفّي رقائق التورتيلا وحمصيها ومن ثم تقدم.

To prepare guacamole sauce: we need a ripe avocado, a pinch of salt as desired, ½ tbsp of lemon juice, 3 tbsp of chopped red onion, 1 tbsp of chopped coriander and a pinch of ground black pepper.

لتحضير متبل الأفوكادو: نحتاج الى ثمرة أفوكادو ناضجة، رشّة ملح حسب الرغبة، نصف ملعقة كبيرة عصير ليمون، ٣ ملاعق كبيرة بصل أحمر مفروم، ١ ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة، رشّة فلفل أسود مطحون.



حجم الحصة 2 ساندويتش
Serving size 2 sandwich



السعرات الحرارية 320
Calories 320



كربوهيدرات 35 غرام
Carbohydrate 35 g



الدهون 11 غرام
Fat 11 g



حجم الحصة 1 بوريتو
Serving size 1 burrito



عدد الحصص 4
Servings 4



وقت الطبخ 15 دقيقة
Cook time 15 min



Ingredients

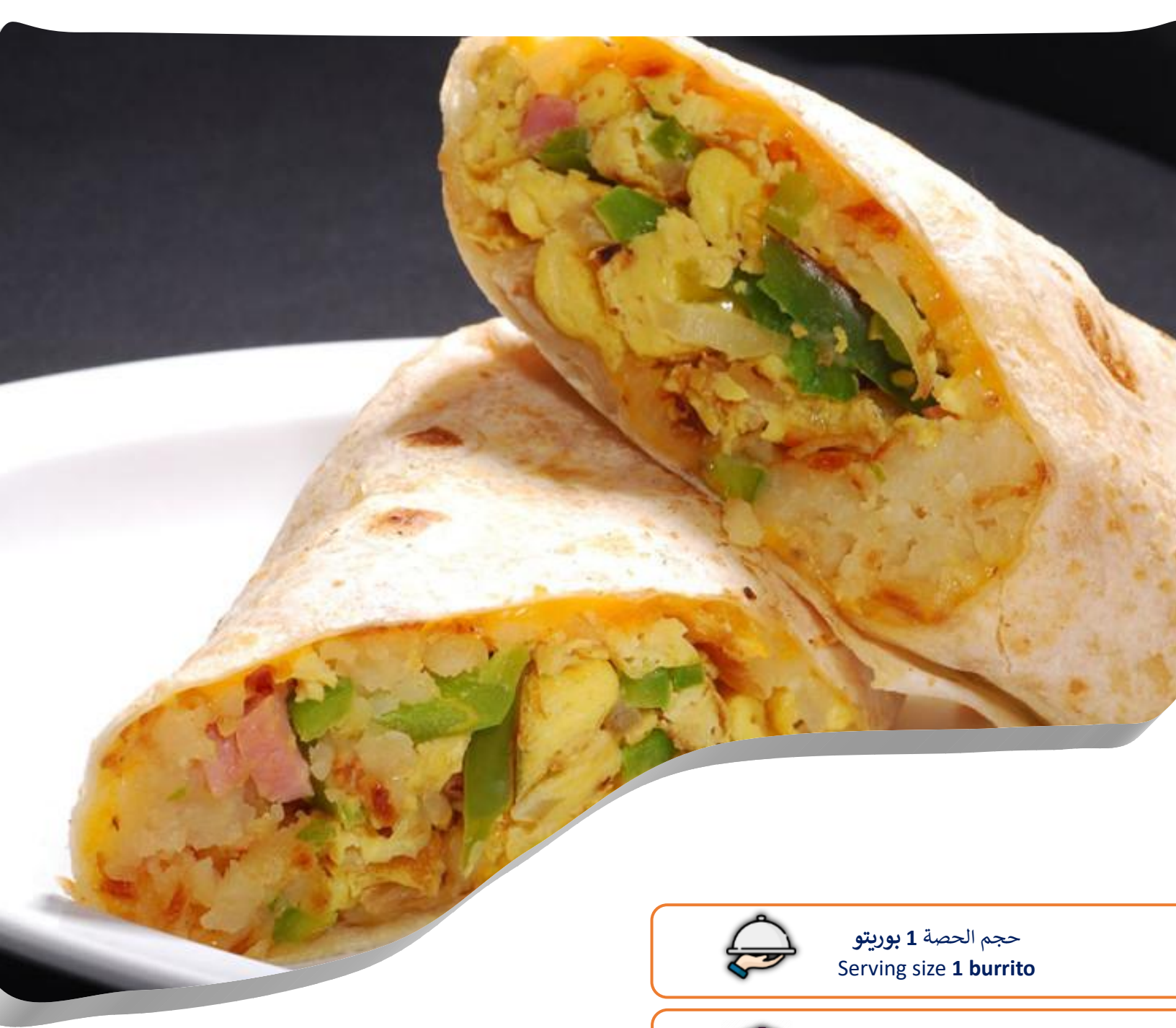
المقادير

- 4 whole eggs and 4 white eggs • 4 بيضات كاملة و 4 بياض بيض
- ¼ tsp black pepper • ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 tbsp cheddar cheese (reduced-fat, shredded) • 2 ملاعق طعام جبنة شيدر (قليلة الدسم، مبشورة)
- 2 tbsp olive oil • 2 ملاعق طعام زيت زيتون
- 4 slice mortadella (reduced-sodium, chopped) • 4 شرائح مرتديلا (قليلة الصوديوم، مفرومة)
- ¼ cup onion diced • ¼ كوب بصل مقطع مكعبات
- ¼ cup green pepper diced • ¼ كوب فلفل أخضر مقطع مكعبات
- 4 corn tortillas • 4 حبات تورتيلا الذرة
- 4 tsp hot sauce • 4 ملاعق شاي صلصة حارة

Directions

طريقة التحضير

- In a medium bowl whisk egg, egg whites, black pepper and cheese. • في وعاء متوسط، اخفقي البيض، وبياض البيض، والفلفل الأسود، والجبن.
- Heat olive oil in a medium non-stick frying pan over medium heat. Add the mortadella and stir for 2-3 minutes. Remove the mortadella from the pan. • سخني زيت الزيتون في مقلاة متوسطة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي المرتديلا وقلّبي لمدة 2-3 دقائق. أخرجي المرتديلا من المقلاة.
- Add the onions and green peppers to the hot pan, and cook for about 5 minutes. Add the mortadella back to the pan. • يُضاف البصل والفلفل الأخضر إلى المقلاة الساخنة، ويُطهى لمدة 5 دقائق تقريبًا. أضيفي المرتديلا مرة أخرى إلى المقلاة.
- Reduce the heat to low and add the eggs to the pan. Gently stir the eggs with a spoon and continue cooking over low heat until the eggs are cooked and set. • خففي الحرارة إلى درجة حرارة منخفضة وأضيفي البيض إلى المقلاة. حركي البيض بلطف باستخدام ملعقة واستمري في الطهي على نار خفيفة حتى ينضج البيض ويتماسك.
- Divide the egg mixture equally into 4 portions. Spoon each portion of the egg mixture into a tortilla and top each with a tsp of hot sauce. Fold the tortilla to seal. Serve or you can toast the tortillas before serving. • يقسم خليط البيض بالتساوي إلى 4 حصص. يُسكب كل جزء من خليط البيض في خبز التورتيلا ويُغطى كل منها بملعقة صغيرة من الصلصة الحارة. تُطوى التورتيلا لإغلاقها. تقدم أو يمكنك تحميص التورتيلا قبل التقديم.



حجم الحصة 1 بوريتو
Serving size 1 burrito



السعرات الحرارية 200
Calories 200



كربوهيدرات 15 غرام
Carbohydrate 15 g



الدهون 8 غرام
Fat 8 g

— أرز خضار بالكاري وجوز الهند — Coconut Curry Vegetable Rice

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



عدد الحصص 6
Servings 6



وقت الطبخ 30 دقيقة
Cook time 30 min



Ingredients

المقادير

- ⅔ cup brown rice
 - 1 cup water
 - 1 tsp curry powder
 - ¾ tsp salt
 - 1 cup chopped green onion
 - 1 cup sliced red or yellow bell pepper
 - 1 cup carrots
 - 1 cup chopped red cabbage
 - 85g of boiled and roasted almonds
 - 1 can no-salt-added chickpeas (rinsed and drained)
 - 1 can lite coconut milk
 - 1 tbsp grated fresh ginger
 - 1 tbsp olive oil
- ⅔ كوب أرز بني
 - 1 كوب ماء
 - 1 ملعقة شاي مسحوق الكاري
 - ¾ ملعقة صغيرة ملح
 - 1 كوب بصل أخضر مفروم
 - 1 كوب شرائح فلفل حلو أحمر أو أصفر
 - 1 كوب جزر
 - 1 كوب ملفوف أحمر مقطع
 - 85 غرام من اللوز المسلوق والمحمص
 - 1 علبة حمص بدون ملح مضاف (مغسول ومصفى)
 - 1 علبة قليل الدسم حليب جوز الهند
 - 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مبشور
 - 1 ملعقة طعام زيت زيتون

Directions

طريقة التحضير

- Place the rice, water, curry powder and ¼ tsp of salt in a pressure cooker. Cook the rice for 15 minutes.
 - In a frying pan, add olive oil and sauté the vegetables, ginger and chickpeas until they soften. Then add almonds and coconut milk. Stir the mixture until the ingredients are mixed.
 - Add the ingredients to the rice, stir and leave it on low heat for two minutes until the ingredients are mixed.
- ضعي الأرز، والماء، ومسحوق الكاري، وربع ملعقة صغيرة من الملح في وعاء الضغط. يطهى الأرز لمدة ١٥ دقيقة.
 - في مقلاة أضيفي زيت الزيتون وحمسي—الخضار، والزنجبيل، والحمص الى أن تلين. ثم أضيفي اللوز، وحليب جوز الهند. حرّكي المزيج الى أن تمتزج المكونات.
 - أضيفي المكونات على الأرز وقلبية واتركيه على نار هادئة لمدة دقيقتين الى أن تمتزج المكونات.

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



السعرات الحرارية 200
Calories 200



كربوهيدرات 42 غرام
Carbohydrate 42 g



الدهون 8 غرام
Fat 8 g



— Bulgur Salad — سلطة البرغل

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



عدد الحصص 4
Servings 4



وقت الطبخ 15 دقيقة
Cook time 15 min



Ingredients

المقادير

- 1 cup soaked and drained bulgur
- 1 cup cherry tomatoes
- 1 cup arugula
- 1 small onion, cut into cubes
- 1 cup chopped celery
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp cumin
- Salt, to taste
- Black pepper to taste

- ١ كوب برغل منقوع ومصفى
- ١ كوب طماطم كرزية
- ١ كوب جرجير
- ١ بصل صغير مقطع مكعبات
- ١ كوب كرفس مقطع
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة

Directions

طريقة التحضير

- Mix lemon, olive oil, cumin, salt and black pepper and set aside.
- In a large bowl, put the onions, celery, tomatoes and bulgur, add the sauce and stir well until all the ingredients are mixed.
- Place the arugula in a serving dish, add the salad ingredients then serve.

- اخلطي الليمون، وزيت الزيتون، والكمون، والملح، والفلفل الأسود واتركيه جانبا.
- في وعاء كبير ضعي البصل، والكرفس، والطماطم، والبرغل. أضيفي فوقها الصوص وحركي جيدا حتى تمتزج جميع المكونات.
- ضعي الجرجير في طبق التقديم ثم يضاف عليه مكونات السلطة، وتقدم.



حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



السعرات الحرارية 210
Calories 210



كربوهيدرات 27 غرام
Carbohydrate 27 g



الدهون 7.7 غرام
Fat 7.7 g



وجبات خفيفة *Snacks*



Roasted Baby Carrots

جزر صغير مشوي

حجم الحصة 1/3 كوب
Serving size 1/3 cup



عدد الحصص 8
Servings 8



وقت الطبخ 20 دقيقة
Cook time 20 min



Ingredients

المقادير

- 454 g baby carrots
- 1 1/2 tbsp olive oil
- 1 tsp honey or 1 packet artificial sweetener
- 1 tbsp chopped fresh parsley or 1 tsp dried parsley

- 454 غرام جزر حجم صغير
- 1 1/2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة شاي عسل أو سكر صناعي
- 1 ملعقة طعام بقدونس طازج مفروم أو 1 ملعقة صغيرة بقدونس مجفف

Directions

طريقة التحضير

- In a small bowl, mix the carrots and olive oil together. Pour the mixture onto a baking sheet sprayed with cooking spray.
- Preheat the oven, bake the mixture for 15-20 minutes until the carrots are tender.
- Place the carrots in a bowl and mix with honey or artificial sweetener. Sprinkle the carrots with parsley.
- Cover and cook for another 7-8 minutes.

- في وعاء صغير، اخلطي الجزر وزيت الزيتون معاً، صبي الخليط على ورقة الخبز المرشوشة برذاذ الطبخ.
- سخني الفرن مسبقاً، اخبزي الخليط لمدة 15-20 دقيقة حتى ينضج الجزر.
- ضعي الجزر في وعاء واخلطيه مع العسل أو المُحلى الاصطناعي، يرش الجزر بالبقدونس.
- يغطي ويطهى لمدة 7-8 دقائق أخرى.

حجم الحصة 3/1 كوب
Serving size 1/3 cup



السعرات الحرارية 50
Calories 50



كربوهيدرات 8 غرام
Carbohydrate 8 g



الدهون 2.5 غرام
Fat 2.5 g



كرات الشوفان بزبدة الفول السوداني Peanut Butter Oat Bites

حجم الحصة 2 لقمة
Serving size 2 bites



عدد الحصص 24
Servings 24



وقت التحضير 10 دقيقة
Prep. time 10 min



المقادير Ingredients

- ½ cup peanut butter
- 2 cup rolled oats
- ⅓ cup low fat milk
- 1 tsp vanilla extract
- 3 tbsp mini chocolate chips
- 1 bucket artificial sweetener as desire

- ½ كوب زبدة فول سوداني
- 2 كوب شوفان حجم الكبير
- ⅓ كوب حليب قليل الدسم
- 1 ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا
- 3 ملاعق كبيرة رقائق الشوكولاتة الصغيرة
- 1 مغلف سكر صناعي حسب الرغبة

طريقة التحضير Directions

- In a small saucepan, combine artificial sweetener and milk over medium heat. Stir well and bring to a boil for 1 to ½ minutes. Add peanut butter and vanilla.
- Remove from heat and add oats. Stir until oats are evenly coated in the peanut mixture and everything has cooled. Fold in the chocolate chips.
- Scoop oat mixture into 1 Tbsp. balls and place on waxed paper. Let cool and refrigerate then serve.

- في قدر صغير، اخلطي المُحلي الصناعي مع الحليب على نار متوسطة. يُحرَّك المزيج جيداً ويُترك حتى يغلي لمدة 1 الى ½ دقيقة. اضيفي زبدة الفول السوداني والفانيليا.
- ارفعيه عن النار وأضيفي الشوفان. يقلب حتى يتم تغليف الشوفان بالتساوي في خليط الفول السوداني ويرد كل شيء. أضيفي رقائق الشوكولاتة.
- خذي من الخليط مقدار 1 ملعقة كبيرة وكورية. ضعي الكرات في ورق مشمع. دعها تبرد ومن ثم تقدم.

حجم الحصة 2 حبة
Serving size 2 bites



السعرات الحرارية 80
Calories 80



كربوهيدرات 9 غرام
Carbohydrate 9 g



الدهون 3.5 غرام
Fat 3.5 g



سلطة التفاح والجوز Apple Walnut Salad

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup

عدد الحصص 6
Servings 6

وقت التحضير 15 دقيقة
Prep. time 15 min

المقادير Ingredients

- 2 apples, cut into cubes
- 2 cups spinach
- 1 cup celery, cut lengthwise
- ¼ cup chopped walnuts
- 3 tbsp feta cheese
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tsp mustard
- ½ tsp honey
- 2 tbsp olive oil
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp black pepper
- 2 tbsp minced garlic

المقادير

- 2 تفاح مقطع مكعبات
- 2 كوب سبانخ
- 1 كوب كرفس مقطع طولي
- ¼ كوب جوز مفروم
- 3 ملاعق طعام جبن فيتا
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة شاي خردل
- ½ ملعقة شاي عسل
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة طعام ثوم مفروم

Directions

- In a large bowl add apples, spinach, celery, walnuts and feta cheese to combine.
- In a small bowl mix lemon juice, mustard, honey, olive oil, salt, black pepper, and garlic and mix the mixture well.
- Pour the sauce over the salad and stir gently until the ingredients are mixed. Serve immediately.

طريقة التحضير

- في وعاء كبير، ضعي التفاح والسبانخ والكرفس والجوز وجبن فيتا ليمتزجوا معًا.
- في وعاء صغير، اخلطي عصير الليمون والخردل والعسل وزيت الزيتون والملح والفلفل الأسود والثوم وامزجي الخليط جيدًا.
- اسكبي الصوص على السلطة وقلبيها بلطف حتى تمتزج المكونات، قدميها مباشرة.

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



السعرات الحرارية 127
Calories 127



كربوهيدرات 7.3 غرام
Carbohydrate 7.3 g



الدهون 9.5 غرام
Fat 9.5 g



— براوني Brownie —

حجم الحصة 1 مكعب
Serving size 1 brownie



عدد الحصص 12
Servings 12



وقت الطبخ 20 دقيقة
Cook time 20 min



المقادير Ingredients

- ¾ cup canned black beans
- ¼ cup olive oil
- 2 tbsp water
- 1 whole egg & 2 egg white
- ¼ cup cocoa powder
- 1 tbsp artificial sweetener
- 1 tsp instant coffee
- 1 tsp vanilla extract
- ⅓ cup all-purpose baking mix
- ¼ cup chocolate chips

- ¾ كوب فاصوليا حمراء معلبة
- ¼ كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة طعام ماء
- 1 بيضة و2 بياض بيض
- ¼ كوب كاكاو خام
- 1 ملعقة طعام سكر صناعي
- 1 ملعقة شاي قهوة سريعة التحضير
- 1 ملعقة شاي مستخلص الفانيليا
- ⅓ كوب طحين
- ¼ كوب رقائق الشوكولاتة

طريقة التحضير Directions

- Place the washed and filtered black beans in the blender with the oil and water and mix the mixture.
- Add eggs, cocoa powder, sweetener, coffee and vanilla and mix well.
- Add the mixture to the flour and knead until a cohesive dough is formed. Add the mini chocolate chips and stir gently.
- Place in an oven on baking pan.
- Bake for 18-20 minutes. Allow to cool for at least 15 minutes before cutting. Cut into 12 equal-sized brownies.

- ضعي الفاصوليا الحمراء بعد غسلها وتصفيتها في الخلاط مع الزيت والماء واخلطي المزيج.
- أضيفي البيض والكافو والسكر والقهوة والفانيليا واخلطيه جيدا.
- أضيفي الخليط الى الطحين وبعجن حتى تتكون عجينة متماسكة. تضاف رقائق الشوكولاتة الصغيرة وتقلب بلطف.
- توضع في صحن الفرن على ورق زبدة.
- اخبزها لمدة 18-20 دقيقة. اتركها تبرد لمدة 15 دقيقة على الأقل قبل تقطيعها وإزالتها من الصحن. قطعها إلى 12 قطعة براوني متساوية الحجم.



حجم الحصة 1 مكعب
Serving size 1 brownie



السعرات الحرارية 110
Calories 110



كربوهيدرات 12 غرام
Carbohydrate 12g



الدهون 6 غرام
Fat 6 g

—— شربات الأناناس والخوخ Pineapple Peach Sorbet ——

حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup

عدد الحصص 2
Servings 2

وقت الطبخ 5 دقائق
Cook time 5 min

المقادير Ingredients

- ½ cup frozen peaches
- ½ cup frozen pineapple chunks
- ¼ cup sugar-free lemonade

- ½ كوب خوخ مجمد
- ½ كوب قطع أناناس مجمدة
- ¼ كوب عصير ليمون خالي من السكر

طريقة التحضير Directions

- Place all ingredients in a blender and blend until smooth.
- Place the syrup in a bowl or popsicle molds and freeze.

- ضعي جميع المكونات في الخلاط واخلطها حتى تصبح ناعمة.
- ضعي الشربات في وعاء أو في قوالب المصاصات وقومي بتجميدها.

حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup



السعرات الحرارية 40
Calories 40



كربوهيدرات 10 غرام
Carbohydrate 10 g



الدهون 0 غرام
Fat 0 g



سلطة الفاصوليا والذرة Bean and Corn Salad

حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup

عدد الحصص 12
Servings 12



وقت التحضير 15 دقيقة
Prep. time 15 min



Ingredients

المقادير

- 800 grams of canned black beans, washed and drained
- 2 cups frozen corn, thawed and boiled
- 1 sweet red pepper finely chopped
- ½ cup finely chopped red onion
- ½ cup chopped fresh coriander
- 2 small lemon juice
- 3 tbsp olive oil
- ½ tsp cumin
- ¼ tsp garlic powder
- ¼ tsp black pepper

- 800 غرام فاصوليا سوداء معلبة مغسولة ومصفاة
- 2 كوب ذرة مجمدة مذابة ومسلوقة
- 1 فلفل حلو أحمر مفروم ناعم
- ½ كوب بصل أحمر مفروم ناعماً
- ½ كوب كزبرة طازجة مفرومة
- 2 عصير ليمونة حجم صغير
- 3 ملاعق طعام زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

Directions

طريقة التحضير

- In a medium bowl, mix the beans, corn, bell pepper, red onion and cilantro.
- In another small bowl, mix the remaining ingredients together and pour them over the bean salad.

- في وعاء متوسط الحجم، اخلطي الفاصوليا، والذرة، والفلفل الحلو، والبصل الأحمر والكزبرة.
- في وعاء آخر صغير، اخلطي المكونات المتبقية معاً واسكبيها فوق سلطة الفاصوليا.

حجم الحصة 1 كوب
Serving size 1 cup



السعرات الحرارية 110
Calories 110



كربوهيدرات 16 غرام
Carbohydrate 16 g



الدهون 4 غرام
Fat 4 g



— مفن البروتين بالتوت الأزرق — Blueberry Protein Muffins

حجم الحصة 1 مفن
Serving size 1 muffin



عدد الحصص 6
Servings 6



وقت الطبخ 20 دقيقة
Cook time 20 min



المقادير Ingredients

- 1 banana
- 1 cup cooked quinoa
- ¼ cup nonfat Greek vanilla yogurt
- ¼ cup almond butter
- 1 cup fresh blueberries

طريقة التحضير

- 1 موز
- 1 كوب كينوا مطبوخة
- ¼ كوب زبادي الفانيلا اليوناني خالي الدسم
- ¼ كوب زبدة اللوز
- 1 كوب توت أزرق طازج

الطريقة التحضير

- Preheat oven. Spray 6 muffin cups with cooking spray.
- In large bowl, stir together banana, quinoa, nonfat yogurt and almond butter until blended. Add blueberries and mix.
- Spoon it into prepared muffin cups. Bake for 20 to 25 minutes or until golden brown. Let cool completely then serve.

- قومي بتسخين الفرن مسبقاً. رشي 6 أكواب من المفن برذاذ الطبخ.
- في وعاء كبير، اخلطي الموز وكينوا والزبادي وزبدة اللوز حتى تمتزج المكونات. أضيفي التوت الأزرق واخلطي.
- اسكبيها في أكواب المفن المجهزة. اخبزها لمدة 20 إلى 25 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. دعها تبرد تماماً وتقدم.

حجم الحصة 1 مفن
Serving size 1 muffin



السعرات الحرارية 140
Calories 140



كربوهيدرات 14 غرام
Carbohydrate 14 g



الدهون 7 غرام
Fat 7 g



— Banana Chocolate Ice cream آيس كريم شوكولاتة بالموز —

حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup

عدد الحصص 5
Servings 5



وقت الطبخ 35 دقيقة
Cook time 35 min



Ingredients

- 2 medium bananas
- ½ cup skim milk
- 2 tbsp unsweetened cocoa powder
- 1 cup fat-free whipping cream

المقادير

- 2 موزة متوسطة
- ½ كوب حليب خالي الدسم
- 2 ملعقة طعام بودرة كاكاو غير محلى
- 1 كوب كريمة الخفق خالية من الدهون

Directions

- Peel the banana and cut it into rings. Place in the freezer until frozen.
- Add frozen bananas, milk, cocoa powder, and whipping cream to the blender. Whisk the mixture until it is homogeneous and thick.
- Place the mixture in the freezer for 30 minutes, then serve.

طريقة التحضير

- قومي بتقشير الموز وتقطيعه إلى حلقات. يوضع في الفريز الى أن يجمد.
- أضيفي الموز المجمد، والحليب، ومسحوق الكاكاو، وكريمة الخفق في الخلاط. قومي بخفق الخليط الى أن يتجانس ويثقل.
- ضعي الخليط في الفريز لمدة ٣٠ دقيقة بعدها يقدم.



حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup



السعرات الحرارية 80
Calories 80



كربوهيدرات 18 غرام
Carbohydrate 18 g



الدهون 0.5 غرام
Fat 0.5 g



حجم الحصة 2 كرة
Serving size 2 balls

عدد الحصص 24
Servings 24

وقت الطبخ 15 دقيقة
Cook time 15 min

Ingredients

المقادير

- 1 egg
- 1 ripe banana (mashed)
- ½ cup peanut butter (heated in microwave for 30 seconds)
- 1 tsp vanilla extract
- 2 tbsp artificial sweetener
- 2 cup oats
- 1 tsp baking soda
- ½ tsp salt
- ¼ cup ground flax seed

- 1 بيضة
- 1 موزة ناضجة (مهروسة)
- ½ كوب زبدة الفول السوداني (مسخنة في الميكروويف لمدة 30 ثانية)
- 1 ملعقة شاي خلاصة الفانيليا
- 2 ملعقة طعام محلي صناعي
- 2 كوب شوفان
- 1 ملعقة شاي صودا الخبز
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ كوب بذور الكتان المطحونة

Directions

طريقة التحضير

- In a medium bowl, beat peanut butter, banana, eggs, vanilla and sugar.
- In a small bowl, mix the oats with baking soda, salt and ground flax seeds.
- Add the oat mixture to the peanut butter mixture and mix well.
- Scoop the mixture with a tablespoon, scoop it out, and place it on baking paper. Bake it for 10-12 minutes.

- في وعاء متوسط، اخفقي زبدة الفول السوداني والموز، والبيض، والفانيليا، والسكر.
- في وعاء صغير، اخلطي الشوفان مع صودا الخبز والملح، وبذور الكتان المطحونة.
- أضيفي خليط الشوفان إلى خليط زبدة الفول السوداني واخلطيهما جيدًا.
- اغرفي الخليط بملعقة طعام وكوريها وضعيها على ورق الخبز. اخبزها لمدة 10-12 دقيقة.



حجم الحصة 2 كرة
Serving size 2 balls



السرعات الحرارية 75
Calories 75



كربوهيدرات 8 غرام
Carbohydrate 8 g



الدهون 4 غرام
Fat 4 g

حجم الحصة 1 فطيرة
Serving size 1 pancake

عدد الحصص 6
Servings 6

وقت الطبخ 15 دقيقة
Cook time 15 min

Ingredients

المقادير

- 1 cup quick cooking oats
- 1½ tsp baking powder
- 2 eggs
- ⅓ cup skim milk
- ⅓ cup mashed banana (about ½ medium banana)
- ½ tsp vanilla extract
- 2 tbsp chopped walnut
- 1 tbsp canola oil

- 1 كوب شوفان سريع الطبخ
- 1½ ملعقة صغيرة بكننج باودر
- 2 بيضة
- ⅓ كوب حليب خالي الدسم
- ⅓ كوب موز مهروس (حوالي ½ موزة متوسطة الحجم)
- ½ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 2 ملعقة طعام جوز مفروم
- 1 ملعقة طعام زيت كانولا

Directions

طريقة التحضير

- Using a food processor, grind the oats to obtain a flour-like consistency. Mix oats and baking powder in a small bowl and set aside.
- In a separate bowl, mix eggs, milk, mashed banana and vanilla. Add the dry ingredients and mix until combined, then add the walnuts.
- Heat the oil in a non-stick frying pan over medium heat. Drop a quarter cup of the mixture onto the hot pan to prepare each pancake. Cook until lightly browned on both sides. Decorate as desired

- باستخدام محضرة الطعام، قومي بطحن الشوفان للحصول على قوام يشبه الدقيق. يخلط الشوفان والبكيننج باودر في وعاء صغير ويترك جانبا.
- في وعاء منفصل، اخلطي البيض، والحليب، والموز المهروس، والفانيليا. أضيفي المكونات الجافة واخلطي حتى تمتزج ثم أضيفي الجوز.
- سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. أسقطي ربع كوب من الخليط على المقلاة الساخنة لتحضير كل فطيرة. اطبخيها حتى تصبح لونها بني فاتح على كلا الجانبين. تزين حسب الرغبة.



حجم الحصة 1 فطيرة
Serving size 1 pancake



السعرات الحرارية 130
Calories 130



كربوهيدرات 13 غرام
Carbohydrate 13 g



الدهون 7 غرام
Fat 7 g

حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup

عدد الحصص 8
Servings 8

وقت الطبخ 7 دقائق
Cook time 7 min

Ingredients

المقادير

- ¼ cup pecans
- 1 tsp vanilla
- ¼ tsp ground ginger
- ¼ tsp ground cloves
- 1 tsp ground cinnamon
- 224g pumpkin
- 2 eggs yolk
- 1¾ cup milk
- 2 tbsp Cornstarch

- ¼ كوب جوز البقان
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ¼ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 224 غرام يقطين
- 2 صفار بيضة
- 1¾ كوب حليب
- 2 ملعقة كبيرة نشا

Directions

طريقة التحضير

- In a bowl, whisk the cornstarch with the water until it dissolves completely.
- In a small bowl, whisk the milk and egg yolks together, then add them to the starch mixture. Bring the mixture to a boil over medium heat, continuing to whisk the mixture until it thickens, for 3 to 5 minutes.
- Add pumpkin, cinnamon, cloves and ginger. Mix well and simmer for 3 minutes. Add the vanilla and cook for another minute.
- Place the pudding in plates, decorate with pecans, sprinkle with cinnamon, then serve after cooling.

- في وعاء اخفقي نشا الذرة مع الماء حتى يذوب تماماً.
- في وعاء صغير، اخفقي الحليب وصفار البيض معاً ثم يضاف مع خليط النشا. يُغلى المزيج على نار متوسطة مع الاستمرار في خفق الخليط حتى يثقل لمدة 3 إلى 5 دقائق.
- أضيفي اليقطين، والقرفة، والقرنفل، والزنجبيل. تخلط جيداً وتطهى على نار خفيفة لمدة 3 دقائق. أضيفي الفانيليا واطهيها لمدة دقيقة أخرى.
- ضعي البودينغ في أطباق يزين بجوز البقان ويرش بالقرفة ومن ثم يقدم بعد أن يبرد.



حجم الحصة ½ كوب
Serving size ½ cup



السعرات الحرارية 85
Calories 85



كربوهيدرات 9 غرام
Carbohydrate 9 g



الدهون 4 غرام
Fat 4 g

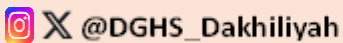
Reference المصادر



American Diabetes Association. *All recipes*. Diabetes Food Hub. <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>.



Application App: Cronometer.



@DGHS_Dakhiliyah



@MC NizHosp



Nizwa Hospital Media Com