



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## وصفات طعام عالية بالسرعات الحرارية

## Cystic Fibrosis Diet

## مشروب العصير بالحليب الفراولة بالموز (سموذي)

كل واحد كوب = 250 مل

الدهون	البروتين	السرعات الحرارية
18 جرام	5.5 جرام	300 سعرة

مدة التحضير: **10** دقائق

## المقادير:

**2/1** كوب حليب كامل الدسم.

**2/1** كوب كريمه خفق.

موزة واحدة.

**1**كوب و **4/1** فراولة (طازجة أو مثلجة)

**4/3** كوب عصير ليمون.

**2** ملعقة طعام من الحليب البودرة خالي الدسم.

## الطريقة:

تخلط جميع المكونات بالخلاط حتى تتجانس

وتقدم باردة.

## قهوة مثلجة

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
20.38 جرام	12.6 جرام	361 سعرة

مدة التحضير **10** دقائق

### المقادير

**300** مل من الحليب الكامل الدسم.

**1** ملعقة ( **60** جرام) ايس كريم.

**20** جرام ( **1** ملعقة طعام كبيرة ) من كريمة الخفق.

**2** ملعقة شاي صغيرة من العسل أو الكاراميل.

**1** ملعقة طعام كبيرة من القهوة (نسكافيه).

الطريقة:

تخلط جميع المكونات في الخلاط ويمكن إضافة ثلج.

## توست مع البيض

لكل شريحة توست

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
25 جرام	13 جرام	305 سعرة



مدة التحضير: **15** دقيقة

المقادير:

**2** توست .

**30** جرام زبدة.

**2** بيض.

**2** شريحة تشيدر.

طريقة التحضير:

**1-** نعمل فجوة داخل التوست باستخدام كوب.

**2-** نذوب **30** جرام زبدة في مقلاة.

**3-** نضع التوست في المقلاة بعد ذوبان الزبدة و نضع البيض في الوسط إلى أن يستوي.

**4-** نضع شريحة الجبنة فوقهم لتذوب.

## ساندويتش الموز بالشوكولاتة

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
جرام 20	جرام 9	سعة 505



## ساندويتش الموز بالشوكولاتة

مدة التحضير **10** دقائق

المقادير

**2** توست.

**10** جرام زبدة.

**30** جرام شوكولاتة.

**1** موزة متوسطة الحجم.

طريقة التحضير:

ندهن الزبدة على كل من شرائح التوست.

نضع الشوكولاتة على كل شريحة.

و نقطع الموزة ونضعها داخل التوست.

\* يمكن إضافة بعض المكسرات المجروش مثل

عين الجمل أو اللوز وغيرها.



## دجاج مع الصلصة المكسيكية

للوجبة كاملة

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
13 جرام	66 جرام	580 سعرة



## المقادير

رقائق البطاطس المكسيكية (الناشوز)

( **10** جرام).

**1** صدر دجاج مقلي.

**30-50** جرام من الصلصلة المكسيكية.

**25** مل من الكريمة الحامضة.

جبنة التشيدر.

ملح وفلفل.

## طريقة التحضير

-حمي الفرن **150-180** درجة مئوية.

- نضع الدجاج في صينية البيركس و نضع فوقه الصلصلة المكسيكية و الجبنة التشيدر.

- نضعها بالفرن لمدة **15-20** دقيقة و ننتظر ليبرد وبعدها نضيف الكريمة الحامضة و التثيبس الناشوز.

## الدجاج مع الجبن والبقدونس المجفف

لكل دجاجة

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
46 جرام	61 جرام	772 سعرة



## الدجاج مع الجبن والبقدونس المجفف

مدة التحضير **45** دقيقة

### المقادير

صدور دجاج بدون عظم.

**1** بيضة.

**2/1** كوب بقسماط.

**4/1** كوب زيت نباتي.

**180** جرام (كوب) جبنة موزاريلا مبشور

**2/1 1** كوب كريمة طبخ.

**1** ملعقة شاي بقدونس مجفف.

**3/2** كوب جبنة بارميزان

## طريقة التحضير:

نحمي الفرن على درجة **180** درجة مئوية  
نغمس الدجاج بالبيض وبعدها بالقسماط ونقليها  
نخلط جبنة البرميزان والموزاريلا مع كريمة الطبخ  
والبقدونس المجفف ونضع الخلطة فوق الدجاج ثم نوضع  
بالفرن **25** دقيقة .

## المكرونه بالجبنه

لكل كوب من المكرونه

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
32 جرام	16 جرام	563 سعرة



## المكرونه بالجبنه

مده التحضير: **20** دقيقه

المقادير:

**6** أكواب ماء.

**1** علبة مكرونه بالجبنه من شركه كرافت.

**4/1** كوب زبده.

**4/1** كوب كريمه خفق.

**2** ملعقه حليب بودرة خالي الدسم.

**2/1** كوب جبنه تشيدر.

طريقه التحضير:

- تسلق علبة المكرونه حتى تستوي.

- تذوب الزبده ثم يضاف إليها الجبنه ، كريمه الخفق  
و علبة الصوص الموجوده في علبة الكرافت .

- تخلط جميعا حتى تذوب و تضاف إلى المكرونه.

## تشيز كيك سنيكرز

كل قطعة واحدة

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
--------	----------	---------------------

33-46 جرام	8.5-10 جرام	سعة 550
------------	-------------	---------





## تشيز كيك سنكرز

مدة التحضير **60** دقيقة.

### المقادير

**200** جرام جبنة فيلاديلفيا .

**100** جرام سكر ناعم ( **2/1** كوب).

**500** جرام من كريمه الخفق .

**8** حبات سنكيرز.

علبة بسكويت داجستف .

**75** جرام زبدة ( **4/3** اصبع زبدة صغير).

### طريقة التحضير

-نحمي الفرن **180** درجة مئوية.

- نطحن البسكويت و نخلطه مع الزبدة الذائبة و  
توضع في صينية خاصة للكيك و نضعها **10** دقائق  
في الفرن.

- تخلط باقي المكونات بالخلاط ( الكريمة ، السكر،

جنبه فيلاديلفيا، سنكرز ) ثم توضع على البسكويت  
و بعدها في الثلاجة.

## كيكة البسكويت بالشوكولاتة

لكل قطعة

الدهون	البروتين	السعرات الحرارية
45 جرام	6 جرام	سعة685



## كيفية البسكويت بالشوكولاتة

مدة التحضير: **45** دقيقة

طريقة التحضير:

**275** جرام زبدة.

**3** ملاعق طعام عسل.

**1** كوب شوكولاتة (**250** جرام)

**200** جرام (بسكويت دايجستف) علبة ونص.

**200** جرام (بسكويت شاي) علبة ونص.

**125** جرام كرز.

**125** جرام عين الجمل.

طريقة التحضير:

- نكسر البسكويت و عين الجمل .

- نذوب الزبدة ، العسل ، الشوكولاتة والكرز .

- نخلط الخليطين و نضعهم بصينية البايركس و

توضع بالفریزر.

## جدول أسعار إضافية

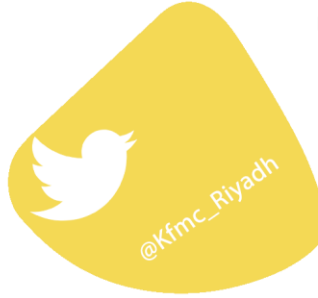
نوع الطعام والكمية	الأسعار الحرارية	دهون (جرام)	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)
مرابي 18 جرام (1 ملعقة طلي)	48	0	12.4	0
عسل 1 ملعقة كبيرة	63	0	17	1
مايونيز 1 ملعقة كبيرة	90	10	0	0
فول سوداني 1 ملعقة كبيرة	95	8	3.5	4

<b>1</b>	<b>2.8</b>	<b>1.5</b>	<b>30</b>	<b>1</b> حمص ملعقة كبيرة
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.5</b>	<b>130</b>	<b>1</b> زيت نباتي ملعقة نباتي

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

تمريض مستشفى الأطفال



HEM1.17.000109

