



تغذية مرضى
تحسيل الكلى
في رمضان

في شهر رمضان الكريم تزيد ساعات العبادة والتدبير والروحانية. ولتحقيق هذه الأهداف يجب أن تكون صحتنا العامة جيدة حتى تكون عوناً لنا، فللحمية المتوازنة السليمة في شهر رمضان دوراً مهماً في تفادي الكثير من المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها الصائمون.

و قد سعينا جاهدين لعمل هذا الكتيب الذي يحتوي على نصائح تغذوية عامة بالإضافة إلى بعض الوصفات الشهية المناسبة للحمية المتبعة لمرضى الغسيل الكلوي، وأيضاً نظام غذائي صحي مناسب للشهر رمضان.



نصائح عامة لمرضى غسيل الكلى في رمضان

- على مريض غسيل الكلى مراعاة كمية السوائل المتناولة على ألا تتجاوز كميتها لتراً إلى لتر ونصف في اليوم، وينبغي الانتباه أن كلمة السوائل لا تعني المياه فقط بل كافة أنواع السوائل والعصائر والمشروبات الرمضانية المتنوعة (الشورية، الشاي، القهوة...).
- يجب الحرص على ألا يكون الغذاء مالحاً وذلك لمنع ارتفاع ضغط الدم وعدم الشعور بالعطش أثناء الصيام.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم كالموز والمشمش والتين وقمر الدين والطماطم والعدس واللبن والتمر بحيث يتم تحديد كمية التمر في اليوم بحبة أو اثنتين.
- تناول وجبة خفيفة عند الإفطار، والابتعاد عن تناول الأغذية الدسمة ويجب اعداد الطعام بطريقة صحية مثل: السلق والشوي أو بالفرن.
- تجنب تناول المعجنات المقلية بالدهون واستبدالها بالمعجنات المخبوزة بالفرن.



■ أما بالنسبة لمرضى السكر فيجب الحذر من الأطعمة العالية في محتواها من السكر والدهون، مثل السمبوسة المقلية والمشروبات العالية في محتواها من السكر والحلويات الرمضانية المنتشرة، لما لها من أثر سلبي على مرضى السكر.

■ ينصح بالتقليل من تناول العصائر المعلبة والمحلاة بالسكر بقدر الإمكان واستبدالها بالماء والعصائر الطازجة من دون سكر ويكميات معتدلة.

■ يستطيع مريض الكلى تناول البروتينات وليس كما كان يعتقد قديماً، ولكن يجب الاهتمام إلى الكمية والنوعية التي يتناولها. و يفضل الابتعاد عن اللحوم المصنعة والتي تحتوي على نسبة املاح عالية مثل النقانق والسجق والمرديلا واللحوم المعلبة. ويستطيع المريض تناول اللحوم والأسماك غير المعلبة والدجاج بعد ازالة الدهون وبطرق طهي صحية.

■ عند الشعور بالأمساك يمكن للمريض الاستعانة بالمشروبات الدافئة أو عصير الليمون قبل النوم، على أن يراعي كمية السوائل المسموحة بها يومياً.



- إن تناول الطعام ببطء والمضغ جيداً يمثلان حجر الزاوية للغذاء الصحي، ولذلك على الصائم تناول طعامه ببطء ومضغه جيداً حتى لا يربك المعدة باستقباله دفعة واحدة وغير مهضوم وبالتالي يصعب على المعدة هضم الطعام كيميائياً بالعصارات المعوية مما يؤدي إلى شعور الصائم بالتخمة والتعب والإرهاق والمعاناة.
- ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي يومياً وذلك لتنشيط الدورة الدموية ومساعدته للحفاظ على وزن طبيعي بعد استشارة الطبيب.





14 نصيحة للمطبخ صحي للمرضى غسيل الكلى

مطبخ مجهز بشكل جيد يمكن أن يساعدك على ضمان أن يكون لديك كل ما تحتاجه لطهي وجبات سهلة الطبخ. اتبع هذه النصائح الأربعة عشر:

1. قارن بين المنتجات التجارية حيث أن مستويات الصوديوم والبوتاسيوم تختلف كثيراً من علامة تجارية إلى أخرى
2. ابحث عن كلمة قليل الملح أو الصوديوم على المعلبات.
3. قم باختيار الخضروات الطازجة، أو الخضار المجمدة و المعلبة من غير إضافة الأملاح، و لو لم تكن متوفرة يمكن نقع الخضار المعلبة في الماء لإزالة الأملاح منها.

4. التقليل من استخدام صلصة الطماطم المعلبة للربيع في وصفات الأكل وذلك للحد من كمية البوتاسيوم والصوديوم.

5. شطف الأسماك والدجاج المعلب قبل الاستخدام للتقليل من كمية الأملاح، ويفضل التقليل من استخدام السلع المعلبة بشكل عام.

6. تجنب الخبز والفطائر المضاف لها الملح والبيكنج باودر، و بدلاً من ذلك اتبع إحدى وصفاتنا الشهية.

7. استخدام المخللات الحلوة بدلاً من المخللات المملحة والحامضة والتحقق من كمية الملح المضافة.

8. تحقق من كمية الأملاح والصوديوم في حبوب الإفطار، حيث يحتوي الشوفان على كمية عالية من الفسفور مقارنة ببعض الحبوب ويمكن للمريض تناول الشوفان مرة أو مرتين في الأسبوع إذا كان الفسفور في المستوى الطبيعي.

9. تحقق من مكونات الخل على العلبة لإن بعض أنواع الخل يضاف إليها الملح والسكر.

10. تجنب شراء الصلصات والمرق الجاهز من الأسواق لعدم وضوح مكوناتها، واستخدام الصلصة والمرق المحضر منزلياً بدلاً من ذلك.

11. تناول الشورية المحضرة منزلياً بدلاً من الشورية المعلبة لأن بعض أنواع الشورية تحتوي على أكثر من 800 ملجم صوديوم لكل حصة.

12. استخدام المرق المحضر منزلياً من سلق الدجاج أو اللحم وأن يكون قليل الأملاح.

13. لا تقوم باستبدال الملح بالبوتاسيوم، احذر فبعض بدائل الملح يضاف إليه البوتاسيوم.

14. التقليل من المكسرات والحبوب والشوكولاته لأنها عالية في البوتاسيوم والفوسفور.



نموذج لوجبة الإفطار والسحور لمرضى الفشل الكلوي في رمضان

عند الأذان:

- فنجان قهوة أو نصف كوب لبن (مرتين في الأسبوع) أو نصف كاسة ماء أو نصف كاسة عصير من الفواكه المسموح بها فقط.
- حبة تمر.

مثال لوجبة إفطار مقترحة:

- نصف كوب من السوائل (ماء، أو شوربة، أو نصف كوب جيلي بالفراولة أو التوت أو التفاح).
- حبتين سمبوسة في الفرن.
- نصف رغيف عربي أبيض أو شريحتين توست أبيض.
- بيض مطبوخ مع الخضار (بصل، باذنجان، قرنبيط) أو التونة مع الخضار.
- كوب سلطة طازجة.

مثال لوجبة سحور مقترحة:

- 8 ملاعق أرز أو مكرونة أو قرصان (بكمية بسيطة من الزيت عند الطبخ، ويدون إضافة طماطم أو صلصة) أو نصف رغيف عربي أبيض أو شريحتين توست أبيض أو حبتين سمبوسة.
- 90 غراماً (بحجم كف اليد) من اللحم أو الدجاج منزوع الجلد قبل الطبخ، مسلوق أو مشوي أو في الفرن.
- نصف كوب خضار مطبوخة من الخضار المسموح بها.

- لمرضى السكر يرجى استخدام الجيلي من غير سكر.
- يفضل الابتعاد عن تناول حبة تمر يومياً على الفطور إذا كان مستوى البوتاسيوم عالي.
- اختيار صنف واحد من بين الاختيارات.
- أوزان اللحوم بالجرام بعد إزالة العظم منها وذلك ليتمكن المريض من الاستفادة من البروتين بأكبر شكل ممكن.
- الشورية والجيلي تعتبر من السوائل.

وصفات صحية لمرضى غسيل الكلى





سلطة التونة بالخضار

الكمية: تكفي 4 أشخاص
حجم الحصة: 4/3 كوب

المقادير:

- 2/1 كوب فلفل رومي أحمر
- 2/1 كوب فلفل رومي أخضر
- 1 كوب كوسة
- 4/1 كوب بصل أخضر
- 4/1 كوب ريحان طازج
- 1 فص ثوم
- 2/1 كوب من التونة المعلبة في الماء
- 2/12 ملاعق طعام من الخل التفاح
- 1 ملعقة طعام من زيت الزيتون
- 8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الطريقة:

1. تقطيع الفلفل إلى مكعبات و الكوسة إلى شرائح رفيعة. فرم البصل الأخضر والريحان و الثوم .
2. ضع 4/3 كوب من الماء في قدر متوسطة الحجم.

3. وضع الفلفل والكوسة في ماء مغلي على النار لمدة 10 دقائق.

4. إزالة الخضروات من النار، وتصفية الخضروات من أي مياه زائدة ونقلها إلى وعاء التقديم.

5. إضافة التونة والبصل الأخضر والريحان، ثم قم بالتقليب.

6. لصنع الصلصة وضع الخل والزيت والثوم والفلفل الأسود في وعاء مع غطاء ويهز جيداً.

7. وضع الصلصة على التونة والخضار وخلطها جيداً.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	88 سعرة
البروتين	10 جرام
الكربوهيدرات	3 جرام
الدهون	4 جرام
الكوليسترول	11 ميلليجرام
الصوديوم	23 ميلليجرام
البوتاسيوم	248 ميلليجرام
الفسفور	80 ميلليجرام
الكالسيوم	21 ميلليجرام
الألياف	1 جرام



شوربة معكرونة

الكمية: تكفي 10 أشخاص
حجم الحصة: 1/14 كوب

المقادير:

- 1 دجاجة مشويه محضرة مسبق
- 8 أكواب مرقة دجاج قليلة الملح
- نصف كوب بصل
- 1 كوب كرفس
- 1 كوب جزر
- معكرونة غير مطهوه
- 3 ملاعق كبيرة بقدونس

الطريقة:

1. نقوم بإزالة العظم من الدجاج وتقطيعه إلى قطع صغيرة بما يعادل 4 أكواب.
2. نضع مرق الدجاج في وعاء على النار حتى يغلي.
3. نقوم بفرم الجزر والبصل والكرفس.
4. نخلط الخضار والدجاج والمعكرونة.

5. نضع الخليط على مرق الدجاج ونتركه على النار لمدة 15 دقيقة تقريباً حتى تنضج المعكرونة.

6. للزينة نضع بقدونس مفروم.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	185 سعرة
البروتين	21 جرام
الكربوهيدرات	14 جرام
الدهون	5 جرام
الكوليسترول	63 ميليغرام
الصوديوم	361 ميليغرام
البوتاسيوم	294 ميليغرام
الفسفور	161 ميليغرام
الكالسيوم	22 ميليغرام
ألياف	1.4 جرام



شوربة الدجاج (قليلة الأملاح)

الحصص: تكفي 10 أشخاص
حجم الحصة الواحد: 1/2 كوب

المقادير:

- 1/2 كيلو صدور دجاج مسح وخلي من الجلد (مطبوخ)
- 1 ملعقة طعام بصل
- 4 أعواد كرفس
- 2 ملعقة طعام بقدونس
- 1 كوب جزر طازج
- 1 ملعقة طعام زبدة
- 7 1/2 أكواب ماء
- 5 أكواب مرقة دجاج (قليل الملح)
- 1/8 ملعقة شاي فلفل أسود
- 1 كوب خضروات مشكله مجمده

الطريقة:

1. يقطع الدجاج ويوضع جانبا، ويقطع البصل والكرفس والجزر لحلقات سميكة
2. تسخن الزبدة في إناء عميق لمدة خمس دقائق

3. يضاف الماء ومرقة الدجاج ونتركهم لحد الغليان

4. نضيق الدجاج والكرفس والبقدونس والفلفل
الأسودونقلبهم جميعا ونتركهم على النار لمدة 30
دقيقة

5. نضيف الجزر ونقلبه جيدا ونترك الخليط لمدة 20
دقيقة

6. نضيف الخضروات المجمدة ونقلب الخليط لمدة 20
دقيقة

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	97 سعرة
البروتين	13 جرام
الكربوهيدرات	5 جرام
الدهون	3 جرام
الكوليسترول	31 ميلليجرام
الصوديوم	301 ميلليجرام
البوتاسيوم	274 ميلليجرام
الفسفور	116 ميلليجرام
الكالسيوم	27 ميلليجرام
ألياف	106 جرام



أفخاذ الدجاج بالكاري

الكمية: تكفي 6 أشخاص
حجم الحصة: فخذين دجاج

المقادير:

1 طماطم متوسطة الحجم	2 ورق الغار
2 بصل	4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
2 فصوص ثوم	2/1 كيلو أفخاذ دجاج
1 كوب زنجبيل	4/3 الملعقة الصغيرة ملح
5 ملاعق كبيرة زيت نباتي	2/11 ملعقة صغيرة كاري
4/3 الملعقة الصغيرة كمون	2/1 ملعقة صغيرة توابل هندية مطحونة
1 عود قرفة	

الطريقة:

1. نقوم بتقطيع الطماطم وفرم البصل والثوم والزنجبيل ونقوم بإزالة الجلد من الدجاج.

2. نسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة ونضع الكمون والقرفة وورق الغار والفلفل الأسود ونقلب.

3. نضيف البصل والثوم والزنجبيل ونقلب الخليط إلى أن يصبح لون البصل بني.

4. ثم نضيف الطماطم والدجاج والملح والكاربي ونقلب الخليط حتى يغلي.

5. نغطي الوعاء بإحكام ونبقية على نار هادئة مدة 25 دقيقة إلى أن ينضج الدجاج ونقوم بالتقليب عدة مرات خلال فترة الطهي.

6. نزيل الغطاء ونرفع درجة حرارة النار إلى الوسط ونضيف البهارات على الخليط ونقلب لمدة 5 دقائق لتقليل السوائل.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	269 سعرة
البروتين	21 جرام
الكربوهيدرات	6 جرام
الدهون	18 جرام
الكوليسترول	67 ميلليجرام
الصوديوم	350 ميلليجرام
البوتاسيوم	286 ميلليجرام
الفسفور	139 ميلليجرام
الكالسيوم	1,5 ميلليجرام
ألياف	28 جرام



البيتزا بعجينة منزلية

الكمية: تكفي 12 أشخاص
حجم الحصة: 1 شريحة

المقادير:

2 ملاعق كبيرة من التوابل الإيطالية	14/1 ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
4/1 كوب بصل	12/1 كوب ماء دافئ
4/1 كوب فلفل أخضر	2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
2/1 اللحم المفروم	1 ملعقة سكر
4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود	2 كوبين طحين الأبيض
4/1 ملعقة صغيرة من بودرة الفلفل الأحمر	6 ملاعق كبيرة صلصة الطماطم قليل الملح
4/3 كوب جبنة موتزاريلا شرائح	4/1 ملعقة صغيرة من بودرة الثوم

الطريقة:

1. حل الخميرة في كوب ماء دافئ. خلطها مع ملعقة كبيرة زيت الزيتون والسكر والدقيق لصنع العجين. ثم وضعها في وعاء، وتغطى وتترك جانبا.
2. وضع صلصة الطماطم، و 2/1 كوب ماء، ومسحوق

الثوم والتوابل الإيطالية والزيت المتبقي في مقلاة صغيرة وتترك على نار خفيفة مدة 5 دقائق.

3. يقطع البصل والفلفل الأخضر.

4. تشويح اللحم مع الفلفل الأسود والأحمر في مقلاة حتى يصبح لونه بني. إزالة الهون ثم يضاف البصل والفلفل الأخضر.

5. وضع ورق الخبز على الصينية ثم فرد العجين فوقها. وبعد ذلك وضع الصلصة، ثم خليط اللحم والجبن على العجين. تخبز في 425 درجة لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح لون العجين والجبن بنيا ذهبيا.

6. تقطع إلى 12 قطعة.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	201 سعرة
البروتين	11 جرام
الكربوهيدرات	19 جرام
الدهون	9 جرام
الكوليسترول	25 ميلليجرام
الصوديوم	75 ميلليجرام
البوتاسيوم	176 ميلليجرام
الفسفور	115 ميلليجرام
الكالسيوم	118 ميلليجرام
ألياف	1,4 جرام



الأرز بالخضروات

الكمية: تكفي 4 أشخاص
حجم الحصة: ربع الكمية

المقادير:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 2 ملعقة طعام خل | 1 ملعقة طعام زنجبيل طازج |
| 1 ملعقة طعام زيت الفول السوداني | 1 كوب بازلاء |
| 4 أكواب أرز مطبوخ | 1 حبه جزر متوسطه |
| 2 كوب فاصوليا مقطعة | 4 أعواد بصل أخضر |
| 4 بيضات | 2 ملعقة طعام صويا صوص (قليل الصوديوم) |
| | 2 ملعقة طعام سكر بني |

الطريقة:

1. يبشر الزنجبيل ويقطع الجزر والبصل الأخضر إلى أعواد رفيعة.
2. يخلط صوص الصويا والسكر والخل والزنجبيل في وعاء صغير ويترك جانبا.
3. يسخن الزيت في مقلاة غير قابله للإلتصاق في حراره متوسطة.
4. نضع الجزر على الزيت ونشوحه لمدة دقيقتين.

3. نضيف عليه البازلاء والفاصوليا و ملعقة طعام واحده من خليط صاصة الصويا السابق ونشوح جميع الخضروات لمدة دقيقتين مع إبقاءها مقرمشه.

4. نضع المقلاه على حرارة متوسطه ونسكب باقي خلطة الصويا ونضع عليه الأرز والبصل ونطبخ جميع المقادير لمدة دقيقه.

5. نخلط البيض في وعاء ونقوم بعمل حفرة داخل الأرز ونصب بداخلها البيض.

6. نخلط البيض مع الفاصوليا لحد السواء.

7. نقلب البيض مع الأرز ونضيف الخضروات ونقلب جميع المحتويات ونقدم الصنف ساخنا

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	330 سعرة
البروتين	13 جرام
الكربوهيدرات	49 جرام
الدهون	9 جرام
الكولسترول	212 ميلليجرام
الصوديوم	390 ميلليجرام
البوتاسيوم	397 ميلليجرام
الفسفور	211 ميلليجرام
الكالسيوم	87 ميلليجرام
ألياف	3.5 جرام



شيش كباب

الكمية: تكفي 6 أشخاص
حجم الحصة: 1 كباب

المقادير:

- 2/1 كوب من الخل الأبيض المقطر
- 2/1 كوب زيت الكانولا
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل
- 4/1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 2/1 ملعقة صغيرة زعتر
- 2/1 كيلو لحم مقطعة إلى مكعبات
- 2 حبتين متوسطة الحجم
- 2 فلفل الأخضر، مقطعة
- 1 فليفلة حلوة حمراء، مقطعة

الطريقة:

1. نضع الخل والزيت والفلفل ومسحوق الثوم والزعتر ثم نقوم بخلطها لصنع التتبيلة.
2. وضع اللحم والخضار في وعاء مع التتبيلة وتغطيته وتركه لمدة 30 دقيقة.

3. وضع اللحم والخضار في أسيخ.

4. قم بشوي الأسيخ على نار متوسطة الحرارة لمدة 10 إلى 30 دقيقة، اعتمادا على الدرجة المطلوبة من الإستواء .

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	358 سعرة
البروتين	26 جرام
الكربوهيدرات	5 جرام
الدهون	26 جرام
الكوليسترول	80 ميلليجرام
الصوديوم	60 ميلليجرام
البوتاسيوم	458 ميلليجرام
الفسفور	217 ميلليجرام
الكالسيوم	25 ميلليجرام
ألياف	1,4 جرام



حلى الفراولة بالكريمة

الكمية: تكفي 6 أشخاص
حجم الحصة: 2/1 كوب

المقادير:

- 1 كوب ماء
- 2 كويين من الفراولة
- 2/1 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة بشر الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
- 2 2/1 ملاعق كبيرة من نشا الذرة
- 6 ملاعق كبيرة من كريمة الخفق

الطريقة:

1. تقطيع الفراولة إلى قطع صغيرة جداً أو طحنها.
2. ضع الماء على النار ليغلي. ثم قم بإضافة السكر. بعد ذلك إضافة قطع الفراولة إلى الماء المغلي والسكر والتقليب حتى ينضج. يضاف عصير الليمون وبشر الليمون. واستمر بتقليب الخليط على نار هادئة لمدة 3 دقائق.

3. مزج النشاء مع كمية صغيرة من الماء البارد ويضاف إلى الفراولة. يحرك المزيج ويطهى حتى يثقل الخليط، لمدة 1-2 دقائق. ثم يرفع عن النار.

4. يقسم الخليط إلى 6 أكواب (زيادي) الحلوى وتبرد في الثلاجة.

5. يضاف إلى كل كوب ملعقة كبيرة من كريمة الخفق عند التقديم

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	102 سعرة
البروتين	0 جرام
الكربوهيدرات	24 جرام
الدهون	0 جرام
الكوليسترول	0 ميلليجرام
الصوديوم	2 ميلليجرام
البوتاسيوم	87 ميلليجرام
الفسفور	10 ميلليجرام
الكالسيوم	9 ميلليجرام
ألياف	1,2 جرام



كعكة التفاح

الكمية: تكفي 6 أشخاص
حجم الحصة: قطعة متوسطة (كما في الصورة)

المقادير:

- 6 تفاحات متوسطة
- 2 ملعقتين صغيرة قرفة
- 3/12 كوب سكر
- 3 أكواب طحين أبيض
- 1 كوب زيت الكانولا
- 4 بيضات كبيرة
- 4/1 كوب عصير برتقال
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- 2/12 ملعقة شاي مسحوق الفانيليا

الطريقة:

1. جهز الفرن إلى حرارة 350° فهرنهايت.
2. تدهن الصينية بقليل من الزيت.
3. قم بتقشير التفاح وتقطيعه إلى شرائح أو قطع.
4. خلط القرفة، ومقدار 3/1 كوب سكر. مزجها مع التفاح وتوضع جانباً.

5. خلط باقي المكونات في وعاء وخلطها بالخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعماً.

6. وضع نصف خليط الكيك، ثم التفاح، ثم المتبقي من الخليط في الصينية.

7. اخبز الكيك لمدة 75 دقيقة حتى تكتسب اللون البني الذهبي.

لا ينصح به للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري نظرا لنسبة عالية من الكربوهيدرات.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	368 سعرة
البروتين	4 جرام
الكربوهيدرات	52 جرام
الدهون	16 جرام
الكوليسترول	53 ميلليجرام
الصوديوم	110 ميلليجرام
البوتاسيوم	99 ميلليجرام
الفسفور	72 ميلليجرام
الكالسيوم	67 ميلليجرام
ألياف	1,5 جرام



عصير البطيخ (ححب أو الجح)

الكمية: تكفي شخصين
حجم الحصة: 4/3 كوب

المقادير:

- 1 كوب ثلج مجروش
- 1 كوب مكعبات بطيخ (ححب) الخالي من البذور
- 2 ملعقة صغيرة عصير الليمون
- 1 ملعقة طعام سكر

الطريقة:

1. وضع جميع المكونات في الخلاط وتخلط لمدة 30 ثانية.
2. سكب العصير إلى 2 أكواب صغيرة، يمكن تزيينه بقطع من البطيخ.

يمكن تجميد حصة واحدة وشربها في وقت لاحق
وذلك للضرورة التقليل من السوائل. إزالة من
الثلاجة 10-15 دقيقة قبل التقديم.

يستخدم بديل السكر بدلا من السكر، يتم تقليل
الكربوهيدرات إلى 6 غرامات و 26 سعرة حرارية.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	52 سعرة
البروتين	0 جرام
الكربوهيدرات	13 جرام
الدهون	0 جرام
الكوليسترول	0 ميلليجرام
الصوديوم	1 ميلليجرام
البوتاسيوم	96 ميلليجرام
الفسفور	9 ميلليجرام
الكالسيوم	6 ميلليجرام
ألياف	0,3 جرام

صلصة من غير طماطم

الكمية: تكفي 12 شخص
حجم الحصة: 2 ملعقة طعام

المقادير:

- 1 كوب ملفوف الأخضر
- 3/1 كوب بصل
- 1 فلفل طازج
- 1 ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون

الطريقة:

1. تقطيع الملفوف والبصل. فرم الفلفل والكزبرة.
2. تخلط جميع المكونات في وعاء صغير.
3. يمكن تخزينها بالثلاجة. تمتع بأكلها كبهار مع الأطعمة المفضلة لديك.



تحفظ في الثلاجة لمدة 2 إلى 3 أيام.

لمزيد من الألوان يمكن استبدال الملفوف الأحمر بدلا من الأخضر.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	4 سعرة
البروتين	0 جرام
الكربوهيدرات	1 جرام
الدهون	0 جرام
الكولسترول	0 ميلليجرام
الصوديوم	1 ميلليجرام
البوتاسيوم	25 ميلليجرام
الفسفور	3 ميلليجرام
الكالسيوم	4 ميلليجرام
ألياف	0,2 جرام



صلصة الكزبرة

الكمية: تكفي 30 شخص
حجم الحصة: 1 ملعقة كبيرة

المقادير:

- 2 كوب كزبرة طازجة
- 1 فلفل حار أخضر طازج
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم
- فصين ثوم
- 1 ملعقة طعام كمون
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملاعق طعام عصير ليمون

الطريقة:

1. غسل الكزبرة والفلفل جيدا.
2. تقطيع البصل والثوم والكزبرة والفلفل الحار.
3. وضع الخضار في الخلاط مع الملح والكمون وعصير الليمون.

4. يمكن وضعها على الساندويتشات أو مع الخضروات كغموس أو مع غيرها من الوجبات الخفيفة.

القيمة الغذائية في الحصة الواحدة:

السعرات الحرارية	4 سعرة
البروتين	0 جرام
الكربوهيدرات	1 جرام
الدهون	0 جرام
الكوليسترول	0 ميلليجرام
الصوديوم	37 ميلليجرام
البوتاسيوم	21 ميلليجرام
الفسفور	4 ميلليجرام
الكالسيوم	4 ميلليجرام
ألياف	0,1 جرام



بالهناء والعافية