



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



وصفات صحية لحمية قليلة الألياف

Healthy Recipes for a Low Fiber Diet

سمك السالمون بالشبث و النعناع

مدة الإعداد: ٣٠ دقيقة عدد الحصص: ٤

القيمة الغذائية للحصة الواحدة:

- ٧٦ سعرة حرارية.
- ٦٥ جرام دهون.
- ٧ جرام كربوهيدرات (اجرام ألياف).
- ٣٩ جرام بروتين.

المقادير:

- ٧٠٨ جرام من سمك السالمون مقطع ١٢٠ جرام.
- ١٨٢ كوب من زيت الزيتون.
- ١٨٤ كوب من عصير الليمون.
- ملعقتين صغيرة شبث طازج مقطع.
- ملعقتين صغيرة نعناع طازج.

- بصل أخضر مقطّع.
- ملعقة صغيرة ملح و ملعقة صغيرة فلفل أسود.

مقادير صوص الزبادي و النعناع:

- كوب زبادي يوناني قليل الدسم.
- ١٤ كوب زيت زيتون.
- ١٢ كوب نعناع مقطّع.
- ١٤ كوب شبت مقطّع.
- ملعقة صغيرة ملح.



طريقة الإعداد:

- توضع قطع السالمون بشكل طولي في الصينية.
- في وعاء صغير يوضع زيت الزيتون، عصير الليمون، الشبت، النعناع، البصل الأخضر، الملح والفلفل الأسود وتخلط جيداً.
- يوزع الخليط بشكل جيد على السالمون ويغطى بالنايلون (يفرزن لمدة ساعة على الأقل).
- تسخن الشواية، ثم يوضع السمك على الشواية إلى أن يسهل رفعه وتقليبه، ثم يقلب على الوجه الآخر ويطهى لمدة ٥-٨ دقائق.

صوص الزبادي و النعناع:

تخلط جميع مكونات الصوص في وعاء صغير وتوضع في الثلاجة حتى وقت تقديم السالمون.

فوتشيني الزبادي اليوناني

مدة الإعداد: ٥٥ دقيقة عدد الحصص: ٨

القيمة الغذائية للحصة الواحدة:

- ٢٩١ سعرة حرارية.
- ٩ جرام دهون.
- ٤٦ جرام كربوهيدرات (٢ جرام ألياف).
- ١٤ جرام بروتين.

المقادير:

- ٣٠ جرام من الفوتشيني.
- ١٨٢ كوب الزبادي اليوناني.
- ١٨٢ كوب من جبن البارميزان.
- ٣ ملاعق صغيرة ثوم مهروس.
- ١٨٤ كوب بققدونس مقطع.
- ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة فلفل أسود.



طريقة الإعداد:

- تغلى الفوتشيني مع الملح لمدة دقيقة ثم تجفف (يتم حفظ كوب من ماء السلق).
- يخفق الزبادي و الجبن مع الثوم و البقدونس، ويضاف ماء سلق المكرونة ثم الملح و الفلفل.
- تضاف المكرونة و وتقدم على الفور.
- يمكن إضافة جبن البارميزان.

كرات اللحم

مدة الإعداد: ٤٥ دقيقة عدد الحصص: ٤

القيمة الغذائية للحصة الواحدة:

- ٢٦٧ سعرة حرارية.
- ١٧ جرام دهون.
- ١٦ جرام كربوهيدرات (٣ جرام ألياف).
- ٥٥ جرام بروتين.

المقادير:

- ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- القليل من الكراث المفروم.
- حبة جزر مقطعة لمكعبات صغيرة.
- ١٤ كوب كرفس مقطع .
- ٢٤ جرام لحم مفروم.
- ١٢ كوب بقسماط.
- بيضة.



- ملعقة صغيرة عصير برتقال.
- ملعقة صغيرة أوراق الزعتر.
- ملح و فلفل أسود حسب الرغبة.

طريقة الإعداد:

- على نار متوسطة توضع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ويضاف الكراث والجزر والكرفس وتحرك لمدة دقيقتين. يرش الملح وتخفف درجة الحرارة مع قلبها لمدة ٥-٨ دقائق حتى تتكرمل الخضار.
- في وعاء يخلط البيض والملح والبهارات والفلفل الأسود وثم تضاف الخضار وتخلط جيداً.
- يضاف اللحم المفروم والبقسماط للخليط وتعجن المكونات حتى تتجانس ثم تشكل على شكل كور.
- يوضع ورق الزبدة على الصينية ومن ثم كرات اللحم وتخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة، وتخبز لمدة ١٠ دقائق إضافية لتتحمر من جميع الجهات.

أرز البازلاء

مدة الإعداد: ساعة عدد الحصص: ٤

القيمة الغذائية للحصة الواحدة:

- ٧٩ سعرة حرارية.
- ٤ جرام دهون.
- ٨ جرام كربوهيدرات (٢ جرام ألياف).
- ٣ جرام بروتين.

المقادير:

- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- ١ ١/٢ كوب بصل مقطع مكعبات صغيرة.
- فصين ثوم مهروس.
- ملعقة صغيرة من بودرة الكركم.
- كوب من الرز.
- ١ ١/٣ كوب من مرققة اللحم.



- ورقة غار.
- ٢/١ كوب بازلاء مجمدة.
- ١/٤ كوب من البصل الأخضر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.

طريقة الإعداد:

- يحمر البصل بزيت الزيتون لمدة ٣ دقائق ثم يضاف الكركم والثوم والرز ويقلب جيداً.
- يضاف مرق اللحم والبازلاء و ورق الغار والملح ويوضع على نار مرتفعة حتى يغلي المرق.
- تخفف الحرارة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ويغطى القدر.
- اطفئ النار وأزل غطاء القدر لمدة ١٠ دقائق .
- يوضع الرز بطبق التقديم ويزين بالبصل الأخضر.

البطاطا الحلوة

مدة الإعداد: ٤٠ دقيقة عدد الحصص: ٦

القيمة الغذائية للحصة الواحدة:

- ١٧٠ سعرة حرارية.
- ٥ جرام دهون.
- ٣٠ جرام كربوهيدرات (٥ جرام ألياف).
- ٢ جرام بروتين.

المقادير:

- ٣ حبات بطاطا حلوة.
- ملعقتين صغيرة زيت زيتون.
- ملعقة صغيرة من أوراق أكليل الجبل.
- ملعقة صغيرة ملح.

(يمكن استبدال البطاطا الحلوة بالبطاطا العادية)

طريقة الإعداد:

- تقطع البطاطا الحلوة بشكل مستطيل (العرض ١-١,٢٥ سم).
- تحضر صينية تحتوي على زيت الزيتون والملح و أكليل الجبل.
- يضاف لها البطاطا وتقلب جيداً.
- تم تخبز في فرن مسبق التسخين ب ٥-١٠ دقائق.
- وتخبز لمدة ٣٠ دقيقة مع التقليب المستمر إلى أن تتحمر وتكتسب اللون الذهبي.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.19.000720

