

وصفات قليلة البروتين

لمرضى الفينيل كيتون يوريا PKU
ومرضى الأحماض الأمينية الاستقلابية



اعداد وترجمة

مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية للفينيل كيتون يوريا
في موقع ومنتدى الوراثة الطبية

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْمَجِيدِ
سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْمَجِيدِ
سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْمَجِيدِ

فكرة وإعداد : فريال سمسم

تجميع وترجمة الوصفات : فريال سمسم - هديل المغازي

مراجعة لغوية: د.عبد الرحمن فائز السويد - فريال سمسم

تدقيق إملائي : بدور باقازي - هديل المغازي - أم محمد الشهراني

مراجعة التدقيق الإملائي : فريال سمسم

مراجعة غذائية : سوزان العضيب

تصميم : بلسم زبيدي

إشراف : د.عبد الرحمن فائز السويد



هذا الكتاب من إصدارات موقع ومنتدى الوراثة الطبية
مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية للفينيل كيتون يوريا
جميع حقوق الطبع محفوظة لموقع الوراثة الطبية
ولا يجوز اقتباس أو طباعة أجزاء من الكتيب
دون موافقة خطية من مدير الموقع
د.عبد الرحمن فائز السويد
abalswaid@yahoo.com

قالوا عن الكتاب

ابنتي مريضة بمرض (البي كي يو) واسعى لتوفير اصناف متعددة لوجباتها لكن دائماً ماينتهي عند بحثي في الشبكة العنكبوتية بمواقع تحتاج إلى ترجمة وبفضل من الله ثم هذا الكتيب أصبح التعايش مع حمية الفينيل كيتون يوريا في غاية السهولة للمصاب واسرته واختصر لي الكتيب الجهد والوقت وأصبح مرجع متكامل لايمكن الإستغناء عنه.

أم نوره

كل الشكر والتقدير للأمهات اللواتي قمن بإعداد هذا الكتيب المتميز والذي يعد الأول من نوعه في عالمنا العربي والذي يعاني من ندرة الكتب التي تتناول مواضيع الحميات الغذائية الخاصة بالأمراض الاستقلابية. كوني أم لطفلة مصابة بـ (البي كي يو) أصبحت الآن أجد سهولة وأمان في إعداد وصفات متنوعة من الطعام حيث الوجبة الغذائية قد تم حساب البروتين فيها من قبل أخصائين التغذية وباتت ابنتي أكثرسعادة وهي تتناول طعامها. شكراً لكن من صميم قلبي.

أم ندى

انا أم لثلاثة أطفال مصابين (بالبي كي يو) صراحة الوصفات كانت رائعة جداً أصبحت أبداع في تنويع الأكل لأبنائي بعد أن كانت وجباتهم تقتصرعلى أنواع معينة ولكن بفضل الله ثم بفضل هذه الوصفات أصبحت أنوع لهم في وجباتهم اليومية وأرى الفرح على وجوههم.جزاكم الله خيراًجزاءعلى كتابة و ترجمة هذه الوصفات وجعل ما تقدموه في موازين حسناتكم.

أم نواف

أنا أم لطفلتين مصابتين بمرض (بي كي يو)، صنعت معظم هذه الوصفات واستفدت منها كثيراً، وأحبوها بناتي واستمتعا بطعمها وكانت لي ولأطفالي قارب النجاة لأن الدقيق الخاص صعب الاستعمال بالطرق المعروفة كالدقيق العادي.

أم حلا وغلا



إيماناً منّا نحن مجموعة الدعم الأسري الإلكتروني لمرضى الفينيل كيتون يوريا بدعمك ومساندتك ولعلمنا بمدى ما تعانيين منه من الوقوف حائرة أمام اختيار نوع الطعام المناسب لأبنائنا المرضى، أحببنا أن نضع بين يديك هذه الباقة من الصفات قليلة البروتين محسوبة الفينيل الانين والبروتين، لعلها تسهم لأطفالنا بحياة أفضل، ونعدك بأنه لن يكون الكتيب الوحيد بل ستتبعه كتيبات أخرى بإذن الله آملمين أن يكون هذا الكتيب بداية مُلهمة لكل أم للإبتكار والاجتهاد في إعداد طعام أبنائها وأن تكون هذه الصفات انطلاقة لأمهات ماهرات في صنع الأطعمة المناسبة لأطفال الفينيل كيتون يوريا، راجين من الله أن يشفي أبنائنا ويرزقنا وإياهم الرضى بماهم فيه.

مع كل الاحترام

مجموعة الدعم الاسري الإلكتروني للفينيل كيتون يوريا

في موقع ومنتدى الوراثة الطبية



مرض الفينيل كيتون يوريا

تعريف بالمرض

مرض الفينيل كيتون يوريا هو أحد الأمراض الوراثية المتعلقة بالتمثيل الغذائي (أوما يطلق عليه الأطباء بالأمراض الاستقلابية). وهو مرض نادر على مستوى العالم ويندرج هذا المرض تحت مجموعة أمراض الأحماض الأمينية. وينتج عن نقص خميرة (إنزيم) محددة أدت إلى تراكم حمض أميني اسمه فينيل الانين ولذلك يسمى المرض فينيل كيتون يوريا ويرمز له بالحروف الإنجليزية بي كي يو (pku) وهي اختصاراً لكلمة (Phenylketonuria) بئلة الفينيل الكيتونية. واختصاراً سوف نستعمل رمز (بي كي يو) للحدث عن هذا المرض في هذا الكتيب.

مقدمة في البروتينات

يستخدم الإنسان البروتينات كمصدر أساسي لبناء الجسم، ويتكون البروتين من عدة وحدات صغيرة تسمى أحماض أمينية ولكي يستفيد الجسم من هذه البروتينات فإنه يبدأ بتكسيرها أولاً إلى مكوناتها الأساسية التي ذكرناها (الأحماض الأمينية) ثم يستخدمها في عمليات البناء وإنتاج الطاقة (وهذا ما يطلق عليه التمثيل الغذائي). ومستوى الأحماض الأمينية في الدم ثابت ومحدد. ويتحكم فيه عدة إنزيمات (خمائر) كما أن بعض هذه الأحماض الأمينية تتحول إلى أحماض أمينية أخرى عبر تفاعلات كيميائية. ولذلك حمض الفينيل الانين يتحول عن طريق خميرة معينة إلى حمض أميني آخر اسمه تايروسين وهو حمض مهم لجسم الإنسان. والذي ينتج هذه الخميرة هو جين (مورث) معين، وهذا الجين عبارة عن شفرة من المادة الوراثية داخل الكروموسومات (الصبغات) والتي هي أيضا موجودة في داخل النواة في جميع خلايا الجسم وأي خلل أو عطب في هذه الشفرة تسمى طفرة.

عند وجود طفرة في المورث (الجين) المتحكم بهذه الخميرة، فإن نسبة حمض الفينيل الانين ترتفع في الدم بشكل كبير وسام فتأثر بشكل سلبي على وظائف المخ بشكل خاص، والذي يؤثر بدوره على الجهازين الحركي والعقلي للإنسان. وفي هذه الحالة نجد أن مستوى التايروسين في الدم منخفض والذي يعطي لون فاتح للبشرة والشعر ولذلك فالمواد البروتينية التي تفيد الإنسان الطبيعي (السليم من المرض) قد تضر الشخص المصاب بهذا المرض وتصبح سما ضاراً بصحته



أنواع المرض

لهذا المرض عدة أشكال تختلف شدتها من مريض لآخر، بحسب مقدار النقص في الخميرة (الإنزيم)، فكلما زادت شدة نقص الخميرة زادت شدة المرض وبالتالي يظهر المرض في عمر مبكر كالأُسبوع الأول من العمر. كما أنه يوجد نوع تقليدي وأنواع غير تقليدية.

نسبة انتشاره

مرض بي كي يو من الأمراض الوراثية النادرة عالمياً، ولكنه من أشهر أمراض التمثيل الغذائي وأكثرها انتشاراً بالنسبة لبقية الأمراض. وبما أنه من أمراض الوراثة المتنحية فإنه يزداد مع زيادة زواج الأقارب علماً بأنه قد يحدث في بعض الأسر من دون وجود صلة قرابة واضحة ولكن القرابة هي الأكثر شيوعاً. ولذلك الأطباء لا تنصح بزواج الأقارب خاصة عند وجود مثل هذا المرض في الأسرة كما يشجعون على استشارة أطباء الوراثة للكشف عن هذا المرض بالتحديد قبل الزواج.



التشخيص

يتم التشخيص الدقيق عن طريق قياس مستوى حمض الفينيل الانين بعينة من الدم. فإذا كان مرتفع وبمعدلات عالية فهذا مؤشراً على حدوث هذا المرض ويتم بعدها عمل فحوصات إضافية للتمييز بين النوع التقليدي والأنواع الأخرى. وحديثاً يتم الكشف عن هذا المرض بشكل روتيني في كثير من المستشفيات عن طريق فحص حديثي الولادة.

الأعراض الأولية للمرض

تتمحور الأعراض على الجهاز العصبي فعند تأخر التشخيص واكتشاف الحالة في وقت غير مبكر فإن الطفل يصاب بتأخر في النمو وفي اكتساب المهارات الحركية والذهنية مع صغر في حجم المخ (ويتمثل ذلك بصغر حجم الرأس) وقد تظهر تشنجات عصبية. كما يمكن أن يلاحظ الأهل أن لون جلد الطفل فاتح وشعره أشقر مقارنة بإخوانه.

العلاج

يتم علاج مرض النوع التقليدي لمرض (البي كي يو) كغيره من أمراض التمثيل الغذائي بحمية غذائية خاصة وصارمة، والتي تسيطر على مستوى حمض فينيل الانين في الدم، وفي حال الالتزام التام بالحمية الغذائية وتناول الأدوية واتباع الإرشادات الطبية يمكن الحد بشكل كبير من المضاعفات الشديدة لهذا المرض خاصة الأعراض السميّة الشديدة الناتجة عن ارتفاع حمض الفينيل الانين. لذلك الحمية الغذائية مهمة جداً في السيطرة على كمية حمض الفينيل الانين الموجود في المواد البروتينية التي يتناولها الطفل ولذلك يجب التقليل من تناولها إلى الحد المناسب والمنصوح به في مثل هذه الحالات.

كما يجب أن لا ننسى أيضاً أن الفينيل الانين في نفس الوقت مهم جداً لنمو الجسم، لذلك فإن المحافظة على نسبة معقولة منه في الدم بكمية أيضاً مهم لإكمال عمليات النمو والبناء في جسم الإنسان. إن هذا التوازن الغذائي بين الكمية اللازمة للنمو والمستوى الضار للمريض هو من أهم النقاط التي ينبغي الحرص عليها لكي لا يسبب ارتفاع الفينيل الانين إلى أذى للمخ وعلى النقيض لا يسبب النقص الحاد نقصاً مزمناً في النمو.

طرق الوقاية والفحص المبكر للمرض

تتم الوقاية بعمل فحوصات ما قبل الزواج عن هذا المرض عند ظهوره في الأسرة. أما إذا علم بوجود الإصابة بعد الزواج فإنه يمكن الوقاية أما عن طريق فحص الجنين خلال الحمل وإذا عرف أنه مصاب وجاز شريعاً إسقاط الحمل يتم إسقاطه. أو عن طريق القيام بالفحص الوراثي قبل الخرز وهي طريقة مشابهة لطفل الأنابيب لكن أيضاً لها فحص وراثي عن هذا المرض.

حساب الفينيل الانين/البروتين

اظهرت دراسة أنه كلما كانت الأمهات على دراية أكثر بحساب الفينيل الانين كلما امتثل أطفالهم بشكل أفضل على الحمية الغذائية ويظهر ذلك من خلال مستوى الفينيل الانين في دم المصاب. أنه من المهم أن يتم حساب البروتين والفينيل الانين لمرضى الفينيل كيتون يوريا. هناك طرق وأساليب عديدة لحساب الفينيل الانين وأخصائية التغذية الخاصة بطفلك ستوجهك لطريقة حساب الفينيل الانين الملائمة لطفلك والتي يتم الأخذ بها في عيادتها وستعلمك أيضاً بكمية البروتين والفينيل الانين اللازمة لطفلك بشكل يومي وستمدك أيضاً بمرجع غذائي .

ما هو المرجع الغذائي؟

المرجع الغذائي يوضح كمية البروتين والفينيل الانين الموجودة في الأطعمة المعتادة، حيث يساعدك في تحديد حصة البروتين والفينيل الانين التي سيأخذها طفلك من كل وجبة اساسية أو وجبة خفيفة وأيضاً يحتوي المرجع على "الأطعمة الحرة" كالأطعمة القليلة أو الخالية من البروتين والتي لا تحتاج إلى حسابها وقد تمدك أخصائية التغذية بالدليل المرجعي وترشدك لكيفية استخدامه. لكي تحسلي على طبخة ناجحة خصوصاً في المعجنات والخبز والحلويات، استخدمي الملاعق القياسية والأكواب القياسية للمواد الجافة والسائلة ، وهي موجودة في الأسواق بعدة أشكال واللوان منها البلاستيك ومنها المصنوعة من الستانلس أستيل.



أسس علاج مرض الفينيل كيتون يوريا

الأشخاص المصابين بمرضى الفينيل كيتون يوريا يحصلون على معظم البروتين اللازم لهم من خلال مركب طبي (فورميولا) حيث يعتبر الأساس في أي حمية غذائية لمرضى الفينيل كيتون يوريا، أما بقية البروتين الذي يحتوي على الكمية اللازمة من الفينيل الانين التي يحتاج إليها الجسم لينمو بشكل طبيعي يتم الحصول عليها من الأطعمة العادية مثل،

- الفاكهة
- الخضروات
- الأطعمة المصنفة قليلة البروتين كالمكرونه قليلة البروتين والأرز والخبز
- الدهون والسكريات

هناك أطعمة ذات قيم عالية من البروتين ولا يتم إدخالها ضمن الحمية الغذائية إلا إذا سمحت أخصائية التغذية بذلك مثل:

- اللحوم، الدجاج، السمك، البيض
- الحليب، الزبادي، الجبن
- المكسرات، فول الصويا والبقوليات

وهناك أطعمة لا يتم استخدامها بحرية مثل:

- المكرونه العادية
- الخبز
- الأرز
- بعض الخضروات كالبطاطس، البازلاء والذرة .. الخ

أخصائية التغذية ستوجهك إلى نوعية الطعام والكمية المسموح لطفلك تناولها وأيضاً الأطعمة قليلة البروتين لا يمكن تناولها بحرية تامة حيث أن كل الأطعمة يجب وزنها أولاً حتى يتم التأكد أن كمية الفينيل الانين المتناولة هي الكمية المسموح بها بشكل يومي. من الجيد أن يتم دمج النظام الغذائي لطفلك المصاب مع نظام العائلة كأن تكون وجبة طفلك الأساسية قائمة على الخضروات أو الحبوب كالتي سيتناولها بقية أفراد الأسرة على سبيل المثال (إذا كانت أسرته ستتناول المكرونه مع صوص اللحم يمكنك تجهيز مكرونه قليلة البروتين مع صوص الطماطم لطفلك المصاب)

المكاييل والمقاييس

دليل تحويل المكييل والمقاييس المنزلية

كوب	ملعقة
-	٣ ملعقة طعام شاي صغيرة = ملعقة طعام كبيرة
١/٨ كوب	٢ ملعقة طعام كبيرة
١/٤ كوب	٤ ملاعق طعام كبيرة
١/٣ كوب	٥ ملاعق طعام كبيرة + ملعقة شاي صغيرة
٣/٢ كوب	١٠ ملاعق طعام كبيرة + ٢ ملعقة شاي صغيرة
١ كوب	١٦ ملعقة طعام كبيرة

كوب	ملييلير
-	٥ ملييلير = ملعقة شاي
-	١٥ ملييلير = ملعقة طعام
١/٨ كوب	٣٠ ملييلير
١/٤ كوب	٦٠ ملييلير
١/٣ كوب	٨٠ ملييلير
١/٢ كوب	١٢٠ ملييلير
٣/٢ كوب	١٥٠ ملييلير
٣/٤ كوب	٢٠٠ ملييلير
كوب	٢٤٠ ملييلير
كوب وربع	٣٠٠ ملييلير
كوبين	٤٥٠ ملييلير
كوبين ونصف	٦٠٠ ملييلير

الملاعق القياسية مقسمة إلى ملعقة كبيرة - ملعقة صغيرة - نصف ملعقة صغيرة - ربع ملعقة صغيرة - ثمن ملعقة صغيرة.

الكوب القياسي للمواد الجافة مقسم إلى كوب - نصف كوب - ثلث كوب - ربع كوب. الكوب القياسي للمواد السائلة مدرج بالأرقام فمنه الكوب والكوبين والأربعة أكواب.

جميع المقاييس المستعملة يجب أن تكون مستوية السطح. ضعي المادة المستخدمة في المكيال ثم أمسحي السطح بحافة السكين لكي تصبح مستوية. أيضاً بعض المواد يصعب قياسها بالكوب أو المعلقة فيستخدم الميزان لتحديدها، كما هناك وصفات محسوبة مقاديرها بالجرام لذلك لا بد من توفر الميزان كي تحسلي على نتيجة جيدة للوصفة. والمعلومية أي اسرة لديها طفل مصاب بمرض (البي كي يو) يفترض أن يكون لديها ميزان دقيق للقياس.



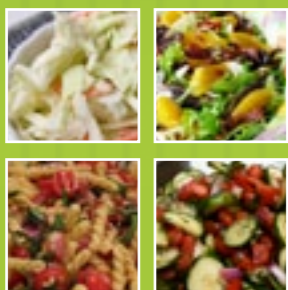
درجات الحرارة للغاز والفرن الكهربائي

مئوية	فهرنهايت
الفرن الكهربائي	
٩٥	٢٠٥-٢٠٠
١٠٥	٢٢٥-٢٢٠
١٢٠	٢٥٠
١٣٥	٢٧٥
١٥٠	٣٠٥-٣٠٠
١٦٥	٣٣٠-٣٢٥
١٧٥	٣٤٥-٣٤٠
١٩٠	٣٧٥-٣٧٠
٢٠٥	٤٠٥-٤٠٠
٢٢٠	٤٣٠-٤٢٥
٢٣٠	٤٥٠-٤٤٥
٢٤٥	٤٧٥-٤٧٠
٢٦٠	٥٠٠
فرن الغاز	
١٢٠	٢٥٠
١٥٠	٣٠٠
١٦٠	٣٢٥
١٨٠	٣٥٠
١٩٠	٣٧٥
٢٠٠	٤٠٠
٢٣٠	٤٥٠



المواد الجافة

كوب	جرام المواد الجافة
١/٤ كوب	٥٥ جرام سكر
كوب	٢٢٠ جم سكر
كوب ونصف	٢٢٥ جرام سكر بودرة
كوب	٢٢٥ جرام سكر خشن
كوب	١٥٠ جرام دقيق
ثلاثة أكواب	٤٥٠ جرام دقيق
كوب	٢٢٥ جرام دهن عدا الزبدة
كوب	٢٢٥ جرام زبدة
كوب	٤٥٠ جرام عسل
كوب	٨٠ جرام بشر جوز الهند
كوب	١٥٠ جرام زبيب
كوب	٢٢٥ جرام أرز
كوب	١٧٠ جرام بلح منزوع النوى
-	بشر ليمونة كبيرة = ملعقتين صغيرتين
-	بشر برتقالة كبيرة = أربع ملاعق صغيرة



السلطات

سلطة خضار الصيف Summer Vegetable Salad

المقادير

- ١/٢ كوب (٧٥ جرام) خيار مقشر ومقطع صغير
- ١/٢ كوب (٧٠ جرام) كوسة مقطعة صغير
- ٣/٤ كوب (١٤) طماطم مقطعة صغير
- ملعقتين كبيرتين (٨ جرام) بصل مقطع صغير
- ملعقة واحدة صغيرة خل
- ملعقتين صغيرتين زيت ذرة
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة

١. يخلط الخيار والكوسة في وعاء متوسط مع كمية وفيرة من الملح وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يتم التخلص بعدها من كل السوائل المتجمعة ويضاف للوعاء الطماطم والبصل وتخلط معاً.
٣. يخلط سوياً الزيت والخل ثم تضاف للخليط ويضاف لها الملح والفلفل حسب الذوق.

المعلومات الغذائية

- تحصلين في النهاية على ٣/٤ كوب (٣٣٣ جرام) وتشكل ٧ حصص
وكل حصة عبارة عن ١/٤ كوب.
للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٤٦ جرام) تحصلين على:
٢٨ مليجرام فينيل الانين
٤,٤ جرام بروتين
٤٤ كالوري (سعة حرارية)
لكل الوصفة (٣٣٣ جرام) تحصلين على:
٨١ مليجرام فينيل الانين
٢,٩ جرام بروتين
٣,٦ كالوري (سعة حرارية)



سلطة الخيار Cucumber Salad

المقادير

- 1/3 كوب من السكر
- كوب واحد خل تفاح
- كوب واحد (130 جرام) جزر مبشور ناعم
- كوب واحد (140 جرام) بصل مبشور ناعم
- كوب واحد (110 جرام) فلفل أخضر بارد مبشور ناعم
- كوب واحد (105 جرام) كرفس مفروم ناعم
- ثلاثة أكواب (415 جرام) خيار مبشور ناعم

الطريقة

1. يخلط السكر والخل في وعاء كبير ويقلب حتى يذوب السكر.
2. تضاف كل الخضار المبشورة للوعاء وتقلب جيداً وتترك في الثلاجة طوال الليل.

ملاحظة

من الممكن حفظها في الثلاجة أسبوعين.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على ستة أكواب (300 جرام) وتشكل 24 حصة كل حصة عبارة عن ربع كوب.
للحصة الواحدة بحجم ربع الكوب (133 جرام) تحصلين على:
المليجرام فينيل الانين
4,6 جرام بروتين
3,0 كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة (300 جرام) تحصلين على:
207 مليجرام فينيل الانين
8,6 جرام بروتين
708 كالوري (سعرة حرارية)



سلطة الكومبو Combo Salad

المقادير

- رأس خس واحد ذو أوراق هشة (خس امريكي مكور) مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقتين كبيرتين من عصير برتقال
- قطعتين من قصبات الكرفس مقطعة شرائح
- ملعقة واحدة كبيرة زيت
- تفاحة واحدة سكري هشة ومقشرة ومقطعة على شكل شرائح أو مكعبات
- ١/٢ ملعقة كبيرة ملح
- شرائح من البرتقال الحلو (بعد تقشير) أو يوسفى
- ١/٢ ملعقة كبيرة فلفل أسود
- ١/٤ ابصلة حمراء مقطعة شرائح رقيقة
- ملعقة واحدة كبيرة أوراق نعناع طازج

الطريقة

1. تغسل الخضار جيداً قبل تقطيعها وتزال الطبقة الخارجية ويقشر كذلك البرتقال .
2. تخلط كل الخضار والفواكة سوياً .
3. يمزج العصير والزيت والملح والنعناع سوياً ثم ترش على السلطة بالكامل وتقدم فوراً عند تجهيزها .
4. تكفي ١٥ فرداً (قومي بتقسيم الوصفة إلى ١٥ حصة متساوية كل حصة تكفي فرد واحد)

المعلومات الغذائية

- للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:
- ٣٨ مليجرام فينيل الانين
- ٣٤ مليجرام ليوسين
- ٥٩ كالوري (سعرة حرارية)
- لكل الوصفة وتشكل ١٥ حصة تحصيلين على:
- ٥٧٠ مليجرام فينيل الانين
- ١٠٠٠ مليجرام ليوسين
- ٨٨٥ كالوري (سعرة حرارية)

سلطة البحر الأبيض المتوسط Mediterranean Salad

المقادير

كوب واحد حوالي (٧٥ جرام) من معكرونة لوبروفن اللولبية قليلة البروتين Pasta Spirals
ملعقة واحدة كبيرة زيت طبخ
ملعقة واحدة صغيرة من الملح
ثلاث ملاعق كبيرة (٥٠ جرام) من نبات الكبر capers
١٠٠ جرام (حزمتان متوسطتان) من الكرفس
١٢٥ جرام من الطماطم
بصلة واحدة صغيرة
ملعقتين كبيرتين من ورق الريحان الطازج مقطع

الصوص

أربع ملاعق كبيرة خل بلسمك (balsamic vinaigrette)

الطريقة

١. توضع المعكرونة والملح والزيت في القدر ويملىء بالماء ويترك حتى يغلي تخفض درجة الحرارة ويترك.
٢. في هذه الأثناء نقوم بتقطيع الطماطم إلى أرباع والبصل إلى شرائح رقيقة جداً ويقطع الكرفس قطع صغيرة وتقطع حبات نبات الكبر إلى نصفين.
٣. عند نضوج المعكرونة تصفى من الماء وتشطف بالماء البارد ثم توضع في وعاء كبير.
٤. يضاف الصوص والخضار والريحان المقطع إلى المعكرونة وتحرك حتى تتجانس وتختلط معاً.

المعلومات الغذائية

تكفي فردان (قومي بتقسيم الوصفة إلى حصتين متساويتين كل حصة تكفي فرد واحد)
للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على :
٧٦ مليجرام فينيل الانين
٢,٢٥ جرام بروتين
٣٦٣ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة وتشكل الحصتين تحصيلين على:
٥٢٠ مليجرام فينيل الانين
٤,٥ جرام بروتين
٧٢٥ كالوري (سعرة حرارية)

سلطة الكولسلو Coleslaw

المقادير

١/٣ كوب صلصة السلطة الجاهز ميريكول ويب البيضاء (Miracle Whip Salad Dressing)
معلقة واحدة ونصف ملعقة صغيرة سكر
معلقة واحدة صغيرة خل
ثلاثة أكواب (٢٦٩ جرام) ملفوف أخضر (الكرنب) مقطع صغير
١/٣ كوب (٣٨ جرام) جزر مقطع صغير

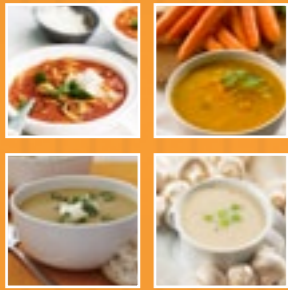
الطريقة

١. في وعاء متوسط تخلط الصلصة والسكر والخل ويخلط الخليط مع الكرنب والجزر.
٢. تحصلين على ثلاثة أكواب (٣٩٢ جرام) وتشكل ست حصص كل حصة عبارة عن نصف كوب.

المعلومات الغذائية

للحصة الواحدة بحجم نصف كوب (٦٥ جرام) تحصلين على:
٢٣ مليجرام فينيل الانين
٠,٦ جرام بروتين
٨٥ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة (٣٩٢ جرام) تحصلين على:
١٣٨ مليجرام فينيل الانين
٣,٤ جرام بروتين
١٢٢ كالوري (سعرة حرارية)





الشوربات

شوربة الجزر والكزبرة Carrot and Cilantro Soup

المقادير

- ملعقة واحدة كبيرة زيت طبخ
- ١/٢ كوب حوالي (٩٠ جرام) بصل مقطع
- فص ثوم مطحون
- أربعة أكواب حوالي (٤٥٠ جرام) جزر مفروم
- ٦٢٥ مليلتر مرق نباتي (تتوفر في الأسواق في قسم الأغذية العضوية)
- رشة من جوزة الطيب
- ملعقة واحدة كبيرة كزبرة مقطعة
- ١٢٥ مليلتر مزيج شراب بديل الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- كزبرة للتزيين

الطريقة

١. يسخن الزيت في قدر كبير ويضاف له البصل والثوم ويقلب لدقيقتين حتى يصير البصل ناعم وذابل.
٢. يضاف الجزر والمرق إلى القدر ويقرب إلى أن يبدأ بالغليان ثم تخفض النار ويغطي القدر ويترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق.
٣. يرفع من على النار ويترك ليبرد بعض الشيء.
٤. يحضر الخلاط وتوضع فيه الشوربة ويخلط حتى يصير الخليط ناعم بعض الشيء أولمدة ٣٠ ثانية.
٥. تضاف جوزة الطيب وقطع الكزبرة والحليب والملح والفلفل .
٦. يعاد تسخين الشوربة حتى تبدأ فقط بالغليان .
٧. توضع في طبق وتزين بأوراق الكزبرة الصغيرة.

ملاحظة: يمكن تجميد الشوربة بعد تقسيمها إلى أجزاء صغيرة للفرد الواحد وتوضع في علبة مناسبة للتجميد وقبل تسخينها تخرج لمدة ساعتين في درجة حرارة الغرفة .

المعلومات الغذائية

- تكفي ستة أفراد (قومي بتقسيم الوصفة إلى ست حصص متساوية كل حصة تكفي فرد واحد)
للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصلين على:
٣٦ مليجرام فينيل الانين ٢,٢ جرام بروتين ٨٠ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ست حصص تحصلين على:
٢١٤ مليجرام فينيل الانين ٧,٣ جرام بروتين ٤٧٨ كالوري (سعرة حرارية)

شوربة الجزر الأبيض Curried Parsnip Soup

المقادير

- كوب واحد حوالي (٢٥٠ جرام) بصل مقطع
- فصي ثوم مطحون
- ٣.٢ ملاعق صغيرة بهارات كاري
- ملعقتين كبيرتين زيت زيتون
- ٣٠٠ جرام جزرأبيض parsnips مغسول ومقشر
- ٥٠٠ جرام جزر مقطع ومقشر
- لتر واحد مرق نباتي Vegetable broth (تتوفر في الأسواق في قسم الأغذية العضوية)
- ملح - فلفل أسود مطحون بشكل ناعم
- ٥٠٠ملييلتر مزيج شراب بديل الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink

الطريقة

١. يقلب البصل والثوم والكاري في قدر كبير في الزيت الساخن وعلى حرارة معتدلة، تحرك لبضع دقائق حتى يصبح البصل طرياً ويحرك البصل لمنع التصاقه بالقدر.
٢. يقطع الجزر الأبيض بشكل رفيع ويضاف هو والجزر العادي إلى القدر ويقلب قليلاً ثم يضاف له المرق والبهار والملح.
٣. يترك الخليط إلى أن يغلي ثم تخفض الحرارة ويغطي القدر ويترك ليغلي ببطء لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح الجزر طري.
٤. يرفع القدر عن النار وتترك الشوربة لتبرد قليلاً ثم توضع في الخلاط وتخلط حتى تصير ناعمة ثم ترد إلى القدر.
٥. يضاف لها الحليب وتسخن قليلاً على النار.

ملاحظة: يمكن تجميد الشوربة بعد تقسيمها إلى أجزاء صغيرة للفرد الواحد وتوضع في علبة مناسبة للتجميد وقبل تسخينها تخرج لمدة ساعتين في درجة حرارة الغرفة .
تكفي ستة أفراد (قومي بتقسيم الوصفة إلى ست حصص متساوية كل حصة تكفي فرد واحد)

المعلومات الغذائية

للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:	٥٢ مليجرام فينيل الانين	١,٦ جرام بروتين	١٣١ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة (٦ حصص) تحصيلين على:	٣١٤ مليجرام فينيل الانين	٩,٤ جرام بروتين	٧٨٨ كالوري (سعرة حرارية)

حساء المشروم بالكريمة Cream of mushroom soup

المقادير

- كوب واحد و ١/٣ الكوب (١٠٠ جرام) شرائح مشروم (عش الغراب) طازج
- ١/٤ كوب (٣٥ جرام) بصل مفروم ناعم
- ملعقتين كبيرتين زبدة نباتي (مارجرين) أو زبدة
- ملعقة واحدة ونصف ملعقة كبيرة نشاء مذابة في كوب ماء بارد
- كيس واحد بهارات ومرق البصل البني G.Washington's Rich brown Seasoning and Broth أو ملح للطعم
- كوب واحد مبيض القهوة من غير الحليب Rich's Coffee Rich
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

١. يقلب الزبدة والبصل والمشروم في مقلاة متوسطة من دقيقتين إلى ثلاثة.
٢. يضاف خليط الماء والنشاء للمقلاة.
٣. تضاف باقي المكونات .
٤. تغطى المقلاة وتترك لتتضج على نار هادئة لعدة دقائق ويحرك باستمرار حتى يبدأ الحساء بعمل فقاعات ويثقل قوامه .
٥. تحصلين على ٢ و ١/٣ الكوب (٦٠٨ جرام) وتشكل أربع حصص كل حصة عبارة عن نصف كوب

المعلومات الغذائية

- للحصة الواحدة بحجم نصف كوب (١٣٠ جرام) تحصلين على:
- ٢٤ مليجرام فينيل الانين
- ٦,٠ جرام بروتين
- ١٠٧ كالوري (سعرة حرارية)
- لكل الوصفة (٦٠٨ جرام) تحصلين على:
- ١٤٦ مليجرام فينيل الانين
- ٣,٤ جرام بروتين
- ٦٤٣ كالوري (سعرة حرارية)



حساء الطماطم والمكرونه Fresh tomato and pasta soup

المقادير

- ثلاث ملاعق كبيرة (٢٦ جرام) مكرونه غير مطبوخة Aproten Anellini قليلة البروتين أو اسباغتي spaghetti
ملعقتين كبيرتين (١٦ جرام) فلفل أخضر بارد مقطع على شكل مكعبات
ملعقتين كبيرتين (٢٠ جرام) بصل مفروم
ملعقة واحدة كبيرة زبدة أوزيدة نباتي (مارجرين)
١/٢ كوب ماء
كوب واحد عصير طماطم
كيس واحد من بهارات ومرق البصل البني G.Washingtons Rich brown Seasoning and Broth
أوملح للطعم
١/٢ كوب (٩٦ جرام) طماطم طازجة ومقشرة ومفرومة
ملعقتين كبيرتين خل
ملعقة واحدة صغيرة سكرخشن
١/٤ ملعقة صغيرة أوريجانو (زعتر بري)
١/٨ ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة

١. تطبخ المكرونه كما هو موضح على العلبة في قدر متوسط الحجم .
٢. يطبخ الفلفل الأخضر والبصل مع الزبدة حتى يذبل.
٣. يضاف له الماء وعصير الطماطم والبهارات أو الملح والطماطم الطازجة والخل.
٤. يترك حتى يغلي ويغطي ويترك على نار هادئة جداً لخمس دقائق بدون تحريك .
٥. يضاف السكر والأوريجانو والفلفل والمكرونه المطبوخة إلى الحساء وتحرك مع بعض وترفع من على النار وتقدم.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على كوبين و ١/٢ الكوب (٥٨٠ جرام) وتشكل ٣ حصص كل حصة عبارة عن نصف كوب للحصة الواحدة بحجم نصف كوب (١١٦ جرام) تحصلين على:
- | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------------|
| ٢٤ مليجرام فينيل الانين | ٠,١ جرام بروتين | ٦٦ كالوري (سعرة حرارية) |
| لكل الوصفة (٥٨٠ جرام) تحصلين على: | | |
| ١٢٢ مليجرام فنيل الانين | ٥,١ جرام بروتين | ٣٣٠ كالوري (سعرة حرارية) |



حساء الملفوف Cabbage soup

المقادير

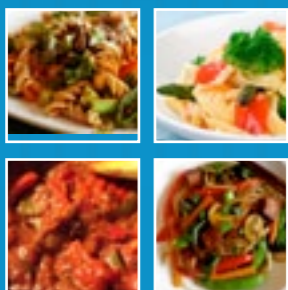
- كوب واحد (٩٠ جرام) ملفوف مقطع لقطع صغيرة
- ٣/٣ اوكوب (٣٥ جرام) كرفس مقطع لقطع صغيرة
- ٣/٣ اوكوب (٤٣ جرام) فلفل أخضر بارد أو أحمر بارد مقطع لقطع صغيرة
- ٤/٤ اوكوب (٣٥ جرام) بصل مقطع لقطع صغيرة
- ٢/٢ اوكوب (٨٥ جرام) بطاط مقطع على شكل مكعبات
- كوب واحد (١٢٠ جرام) فاصوليا خضراء مجمدة مقطعة أو معلبة
- أربعة أكياس من بهارات ومرق البصل البني G.Washingtons Rich brown Seasoning and Broth
- أوملح للطعم
- ٤/٤ املعقة صغيرة مردقوش أو بردقوش
- ٨/٨ املعقة صغيرة زعتر
- أربعة أكوب ماء

الطريقة

١. توضع الخضروات والمرق البودرة أو الملح والأعشاب والماء في قدر متوسط الحجم.
٢. تطبخ حتى تغلي ثم تغطى وتترك لتنضج على نار هادئة جداً ل١٥ دقيقة بدون تحريك.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على خمسة أكواب و ١/٣ الكوب (١٢٥٣ جرام) وتشكل عشر حصص كل حصة عبارة عن نصف كوب
- للحصة الواحدة بحجم نصف كوب (١١٨ جرام) تحصلين على:
- ١٩ مليجرام فينيل الانين
- ٥,٥ جرام بروتين
- ١٨ كالوري (سعرة حرارية)
- لكل الوصفة (١٢٥٣ جرام) تحصلين على:
- ٢٠١ مليجرام فينيل الانين
- ٥,٧ جرام بروتين
- ١٩٣ كالوري (سعرة حرارية)



المكرونات

صلصة مكرونة الخضروات

Veggie Spaghetti

المقادير

ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
كوبين (٢٦٧ جرام) شرائح كوسة
كوب واحد (٧٥ جرام) شرائح مشروم (عش الغراب) طازج
١/٢ اكوب (٦٤ جرام) شرائح فلفل أخضر بارد
١/٢ اكوب (٧٠ جرام) بصل مفروم
فص ثوم مهروس
كوب واحد صلصة طماطم محضرة منزلياً أو كوب واحد صلصة طماطم معلبة

الطريقة

١. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة.
٢. توضع الكوسة والمشروم (عش الغراب) والفلفل الأخضر والبصل والثوم في الزيت وتقلب حتى تطرى وتلين حوالي ثمان دقائق.
٣. تضاف صلصة الطماطم إلى الخضار وتخلط معها، ثم يغطي القدر وتطبخ على حرارة متوسطة لدقائق.
٤. تقدم مع مكرونة قليلة البروتين

المعلومات الغذائية

هذه الوصفة هي صلصة تقدم مع مكرونة قليلة البروتين وتحصلين على ٣ و ١/٣ الكوب (٧٥١ جرام) وتشكل ١٥ حصة كل حصة عبارة عن ربع كوب

إذا استخدمت صلصة طماطم معلبة

للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٥٠ جرام) تحصلين على:
٢٠ مليجرام فينيل الانين ٠,٦ جرام بروتين ٢٩ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة (٧٥١ جرام) تحصلين على:

٣٠٠ مليجرام فينيل الانين ٩,٧ جرام بروتين ٤٣٠ كالوري (سعرة حرارية)

إذا استخدمت صلصة طماطم منزلية

للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٥٦ جرام) تحصلين على:
٢٠ مليجرام فينيل الانين ٠,٧ جرام بروتين ٣٣ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة (٧٥١ جرام) تحصلين على:
٣٠٣ مليجرام فينيل الانين ١,٠ جرام بروتين ٥٠٠ كالوري (سعرة حرارية)

مكروننة بالملفوف Haluski

المقادير

بصلة واحدة صغيرة مقطعة
ثمان قطع ملفوف أو أونصة واحدة حوالي ٢٩ جرام سلطنة منوعة (جزر - ملفوف - خس)
ثلاث ملاعق كبيرة زبدة أو زبدة نباتي (مارجرين)
١٠٠ إلى ١٢٠ جرام مكروننة مطبوخة قليلة البروتين
ملح - توابل حسب الرغبة

الطريقة

١. في قدر كبير تذاب الزبدة ويقلب فيه البصل حتى يذبل.
٢. يضاف الملفوف أو السلطنة المنوعة والمكروننة ويحرك الكل حتى تختلط مع بعض.
٣. يضاف الملح والفلفل للذوق.
٤. تحصلين على (٢٧ جرام) وتشكل أربع حصص الحصة الواحدة بحجم ٣١ جرام

المعلومات الغذائية

للحصة الواحدة بحجم (٣١ جرام) تحصلين على:
٤٤ مليجرام فينيل الانين
١١ جرام بروتين
٥٣ مليجرام ليوسين
٣٠ كالوري (سعة حرارية)
لكل الوصفة (١٢٧ جرام) تحصلين على:
١٧٧ مليجرام فينيل الانين
٤٤,٤ جرام بروتين
٢١٢ مليجرام ليوسين
١٢٣٠ كالوري (سعة حرارية)

مكرونه بالفلفل الأخضر Chili and Pepper Pasta

المقادير

- كوب واحد (٧٥ جرام) من أي مكرونه قليلة البروتين
- ملعقة واحدة كبيرة زيت
- ملعقة واحدة صغيرة ملح
- ٧٥ جرام فلفل بارد أخضر - ٧٥ جرام فلفل بارد أحمر - ٧٥ جرام فلفل بارد أصفر
- فلفل حار أحمر
- فصي ثوم
- ٠٠ جرام حوالي حبتان من طماطم شيري (التي تشبه الكرز صغيرة جداً)
- ٦-٧ ورق ريحان طازج
- ثلاث ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح - فلفل - ورق ريحان للزينة

الطريقة

١. توضع المكرونه والزيت والملح في قدرمليء بالماء المغلي لمدة ثمان دقائق ثم تصفى.
٢. اثناء ذلك على صفيحة تحميص يوضع الفلفل بأنواعه بعد تقطيعه بشكل مستوي ووضع الجزء الخارجي للفلفل للأعلى ويترك ليوشى.
٣. يكرر نفس الشيء بالفلفل الحارويوشى .
٤. يقطع الثوم الى أنصاف ويوشى .
٥. بعد شوي الكل توضع في كيس بلاستيك حتى ترشح وتلين .
٦. تحضر الطماطم وتقطع إلى أنصاف وتوضع على الشواية من ٢-٣ دقائق .
٧. ينزع جلد الفلفل بأنواعه والطماطم والثوم ثم تهرس مع أوراق الريحان وزيت الزيتون حتى تصبح مثل الخليط (يمكن استخدام الخلاط).
٨. تنقل الصلصة الناتجة لصلح وتوضع عليها المكرونه بعد تصفيته وتترك لمدة خمس دقائق بعد خلطها وتقدم بعد تزيينها بورق الريحان.

المعلومات الغذائية

تكفي من فرد إلى فردان (قومي بتقسيم الوصفة إلى حصتين متساويتين كل حصة تكفي فرد واحد)

لكل الوصفة تحصيلين على:

٨٣٨ كالوري (سعره حرارية)

٤,١ جرام بروتين

١٢٧ مليجرام فينيل الانين

مكرونه لولبية بالخضار الخضر Pasta Spirals & Green Vegetables

المقادير

- ١٥٠ جرام (كوبين) من مكرونه لولبية (مبرومه) قليلة البروتين Pasta Spirals
- ملعقة واحدة كبيرة زيت طبخ – ملعقة واحدة صغيرة ملح
- ٥٠ جرام (ملعقة واحدة كبيرة و ملعقة واحدة صغيرة) زبدة
- ١٠٠ جرام كوسة صغيرة
- ٥٠ جرام هليون
- ١٠٠ جرام نبات كراث صغير
- ٢٥٠ مليلتر مرق نباتي Vegetable broth
- ملعقتين صغيرتين طرخون أو (طرخوم) طازج مفروم
- ملعقة واحدة كبيرة دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
- أربع ملاعق كبيرة كريمة طازجة
- ملح . توابل

الطريقة

١. يملأ قدر كبير بالماء ثم يوضع على النار ويترك حتى يغلي .
٢. يضاف الزيت والمكرونه والملح وتترك لتغلي .
٣. تخفض الحرارة بعض الشيء وتطبخ لمدة ثمان دقائق وتحرك من حين لآخر لمنع المكرونه من الالتصاق.
٤. بعد الإنتهاء من طبخ المكرونه تشطف بالماء ويحتفظ بها حارة.
٥. في اثناء طبخ المكرونه تُحضر الخضار بتقطع الكوسة إلى النصف ثم ينصف النصف إلى نصف آخر كذلك يقطع الهليون وقطع الكراث إلى شرائح بمقدار بوصة واحدة.
٦. تذاب الزبدة في قدر وتضاف الخضار وتخفف الحرارة ويغطي القدر وتترك تطبخ لدقيقتين ثم يضاف المرق والطرخون ثم تخفف الحرارة ويغطي ويترك ليغلي ببطء لخمس دقائق حتى تطرى الخضار وتضاف التوابل حسب الذوق .
٧. في وعاء صغير يمزج الدقيق والكريمة وتحرك حتى يصبح خليط ناعم .
٨. يوضع خليط الدقيق والكريمة مع خليط الخضار وتحرك وتترك لتغلي قليلاً ثم توضع على المكرونه المطبوخة وتقلب بلطف حتى تختلط الخضار مع المكرونه وخليط الدقيق والكريمة وتقدم بإضافة أعشاب للتزيين.

المعلومات الغذائية

تكفي من فرد إلى فردان (قسّمي الوصفة لخصتين متساويتين كل حصة تكفي فرد واحد)، للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:

١٠٠ مليجرام فينيل الانين	٣,٠ جرام بروتين	٣,٠ كالوري (سعرة حرارية)
٢٠٠ مليجرام فينيل الانين	٦,٠ جرام بروتين	١٠,٧ كالوري (سعرة حرارية)

شعيرية محمصة بصلصة الطماطم والفلفل Toasted Vermicelli in Pepper & Tomato Sauce

المقادير

- ملعقتين كبيرتين زيت طبخ
- كوب واحد (٢٥ جرام) شعيرية قليلة البروتين (Vermicelli) أو المكرونة الرفيعة جداً
- ١/٤ كوب (٥٠ جرام) بصل مفروم
- فص ثوم مهروس
- ٢٠٠ جرام طماطم مقطعة على شكل مكعبات صغيرة جداً
- فلفل حار أحمر تقريباً (٢٥ جرام) مقطع على شكل مكعبات صغيرة جداً
- ٧٥ جرام فلفل أخضر بارد مقطع على شكل مكعبات
- ٤٢٥ مليلتر مرق نباتي (Vegetable broth) متوفر في الأسواق في قسم الأغذية العضوية) مثل
- خمس ملاعق صغيرة معجون طماطم
- ١/٤ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- للزينة
- شرائح ليمون
- أوراق ثوم معمر

الطريقة

١. يسخن الزيت في قدر وتضاف الشعيرية والبصل والثوم وتطبخ على حرارة معتدلة لمدة خمس دقائق حتى تتلون الشعيرية قليلاً والبصل يصبح شفاف وتحرك من حين لآخر أثناء الطبخ.
٢. تحرك باقي المكونات مع بعض ثم تضاف إلى الشعيرية وتترك إلى أن تغلي ثم تخفض درجة الحرارة وتترك لتطبخ على نار هادئة لمدة ثمان دقائق من غير أن يغطي القدر حتى تنضج الشعيرية وتصبح طرية.
٣. تقدم مباشرة وتزين بالليمون وأوراق الثوم المعمر.
٤. تكفي من فرد إلى فردان (قومي بتقسيم الوصفة إلى حصتين متساويتين كل حصة تكفي فرد واحد)

المعلومات الغذائية

- للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:
٥٨ مليجرام فينيل الانين ٢,١ جرام بروتين
لكل الوصفة وتشكل الحصتين تحصيلين على:
١١٥ مليجرام فينيل الانين ٤,١ جرام بروتين
- ٤٠٧ كالوري (سعرة حرارية)
٨١٥ كالوري (سعرة حرارية)

الخضار المقليّة على المكرونة الهشة Stir Fry Vegetables on Crispy Pasta

المقادير

- زيت طبخ
- ٧٥ جرام مكرونة اسباغتي spaghetti قليلة البروتين
- حبة واحدة جزر متوسط الحجم
- ٥٠ جرام جزر أبيض parsnips شرائح
- ٥٠ جرام فلفل أحمر بارد مقطع
- قصة كرفس متوسطة واحدة مقطعة لشرائح سميكة
- ٢٠٠ملي لتر مرق نباتي Vegetable broth (متوفر في الأسواق في قسم الأغذية العضوية) مثل
- ملعقة واحدة كبيرة كاتشب - ملح - توابل حسب الذوق

الطريقة

١. يملأ قدر كبير بالماء والملح حتى ثلثي القدر ويضاف ملعقة كبيرة زيت طبخ ويترك إلى أن يغلي ثم تضاف المكرونة بشكل تدريجي وبهدوء وتحرك المكرونة.
٢. تخفض الحرارة بعض الشيء وتطبخ المكرونة من ٦ إلى ٧ دقائق حتى تعرض وتنضج وتحرك من حين لآخر حتى تصبح لينّة.
٣. تسخن ملعقتين كبيرتين من زيت الطبخ في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة.
٤. يقطع الجزر إلى أعواد رفيعة وتضاف إلى المقلاة مع الجزر الأبيض والفلفل والكرفس وتقلب لدقائق من ٢ إلى ٣ دقائق على حرارة مرتفعة حتى تصبح بنية اللون.
٥. تضاف الأعشاب والمرق والكاتشب والتوابل وتطبخ لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى يتحول السائل إلى صلصة كثيفة.
٦. تصفى المكرونة وتشطف بالماء البارد.
٧. في مقلاة جديدة يسخن زيت كافي لتغطية القاعدة من المقلاة وتنشر فيها المكرونة بعناية على قاعدة المقلاة وتطبخ لمدة ٣ إلى ٤ دقائق على حرارة معتدلة حتى يصبح الجانب السفلي هش ومقرمش.
٨. تقلب المكرونة على الجانب الآخر وتترك لمدة دقيقة ثم تجفف من الزيت وتنقل لطبق التقديم وتوضع فوقها الخضار الحارة وتقدم مباشرة.

المعلومات الغذائية

- تكفي من فرد إلى فردان (قومي بتقسيم الوصفة إلى حصتين متساويتين كل حصة تكفي فرد واحد) للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:
- | | | |
|--|-----------------|-------------------------|
| ٥٤ مليجرام فينيل الانين | ١,٦ جرام بروتين | ٣٣٠ كالوري (سعة حرارية) |
| لكل الوصفة وتشكل الحصتين تحصيلين على : | | |
| ١٠٧ مليجرام فينيل الانين | ٣,٢ جرام بروتين | ٦٦١ كالوري (سعة حرارية) |



مكرونه بريماڤيرا Pasta Primavera

مقادير صلصة الكريمة

- ملعقتين كبيرتين زبدة مملحة
- ملعقتين كبيرتين دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
- 1/2 كوب مبيض القهوة خالي الحليب Rich's Coffee Rich Light
- 1/2 كوب ماء
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين صغيرتين ثوم مطحون

مقادير المكرونه

- 1/4 كوب كوسه 1/4 كوب جزر 1/4 كوب بروكلي
- 1/4 كيس (120 جرام) مكرونه اسباغتي spaghetti قليلة البروتين

الطريقة

1. يوضع 1/2 لتر من الماء المغلي في قدر كبير ثم تضاف المكرونه.
2. تضاف ملعقة صغيرة من الزيت أو حسب الرغبة، وملعقة صغيرة من الملح.
3. تترك على نار عالية حتى تغلي من دقيقة إلى دقيقتين.
4. تخفض الحرارة وتترك المكرونه إلى أن تنضج ثم يصفى ما تبقى من الماء منها.
5. في هذه الأثناء تقلى الخضار ثم تضاف إلى المكرونه بعد نضجها.

لتحضير الصلصة

1. في مقلاة وعلى نار متوسطة تذاب الزبدة ثم يضاف لها الدقيق وتحرك حتى لا تتكتل.
2. يضاف مبيض القهوة خالي من الحليب Rich's Coffee Rich Light والثوم والماء ويقرب باستمرار بهدوء حتى تبدأ الصلصة بالفوران بدون أن تغلي يضاف الملح ثم ترفع من على النار وتضاف للمكرونه.
3. للحصول على نكهة إضافية بإمكانك إضافة الأعشاب والتوابل للصلصة قبل وضعها على المكرونه.
4. تكفي من فرد إلى فردان (قومي بتقسيم الوصفة إلى حصتين متساويتين كل حصة تكفي فرد واحد)

المعلومات الغذائية

- للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:
- 63 مليجرام فينيل الانين 1,88 جرام بروتين
- لكل الوصفة وتشكل الحصتان تحصيلين على:
- 120 مليجرام فينيل الانين 3,77 جرام بروتين

449 كالوري (سعره حرارية)

898 كالوري (سعره حرارية)



الخبز والمعجنات

أعواد الخبز Bread Sticks

المقادير

- ٥٠ جرام (حوالي كوبين وملعقتين كبيرتين) من الدقيق قليل البروتين لوبروفن Baking Mix
- ١٠٠٠ جرام (٢ كيلوغرام) من الطحين
- ملعقة صغيرة من الخميرة المملحة بالدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٢٠٠ مليلتر ماء دافئ

الطريقة

١. يسخن الفرن لدرجة ٤٠٠ فهرنهايت
٢. يخلط الدقيق مع الخميرة والملح في وعاء كبير.
٣. تضاف ملعقة طعام من زيت الزيتون وتخلط مع بعض لمدة دقيقة بخلاط كهربائي أو بيدك لمدة ٣ دقائق حتى يصبح المزيج لامعاً وطري.
٤. يوضع في كيس تزيين الكيك (القمع الخاص بتزيين الكيك) ثم في صينية خبز مدهونة بالزيت تعصر العجينة على شكل أعواد بطول ٢٠ سنتيمتر تقريباً ويترك بين كل أصبع وآخر مسافة كافية ثم بكمية الزيت المتبقية نقوم بدهن الأصابع بفرشاة برفق وتغطي بالزيت جيداً.
٥. تغطي الصينية بالبلاستيك ولكن لا يحكم الغطاء وتوضع في مكان دافئ لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تنتفخ العجينة ويزداد حجمها تقريباً.
٦. يزال البلاستيك وتوضع الصينية في الفرن وتخبز لمدة ١٥ دقيقة وتراقب حتى تتحمر ثم تخرج من الفرن بعد أن تنضج وتترك تبرد قبل تقديمها.

ملاحظة

يمكن حفظ أعواد الخبز بتجميدها بعد وضعها في علبة محكمة الأغلاق.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٤٠ من أعواد الخبز للعود الواحد تحصلين على:
٢ مليجرام فينيل الانين ٠ جرام بروتين ٣١ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة ٤٠ عود من الخبز تحصلين على:
٩٢ مليجرام فينيل الانين ١,٨ جرام بروتين ١٢٥٥ كالوري (سعرة حرارية)

خبز الموز Banana bread

المقادير

- ١/٢ كوب زبدة (أصبع واحد صغير)
- كوب واحد سكر خشن حوالي (٢٩٢ جرام)
- ثلاث موزات صغيرات ناضجات
- ملعقة واحدة صغيرة فانيليا
- كوبين (٢٥٠ جرام) دقيق قليل البروتين متعدد الاستعمالات من cambrookefood
- واحد ونصف ملعقة صغيرة باكنج باوذر
- واحد ونصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا أو (باكنج صودا)
- ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

١. تخلط الزبدة والسكر جيداً في وعاء ثم يمزج معها الموز المهروس مع الفانيليا.
٢. يوضع الدقيق والباكنج باوذر وبيكربونات الصودا والملح في وعاء عميق آخر وتقلب مع بعض ثم تضاف لخليط الموز وتحرك مع بعض حتى تصبح رطبة.
٣. تنقل وتوضع العجينة في صينية مدهونة قياس ٢٠ سنتيمتر على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ساعة.
٤. حتى نتأكد من نضوجها، يدخل فيها عود من أعواد الشواء الخشبية إذا خرج نظيفاً فالخبز قد نضج.
٥. بعد خروجها من الفرن تترك ١٠ دقائق ثم تقطع.
٦. حجم الخبز (٨٧٦ جرام) قومي بتقسيمها إلى ١٢ شريحة كل شريحة وزنها ٧٣ جرام

المعلومات الغذائية

- لكل شريحة بوزن (٧٣ جرام) تحصلين على:
- ١٦ مليجرام فينيل الانين ٤,٤ جرام بروتين
- ٢٥ مليجرام ليوسين ٢٤٠ كالوري (سعرة حرارية)
- لكل الوصفة (٨٧٦ جرام) تحصلين على:
- ١٩٣ مليجرام فينيل الانين ٥ جرام بروتين
- ٣٠٠ مليجرام ليوسين ٢٨٥٠ كالوري (سعرة حرارية)

بازل Bagels

المقادير

- كيس واحد (٥٠٠ جرام) دقيق قليل البروتين من لوبروفين Baking Mix Ioprofin
من الخميرة المرفقة معه حوالي ٧ جرام
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
٣٠٠ مليلتر ماء
ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
٢٠٠ مليلتر من كريمة الخفق خالية من الحليب Rich's Rich Whip Non-Dairy
ملعقة واحدة كبيرة بديل البيض مثل
٢-٤ قطرات من ملون الطعام لون البيض

الطريقة

١. تخلط أو لأجمع المكونات الجافة ثم يضاف الماء والزيت و كريمة الخفق خالية الحليب وبديل البيض إلى الخليط.
٢. تعجن المكونات معاً حتى تحصلي على عجينة لينة.
٣. يؤخذ جزء من العجينة ويشكل على هيئة حبال ثم تعمل على هيئة دائرة.
٤. يوضع على ورق كعك بعد دهنه بقليل من الزيت حتى يمنع الالتصاق ويترك ليتخمر من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة.
٥. في ماء مغلي مع السكر نسقط البازل ويترك إلى أن يرتفع مرة أخرى (حوالي ٥ دقائق) يخرج ويوضع على مناشف ورقية إلى أن تجف .
٦. تدخل الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتترك حتى تصبح ذو لون ذهبي (حوالي ٢٠ دقيقة).
٧. إذا كان الخبز لين جداً ضعها تحت الشواية من ٢-٣ دقائق حتى يصبح لونها ذهبي.

تنبيه: بإمكانك استخدام الوصفة لعمل المعجنات والكعك الأنجليزي والبريتلز والفطائر المقلية

المعلومات الغذائية

تحصلين على ثمان قطع من البازل البازل واحد تكفي شخص واحد ،
للبازل الواحد تحصلين على:

٢٩٧ كالوري (سعرة حرارية)

٢٠ مليجرام فينيل الانين ٠,٥٦ جرام بروتين

٢٣٧٧ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة ثمان حبات من البازل تحصلين على:
١٥٧ مليجرام فينيل الانين ٤,٤٥ جرام بروتين

خبز باربرا (خبز الآلة) Barbara's Best Loprofin Bread

المقادير

ثلاث أكواب و ¼ الكوب ماء فاتر
ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
كيس واحد ٥٠٠ جرام دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix loprofin
ملعقة واحدة ونصف ملعقة صغيرة مبيض قهوة (كوفي ميت) بودرة
ملعقة واحدة كبيرة سكر
½ ملعقة صغيرة ملح
كيس واحد من الخميرة المرفقة مع الدقيق حوالي ٧ جرام

الطريقة

١. ضعي المكونات في آلة الخبز وتتبع التعليمات تستخدم خاصية الخبز الأبيض والحليب الجاف عند الأعداد تأخذ تقريبا ٤ ساعات.

تنبيه

آلة الخبز المستخدمة في هذه الوصفة هي آلة الخبز Zojirushi

المعلومات الغذائية

تكفي ١٢ فرد (قومي بتقسيم الخبز إلى ١٢ شريحة) ، شريحة واحدة تكفي فرد واحد

للشريحة الواحدة تحصلين على:

١٣ مليجرام فينيل الانين

٣٩, جرام بروتين

١٦٨ كالوري (سعة حرارية)

لكل الوصفة ١٢ شريحة من الخبز تحصلين على:

١٥٨ مليجرام فينيل الانين

٤,٦٧ جرام بروتين

٢,١٣ كالوري (سعة حرارية)

عجينة البصل Onion Gnocchi

المقادير

كوبين و 1/4 الكوب (٢٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
ملعقة واحدة صغيرة خميرة
ملعقتين صغيرتين بهارات كاري
1/4 ملعقة صغيرة ملح
ملعقة واحدة كبيرة زيت زيتون
٢٥٠ملييلتر ماء دافئ
٥٠ملييلتر شراب بديل الحليب من لوبروفن (ويمكن استبداله بحليب الأرز ولكن قد تختلف المعلومات الغذائية في هذه الحالة)
بصلة واحدة كبيرة ومقطعة
زيت للقلي

الطريقة

١. يوضع الدقيق والخميرة والملح والكاري في وعاء عميق وتقلب.
٢. يضاف زيت الزيتون والماء الدافئ والحليب إلى المقادير الجافة السابقة.
٣. باستعمال الخلاط الكهربائي تعجن لمدة دقيقة أو باستعمال الملاعقة الخشبية تعجن من دقيقة إلى ثلاث دقائق حتى يصل الخليط و يصبح خفيف ولماع وليس به تكتلات.
٤. يغطي الوعاء ويترك في مكان دافئ لكي يتضاعف حجم العجينة تقريباً ٢٠ دقيقة.
٥. بعد أن تضاعف حجم العجينة يضاف البصل وبملعقة خشبية يحرك البصل مع العجينة بسرعة.
٦. يسخن الزيت للقلي وبملعقة طعام يؤخذ من الخليط وتوضع في الزيت حتى تتماسك على حرارة متوسطة وتصبح العجينة منتفخة وذهبية تقريباً تترك لمدة ثلاث دقائق ثم ترفع من الزيت على ورق مطبخ.
٧. تكرر نفس الخطوات حتى ينتهي الخليط الذي لديك وتقدم باردة أو حارة.

المعلومات الغذائية

تحصلين تقريبا على ٢٤ قطعة
للقطعة الواحدة تحصلين على:
٦ مليجرام فينيل الانين ٢٠ جرام بروتين
لكل الوصفة ٢٤ قطعة تحصلين على:
١٥٠ مليجرام فينيل الانين ٤٠٠ جرام بروتين
٦٦ كالوري (سعرة حرارية)
١٥٨٠ كالوري (سعرة حرارية)

خبز البيت Pitta Bread

المقادير

كوبين وملعقتين كبيرتين (٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفين Baking Mix Ioprofin
ملعقة واحدة صغيرة خميرة
٢/٢ملعقة صغيرة ملح
ثلاث ملاعق كبيرة زيت زيتون
١٧٥ مليلتر ماء دافئ
زيت إضافي

الطريقة

١. يخلط الدقيق والملح والخميرة في وعاء كبير .
٢. يضاف الزيت والماء للمكونات السابقة ويعجن إذا استخدم خلاط كهربائي تعجن لمدة دقيقة وإذا استعملت ملعقة خشبية تعجن من ثلاث إلى أربع دقائق حتى يصير الخليط ناعم ولماع .
٣. يغطى الوعاء بكيس ويوضع في مكان دافئ حتى يرتفع ويتخمر.
٤. تسخن صينية خبز تحت شواية حارة .
٥. يزال الكيس من على الوعاء وتعجن العجينة لدقيقة حتى تصير ناعمة وتقسم لستة أقسام .
٦. يفرد بلاستيك للعمل عليها وتدهن بزيت ثم يحضر قسم من العجينة وتوضع على البلاستيك وفي يدك ضعي قليل من الدقيق قليل البروتين وبرفق أضغطي بيدك على العجينة حتى تحسلي على عجينة دائرية تقريباً (١٥ - ١٠) سنتيمتر.
٧. في صينية الخبز بعد تزييتها تؤخذ العجينة باستعمال البلاستيك الذي سيساعدك لوضع العجينة بعناية على صينية الخبز ويترك من ١ إلى ٢ دقيقة فقط حتى تبدأ العجينة بالتلون يقرب الخبز على الجهة الأخرى أيضاً يترك من ١ إلى ٢ دقيقة فقط .
٨. تكرر الخطوات السابقة مع باقي العجينة .
٩. يوضع الخبز المخبوز على منشفة مطبخ ويغطى كذلك بمنشفة مطبخ نظيفة .
١٠. للتقديم يستعمل سكين حادة لعمل فتحة كبيرة في الخبز على طول جانب واحد ويحشى حسب الرغبة.

ملاحظة: يمكن تجميد الخبز و يسخن قبل الاستخدام لمدة ٣٠ ثانية .
المعلومات الغذائية

تحصلين على ست قطع من الخبز . للخبز الواحد تحصلين على:
١٥ مليجرام فينيل الانين ٣,٠ جرام بروتين ٢٢٩ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ست قطع من الخبز تحصلين على:
٩٢ مليجرام فينيل الانين ١,٩ جرام بروتين ١٣٧٥ كالوري (سعرة حرارية)

خبز الروول أو الصامولي Rolls

المقادير

TASTE CONNECTIONS ثلاثة أكواب و ١/٤ الكوب (٣٥٠ جرام) دقيق قليل البروتين من
ملعقة واحدة كبيرة سكر بني
ملعقة واحدة ونصف ملعقة صغيرة خميرة حوالي ٧ جرام
ملعقة واحدة كبيرة زيت زيتون حسب الرغبة
كوب واحد ماء دافئ (٢٢٥ ميليلتر)
١/٢ ملعقة صغيرة ثوم بودرة حسب الرغبة
أعشاب مثل زعتر، ريحان، أوريجانو (زعتر بري) حسب الرغبة

الطريقة

أولاً: خليط الخميرة

١. يخلط ١/٢ كوب ماء دافئ مع الخميرة الجافة والسكر وتحرك مع بعض جيداً
٢. تترك إلى أن يصبح بة فقاعات (حوالي ٥ دقائق) ثم يضاف بقية الماء إلى الخليط السابق.

ثانياً : عمل الخبز

١. يوضع الدقيق والزيت والأعشاب والثوم (إذا رغبت) وخليط الخميرة في وعاء كبير.
٢. تخلط بملعقة خشبية أو خطاف العجين حتى يتشكل خليط لزج ليس جاف أو صلب وينقل إلى وعاء مدهون ويترك إلى أن ترتفع العجينة إلى ٢٠ دقيقة.
٣. تدهن اليد بزيت زيتون حتى لا تلتصق العجينة بها ويؤخذ جزء من العجينة وتلف على شكل كرة وتوضع في صينية خبز مدهونه وهكذا حتى تكمل كل العجينة الموجودة لديك ثم تغطي ببلاستيك ليس بأحكام ليرتفع لضعف حجمه .
٤. يمسح سطح الخبز بزبدة نباتي مذابة .
٥. تخبز في فرن مسخن مسبقاً إلى ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق ثم تخرج من الفرن وتغطي بمنشفة قماش .

ملاحظة: يمكنك تخزين وتجميد الخبز في الفريز بوضعه في أكياس بلاستيك ويستخدم وقت الحاجة . إذا استخدمت الأعشاب سيعطيك خبز بالأعشاب طيب الطعم وإذا اردت الإستغناء عنها ستحصلين على خبز صامولي عادي.

المعلومات الغذائية

لكل الوصفة تحصيلين على:

١٧٦ مليجرام فينيل الانين ٣,٢٢ جرام بروتين ٣,٥ مليجرام ليوسين
٧١ مليجرام ميثونين ١٣,٠٤ كالوري (سعرة حرارية)

*المعلومات الغذائية لكل الوصفة لأنه من الصعب معرفة حجم البيتزا الواحدة لأنها تختلف من شخص إلى آخر

تورتيللا tortilla

المقادير

كوبين و ١/٢ الكوب دقيق متعدد الاستعمالات من TASTE CONNECTIONS
١/٢ املعقة صغيرة توابل تاكو (taco) حسب الرغبة
ماء لعجن العجينة تقريباً كوب و ١/٢ الكوب

الطريقة

١. يخلط الدقيق والتوابل في وعاء ويضاف الماء الكافي لجعل العجينة صلبة وتعجن من ثلاث إلى خمس دقائق حتى تُكون عجينة خفيفة وناعمة بما فيه الكفاية لتشكيلها إلى دوائر.
٢. تقسم العجينة إلى ١٢ قطعة متساوية الحجم.
٣. ينثر بعض الدقيق قليل البروتين على السطح وتستعمل النشابة (فرادة العجين) لفرد كرة من العجينة إلى أن تصبح دائرة بمقاس ٢٠ سنتيمتر تقريباً في القطر.
٤. تؤخذ التورتيللا وتوضع تحت حرارة شواية فرن أو في مقلاة حارة ل٣ ثانية إلى أن تتكون فقائيع صغيرة تقلب على الناحية الثانية وتخبز بنفس الطريقة حتى تظهر الفقاعات الصغيرة على السطح.
٥. يكرر تقليب التورتيللا حتى تغطي بالفقاعات التي هي علامة على أنها مطبوخة.
٦. ترفع من على المقلاة ثم يرش عليها قليل من زيت الطبخ أو زبدة نباتي وتغطي بمنشفة أو أي قطعة قماش لتبقى دافئة.
٧. يخبز المتبقى من العجينة بنفس الطريقة وتبقى محفوظة وملفوفة في منشفة قماش.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٢ تورتيللا، للتورتيللا الواحدة تحصلين على:

٢,٣ مليجرام فينيل الانين

٠,٨ جرام بروتين

٤,٢ مليجرام ليوسين

٥,٠ مليجرام ميثونين

٨٧,٥ كالوري (سعة حرارية)

لكل الوصفة ١٢ تورتيللا تحصلين على:

٢٧,٥ مليجرام فينيل الانين

٩,٠ جرام بروتين

٥٠ مليجرام ليوسين

٥,٨ مليجرام ميثونين

١٠٥ كالوري (سعة حرارية)

التوست Homemade bread

المقادير

ثلاثة أكواب و ١/٤ الكوب (٣٥٠ جرام) دقيق قليل البروتين من TASTE CONNECTIONS
كوب واحد ماء دافئ حوالي (٢٢٥ مليلتير)
ملعقة واحدة كبيرة سكر أسمر
كيس واحد أو ٧ جرام أو ملعقة واحدة ونصف ملعقة صغيرة خميرة فورية
ملعقة واحدة كبيرة زيت زيتون
أعشاب مثل الريحان، أوريجانو (زعتر بري)، زعتر (حسب الرغبة رائعة لخبز بالأعشاب)
١/٢ ملعقة صغيرة ثوم بودرة (حسب الرغبة رائعة لخبز بالأعشاب)

الطريقة

أولاً: خليط الخميرة:

١. يخلط ١/٢ كوب ماء دافئ والخميرة الجافة والسكر وتحرك مع بعض جيداً
٢. تترك إلى أن يصبح به فقاعات (حوالي ٥ دقائق) ثم يضاف بقية الماء إلى الخليط السابق.

ثانياً : عمل الخبز

١. يوضع خليط الخبز والزيت والأعشاب وقليل من الثوم وخليط الخميرة المحضر مسبقاً في وعاء كبير ويخلط الكل بملعقة خشبية أو خطاف عجينة حتى يُشكل الخليط عجينة على شكل كورة لزجة وليست جافة أو صلبة .
٢. ينقل إلى وعاء مدهون ويترك حتى ترتفع وتتخمر العجينة إلى ٢٠ دقيقة .
٣. يملء قالب أوصينية خبز مدهونة بالعجينة ويغطى ويترك ليرتفع تقريباً من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة أو حتى ترتفع العجينة لقمة القالب ثم يدهن سطح العجينة بزبدة نباتي كي تعطىها لون جميل .
٤. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية وتخبز من ٢٢ إلى ٢٥ دقيقة . ولكي تعرفي أنه ناضج انقري على القمه يعطيك صوت كأنه مجوف .
٥. يخرج من القالب ويغطى بمنشفة قماش فوراً ويترك ليبرد بالكامل (إذا تركته داخل كيس بلاستيك مخرم سيعطيك خبز طري جداً ورائع) يمكنك بعد ذلك تقطيعه وتخزينه في الثلاجة لمدة اطول .
٦. تحصلين على ١٢-١٤ شريحة سميكة إذا قطعته بيديك .
٧. تحصلين على ٢٠ شريحة رقيقة إذا قطعته بالسكين الكهربائي .

المعلومات الغذائية

للشريحة (١٤ قطعة) تحصلين على:

١٢,٦ مليجرام فينيل الانين ٠,٢٣ جرام بروتين ٢١,٨ مليجرام ليوسين
٥,١ مليجرام ميثونين ٩٩ كالوري (سعرة حرارية)



للشريحة الواحدة (٢٠ قطعة)

٨,٨ مليجرام فينيل الانين ٠,١٦ جرام بروتين
٣,٥ مليجرام ميثونين ٦٩ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة تحصلين على:

١٧٦ مليجرام فينيل الانين ٣,٢٢ جرام بروتين
٧١ مليجرام ميثونين ١٣٠,٤ كالوري (سعرة حرارية)

بيتزا Pizza Shells

المقادير

ثلاثة أكواب و ١/٤ الكوب (٣٥٠ جرام) دقيق قليل البروتين من TASTE CONNECTIONS
كوب واحد حوالي (٢٢٥ ميليلتر) ماء دافئ
ملعقة واحدة صغيرة سكر بني أو أسمر
كيس واحد أو ملعقة واحدة كبيرة خميرة فورية
ملعقة واحدة كبيرة زيت زيتون
أعشاب مثل أوريجانو (زعتر بري)، ريحان ، زعتر (حسب الرغبة)
١/٨ ملعقة صغيرة ثوم بودرة (حسب الرغبة)

أولاً: طريقة خليط الخميرة

١. يخلط ١/٢ كوب ماء دافئ والخميرة الجافة والسكر وتحرك مع بعض جيداً
٢. تترك إلى أن يصبح به فقاعات (حوالي ٥ دقائق) ثم يضاف بقية الماء إلى الخليط السابق.

ثانياً : طريقة عمل البيتزا

١. في وعاء كبير يوضع مسحوق الثوم وخليط الخبز ومسحوق الأوريغانو وملعقة كبيرة زيت زيتون وخليط الخميرة المحضر مسبقاً ويحرك مع بعض (إضافة الثوم والأعشاب بكميات قليلة تعطي طعم رائع للبيتزا)
٢. يضاف مزيداً من الماء الدافئ ثم يخلط بملعقة خشبية أو خطاف عجينة حتى يُشكل الخليط عجينة لزجة ثم ينقل إلى وعاء مدهون ويترك حتى يرتفع ويتخمّر إلى ٢٠ دقيقة .
٣. تقسم العجينة بالنصف ثم يؤخذ جزء وتفرد على شكل دائرة بمقاس ٣٠ سنتيمتر أو المقاس الذي ترغبين فيه ثم توضع عليها المكونات التي ترغبين بها.

تلميح: ادخلي البيتزا الفرن واخبزيها لمدة ٥ دقائق قبل أن تضعي عليها شيء وستعطيك بيتزا متماسكة غير رطبة بسبب الصلصة. بعد أن تخبزيها في الفرن لخمس دقائق يمكنك الاحتفاظ بها بعد أن تخرجيها من الفرن وتتركها تبرد تماماً وذلك بتغليفها بقطعة من القصدير بإحكام ثم وضعها في كيس بلاستيك له قفل سحب وخزنها في الفريزر لوقت الحاجة. وإذا احتجت لها اخرجيها من الفريزر وضعي عليها المكونات التي ترغبين بها ثم ضعها في الفرن واخبزيها .

المعلومات الغذائية

لكل الوصفة تحصيلين على:

١٧٦ مليجرام فينيل الانين ٣,٢٢ جرام بروتين ٣,٥ مليجرام ليوسين
٧١ مليجرام ميثونين ١٣,٠٤ كالوري (سعرة حرارية)

*المعلومات الغذائية لكل الوصفة لأنه من الصعب معرفة حجم البيتزا الواحدة لأنها تختلف من شخص إلى آخر

الباكوره الهنديه Fritters or Pakoras

المقادير

حبة واحدة متوسطة جزر مفروم (٣٠ جرام)

١/٢ املعقة كبيرة ملح

حبة واحدة كوسة صغيرة مفرومة (٣٠ جرام)

١/٢ املعقة كبيرة كمون أو يانسون

١/٤ بصلة حمراء مفرومة (٣٠ جرام)

١/٤ املعقة كبيرة كركم بودرة

كوب واحد دقيق قليل البروتين من TASTE CONNECTIONS

١/٤ املعقة كبيرة مسحوق فلفل أحمر حار أو حسب الرغبة

زيت كانولا أو زيت نباتي للقلي

الطريقة

١. في وعاء يوضع كلاً من الجزر المفروم وخليط الكوسة وخليط البصل وتخلط مع بعض .
٢. يضاف لما سبق الدقيق وجميع المكونات الأخرى ماعدا الزيت.
٣. يخلط الجميع حتى يصبح الخليط خشن ولا يتم إضافة الماء فما سينزل من الخضار سيكون كافي أن يعمل عجينة وتبقى الفطائر هشة لوقت طويل وبإمكانك إضافة القليل جداً من الماء إذا رأيت أنها تحتاج لذلك.
٤. يسخن زيت في مقلاة إلى درجة حرارة ١٧٥ درجة مئوية وبملعقة كبيرة يؤخذ من العجينة وتوضع في الزيت . قد تعملين في المرة الواحدة من ست إلى ثمان قطع وتقلي حتى تصبح ذهبية ثم تخرج من الزيت وتوضع على ورق نشاف أو مناديل مطبخ.
٥. عدد الفطائر في كل دفعة يعتمد على حجم المقلاة.
٦. تؤكل مع صلصة النعناع والكزبرة

المعلومات الغذائية

على الأقل تحصلين على ١٥ حبة. للحبة واحدة تحصلين على:	٦ مليجرام فينيل الانين	٢١,٠ جرام بروتين	١١ مليجرام ليوسين
	٢ مليجرام ميثونين	٣٩ كالوري (سعة حرارية)	
لكل الوصفة ١٥ حبة تحصلين على:	٩٩ مليجرام فينيل الانين	٣,١ جرام بروتين	١٧٢ مليجرام ليوسين
	٤١ مليجرام ميثونين	٥٩٢ كالوري (سعة حرارية)	

بيتزا مقرمشة Quick pizza crust

هذه وصفة بطعم جديد للبيتزا هي في الطعم أقرب إلى البسكويت مقرمشة وجميلة

المقادير

كوب واحد (١١٠ جرام) دقيق قليل البروتين من ويل بلان Wel-plan
١/٢ ملعقة صغيرة باكنج باوذر
ملعقة واحدة كبيرة زيت نباتي
١/٤ كوب وملعقتين صغيرتين ماء مضاف إليه نقطة واحدة من لون الطعام الأصفر
رشة صغيرة من الملح

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ٢٢٠ درجة مئوية.
٢. يخلط معاً الدقيق والباكنج باوذر والملح في وعاء ثم يضاف الماء والزيت ويخلط الكل.
٣. العجينة التي تحصلين عليها يجب أن تشبه عجينة البسكويت الهشة لذلك يضاف قليل من الماء أو الدقيق إذا لزم الأمر.
٤. تفرد في صينية خبز بمقاس ٩ أنش يوضع عليها ماترغيبين وتخبز من ١٢ إلى ١٨ دقيقة ولاتزيد المدة عن ذلك حتى لاتجف العجينة.

المعلومات الغذائية

تحصلين على بيتزا واحدة مقرمشة.
للبيتزا من دون الصلصة وما عليها تحصلين على:
٤ مليجرام فينيل الانين
٣,٠ جرام بروتين
٥٠٣ كالوري (سعرة حرارية)

الخبز الأبيض بالميثاميوسيل Best white bread

المقادير

- ملعقتين ورابع ملعقة صغيرة خميرة
- ١/٤ كوب ماء دافئ جداً
- ١/٢ ملعقة صغيرة سكر خشن
- كوبين و١/٣ الكوب حوالي (٣٥٨ جرام) من الدقيق قليل البروتين وويل بلان Wel-plan
- ملعقة واحدة صغيرة ملح
- ١/٢ ملعقة كبيرة سكر خشن
- ٥٠ جرام حوالي ملعقتين ونصف ملعقة كبيرة ميثاميوسيل (بدون نكهة) Metamucil
- كوب وثلاث ملاعق كبيرة ماء دافئ جداً

الطريقة

خليط الخميرة

١. توضع الخميرة ورابع كوب الماء الدافئ ونصف ملعقة صغيرة سكر خشن مع بعض في وعاء، وتخلط جميعاً مع بعضها وتترك عشر دقائق إلى أن يتضاعف حجم الخميرة

لعمل الخبز

١. يوضع الدقيق والملح والسكر والميثاميوسيل في وعاء وتحرك قليلاً. يخلط الكل بعد إضافة خليط الخميرة حتى تتكون عجينة ثم تغطى ببلاستيك وتدخل لفرن مسخن مسبقاً لدرجة ٣٢٠ أو لدقيقتين وتترك في الفرن كي تتخمر إلى ٣٠ دقيقة.
٢. تخرج من الفرن وتوضع على طاولة الفرد إذا كانت لينة جداً ثم يضاف لها من ملعقة إلى ثلاث ملاعق كبيرة دقيق وتعجن وإذا كانت مناسبة تفرد وتلف مثل الخبز الصامولي وتوضع في صينية التوست.
٣. تُرجع مرة أخرى إلى فرن مسخن مسبقاً لـ ٣٢٠ أو لدقيقتين وتترك من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة كي تتخمر حتى يتضاعف الحجم.
٤. يسخن الفرن وتخبز في درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لنصف ساعة أو ٤٥ دقيقة بعد ١٥ دقيقة الأولى تخرج وتدهن بزبدة نباتي أو زبدة أو زيت وترجع إلى الفرن مرة أخرى حتى تنضج.
٥. تُقلب على رف شبكي وتغطى بقطعة قماش.

ملاحظة

- بعض الأفران تكون ساخنة جداً ويأخذ الخبز وقت أقل في الخبز.
- هذه العجينة يُمكن استخدامها للمعجنات

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٥ شريحة. للشريحة الواحدة تحصلين على:	١١ مليجرام فينيل الانين	٢,٠ جرام بروتين	٨٩ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ١٥ شريحة تحصلين على:	١٦٤ مليجرام فينيل الانين	٣,٦ جرام بروتين	١٣٣٣ كالوري (سعرة حرارية)

بان كيك جيفري Jeffrey's Favorite Pancakes

المقادير

كوب و ٣/٤ الكوب (٢٢٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
ملعقة واحدة كبيرة بديل البيض Egg replacer أي نوع
ملعقة واحدة كبيرة الياف Tastee Apple Fiber حسب الرغبة
ملعقة واحدة ونصف ملعقة صغيرة باكنج باوذر
ملعقتين كبيرتين سكر
كوب واحد مبيض قهوة Rich's from Rich أو أي مبيض قهوة نباتي سائل
١/٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
١/٢ كوب ماء

الطريقة

١. تخلط المكونات معاً بالخلاط ثم في مقلاة مدهونة ساخنة يصب بمقدار ١/٤ كوب.
٢. تترك إلى أن تجف الجوانب وتصبح ذهبية اللون وتقلب إلى الجهة الأخرى وتترك قليلاً حتى تصبح ذهبية اللون ثم تقدم.

تلميح

- يمكن تقديمه بإضافة سكر أو من غير سكر ثم يوضع عسل عند التقديم وكلاهما جميل جداً .
- يمكن استخدام كوفي ميت السائل ولكن في هذه الحالة قيمة الفينيل الانين ستتخيف في الوصفة ستكون للشريحة ٨ مليغرام فينيل الانين.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٥ بان كيك، للبان كيك الواحد تحصلين على:
٣ مليجرام فينيل الانين
١,٠ جرام بروتين
٧٠ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ١٥ بان كيك تحصلين على:
١٥ مليجرام فينيل الانين
١,٧ جرام بروتين
١٠٥ كالوري (سعرة حرارية)



بان كيك بطعم التفاح Light As Air Apple Pancake

المقادير

- كوب واحد دقيق قليل البروتين من TASTE CONNECTIONS
- 1/2 املعقة صغيرة باكنج باودر
- 1/2 ا كوب قهوة موكا mocha mix
- 1/4 كوب صلصة التفاح Apple sauce (تتوفر في الأسواق بأكثر من شكل ومن شركات مختلفة) مثل
- 1/2 املعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملعقة واحدة صغيرة بديل البيض Egg replacer أي نوع
- 1/3 كوب ماء

الطريقة

1. تخلط المكونات الجافة سوياً في وعاء.
2. يضاف مزيج القهوة وصلصة التفاح والمكونات الجافة في وعاء خلاط ثم يشغل الخلاط .
3. بينما الخلاط يدور يضاف الماء ببطء حتى يكون الخليط خفيف ويعطي خليط فطيرة سميك (يساعد الخلاط على تكوين خليط خفيف داخلة هواء ويعطي فطائر منفوشة)
4. يوضع الخليط بمقدار 1/4 كوب ثم يصب الخليط على دفعات في مقلاة حارة مدهونة بالزبدة النباتي وتقلب لبضع ثواني وتترك أكثر قليلاً على الجانب الثاني.
5. للطعم أضيفي لها كريمة خالية من الحليب.

المعلومات الغذائية

للبان كيك الواحد بحجم ربع كوب تحصلين على:	٥ مليجرام فينيل الانين	٣٠,٣ جرام بروتين	١٠ مليجرام ليوسين
	٢ مليجرام ميثونين	١٠٨ كالوري (سعرة حرارية)	
لكل الوصفة تحصلين على:	٣٤ مليجرام فينيل الانين	٧٩,٧ جرام بروتين	٦٦ مليجرام ليوسين
	١٣ مليجرام ميثونين	٦٥٣ كالوري (سعرة حرارية)	

ملاحظة

بإمكانك تغيير الطعم بإضافة الموز أو الكمثرى (الأجاص) أو الفراولة



بان كيك بطعم الموز

يضاف ١/٢ موزة متوسطة مهروسة تقريباً تعطي (١/٤ كوب) بدلاً من صلصة التفاح .
ويضاف ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا بدلاً من القرفة.

المعلومات الغذائية

للبن كيك الواحد بحجم ربع الكوب تحصلين على:
١٦ مليجرام فينيل الانين ٤,٠ جرام بروتين
٢٨ مليجرام ليوسين ٤ مليجرام ميثونين
٣٦,٨ كالوري (سعر حرارية)

بان كيك بطعم الكمثرى

يضاف ١/٢ كوب كمثرى (أجاص) طازجة مطحونة بدلاً من صلصة التفاح.

المعلومات الغذائية

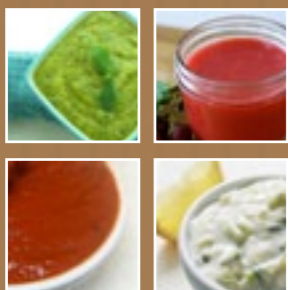
للبن كيك الواحد بحجم ربع الكوب تحصلين على:
٦ مليجرام فينيل الانين ٢١,٠ جرام بروتين
١٢ مليجرام ليوسين ٦ مليجرام ميثونين
١٢,٩ كالوري (سعر حرارية)

بان كيك بطعم الفراولة أو الخوخ

تستبدل صلصة التفاح والقرفة ب ١/٤ كوب من الفراولة أو الخوخ المقطع بشكل رقيق و ١/٢ ملعقة صغيرة من الفانيليا.

المعلومات الغذائية

للبن كيك الواحد بحجم ربع الكوب تحصلين على:
٨ مليجرام فينيل الانين ٢٤,٠ جرام بروتين
١٢ مليجرام ليوسين كمية بسيطة مليجرام ميثونين
١٢ كالوري (سعر حرارية)



الصلصات

كريم صوص البشاميل Cream Sauce

المقادير

- ملعقة واحدة كبيرة زبدة
- أربع ملاعق كبيرة بصل مقطع بشكل مكعبات
- ١٢٥ مليلتير بديل شراب الحليب من لوبروفن Loprofin PKU Drink
- ٦٠ مليلتير مرق الكرفس والخضروات
- ملعقة واحدة كبيرة و ملعقة واحدة صغيرة نشاء الذرة
- ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة

١. تذاب الزبدة في قدر ثم يضاف البصل حتى يصبح طري وشفاف وأبيض ثم ببطء يضاف المرق والحليب.
٢. يذاب النشاء في صحن آخر في ماء بارد حوالي ٥٠ مليلتير ويوضع على المرق.
٣. تترك حتى تغلي ثم تضاف البهارات.
٤. تحصلين على ٢٠٠ مليلتير من الصلصة.

المعلومات الغذائية

- لكل الوصفة (٢٠٠ مليلتير) تحصلين على:
- ٤٠ ملليجرام فينيل الانين
- ٠,٠٠٠ جرام بروتين
- ١٦٩ كالوري (سعرة حرارية)

صلصة الزبادي Tzaziki

المقادير

- كوب واحد خيار مفروم ناعم
- 1/4 كوب خليط موكا أو أي نوع بديل الحليب prepared Dari-free milk
- ملعقة واحدة صغيرة نعناع مفروم
- ملعقتين صغيرتين قشطة حامضة (sour cream)
- فص ثوم مفروم ناعم
- ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح أو أقل حسب الرغبة
- ملعقة واحدة صغيرة فلفل أسود أو فلفل أحمر مجروش (شطة مجروشة) حسب الرغبة
- ملعقة واحدة صغيرة عصير ليمون أو ليم

الطريقة

1. يخلط الخيار والنعناع والثوم في صحن سوياً.
2. يمزج عصير الليمون والقشطة الحامضة وبديل الحليب وزيت الزيتون سوياً وتخلط حتى تمتزج بشكل جيد ثم يضاف الملح والفلفل.
3. يضاف خليط الليمون إلى الخيار والنعناع والثوم ويخلط الجميع ويترك في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة إلى ساعة.
4. تكفي خمس أفراد (قومي بتقسيم الوصفة إلى خمس حصص متساوية كل حصة تكفي فرد واحد)

المعلومات الغذائية

- للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصلين على:
- ٣٣مليجرام فينيل الانين
- ٣٣جرام بروتين
- ٤مليجرام ليوسين
- ٥مليجرام ميثونين
- ٧٥ كالوري (سعرة حرارية)

- لكل الوصفة وتشكل خمس حصص تحصلين على:
- ٧٠مليجرام فينيل الانين
- ١٦٦ جرام بروتين
- ٢٩مليجرام ميثونين
- ٢٨٣ كالوري (سعرة حرارية)

صلصة النعناع والكزبرة Cilantro chutney

المقادير

- حزمة صغيرة من أوراق الكزبرة
- ٢/١ عصير حبة ليمونة
- ٢-٣ أوراق من قصبات النعناع
- ٤/١ كوب ماء بارد
- ٢/١ افلفل أخضر حار حسب الرغبة
- ملعقة واحدة كبيرة بصل أحمر مفروم
- ٢/١ ملعقة كبيرة ملح

الطريقة

١. هذه الطريقة لا تحتاج إلى طبخ
٢. يوضع الكل في الخلاط وتخلط حتى يتكون خليط سائل سميك
٣. من الأفضل عمله في الليل لاستخدامه اليوم التالي لأن ذلك يقوي النكهة . (يحفظ في الثلاجة لوقت الإستخدام)
٤. تكفي ١٢ فرداً (قومي بتقسيم الوصفة إلى ١٢ حصة متساوية كل حصة تكفي فرد واحد)

المعلومات الغذائية

- للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصلين على:
- كمية بسيطة مليجرام فينيل الانين
 - ١,٠ جرام بروتين
 - كمية بسيطة مليجرام ليوسين
 - كمية بسيطة مليجرام ميثونين
 - ٣٣٥,٠ كالوري (سعرة حرارية)

- لكل الوصفة وتشكل ١٢ حصة تحصلين على:
- ٣ مليجرام فينيل الانين
 - ١٣,٠ جرام بروتين
 - ٤ مليجرام ليوسين
 - ٤ مليجرام ميثونين
 - ٤,٠٢ كالوري (سعرة حرارية)



صلصة الفراولة Strawberry sauce

المقادير

- ٢-٣ حبات فراولة طازجة أو مجمدة كبيرة
- قليل من فلفل أسود مطحون
- ١/٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون أو ليمون
- ١/٢ ملعقة كبيرة سكر
- قليل من الملح

الطريقة

١. يوضع الكل في خلاط وتخلط حتى تصبح ناعمة.
٢. تؤكل مع الفطائر.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على ١٥ ملعقة صغيرة
- في ملعقة واحدة صغيرة تحصلين على:
- ١ مليجرام فينيل الانين
- ٠,٣ جرام بروتين
- ١ مليجرام ليوسين
- كمية بسيطة مليجرام ميثونين
- ٦,٤ كالوري (سعرة حرارية)

- لكل الوصفة وتشكل ١٥ ملعقة صغيرة تحصلين على:
- ١٧ مليجرام فينيل الانين
- ٠,٦٤ جرام بروتين
- ٢٥ مليجرام ليوسين
- ١ مليجرام ميثونين
- ٩٧ كالوري (سعرة حرارية)



الصلصة الحمراء Red Sauce

المقادير

- ١/٢ كوب بصل مقطع
- فصي ثوم مقشر ومقطع
- ٢-٢ افلفل حار أحمر مجفف
- ملعقة واحدة صغيرة كمون محمص ومطحون
- ١/٤ كوب صلصة طماطم
- ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون
- ملح للذوق

الطريقة

١. ينقع الفلفل الحار المجفف في الماء الدافئ حتى ينعم لمدة ٣٠ دقيقة .
٢. يسخن زيت في مقلاة ويقلب فيه البصل والثوم حتى تصبح ذات لون ذهبي .
٣. يوضع الفلفل الحار مع البصل وكل المكونات الأخرى في خلاط ويضاف لهم ماء بما يكفي لمزجهم سوياً وتخلط حتى نحصل على صلصة ناعمة .
٤. تقسم الى عشر حصص متساوية كل حصة تكفي فرد واحد

المعلومات الغذائية

- للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:
٥ مليجرام فينيل الانين
١٩٧,٠ جرام بروتين
٦,٧ مليجرام ليوسين
١,٧ مليجرام ميثونين
١٧,١ كالوري (سعة حرارية)

- لكل الوصفة ١٠ حصص تحصيلين على:
٥٠ مليجرام فينيل الانين
١,٧٩ جرام بروتين
٦٧ مليجرام ليوسين
١٧ مليجرام ميثونين
١٧١ كالوري (سعة حرارية)





الأطباق الرئيسية

يخنة المشروم (عش الغراب) Mushroom Stew

المقادير

ملعقتين كبيرتين زبدة نباتي (مارجرين) أو زبدة
ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
كوبين (٥٠ جرام) شرائح مشروم (عش غراب) طازج
ورقة واحدة من ورق الغار (لوري)
١/٢ اكوب (٧٠ جرام) بصل مفروم
١/٢ افس ثوم مهروس
١/٢ املعقة صغيرة ريحان
١/٢ املعقة صغيرة زعتر

كيس واحد بهارات ومرق البصل البني washing rich brown or gold seasoning and broth أو ملح
للطعم

١/٢ اكوب ماء مخلوط معه ملعقتين صغيرتين نشاء
كوب واحد (٢٣٠ جرام) طماطم معلبة مقطعة قطع صغيرة.
١/٢ اكوب عصير طماطم طازج وليس معلب

الطريقة

١. تذاب ملعقة كبيرة زبدة مارجرين مع ملعقة طعام زيت في قدر متوسط الحجم .
٢. يوضع شرائح المشروم (عش الغراب) في الزيت ويقلب على حرارة مرتفعة لدقائق قليلة حتى يذبل .
٣. يؤخذ من القدر ويوضع في صحن .
٤. يوضع في القدر باقي الزبدة والزيت ثم تضاف بقية المقادير .
٥. يعاد المشروم (عش الغراب) إلى القدر ويترك على حرارة متوسطة إلى منخفضة حوالي ٢٠ دقيقة .
٦. يزال ورق الغار ويقدم .

المعلومات الغذائية

تحصلين على كوب و ١/٢ الكوب (٢٧٥ جرام) وتشكل ست حصص كل حصة عبارة عن ربع كوب
للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٤٦ جرام) تحصلين على:
٣٠ مليجرام فينيل الانين ٩,٠ جرام بروتين ٩٧ كالوري (سعة حرارية)
لكل الوصفة (٢٧٥ جرام) تحصلين على:
١٨٢ مليجرام فينيل الانين ٥,٢ جرام بروتين ٥٨٤ كالوري (سعة حرارية)



الباذنجان والفلفل الأحمر Eggplant caviar

المقادير

باذنجان كبير وزنه تقريباً (٢٥ جرام)
واحد فلفل حار صغير مقطوع بشكل ناعم حسب الرغبة
٤/اكوب بصلة حمراء مقطعة قطع صغيرة
ملعقة واحدة صغيرة زيت زيتون - ملعقة واحدة صغيرة صلصة طماطم
واحد فلفل أحمر صغير بارد تقريباً (٤٠ جرام)
فص ثوم - ملح حسب الذوق

الطريقة

١. يغسل الباذنجان ويغرز بالشوكة في جميع أجزائه ويشوى على شواية أو صفيحة شوي لمدة ٣٠ دقيقة ويقرب في تلك الأثناء على كل الجوانب من وقت لأخر حتى الجلد يتفحم ويشوى (من الممكن أن يوضع على عين الموقد من فوق ويقرب على جميع الجهات حتى يشوى).
٢. بنفس الطريقة السابقة يشوى الفلفل الأحمر البارد حتى الجلد يتفحم ويشوى ثم تغطى بمنشفة أو أوراق وتترك لبضع دقائق سيقشر الجلد بسهولة متى ما بردت .
٣. يزال جلد الباذنجان ويخرج ما بداخله بملعقة .
٤. يسخن ملعقة شاي من زيت الزيتون في مقلاة ثم يضاف البصل المقطع والثوم المقشر والمقطع ويقرب لبضع ثواني على لهب متوسط الحرارة حتى يذبل البصل ويصبح شفاف.
٥. يضاف الباذنجان والفليفلة على البصل كذلك تضاف صلصة الطماطم والفلفل الحار حسب الرغبة وتترك على النار لدقائق.
٦. يترك يهدء و يبرد قليلاً ثم يوضع في خلاط ويمزج معه الزيت والملح ويخلط الجميع حتى يصبح خليط خشن القوام ويمكن أن يكون ناعم حسب الرغبة .
٧. يؤكل مع الخبز أو كحشو سندوتش.

المعلومات الغذائية

تكفي ١٥ فرداً (قومي بتقسيم الوصفة إلى ١٥ حصة متساوية كل حصة تكفي فرد واحد)
للفرد الواحد وتشكل حصة واحدة تحصلين على:
٨ مليجرام فينيل الانين ٢١,٠ جرام بروتين
٢ مليجرام ميثونين ١٤,٥ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة وتشكل ١٥ حصة تحصلين على:
١٣٠ مليجرام فينيل الانين ٣,١٢ جرام بروتين
٣٥ مليجرام ميثونين ٢١٧ كالوري (سعرة حرارية)



برجر الخضروات veggie burger

*هذه الوصفة بإمكانك أن تستخدمها معها البسكويت قليل البروتين أو التابيوكا أو فتات خبز قليل البروتين.

المقادير

- حبة واحدة بطاط كبيرة (١٢٥ جرام) مسلوقة ومقشرة
- ملعقة واحدة كبيرة زيت
- رقائق الكراكرز قليل البروتين Loprofin Crackers مطحونة
- ملعقة واحدة كبيرة نشاء ذرة
- قصة كرفس مفرومة أو مقطعة بشكل ناعم حوالي (٤٥ جرام)
- ١/٢ أكاس (٤٥ جرام) جزر متوسطة الحجم مفرومة أو مقطعة بشكل ناعم
- ١/٢ أكاس (٤٥ جرام) فلفل أخضر بارد مفروم
- ملعقة واحدة كبيرة بقندونس مفروم ناعم
- ملح وفلفل
- ماء كافي لخلط المكونات
- زيت للقلي

الطريقة

١. بعد سلق البطاط وتقسيرها نقوم بهرسها.
٢. يسخن الزيت في مقلاة ويضاف لها الخضروات وتقلب لخمس دقائق حتى يختلط الكل وتنضج.
٣. تترك الخضروات تبرد ثم يضاف لها البطاط المهروس والخبز المطحون والبقندونس والملح والفلفل ويحرك الكل حتى تختلط معاً.
٤. يذاب النشاء في ١/٤ كوب ماء ويضاف إلى خليط الخضروات ويمزج الكل ونواصل التحريك حتى نحصل على عجينة ثقيلة نوعاً ما (النشاء والماء يعمل على ربط العجينة مع بعض عند القلي).
٥. يؤخذ ١/٤ كوب من الخليط وتوضع في قليل من الزيت ويقلب على كلا الجهتين حتى يصبح ذو لون ذهبي أو يمكن استخدام مقلاة ضد الالتصاق لا تحتاج إلى الزيت.

المعلومات الغذائية

تحصيلين على ست حبات من البرجر، للبرجر الواحد تحصيلين على:	٢٨ مليجرام فينيل الانين	٧٣, جرام بروتين	٩ مليجرام ميثونين
٣٨ مليجرام ليوسين	٥٩ كالوري (سعة حرارية)	٤,٤ جرام بروتين	٥٨ مليجرام ميثونين
لكل الوصفة لست حبات من البرجر تحصيلين على:	١٦٨ مليجرام فينيل الانين	٣٥٢ كالوري (سعة حرارية)	



كاري الباذنجان Eggplant curry

المقادير

باذنجان واحد كبير (٤٠٠ إلى ٥٠٠ جرام) سيعطيك تقريباً ٢٥٠ جرام من لب الباذنجان
ملعقة واحدة كبيرة من بذورالخردل سوداء حسب الرغبة
١/٢ اكوب (٥٠ جرام) بصلة حمراء مقطعة قطع صغيرة
ملعقة واحدة كبيرة بذور كمون (كمون حب)
١/٤ كوب طماطم مقطعة
١/٤ ملعقة كبيرة كركم بودرة
١/٢ قطعة ٥,٢ سنتيمتر من الزنجبيل الطازج مقطع بشكل ناعم
١/٤ ملعقة كبيرة بهارات غارم مسالا بودرة (نوع من البهارات الهندية) حسب الرغبة
نصف أو واحد فلفل حار أخضر مقطع حسب الرغبة
١/٢ ملعقة كبيرة ملح أو حسب الذوق
ملعقة واحدة كبيرة أوراق كزبرة مقطعة بشكل رقيق جداً
ملعقة واحدة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

١. يغسل الباذنجان ويغرز الجلد بشوكة من أثنان إلى ثلاث مرات (حتى لاينفجر وقت الشوي).
٢. يوضع في صينية خبز ويشوى الباذنجان حتى الجلد يفحم بالكامل تخرج وتترك لتبرد بعد أن تبرد يخرج اللب من الشقوق المفتوحة في الباذنجان يجب أن تحصلي على ٢٥٠ جرام أو كوب من اللب .
٣. تجهز الخضروات الباقية وفي مقلاة يسخن الزيت ثم يضاف حبوب الخردل والكمون وتغطى المقلاة حتى تتفتح حبوب الخردل كالفشار.
٤. يضاف البصل المقطع ويقلب لبضع دقائق لجعله ذهبي اللون دون أن يحترق ثم يضاف الفلفل الحار والزنجبيل ويقلب لدقيقة أخرى.
٥. يضاف الطماطم وتقلب لدقائق أكثر حتى تتماسك الخضار وتتسبك مع بعض بشكل جيد ثم يوضع الكركم والغارم مسالا ولب الباذنجان والملح وتطبخ لمدة دقيقتين حتى تفوح رائحته يضاف الماء إذا كانت الطبخة جافة وتحتاج إلى قليل من الماء. ثم تزين بالكزبرة وتقدم دافئة مع خبز تورتيلا.

المعلومات الغذائية

تكفي ٨ أفراد (قسّمي الوصفة ل ٨ حصص متساوية كل حصة تكفي فرد واحد) للفرد وتشكل حصة واحدة
تحصلين على: ٢٦ مليجرام فينيل الانين ٦١,٠ جرام بروتين ٣٣ مليجرام ليوسين
٧ مليجرام ميثونين ٣٤ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة وتشكل ٨ حصص تحصلين على:
٢٠٨ مليجرام فينيل الانين ٤,٨٧ جرام بروتين ٢٦٤ مليجرام ليوسين
٥٦ مليجرام ميثونين ٧٤ كالوري (سعرة حرارية)



الفلغل الأخضر المحشو Stuffed Green Peppers

المقادير

- ٥٠ جرام مكرونة لولبية (مبرومة) قليلة البروتين Pasta Spirals
- ملعقتين كبيرتين زيت طبخ
- ملعقة واحدة صغيرة ملح
- حبتان فلفل أخضر بارد كبير
- بصلتين صغيرتين شرائح
- فص ثوم مطحون
- ٢٠٠ملييلتر مرق نباتي (متوفرة في الأسواق في قسم الأغذية العضوية) مثل
- ملعقة واحدة صغيرة معجون طماطم
- ١٠٠ جرام طماطم
- ملعقتين صغيرتين دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
- ملح - توابل

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. يملأ قدر ثلاث أرباعه بالماء ويترك إلى أن يغلي ثم تضاف المكرونة وملعقة كبيرة زيت وملح إلى القدر وتترك أيضاً إلى أن يغلي ثم تخفض الحرارة بعض الشيء ويترك ليصير لثمان دقائق وتحرك من وقت لآخر حتى لا تلتصق المكرونة ببعض وعند نضجها تشطف بالماء البارد .
٣. تدهن قاعدة صينية ملائمة للفرن .
٤. يغسل الفلفل وتزال البذور والرأس ويوضع في الصينية إذا لم يتمكن الفلفل من الوقوف يقطع جزء صغير من أسفله بحذر حتى لا تعمل فتحات ينزل منها الحشو أثناء الطبخ .
٥. يطبخ البصل والثوم في الزيت المتبقي لدقيقتين بدون أن يتحول إلى اللون البني على حرارة معتدلة .
٦. يضاف المرق ومعجون الطماطم ويغطى القدر ويترك إلى أن تغلي ثم تخفض الحرارة وتطبخ لخمس دقائق .
٧. تقشر الطماطم في هذه الأثناء ويستخرج منها البذور وتقطع .
٨. يمزج الدقيق بالمرق الباقي حتى يصبح ناعم ثم يحرك الدقيق وبشكل تدريجي ويضاف إلى ماسبق ويترك حتى يغلي وتصبح الصلصة سمكية .
٩. تحرك المكرونة المطبوخة مع الطماطم والتوابل حسب الذوق وتضاف إلى الصلصة .
١٠. يقسم الخليط الناتج بين الفلفل الموجود في صينية الفرن ثم
١١. يغطى بورق قصدير ولكن ليس بإحكام ويخبز في فرن ساخن لمدة ٣٠ دقيقة .

المعلومات الغذائية

- تحصلين على حبتين من الفلفل البارد المحشي، للفلفل الواحد:
- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------------------|
| ٧٩ مليجرام فينيل الانين | ٢,٤ جرام بروتين | ٢٨٨ كالوري (سعر حرارية) |
| ١٥٧ مليجرام فينيل الانين | ٥,٠ جرام بروتين | ٥٧٦ كالوري (سعر حرارية) |
- لكل الوصفة للحبتين تحصلين على:

بطاطا مهروسة Mashed Potatoes

المقادير

- ٥٠ جرام بطاط طازج
- ٥٠ مليلتير مزيج شراب بديل الحليب من لوبروفن Loprofin PKU Drink (ويمكن استبداله بحليب الأرز ولكن في هذه الحالة ستختلف المعلومات الغذائية) ملعقة واحدة كبيرة زبدة

الطريقة

١. تقشر البطاط وتقطع إلى قطع صغيرة.
٢. تطبخ البطاط في الماء المغلي حتى تنضج ولمعرفة ذلك تغرز شوكة في البطاط .
٣. تؤخذ البطاطا من الماء وتهرس بالشوكة وهي ساخنة حتى تسهل عملية الهرس.
٤. يضاف لها بديل الحليب والزبدة وتعجن سوية ويمكن إضافة الملح والتوابل أو الأعشاب حسب الرغبة.

المعلومات الغذائية

- ماحصلين عليه تكفي من فرد إلى فردين لكل الوصفة تحصلين على:
- ١٤٦ مليجرام فينيل الانين
 - ٣,٦ جرام بروتين
 - ٢٠٧ كالوري (سعة حرارية)

برجر المشروم (عش الغراب) mushroom burgers

المقادير

ثلاثة أكواب (٢٢٥ جرام) مشروم (عش غراب) طازج مفروم ناعم جداً لا يستخدم المشروم (عش الغراب) المعلب

٣/٤ كوب (١٠٥ جرام) بصل مفروم ناعم

٢/٣ كوب (٥٠ جرام) فتات خبز قليل البروتين أو crushed Aproten rusks

١/٤ ملعقة صغيرة ملح

حبة واحدة متوسطة بيض مخفوق

ملعقتين كبيرتين كاتشب

ملعقة واحدة كبيرة من دقيق قليل البروتين وويل بلان wel-plan

زيت نباتي للقلي

الطريقة

١. توضع المكونات في وعاء ويخلط الكل بيدك يقسم الخليط إلى ٩ فطائر برجر بمقاس أقل من سنتيمتر واحد .

٢. يسخن الزيت في مقلاة وتستخدم كمية وفيرة منه حتى يمنع التصاق فطائر البرجر.

٣. تترك في الزيت حتى تصبح بنية اللون من كلا الجانبين على حرارة متوسطة حوالي من دقيقة ونصف إلى دقيقتين لكل جانب .

تلميح: يمكن الحصول على برجر مشروم (عش الغراب) باستخدام محضرة الطعام باستخدام الشفرة الصلبة (قد لا يكون مفروم بشكل جيد) ضعي اولاً فتات الخبز وافرميه ثم ازيلييه في وعاء ثم ضعي البصل المقطع وافرميه وازيلييه في وعاء وأخيراً ضعي المشروم (عش الغراب) المقطع و افرميه بحرص حتى لا يصبح مهروس جداً واخلطيه لمرات قليلة ثم ازيلي الشفرة واخلطي مع عش الغراب بقية المكونات بيدك

ملاحظة: تستطيعين تجميد برجر المشروم (عش الغراب) لكن قبل قلبه غلفيه بورق شمع وذلك بوضع ورق شمعي بين كل قطعة وأخرى ثم إحفظها في حاوية (علبة بلاستيك) محكمة الأغلاق وإحفظها في الفريزر وعند الحاجة لاستخدامها ازيلي ورق الشمع وأقلها.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٩ برجر. (قسّمي العجينة إلى ٩ برجات متساوية قبل القلي) للبرجر الواحد تحصلين على:

٦٠ مليجرام فينيل الانين ١,٤ جرام بروتين ٨٧ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة تسع برجات تحصلين على:

٥٣٩ مليجرام فينيل الانين ١٢,٤ جرام بروتين ٧٧٩ كالوري (سعرة حرارية)

برجر مشروم (عش الخراب) قليل البروتين

المقادير

كوب واحد (٧٥ جرام) مشروم (عش الخراب) طازج مفروم ناعم جداً لا يستخدم المشروم (عش الخراب) المعلب
١/٤ كوب (٣٥ جرام) بصل مفروم ناعم
ثلاث ملاعق طعام فتات الخبز قليل البروتين أو crushed Aproten rusks
١/٨ ملعقة صغيرة ملح
ملعقة واحدة كبيرة كاتشب
ملعقة واحدة صغيرة ماء
زيت نباتي للقلي

الطريقة

١. تتبع نفس خطوات برجر المشروم (عش الخراب) السابقة لنحصل على ثلاث فطائر من البرجر.

المعلومات الغذائية

نحصل على ثلاث من قطع البرجر (قومي بتقسيم العجينة قبل القلي الى ثلاث قطع متساوية) للبرجر الواحد تحصلين على:
٢٧ مليجرام فينيل الانين
٨,٠ جرام بروتين
٧٥ كالوري (سعة حرارية)

لكل الوصفة ثلاث برجات تحصلين على:
٨١ مليجرام فينيل الانين
٢,٣ جرام بروتين
٢٢٤ كالوري (سعة حرارية)

برجر البروكلي broccoli burgers

المقادير

- كوب واحد (١٠٠ جرام) بروكلي طازج مفروم ناعم
- ٤/٨ كوب (٣٥٠ جرام) بصل مفروم ناعم
- ٢/٨ كوب (٤٥٠ جرام) فتات خبز قليل البروتين أو crushed Aprotin rusks
- ٤/٨ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ ملعقة كبيرة كاتشب
- ملعقة واحدة كبيرة ماء
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

١. توضع المكونات في وعاء وتخلط مع بعض بيديك .
٢. يقسم الخليط إلى ستة أجزاء .
٣. يسخن الزيت في مقلاة وتستخدم كمية وفيرة من الزيت حتى تمنع التصاق فطيرة البرجر بالمقلاة.
٤. تترك فطيرة البرجر حتى تأخذ اللون البني من كلا الجانبين على حرارة متوسطة تقريباً من دقيقة ونصف إلى دقيقتين لكل جانب.

تلميح: تستطيعين عمل البرجر باستخدام الخلاط ، أو- وهو الأفضل- بواسطة محضرة الطعام. استخدممي الشفرة الصلبة في محضرة الطعام، فضعي اولاً فتات الخبز وأفرميه ثم أزيليه في وعاء بعد ذلك ضعي البروكلي المقطع والبصل وأفرميه ثم اعيدي عليه فتات الخبز ويخلط الكل مع بعض .

ملاحظة: تستطيعين تجميد برجر البروكلي لكن قبل حفظه غلفيه بورق شمع وذلك بوضع ورق شمعي بين كل قطعة وأخرى ثم إحفظيها في حاوية (علبة بلاستيك) محكمة الأغلاق وإحفظيها في الفريزر وعند الحاجة إلى استخدامها تزال ورق الشمع وتقلي.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ست برجرات (قومي بتقسيم العجينة إلى ست قطع متساوية قبل القلي)، للبرجر الواحد تحصلين على:	٢١ مليجرام فينيل الانين	٧,٠ جرام بروتين	٨١ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ست برجرات تحصلين على:	٢٧مليجرام فينيل الانين	٤,٥ جرام بروتين	٤٨٤ كالوري (سعرة حرارية)

محشي الملفوف stuffed cabbage rolls

المقادير

- رأس واحد متوسط ملفوف (كرنب)
- ٢/١كوب (٨٨ جرام) رز عادي غير مطبوخ
- ٤/١كوب (٣٥ جرام) بصل مفروم
- ٤/١كوب (٢٦ جرام) كرفس مفروم
- ٢/١كوب (٦٨ جرام) جزر مفروم
- ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
- ملعقة واحدة صغيرة قرفة
- كوبين صلصة طماطم

الطريقة

١. يقور الملفوف وتزال الأوراق الخارجية التالفة منه .
٢. يوضع رأس الملفوف في قدر كبير به نصف كوب ماء ويغطي القدر .
٣. يترك يغلي على حرارة عالية وعندما يبدأ بالغلجان تخفض الحرارة .
٤. يترك يطبخ لخمس دقائق ثم يزال الملفوف ويوضع في مصفاة ويترك إلى أن يبرد .
٥. بعد أن يبرد الملفوف بما فيه الكفاية تأخذ بعناية أفضل ١٦ ورقة منه وإذا كان مابداخل الملفوف لم يستوي بعد يرجع إلى النار لخمس دقائق اخرى.
٦. الأوراق المستخدمة يجب أن تكون بمقاس (٣٠ إلى ٤٠ جرام) وكل الأوراق لها نفس الحجم.
٧. ما يتبقى من الملفوف يفرم وتحصلين منه على كوب واحد.
٨. يوضع الأرز في قدر ويضاف له كوب ماء ويترك على نار عالية ويغطي إلى أن يبدأ بالغلجان ثم تخفض الحرارة ويترك يطبخ لخمس عشرة دقيقة.
٩. في مقلاة يوضع الزيت ثم يضاف البصل والكرفس والجزر ويقلب لخمس دقائق .
١٠. في وعاء يخلط الرز المطبوخ والخضروات وكوب الملفوف المفروم والقرفة ونصف كوب من صلصة الطماطم.
١١. تفرد ورقة الملفوف ويوضع فيها ٣ ملاعق طعام من الحشوة وتلف مثل ورق العنب إذا كان عندك ورق صغير الحجم استخدمتي ورقتين فوق بعض.
١٢. توضع قطع الملفوف المطوية في صينية فرن مرتفعة الجوانب وتترك في جانب الرف السفلي.
١٣. توضع باقي صلصة الطماطم على وجه الملفوف وتغطي الصينية بقصدير إذا لم يكن لديك صحن فرن بغطاء.
١٤. تترك ل ٤٠ دقيقة على درجة حرارة ١٨٠ مئوية .

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٦ قطعة من محشي الملفوف، لحبة واحدة من الملفوف المحشي تحصلين على:
٤٢ مليجرام فينيل الانين ،١٠ جرام بروتين ٥٢ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ١٦ حبة من الملفوف المحشي تحصلين على:
٦٧٥ مليجرام فينيل الانين ١٦,٣ جرام بروتين ٨٣٦ كالوري (سعرة حرارية)

الباذنجان الأسباني Spanish Eggplant

المقادير

ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
كوب واحد (١٢٠ جرام) باذنجان مقطع بشكل مكعبات بمقاس ١,٢٥ سنتيمتر
١/٢ كوب (٦٤ جرام) فلفل أخضر بارد مقطع الى أعواد قصيرة
١/٢ كوب (٥٣ جرام) كرفس مفروم
١/٤ كوب (٣٥ جرام) بصل مفروم
١/٢ كوب عصير طماطم أو ست ملاعق كبيرة صلصة طماطم وملعقتين كبيرتين ماء
ملح وفلفل للنكهة

الطريقة

١. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة .
٢. يوضع الباذنجان والفلفل الأخضر والكرفس والبصل في الزيت وتحرك حتى تلين الخضروات من ٨ إلى ١٠ دقائق.
٣. يضاف عصير الطماطم أو الصلصة والماء وتطبخ على حرارة متوسطة حتى تتسبك (يثقل قوام الصلصة).
٤. تضاف البهارات الفلفل والملح.

المعلومات الغذائية

تحصلين على كوب واحد وملعقتين كبيرتين (٢٧٦ جرام) تشكل أربع حصص كل حصة عبارة عن ربع كوب
الوصفة جميلة مع الخبز أو الساندوتش

للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٦٤ جرام) تحصلين على:
٣٠ مليجرام فينيل الانين
٩,٩ جرام بروتين
٧٨ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة (٢٧٦ جرام) تحصلين على:
١٢٧ مليجرام فينيل الانين
٣,٨ جرام بروتين
٣٣٦ كالوري (سعرة حرارية)

كوسة بالطماطم zucchini saute

المقادير

ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
٣/١كوب (٤٧ جرام) بصل مفروم
فص ثوم كبير مهروس
كوبين (٢٦٧ جرام) شرائح كوسة
٣/٤ كوب (١٤٤ جرام) طماطم طازجة مفرومة
١/٤ملعقة صغيرة ريحان
١/٤ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

١. في مقلاة يسخن الزيت ويوضع البصل والثوم وتحرك حوالي خمس دقائق حتى يذبل البصل.
٢. تضاف الكوسة والطماطم والريحان والملح تغطى وتطبخ على حرارة متوسطة حوالي ١٠ دقائق حتى تلين الخضروات وتكون خليط سائل .

المعلومات الغذائية

تحصلين على كوب واحد و ٢/٣ الكوب (٣٦٥ جرام) وتشكل ست حصص كل حصة عبارة عن ربع كوب
للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٥٥ جرام) للفرد تحصلين على:
٢٢ مليجرام فينيل الانين
٧,٠ جرام بروتين
١٥ كالوري (سعة حرارية)

لكل الوصفة (٣٦٥ جرام) تحصلين على:
١٤٨ مليجرام فينيل الانين
٤,٨ جرام بروتين
٣٤١ كالوري (سعة حرارية)

بامية محمرة Fried Okra

المقادير

كوب ونصف (١٢٨ جرام) شرائح بامية طازجة
من ملعقة واحدة إلى ملعقتين كبيرتين نشاء ذرة corn starch
ملعقتين كبيرتين مارجرين (زبدة نباتي) أو زبدة
١/٢ اكوب (٩٦ جرام) طماطم طازجة مفرومة
١/٤ اكوب (٣٥ جرام) بصل مفروم

الطريقة

١. يرش النشاء على البامية وتقلب حتى تتغطى جيداً .
٢. يذاب الزبدة في مقلاة متوسطة ويضاف الطماطم والبصل وتطبخ لدقائق حتى تصبح لينية.
٣. تضاف البامية وتحرك لدقائق حتى تصبح لينية وهشة .

المعلومات الغذائية

تحصلين على كوب و ١/٣ الكوب (٢٠٥ جرام) وتشكل خمس حصص كل حصة عبارة عن ربع كوب
للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٣٨ جرام) للفرد تحصلين على:
٢٢ مليجرام فينيل الانين
٧,٧ جرام بروتين
٥٨ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة (٢٠٥ جرام) تحصلين على:
١١٩ مليجرام فينيل الانين
٣,٧ جرام بروتين
٣١٠ كالوري (سعرة حرارية)



بامية مسلوقة Steamed Okra

المقادير

- ٤/١ كوب (٣٥ جرام) بصل مفروم
- ملعقة واحدة كبيرة زيت نباتي
- ٣/١ كوب صلصة طماطم
- ٣/١ كوب ماء
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح الثوم
- ملح وبهارات للطعم
- ٢/١ ملعقة صغيرة صلصة ورشيستر worcestershire
- ٤/١ ملعقة صغيرة أوريجانو (زعر بري)
- ٤/١ ملعقة صغيرة سكرخشن
- كوب ونصف (١٢٨ جرام) شرائح بامية

الطريقة

١. يقلب البصل في الزيت في قدر متوسط حتى يذبل ويطبخ لدقائق.
٢. تضاف صلصة الطماطم والماء والبهارات والسكر وتطبخ لدقائق على حرارة منخفضة.
٣. تضاف البامية وتحرك حتى تختلط بالصلصة.
٤. يغطي القدر وتطبخ لعشر دقائق على حرارة منخفضة حتى تصبح البامية لينة.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على كوب و ١/٣ الكوب (١٩٦ جرام) وتشكل خمس حصص كل حصة عبارة عن ربع كوب للحصة الواحدة بحجم ربع كوب (٣٧ جرام) للفرد تحصلين على:
- ٢٣ مليجرام فينيل الانين
 - ٨,٠ جرام بروتين
 - ٣٧ كالوري (سعرة حرارية)

- لكل الوصفة (١٩٦ جرام) تحصلين على:
- ٢٠٠ مليجرام فينيل الانين
 - ٤٠,٠ جرام بروتين
 - ١٩٨ كالوري (سعرة حرارية)





الكيك والحلويات والوجبات الخفيفة

بسكويت اللوز Almond Creams

مقادير البسكويت

عشرة ملاعق كبيرة (١٥٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)

١/٣ كوب (٤٠ جرام) سكر بودرة

قطرات من خلاصة اللوز

كوب واحد و ١/٤ الكوب (١٥٠ جرام) دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin

مقادير الحشو

ثلاثة ملاعق كبيرة و ملعقة واحدة صغيرة (٥٠ جرام) زبدة لينة

٤/٣ كوب (١٠٠ جرام) سكر بودرة

قطرات من خلاصة اللوز

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
٢. توضع الزبدة والسكر وخلاصة اللوز في وعاء كبير وتخلط سوياً حتى يصبح المزيج كريمي لين.
٣. يضاف الدقيق ويخلط جيداً حتى يصبح طري.
٤. ينقل المزيج إلى كيس التزيين بفوهة نجمة كبيرة ثم بمقدار ٥ سنتيمتر يوضع على صينية مدهونة أو استعملي ورق الزبدة.
٥. تخبز في الفرن الساخن من ٨ إلى ١٠ دقائق حتى يصبح بني فاتح.
٦. يبرد البسكويت على حامل سلك.

إعداد الحشو

١. تخفق الزبدة اللينة في وعاء صغير حتى تصبح كريمية ثم يضاف السكر البودرة وخلاصة اللوز.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على ١٢ قطعة من البسكويت (قسّمي عجينة البسكويت الى ١٢ قطعة) لقطعة البسكويت
الواحدة تحصلين على:
٨ مليجرام فينيل الانين
١٥٠ جرام بروتين
٢٠٢ كالورى (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ١٢ حبة من البسكويت تحصلين على:
٩٥ مليجرام فينيل الانين
١,٨ جرام بروتين
٢٤٣٠ كالورى (سعرة حرارية)

الكيك السريع Fairy Cakes

المقادير

- ٣/٤ كوب مليء بدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
- ١/٤ كوب زبدة نباتي (مارجرين)
- ١/٤ كوب سكر
- ملعقة واحدة صغيرة بديل البيض Egg replacer أي نوع
- ملعقة واحدة صغيرة مسحوق باكنج بودر
- ٧٥ مليلتير ماء
- قطرات قليلة من الفانيليا السائلة

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ٨٠ درجة مئوية
٢. توضع الزبدة والسكر في وعاء وتخلط (تضرب) حتى تصبح كريمية.
٣. يضاف الدقيق وبديل البيض والباكنج بودر إلى الخليط السابق المضروب جيداً وتخلط مع بعض.
٤. تضاف الفانيليا والماء بشكل تدريجي حتى تحصل على خليط ناعم.
٥. بملعقة الشاي الصغيرة يؤخذ من الخليط وتوضع في الكؤوس الورقية الصغيرة الخاصة بالكوب كيك وتخبز من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
٦. تترك لتبرد على رف سلك ثم تزين حسب الرغبة.
٧. للزينة بإمكانك استخدام سكر بني بدل السكر الأبيض كي يعطي اللون.

المعلومات الغذائية

- المعلومات الغذائية لا تتضمن الزينة !
تحصلين على ٢٠ كوب كيك للكوب الكيك الواحد تحصلين على:
٢ مليجرام فينيل الانين
٠ جرام بروتين
٥٠ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ٢٠ كوب كيك تحصلين على:
٣٤ مليجرام فينيل الانين
٠,٧ جرام بروتين
٩٧٥ كالوري (سعرة حرارية)

براونيز Brownies

المقادير

- ١/٢ كوب زبدة (أصبع زبدة صغير) لينة
- كوب واحد ونصف الكوب سكر بني
- ملعقتين صغيرتين فانيليا
- ٤/٤ كوب شراب الذرة Corn syrup يتوفر بالأسواق من شركات مختلفه مثل ثلاث ملاعق كبيرة كاكاو غيرمحلّى بودرة (٤٤ جرام)
- ملعقة واحدة صغيرة ملح
- ملعقتين صغيرتين باكنج بودر
- كوبين (٢٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من cambrookefood
- ١/٢ كوب ماء

الطريقة

١. توضع الزبدة والسكرالبني مع بعض في وعاء وتخلط حتى يصبح الخليط منتفخ وكريمي.
٢. يضاف شراب الذرة والفانيليا ونستمر بالخلط.
٣. تضاف باقي المكونات من الكاكاو والملح والدقيق والماء وتحرك حتى تصبح متجانسه ويصبح الخليط رطب.
٤. يوضع الخليط في صينية مربعة مدهونة وتخبز في درجة ٣٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ساعة.
٥. عندما يبرد البراونيز يقطع إلى ١٦ قطعة.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على ١٦ قطعة براونيز وزن البراونيز الواحدة ٥٨ جرام للقطعة الواحدة بوزن ٥٨ جرام تحصلين على:
- ١٢ مليجرام فينيل الانين
 - ٢٠ جرام بروتين
 - ١٢ مليجرام ليوسين
 - ٢١٠ كالورى (سعرة حرارية)
- لكل الوصفة ١٦ قطعة من البراونيز تحصلين على:
- ٩٠مليجرام فينيل الانين
 - ٤٠ جرام بروتين
 - ١٨٧ مليجرام ليوسين
 - ٣٣٧٠ كالورى (سعرة حرارية)

مافن الموز Banana Muffins

المقادير

كوبين (٢٠٠ جرام) دقيق قليل البروتين من cambrookefood
كوبين (٢٠٠ جرام) موزتان صغيرتان ناضجتان مهروستان
٣/٤ كوب ماء
١/٢ املعقة صغيرة قرفة

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. تخفق المكونات السابقة سوياً بالمضرب السلك أو المضرب الشبكي الكهربائي.
٣. يصب الخليط في علب المافن أو الكوب كيك المدهونة وتخبز في فرن ساخن حتى تنفصل الجوانب عن الأوراق و تبدأ قمم الكعك بالأسمرار، تقريباً من ٩ إلى ١٠ دقائق.
٤. تحصلين تقريباً على ١٢ قطعة من المافن
٥. المافن الواحدة بوزن ٤٨ جرام

المعلومات الغذائية

للقطعة الواحدة بوزن ٤٨ جرام تحصلين على:
٨ مليجرام فينيل الانين
٢,٢ جرام بروتين
١٢ مليجرام ليوسين
٨٠ كالورى (سعرة حرارية)

لكل الوصفة ١٢ حبة مافن تحصلين على:
٩٦ مليجرام فينيل الانين
٢,٤ جرام بروتين
١٤٤ مليجرام ليوسين
٩٦٠ كالورى (سعرة حرارية)

كيك الليمون Lemon Cakes

المقادير

كوب واحد و ٤/١ الكوب (٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix loprofin
ملعقتين صغيرتين من بديل البيض Egg replacer أي نوع مثل
٤/١ كوب (٥٠ جرام) سكر ناعم الحبيبات
ثلاث ملاعق كبيرة وملعقة واحدة صغيرة (٥٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
٧٥ جرام مربى برتقال ليمون lemon marmalade
٠٠ اميلتير من شراب بديل الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink (ويمكن استبداله بحليب الأرز
ولكن في هذه الحالة ستختلف المعلومات الغذائية للوصفة)
٤/١ املعقة صغيرة بيكربونات الصودا (باكنج صودا)
ملعقة واحدة كبيرة عصير ليمون

التغطية بالسكر

ملعقة واحدة كبيرة و ملعقة واحدة صغيرة (٥٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
٥٠ جرام مربى برتقال ليمون lemon marmalade
٣/٤ كوب (١٠٠ جرام) سكر بودرة
صينية خبز مقاس ١٧ سنتيمتر مدهونة ووضع في قاعدتها ورق زبدة

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى درجة ١٨٠ درجة مئوية.
٢. يوضع الدقيق وبديل البيض والسكر والزبدة النباتي في وعاء كبير وتخلط مع بعض.
٣. يوضع مربى البرتقال في قدر على النار على حرارة معتدلة ومنخفضة كي يصبح دافئ وينعم ويصبح شبة سائل .
٤. يضاف المربي للدقيق بالتبادل مع بديل الحليب.
٥. تخلط المكونات باستعمال الخلاط كهربائي لمدة دقيقة على الأقل أو بملعقة خشبية لمدة ٣-٤ دقائق حتى يصبح خليط كريمي دهني.
٦. يضاف للخليط السابق باكنج بودر وعصير الليمون وتحرك فوراً حتى تختلط بالخليط.
٧. ينقل الخليط إلى صينية الخبز المحضرة مسبقاً ويسوى السطح ويخبز في فرن ساخن لمدة ٢٥ دقيقة حتى ترتفع وتنتفخ وتكون ذات ملمس قوي. ثم تُخرج وتُوضع على رف سلك.

للتغطية: ضعي الزبدة النباتي اللينة ومربي البرتقال الليمون في وعاء ويضاف السكر ويخفق حتى يصبح مخلوط جيداً ،ويصبح سميك. عندما تبرد الكيكة تغطى بخليط التغطية وتقطع إلى مربعات حوالي تسع مربعات من الكيك.

ملاحظة: يمكنك استخدام مربى البرتقال بدل مربى الليمون.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٩ قطع (قومي بتقسيم الكيكة إلى ٩ قطع متساوية) للقطعة الواحدة تحصلين على:
٧ مليجرام فينيل الانين ٢٠ جرام بروتين ٢١٥ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ٩ قطع من الكيك تحصلين على:
٦٦ مليجرام فينيل الانين ١٧٠ جرام بروتين ١٩٣٣ كالوري (سعرة حرارية)

وافل بلجيكي حلو Belgian Sweet Waffles

المقادير

كوب واحد (١٠٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من cambrookefood
٢/٣ كوب ماء
آلة الوافل

الطريقة

١. تسخن آلة الوافل وفي وعاء يمزج الدقيق والماء ويضرب بشوكة حتى يصبح ناعم ودهني ، ثم تخبز في آلة الوافل الحارة .
٢. تتبع تعليمات الآلة في طريقة الخبز.
٣. يؤكل مع الحليب أو الفاكهة أو الزبدة.

المعلومات الغذائية

تحصلين على قطعتين القطعة الواحدة بوزن ٢٩ جرام
للوافل الواحد بوزن ١٢٩ جرام تحصلين على:
١ مليجرام فينيل الانين
٠,١ جرام بروتين
١ مليجرام ليوسين
١٨٠ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة للقطعتان تحصلين على:
٢ مليجرام فينيل الانين
٠,٣ جرام بروتين
٢ مليجرام ليوسين
٣٦٠ كالوري (سعرة حرارية)



كعكات الفراولة Strawberry Shortcakes

المقادير

- كوب واحد (١٤٥ جرام) من الدقيق قليل البروتين من cambrookefood
- ملعقتين كبيرتين سكر
- ١/٢ كوب ماء
- ١/٢ املعقة صغيرة فانيليا
- ثمان حبات فراولة تعادل (٨٠ جرام)
- كوب واحد كريمة خفق خالية من الحليب

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
٢. يوضع الدقيق والسكر والفانيليا والماء في وعاء ويحرك حتى يصبح الخليط ناعم.
٣. تحضري صينية كيك المافن ثم يوزع الخليط على أربع فتحات.
٤. تخبز من ١٢ إلى ١٥ دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون وتخرج من الفرن حتى تبرد.
٥. تقسم الكعكة من المنتصف وتحشى كريمة وفراولة وكذلك يوضع على القمة كريمة وفراولة.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على أربع كعكات الكعكة الواحدة بوزن ١١١ جرام
- للكعكة الواحدة بوزن ١١١ جرام تحصلين على:
- ٨ مليجرام فينيل الانين
- ٣,٠ جرام بروتين
- ١٣ مليجرام ليوسين
- ٢٢٠ كالورى (سعرة حرارية)

- لكل الوصفة أربع كعكات تحصلين على:
- ٣٢ مليجرام فينيل الانين
- ١٠ جرام بروتين
- ٥٢ مليجرام ليوسين
- ٨٨٠ كالورى (سعرة حرارية)



أعواد الفانيليا والمشمش Apricot and Vanilla Wedges

المقادير

كوبين (٢٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
ملعقتين صغيرتين من بديل البيض Egg replacer أي نوع
ملعقة واحدة صغيرة باكنج بودر
١/٤ كوب (٥٠ جرام) سكرناعم الحبيبات
ثلاث ملاعق كبيرة وملعقة واحدة صغيرة (٥٠ جرام) زبدة
٧٠ جرام مشمش مجفف

٧٥ مليلتر مزيج من شراب بديل الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink (ويمكن استبداله بحليب الأرز ولكن في هذه الحالة قد تختلف المعلومات الغذائية للوصفة)
ملعقتين صغيرتين من الفانيليا السائلة
ماء بارد للخلط

الطريقة

١. يسخن الفرن لـ ١٩٠ درجة مئوية .
٢. يخلط الدقيق والبيض والباكنج بودر والسكر مع بعض في وعاء كبير.
٣. تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتفرك مع المكونات السابقة حتى نحصل على خليط مفتت وخشن .
٤. يقطع المشمش ويضاف إلى الخليط المفتت .
٥. يمزج بديل الحليب مع الفانيليا ثم يضاف إلى المكونات الجافة.
٦. يمكن إضافة ماء قليل للخليط إذا كان الأمر ضروري لتحصيلي على خليط ناعم وعجينة سهلة التشكيل.
٧. تعجن العجينة قليلاً على سطح مرشوش بدقيق قليل البروتين تقريباً لمدة ٣٠ ثانية حتى تصبح ناعمة ثم تفرد على شكل دائرة ذات ارتفاع ٢,٥ سنتيمتر وتكون سميقة .
٨. تنقل العجينة إلى صينية خبز مدهونة وتستعمل سكين حادة لعمل ثمان علامات على سطح العجينة .
٩. تخبز في فرن حار لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى ترتفع بشكل جيد جداً وتصبح ذات لون أسمر ذهبي ثم تبرد على رف سلك .

المعلومات الغذائية

تحصلين على ثمانية أعواد، للقطعة الواحدة تحصلين على:
٢٠ مليجرام فينيل الانين ٥,٥ جرام بروتين
لكل الوصفة ثمانية أعواد تحصلين على:
٦٠ مليجرام فينيل الانين ٤,٣ جرام بروتين
١٩٧ كالوري (سعة حرارية)
١٥٧٨ كالوري (سعة حرارية)

مافن التفاح والقرفة Apple and Cinnamon Muffins

المقادير

سبع ملاعق كبيرة (١٠٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
٣/٤ كوب (٧٥ جرام) سكر بني
كوب واحد (٤٠ جرام) حبوب الإفطار على شكل حلقات (loops) قليلة البروتين من لوبروفن مطحونة
كوب واحد (٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
ملعقتين صغيرتين باكنج باوذر
ملعقتين صغيرتين بديل البيض Egg replacer أي نوع
ملعقة واحدة صغيرة قرفة مطحونة
٢٥ مليلتر من شراب بديل الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink (ويمكن استبداله بحليب الأرز
ولكن في هذه الحالة قد تختلف المعلومات الغذائية للوصفة)
ست ملاعق صلصة تفاح Apple sauce متوفرة في الأسواق بأكثر من شكل ومن شركات مختلفة
تفاحة واحدة كبيرة للخبز
سكر بني إضافي

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية .
٢. تخفق الزبدة والسكر في وعاء كبير حتى تصبح منقوشة وهشة .
٣. يضاف حبوب الإفطار والدقيق والباكنج بودر وبديل البيض والقرفة والحليب وصلصة التفاح وتخفق حتى يمتزج الجميع .
٤. يقشر التفاح ويقطع إلى مكعبات صغيرة ويضاف إلى الخليط ويحرك بخفة .
٥. يقسم الخليط إلى عشر أقسام بوضعه في صينية مافن ويرش عليها قليل من السكر البني وتخبز في فرن ساخن من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى ترتفع وتنضج.

المعلومات الغذائية

تحصلين تقريباً على عشر مافينات .
للمافن الواحد تحصلين على:

٨ مليجرام فينيل الانين ٣,٠ جرام بروتين ١٩٠ كالورى (سعة حرارية)

لكل الوصفة عشر مافينات تحصلين على:

٨٨ مليجرام فينيل الانين ٢,٦ جرام بروتين ١٩١١ كالورى (سعة حرارية)

مافن التوت البري والبرتقال Cranberry and Orange Muffins

المقادير

- سبع ملاعق كبيرة (١٠٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين) لينة
- ١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سكرناعم الحبيبات
- كوب واحد و٣/٤ الكوب (٢٠٠ جرام) من دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix loprofin
- صغيرتين من بديل البيض Egg replacer من أي نوع مثل
- ملعقتين صغيرتين باكنج بودر
- ٥٠ مليلتير من بديل الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink (ويمكن استبداله بحليب الأرز ولكن في هذه الحالة قد تختلف المعلومات الغذائية في الوصفة)
- ملعقة واحدة كبيرة قشر برتقالة صغيرة مبشور
- كوب واحد (١٠٠ جرام) توت بري طازج منصف

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. توضع الزبدة النباتي والسكر في وعاء كبير وتخفق حتى تصبح هشة وكريمة .
٣. يضاف الدقيق وبديل البيض والباكنج بودر بالتناوب مع بديل الحليب .
٤. يخلط الكل لدقيقة واحدة بالخلاط الكهربائي وإذا استعملت ملعقة خشبية يخفق من ٢-٣ دقائق حتى يصبح الخليط ناعم ولين.
٥. يضاف قشر البرتقال والتوت ويحرك الخليط بخفة وهدوء.
٦. يقسم الخليط إلى عشرة أقسام في أوراق الكوب كيك أو صينية المافن الكبيرة .
٧. يضاف سكر أبيض خشن على وجه الكعك حسب الرغبة .
٨. يخبز الكعك في فرن ساخن من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يرتفع و ينضج ثم يبرد على رف سلك .

المعلومات الغذائية

- تحصلين على عشر مافينات كبيرة . للمافن الواحدة تحصلين على:
- ٧٠ مليجرام فينيل الانين
- ٢٠ جرام بروتين
- ١٩٠ كالوري (سعة حرارية)
- لكل الوصفة عشر مافينات تحصلين على:
- ٧٠ مليجرام فينيل الانين
- ١٠٦ جرام بروتين
- ١٨٩١ كالوري (سعة حرارية)

مافن الفانيليا وتوت العليق Raspberry and vanilla muffins

المقادير

سبع ملاعق كبيرة (١٠٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
١/٢ كوب (١٠٠ جرام) سكر ناعم الحبيبات
كوب واحد و ٣/٤ الكوب (٢٠٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix loprofin
ملعقتين صغيرتين باكنج بودر
ملعقتين صغيرتين بديل البيض Egg replacer من أي نوع مثل
٢٠٠ مليلتر من شراب الحليب من لوبروفن Loprofin pku drink (ويمكن استبداله بحليب الأرز ولكن
في هذه الحالة قد تختلف المعلومات الغذائية في الوصفة)
كوب واحد و ١/٤ الكوب (٥٠ جرام) توت العليق
ملعقتين صغيرتين من خلاصة الفانيليا

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
٢. يخفق الزبدة والسكر في وعاء حتى يصبح الخليط هشاً وكريمياً.
٣. تضاف المكونات الجافة من الدقيق والباكنج بودر وبديل البيض إلى خليط السكر والزبدة ويخفق حتى يصبح الخليط كريمياً.
٤. يضاف للخليط بديل الحليب ويحرك الخليط ليمتزج الكل.
٥. تضاف الفانيليا وتوت العليق إلى الخليط وتحرك لوقت قصير وبذر لتتداخل الفاكهة مع الخليط فقط.
٦. يقسم الخليط إلى ١٢ قسم في صينية مافن أو كوب كيك كبيرة.
٧. تخبز في فرن ساخن من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يرتفع الكيك وتصبح القمة قاسية الملمس بشكل جيد.
٨. تبرد على رف سلك.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٢ مافن كبيرة. للمافن الواحدة تحصلين على:
١٠ مليجرام فينيل الانين
٣,٣ جرام بروتين
١٦٢ كالورى (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ١٢ مافن تحصلين على:
٢٥٠ مليجرام فينيل الانين
٣,٢ جرام بروتين
١٩٤٠ كالورى (سعرة حرارية)



كيك التفاح / بودنق Apple Cake/Pudding

المقادير

- خمس ملاعق كبيرة (٧٥ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
- ١/٣ كوب (٧٥ جرام) سكر بني
- كوب واحد و ١/٢ الكوب (٧٥ جرام) دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
- ملعقة واحدة صغيرة باكنج بودر
- ملعقة واحدة ونصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملعقة واحدة صغيرة بديل البيض Egg replacer من أي نوع مثل ٩٠ملييلتر ماء بارد
- تفاحة واحدة كبيرة للطبخ مقشرة ومحفورة ومقطعة

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية .
٢. يخلط السكر والزبدة معاً في وعاء.
٣. يخلط الدقيق والباكنج بودر والقرفة مع بعض في وعاء آخر.
٤. يمزج بديل البيض مع قليل من الماء ثم يضاف إلى الدقيق والباكنج بودر والقرفة .
٥. يضاف الكل إلى خليط الزبدة والسكر ثم يضاف إليه الماء حتى تتكون عجينة لينة .
٦. يضاف التفاح المقطع إلى الخليط ثم يصب الخليط في صينية مدهونة بقياس ٢١ سنتيمتر .
٧. يخبز في فرن مسخن مسبقاً ل ٤٠ دقيقة حتى تنضج .
٨. تأكل حارة كيك إذا أردت ، وباردة إذا أردتها بودنق .

المعلومات الغذائية

- تحصلين على ٨ قطع (قسميها إلى ٨ قطع متساوية بعد الخبز)، للقطعة الواحدة تحصلين على:
- ٨ مليجرام فينيل الانين
 - ٢,٢ جرام بروتين
 - ١٩٢ كالوري (سعرة حرارية)
 - لكل الوصفة ثمان قطع تحصلين على:
 - ٦١ مليجرام فينيل الانين
 - ١٦,٦ جرام بروتين
 - ١٥٣٩ كالوري (سعرة حرارية)

فاكهة مثلجة Fruite Ice Churned

المقادير

كوب واحد سكر خشن

ثلاثة أكواب ماء

كوب واحد عصير فاكهة أوبويورية (بوضع الفاكهة في مطحنة الطعام وطحنها دون إضافة أي سوائل)
من التي ستذكر في الأسفل

الطريقة

1. يغلى السكر والماء لخمس دقائق في قدر وعلى درجة حرارة منخفضة (لا يحتاج أن يحرك بالملعقة).
2. يترك ليبرد ثم يوضع في حاوية علبه آلة الآيسكريم ويخلط معه عصيرالفاكهة البارد أوالبويورية ويضاف له لون حسب الرغبة.
3. تتبع تعليمات الآلة من حيث مدة التشغيل فكل آلة تختلف عن الأخرى .
4. يخرج الآيسكريم ويحفظ في علبه بلاستيك ويجمد في الفريزر.
5. قبل استخدامه يخرج من الثلاجة بنصف ساعة أو يخرج من الفريزر قبل ساعة أو ساعتين ويوضع في محضرة الطعام حتى تصبح ناعمة ثم يصب في كأس ويحفظ في الثلاجة لوقت التقديم.
6. تحصلين على خمسة أكواب

البرتقال المثليج

كوب واحد عصير برتقال

ملعقتين صغيرتين قشربرتقال مبشور

نقطتان من لون الطعام الأصفر

ثلاثة نقاط من لون الطعام الأحمر

المعلومات الغذائية

للحصة الواحدة بحجم نصف كوب تحصلين على:

٣ مليجرام فينيل الانين

لكل الوصفة تحصلين على:

٣٠ مليجرام فينيل الانين

٨٨ كالوري (سعرة حرارية)

٨٨٤ كالوري (سعرة حرارية)

الخوخ المثليج

كوب واحد خوخ طازج بيورية

نقطة من لون الطعام الأصفر

نقطة من لون الطعام الأحمر

المعلومات الغذائية

للحصة الواحدة بحجم نصف كوب تحصلين على:

٥ مليجرام فينيل الانين

٨٨ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة تحصلين على:

٥٢ مليجرام فينيل الانين

٨٧٥ كالوري (سعرة حرارية)

الأناس المثليج

كوب واحد أناس بيورية طازج أو معلب

(لكي تحسلي على بيورية تطحن الأناس في خلاط

بدون إضافة أي ماء) نقطتان من لون الطعام الأصفر

المعلومات الغذائية

للحصة الواحدة بحجم نصف كوب تحصلين على:

٢ مليجرام فينيل الانين

١٠٣ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة

١٧ مليجرام فينيل الانين

١٠٢٨ كالوري (سعرة حرارية)

التوت المثليج

كوب واحد توت بيورية خالي من البذور

(يطحن التوت في خلاط بدون إضافة ماء إليه)

المعلومات الغذائية

للحصة الواحدة بحجم نصف كوب تحصلين على:

٧ مليجرام فينيل الانين

٨٧ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة تحصلين على:

٧٠ مليجرام فينيل الانين

٨٧١ كالوري (سعرة حرارية)

كيك الموز Banana Pudding Cake

المقادير

- عدد أربع موزات حجم وسط (٣٠٠ جرام) طازج ومهروس جيداً
- ملعقة واحدة كبيرة زبدة لينة
- ملعقة واحدة صغيرة فانيليا سائلة
- ملعقة واحدة صغيرة قشر برتقال مبشور
- كوبان دقيق قليل البروتين متعدد الاستعمالات من TASTE CONNECTIONS
- ملعقتين صغيرتين باكنج بودر
- ثلاث ملاعق صغيرة بيكربونات الصودا (باكنج صودا)
- ملعقتين صغيرتين بديل البيض من Ener-G
- كوب واحد سكر بني
- ملعقتين كبيرتين ماء أو عصير تفاح (إذا احتاجت الوصفة)
- ملعقة واحدة صغيرة بهارات (ممكن هيل أو قرفة حسب الرغبة)

طريقة المضرب الكهربائي

١. توضع كل المكونات الجافة في وعاء, يوضع نكهة البرتقال ويضرب بالمضرب لمدة ٢٠ ثانية.
٢. يوضع الموز والزبدة والفانيليا السائلة ويخلط لمدة دقيقة حتى يتشكل خليط ناعم.
٣. إذا كان الخليط قاسي يتم إضافة الماء أو عصير التفاح ملعقة كبيرة في كل مرة.
٤. يوضع الخليط في صينية فرن مقاس ٢٠ أو ٣٠ سنتيمتر في درجة حرارة متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة.
٥. يتم اختبار الكيك بالخلة وإذا مازالت لينه يتم خبزها لمدة ١٠-١٥ دقيقة أخرى.

الطريقة اليدوية

١. تخلط جميع المكونات الجافة في وعاء كبير ويتم إضافة مبشور قشر البرتقال.
٢. يتم وضع الموز وهرسه بمعلقة في وعاء آخر, ثم الزبدة والفانيليا السائلة ويخلط ليصبح خليط هش.
٣. يوضع خليط الموز على المكونات الجافة ويخلط بمعلقة خشبية حتى يصبح خليط ناعم.
٤. إذا كان الخليط قاسي يضاف الماء أو عصير التفاح معلقه في كل مرة ثم يوضع في صينية ويتم خبزه

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٢٨ قطعة (قومي بتقسيم الكيكة إلى ٢٨ قطعة متساوية بعد الخبز) للقطعة الواحدة
تحصلين على:

٨ مليجرام فينيل الانين	٢١,٠ جرام بروتين	٢ مليجرام ميثونين
١٦ مليجرام ليوسين	١٠٤ كالوري (سعة حرارية)	
لكل الوصفة ٢٨ قطعة تحصلين على:		
٢٤٢ مليجرام فينيل الانين	٦ جرام بروتين	٧٣ مليجرام ميوثنين
٤٥٣ مليجرام ليوسين	٢٨٩٩ كالوري (سعة حرارية)	

كوكيز (بسكويت) Crackly Molasses Cookies

المقادير

- 1/2 كوب سمن نباتي shortening
- كوب واحد سكر بني
- ملعقتين كبيرتين مولاس Molasses دبس (أي نوع دبس)
- صغار بيضة واحدة متوسطة الحجم (ملعقة واحدة كبيرة بوزن ١٥ جرام)
- تنبية: البيض يفضل أن يوزن بالجرام بالميزان بشكل دقيق
- كوبين (٢٢٠ جرام) نشا قمح
- 1/2 ملعقة شاي بيكربونات الصودا (باكنج صودا)
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة واحدة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ مئوية
٢. يوضع السمن النباتي والسكر في وعاء وتخلط حتى تصبح كريمية.
٣. يضاف المولاس والبيض وتخلط مع بعض.
٤. يخلط الدقيق والملح والقرفة والقرنفل في وعاء آخر مع بعض ثم يضاف إلى خليط السكر والسمن النباتي ويخلط الكل حتى تحصل على عجينة جافة نوعاً ما.
٥. يؤخذ جزء من العجينة ثم تكور وتسطح وتوضع من كلا الجهتين في السكر ثم توضع في صينية عليها ورق الزبدة الخاص بالبسكويت. في الصينية الواحدة توضع من ١٦ إلى ٢٠ بسكوتة.
٦. تدخل الفرن وتطبخ من ١٠ إلى ١٢ دقيقة فقط ثم تخرج وتترك لتبرد على رف سلك.

ملاحظات

- إذا أردت نفس البسكويت ولكن بطعم البرتقال أو الليمون الغني المولاس والقرفة والقرنفل وأضيفي ملعقة واحدة كبيرة قشر ليمون أو قشر برتقال مبشور وأربعة ملاعق كبيرة عصير ليمون أو برتقال.
- إذا أردت استبدال نشاء القمح بدقيق لوبروفن Baking Mix Ioprofin استخدم في مقدار ٢٢٠ جرام وملعقتين كبيرتين من دقيق لوبروفن واعلمي اختبار للعجينة بأخذ جزء بسيط منها ووضعه في الفرن وهو ساخن إذا تماسك البسكويت هذا يعني أن العجينة ناجحة وإذا ذابت العجينة زيدي مقدار الدقيق قليلاً واعلمي الاختبار من جديد
- إذا استخدمت دقيق لوبروفن Baking Mix Ioprofin في هذه الحالة قد تختلف كمية الفينيل الانين والبروتين بمقدار بسيط جداً.

تنبيه

- عندما توزعي العجينة في الصينية لتشكيلها على هيئة كور كبيرة لأنها ستتمدد في الصينية.
- أيضاً لاتتركيه وقت طويل في الفرن عن الوقت المذكور لكي لا تصبح قاسية جداً.
- عندما تخرجها من الفرن قد تشعرين أنها هشّة وليست ناضجة لكن اتركها في الهواء على رف سلك ستجديها تماسكت وقسيت
- حتى تحصلين على نفس قيمة الفينيل الانين لكوكيز الواحد، أوزني العجينة كاملة. الوزن الذي تحصلين عليه قسميه على ٤٨
- الوزن الناتج من التقسيم سيكون هو وزن عجينة الكوكيز الواحدة عند تقسيم العجينة لأجزاء صغيرة.

المعلومات الغذائية

- تحصلين على ٤٨ كوكيز، للكوكيز الواحدة تحصلين على:
- ٣ مليجرام فينيل الانين
- ١٠ جرام بروتين
- ٦٠ كالوري (سعرة حرارية)
- لكل الوصفة ٤٨ كوكيز تحصلين على:
- ٤٢٠ مليجرام فينيل الانين
- ٣٠٠ جرام بروتين
- ٢٨٧٠ كالوري (سعرة حرارية)

كوكيز (بسكويت) القطع Basic Cut-Out Cookies

المقادير

- 1/2 كوب سمن نباتي shortening
- 1/3 كوب زبدة نباتي (مارجرين) أوزيدة لينة
- ملعقتين كبيرة سكر خشن
- 1/4 كوب سكر بني
- كيس واحد ٤ serving- size حشوة الجلو بطعم الفانيليا vanilla jall-o Instant pudding and pie filling mix
- ملعقة واحدة صغيرة فانيليا سائلة
- 1/4 كوب ماء
- كوبان (٢٢٠ جرام) دقيق قليل البروتين من ويل بلان wel-plan
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

1. يوضع السمن النباتي والزبدة والسكر في وعاء متوسط وتخلط حتى تصبح كريمية.
2. يضاف حشوة الجلو والفانيليا للخليط السابق وتخلط مع بعض بالتدريج.
3. يضاف الماء ويخلط جيداً مع بعض ثم يضاف الملح والدقيق وتحرك مع بعض وثم تضاف للخليط السابق وتخلط حتى نحصل على عجينة قاسية (ليس المقصود أن تكون صلبة).
4. تؤخذ العجينة وتغلف بكيس بلاستيك وتوضع في الثلاجة لعدة ساعات أوفي الفريزر لمدة ٤٥ دقيقة.
5. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية وتفرد العجينة بمقاس نصف سنتيمتر ويمكن استخدام قليل من الدقيق قليل البروتين بوضعه على طاولة الفرد وفرد العجينة عليه حتى لا تلتصق بالنشابة أو يمكن فرد العجينة بين ورقتين زبدة أو قطعة بلاستيك.
6. تقطع العجينة باستخدام قطاعه بمقاس ٥ سنتيمتر وتوضع في صينية عليها ورق بسكويت أوزيدة وتدخل الفرن من ٦ إلى ٨ دقائق حتى نحصل على بسكويت هش إذا أردته مقرمش تضاف ٥ دقائق أخرى.
7. تخرج الصينية من الفرن وتترك بعض الوقت ثم تؤخذ وتترك على رف التبريد.
8. يمكن التفتن في التزيين كعمل بسكوت محشي بمربي أو تزيينه بخليط السكر.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٧٥ كوكيز (بسكويت) بمقاس ٥ سنتيمتر ، للكوكيز الواحد تحصلين على:
٣٩ كالوري (سعة حرارية) كمية بسيطة جرام بروتين
٤٨ مليجرام فينيل الانين لكل الوصفة ٧٥ كوكيز تحصلين على:
٢٩٣١ كالوري (سعة حرارية) ١,٥ جرام بروتين

ملاحظة: اذا اردت استبدال دقيق قليل البروتين من ويل بلان wel-plan بدقيق لوبروفن Baking Mix Ioprofin استخدم مي مقدار ٢٢٠ جرام وسبعة ملاعق كبيرة من دقيق لوبروفن ولكن في هذه الحالة قد تختلف كمية الفينيل الانين والبروتين بمقدار بسيط جداً.

أعواد الآيس كريم Vanilla Cream Pops

المقادير

كيس واحد (٤ serving-size) من حشو الجلو jall-o Instant pudding and pie filling mix بنكهة)
الفانيليا أو الفانيليا الفرنسية أو كريمة الموز أو butterscotch (من شركة جلو
٢٥٠ مليلتيراً أو ما يعادل كوب واحد كريمة خفق نباتي richs richwhip topping) ويمكن استخدام أي
كريمة خفق نباتية)
كوب و ١/٢ الكوب ماء

الطريقة

١. تخلط حشو الجلو مع الماء والكريمة في الخلاط الكوب على سرعة بطيئة أو باليد حتى تختلط جيداً
(تقريباً لدقيقتين)
٢. ثم يملأ بها ١٢ قالب من قوالب الآيس كريم بمقاس نصف سنتيمتر ثم يوضع في الفريزر.

ملاحظات

- إذا لم يكن لديك قوالب آيس كريم احضري الأكواب الورقية بمقاس ٣٠ مليلتير وأعواد خشبية أملاي
الأكواب بالآيس كريم وتترك تتجمد قليلاً ثم يوضع فيها الأعواد الخشبية وتترك إلى أن تجمد تماماً.
- إذا استخدمت الكريمة النباتي ستختلف قيمة الفينيل والبروتين في هذه الحالة.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٢ عود آيس كريم ، باستخدام richs richwhip topping
لقالب أو عود واحد تحصلين على :
امليجرام فينيل الانين
كمية بسيطة جرام بروتين
٨٣ كالوري (سعة حرارية)

لكل الوصفة ١٢ عود آيس كريم تحصلين على :
٨ مليجرام فينيل الانين
٢٠ جرام بروتين
١٠٠٠ كالوري (سعة حرارية)



قطع التمر المقرمشة Crispy Date Bars

المقادير

١/٤ كوب زبدة أوزيدة نباتي (مارجرين)
كوب واحد (١٥٠ جرام) تمر مفروم ناعم
١/٢ كوب سكريني
ملعقة واحدة كبيرة ماء
ملعقة واحدة كبيرة فانيليا
ثلاثة أكواب (٨١ جرام) من حبوب الإفطار رايس كريسبي Rice Crispy
سكر بودرة للتزيين

الطريقة

١. تذاب الزبدة في قدر متوسط على نار هادئة ثم يضاف التمر والسكر والماء وتترك تطبخ من دقيقتين إلى ثلاث.
٢. تحرك من وقت إلى آخر حتى يصبح التمر ناعم ثم تضاف الفانيليا وحبوب الإفطار ويخلط الكل مع بعض.
٣. ترفع من على النار ثم توضع في صينية مدهونة قليلاً بمقاس ٢٨ × ١٨ سنتيمتر ثم يرش عليها قليل من السكر البودرة وتترك إلى أن تبرد ثم تقطع إلى ٤٨ قطعة.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٤٨ قطعة، للقطعة الواحد تحصلين على:
٨ مليجرام فينيل الانين
٢,٢ جرام بروتين
٣٢ كالوري (سعرة حرارية)

لكل الوصفة ٤٨ قطعة تحصلين على:
٣٦٨ مليجرام فينيل الانين
٩,٣ جرام بروتين
١٥٧ كالوري (سعرة حرارية)

بسكويت الجبن Cheese Biscuits

المقادير

كوب واحد و 1/2 الكوب (٨٠ جرام) دقيق قليل البروتين من لوبروفين Baking Mix Ioprofin
٥٠ملييلتر مبيض القهوة Coffee Rich أو كوفي ميت سائل
أصبع واحد من الزبدة أو زبدة نباتي (مارجرين)
ملعقتين صغيرتين ونصف ملعقة باكنج بودر
٤٥ جرام جبنة شيدر قليلة البروتين مبشورة ناعم
ملعقة واحدة صغيرة ملح
ملعقة واحدة صغيرة سكر

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. يوضع الدقيق والباكنج بودر والملح والسكر في وعاء وتخلط جيداً.
٣. يضاف الزبدة أو المارجرين إلى الخليط السابق وتفرك بيدك حتى يتكتل العجين.
٤. تحفر حفرة في المنتصف ويضاف مبيض القهوة ويحرك بالملعقة من دقيقة إلى دقيقتين.
٥. تنقل العجين إلى طاولة فرد مرشوشة بقليل من الدقيق قليل البروتين وتعجن بهدوء مع الدقيق.
٦. تفرد العجينة بمقاس ٢,٥ سنتيمتر وتكون سميكة وتقطع على هيئة دوائر بمقاس ٥ سنتيمتر.
٧. توضع على ورق خبز مدهون وتخبز من ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى ترتفع قليلاً ويصبح البسكويت من الأسفل بني اللون.

ملاحظة

يمكنك تجميد البسكويت وتناوله على فترات

المعلومات الغذائية

تحصلين من ١٢ إلى ١٤ قطعة من البسكويت بمقاس ٢,٥ سنتيمتر.
للبسكويت الواحد تحصلين على :
١٠مليجرام فينيل الانين
٢,٠ جرام بروتين
٥٠ كالوري (سعرة حرارية)

بسكويت سريع وصفة عائلية Quick Biscuits - Rock Family Recipe

المقادير

كوب واحد من الدقيق قليل البروتين من لوبروفين Baking Mix Ioprofin
ملعقة واحدة صغيرة ونصف ملعقة باكنج بودر
ملعقة واحدة صغيرة ونصف ملعقة ملح
1/2 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا (باكنج صودا)
ملعقتين كبيرتين صلصة السلطة الجاهز ميركل ويب البيضاء (Miracle Whip Salad Dressing)
1/4 كوب من مبيض القهوة لايت Rich's Coffee Rich Light
نصف كوب مع ملعقتان كبيرتان ماء

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة 180 مئوية
2. توضع المكونات الجافة وصلصة السلطة في وعاء وتخلط مع بعض حتى تحسلي على خليط مفتت خشن.
3. يضاف مبيض القهوة والماء وتخلط مع بعض ثم بالملعقة يؤخذ من الخليط ويوزع في صواني المافن
4. تقريباً إلى أربع علب مافن وتخبز من 12 إلى 14 دقيقة.

المعلومات الغذائية

تحصلين على 6 قطع من البسكويت البسكويت واحد يكفي فرد واحد
للبسكويت الواحد تحصلين على:
8 مليجرام فينيل الانين
25 جرام بروتين
158 كالورى (سعرة حرارية)

لكل الوصفة أربع بسكويتات تحصلين على:
33 مليجرام فينيل الانين
101 جرام بروتين
633 كالورى (سعرة حرارية)



تارت الكرز Cherry Whirls

مقادير العجينة

أربع ملاعق كبيرة وملعقة واحدة صغيرة (٦٥ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
ملعقتان صغيرتان سكر كاستر Sugar caster
ثلاث ملاعق صغيرة ماء بارد

٣/٤ الكوب وملعقة ونصف ملعقة كبيرة (١٠٠ جرام) دقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix loprofin

مقادير الحشو

ست ملاعق صغيرة من مربى الكرز
خمس ملاعق كبيرة (٧٥ جرام) زبدة لينة
ملعقتان كبيرتان سكر بودرة
قطرات من الفانيليا السائلة

١/٤ كوب (٧٥ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix loprofin
ست كرزات الخاصة بالحلويات (كرز مارشينو) منصفة

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. تخفق الزبدة والسكر معاً حتى تحسلي على خليط هش وكريمي.
٣. يضاف الماء وبالتدرج يضاف الدقيق ويخلط الكل لتتشكل لديك عجينة (أضيفي ماء إذا احتجت).
٤. على سطح مرشوش بالدقيق تعجن العجينة مع الدقيق قليل البروتين لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية حتى تحسلي على عجينة ناعمة.
٥. تفرد العجينة وتقطع بقطاعة على شكل دائرة بمقاس ٨ سنتيمتر وتوزع في قوالب التارت تحسلي على ١٢ تارت.
٦. تفرد ملعقة صغيرة من المربي على قاعدة كل عجينة

لتحضير الحشو

١. يضرب السكر والزبدة معاً حتى تحسلي على خليط كريمي ثم تضاف باقي المكونات وتخلط معاً ثم بواسطة قمع برأس نجمة متوسطة الحجم يوضع الحشو على حافة العجينة من الداخل مع ترك المربي في الوسط مرئي ويغطى بالكرز المنصف.
٢. تدخل العجينة الفرن وتخبز لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً.

المعلومات الغذائية

تحسلي على ١٢ تارت ، لتارت الواحد تحسلي على:

٧مليجرام فينيل الانين ٢,٠جرام بروتين ١٥٠ كالوري (سعرة حرارية)
لكل الوصفة ١٢ تارت تحسلي على:
٨٣ مليجرام فينيل الانين ٨,٠اجرام بروتين ١٨٠١ كالوري (سعرة حرارية)

فطيرة الفول السوداني بالشوكولاتة Chocolate Peanut Butter Pie

مقادير الطبقة الخارجية

١٢ بسكويت قليل البروتين من لوبروفن بكريمة الشوكولاتة Loprofin Chocolate Cream Biscuits
ثمان ملاعق كبيرة زبدة نباتي (مارجرين)

مقادير الحشو

٤٠٢ملييلتر من مبيض القهوة لايت خالي من الحليب Rich's Coffee Rich Light Non-Dairy
ملعقتين كبيرتين نشا الذرة
ملعقتين كبيرتين ماء (مايكفي لإذابة نشا الذرة)
ملعقة واحدة كبيرة ونصف الملعقة نكهة زبدة الفول السوداني سائلة
٢-٣ قطرات من Kitchen Bouquet

مقادير التغطية

أربع مربعات من الشوكولاتة الصلبة قليلة البروتين
ملعقة واحدة كبيرة ماء

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. في محضرة الطعام يطحن البسكويت .
٣. تذاب الزبدة في وعاء ثم يضاف لها البسكويت وتخلط مع بعض.
٤. يُفرد في صينية فطيرة قصدير بمقاس ٢٣ سنتيمتر وتدخل الفرن لمدة ٥-١٠ دقائق ثم تخرج وتترك لتبرد.
٥. يوضع الكريم في قدر ويترك إلى أن يغلي ثم يضاف له نشا الذرة يحرك ويرفع من على النار ويوضع عليه نكهة الفول السوداني و Kitchen Bouquet حتى تحسلي على خليط بنكهة الفول السوداني.
٦. يصب الخليط على البسكويت .
٧. تذاب الشوكولاتة ويضاف لها الماء حتى تحسلي على قوام مثل العسل يصب على الخليط السابق بعد أن يبرد خليط النشا ويترك ليبرد ثم يقدم.

المعلومات الغذائية

تكفي ١٠ أفراد (قومي بتقسيمها إلى عشرة حصص متساوية كل فرد يشكل حصة واحدة) للفرد الواحد ويشكل حصة واحدة تحصيلين على:

٢٧مليجرام فينيل الانين	٧٩,٠ جرام بروتين	٣٢١ كالوري (سعرة حرارية)
٢٧٠مليجرام فينيل الانين	٦,٩٠ جرام بروتين	٣٢٠,٨ كالوري (سعرة حرارية)



الألواح المقرمشة Crumble Bars

مقادير العجينة

كوب واحد و ١/٢ الكوب (٧٥ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
١/٢ كوب (٥٠ جرام) سكر
ثمان ملاعق كبيرة زبدة نباتي (مارجرين) أو زبدة مقطعة
مربي مشمش أو فراولة أو برتقال

مقادير التغطية

١/٢ كوب حوالي (٥٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
ملعقتان كبيرتان زبدة أو زبدة نباتي (مارجرين) بزيادة ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. توضع جميع مكونات الكعك في وعاء ماعدا المربي وتعجن حتى تتماسك وتلم العجينة ولا تلتصق بالوعاء .
٣. يرش بعض الدقيق قليل البروتين على سطح العجن وتوضع عليه العجينة وتعجن مع الدقيق قليل البروتين ثم تفرد في صينية فرن مدهونة بمقاس ١٨x٣٠ سنتيمتر ثم يفرد عليها مربي الفراولة أو البرتقال.
٤. تخلط مكونات التغطية في وعاء وتوضع على المربي وتخبز في فرن مسخن مسبقاً لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.
٥. تقطع وهي ساخنة إلى مربعات ثم تترك لتبرد قليلاً ثم تنقل إلى رف سلك لتبرد ثم تحفظ في وعاء محكم .

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٢٠ قطعة تستطيعين تجميدها ، للقطعة الواحدة تحصلين على:
٦ مليجرام فينيل الانين
١٤,٠ جرام بروتين
٥٢ كالوري (سعة حرارية)
لكل الوصفة ٢٠ قطعة تحصلين على :
١٥٠ مليجرام فينيل الانين
٨,٨ جرام بروتين
٥٠٠ كالوري (سعة حرارية)



الواح الشوكلاته من ديانا Diane's Chocolate «Skor» Bars

المقادير

٥ إلى ٢٠ كراكرز (رقائق بسكوت) قليل البروتين من لوبروفن Loprofin Crackers
١/٢ كوب سكريني
خمس ملاعق كبيرة زبدة
٢-٣مربعات من الشوكلاتة الصلبة قليلة البروتين

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. يوزع الكراكرز في صينية بجانب بعض .
٣. تذاب الزبدة والسكر البني في قدر وتحرك بهدوء حتى تسخن وتتحول لصلصة ولا تترك لتغلي.
٤. يصب السكر على الكراكرز كل قطعة بمفردها وتخبز لمدة خمس دقائق .
٥. تخرج وتبرد في الفريزر لمدة عشر دقائق .
٦. تذاب الشوكولاتة في قدر صغير ثم توضع فوق الكراكرز وترجع إلى الثلاجة لمدة نصف ساعة .

المعلومات الغذائية

تحصلين على ٢٠ قطعة ، للقطعة الوحدة تحصلين على:
٧مليجرام فينيل الانين
١٧,٠ جرام بروتين
٩٦ كالوري (سعة حرارية)
لكل الوصفة ٢٠ قطعة تحصلين على:
٣٠,٣مليجرام فينيل الانين
٣,٤٠ جرام بروتين
٩١٢ كالوري (سعة حرارية)

وجبة خفيفة من لوبروفن Loprofin Snack Mix

المقادير

ست ملاعق كبيرة زبدة نباتي (مارجرين)
ملعقتان كبيرتان صلصة ورستيرشاير Worcestershire sauce
ملعقة واحدة صغيرة ونصف ملعقة ملح
٣/٤ ملعقة صغيرة ثوم بودرة
١/٢ ملعقة صغيرة بصل بودرة
تسعة أكواب من حبوب الإفطار حلقات Loops قليلة البروتين من لوبروفن

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٢٠ درجة مئوية
٢. تذاب الزبدة في قدر ثم توضع باقي المكونات من البهارات والصلصة والملح.
٣. تضاف ستة أكواب من حبوب الإفطار بالتدرج وتقلب حتى تغلف بمزيج الزبدة والبهارات .
٤. تفرد على ورق خبز وتدخل إلى الفرن وتترك لمدة ساعة وكل ١٥ دقيقة تقلب وتحرك.
٥. تخرج من الفرن بعد مرور الساعة وتفرد على مناشف ورقية لتبرد .
٦. تضاف الثلاثة أكواب المتبقية من حبوب الإفطار إليها وتقلب مع بعض ثم تحفظ في وعاء محكم .

تلميح

حاولي إضافة التوت البري المجفف، الزبيب المغطاة بالشوكولاتة قليل البروتين أو البريتليز أو أم أند أمز ذو الحجم الصغير والمارشيملو ذو الحجم الصغير لزيادة من التنوع عند تقديم الوجبة ولكن في هذه الحالة قيمة الفينيل الانين والبروتين ستزيد.

المعلومات الغذائية

تكفي ١٣ فرداً (قسميها إلى ١٣ حصة متساوية كل حصة بحجم كوب واحد) للكوب الواحد وتشكل حصة واحدة تحصيلين على:
٧ مليجرام فينيل الانين
٢٦، جرام بروتين
١٤٨ كالورى (سعة حرارية)
لكل الوصفة ١٣ كوب تحصيلين على:
٩٧ مليجرام فينيل الانين
٣،٣٥ جرام بروتين
١٩٢٨ كالورى (سعة حرارية)

تارت المارشميلو Marshmallow Treats

المقادير

¼ كوب زبدة نباتي (مارجرين)
أربعة أكواب من حبوب الإفطار على شكل حلقات Loops قليلة البروتين من لوبروفن
أربعة أكواب من المارشميلو الحجم الصغير

الطريقة

١. تذاب الزبدة في قدر كبير وعلى حرارة منخفضة ثم يضاف المارشميلو وتترك إلى أن تذوب ولا تحرك (هي ستذوب) وإذا احتجت إلى تحريكها تحرك بخفة .
٢. يرفع القدر عن النار بعد أن يذوب المارشميلو ويضاف حبوب الإفطار ويحرك الكل حتى يغلف المارشميلو حبوب الإفطار.
٣. تصب في صينية بمقاس ٣٣ في ٣٤ وتسوى بيدك بعد دهنها بالزبدة.
٤. تترك لتبرد ثم تقطع إلى مربعات

المعلومات الغذائية

تحصلين على ١٢ قطعة (قومي بتقسيمها إلى ١٢ قطعة مربعة متساوية)
للقطعة الواحدة تحصلين على:
٨ مليجرام فينيل الانين
٢٩,٠ جرام بروتين
٣٣ كالوري (سعة حرارية)

لكل الوصفة ١٢ قطعة تحصلين على :
٩٥ مليجرام فينيل الانين
٣,٥ جرام بروتين
١٤٨٤ كالوري (سعة حرارية)

فتات الفاكهة الحمراء Red Fruit Crumble

المقادير

- ٩٠ جرام من الدقيق قليل البروتين من لوبروفن Baking Mix Ioprofin
- ملعقتين كبيرتين سكر بودرة
- ٣٠٠ جرام خليط من الفاكهة الحمراء
- ثلاث ملاعق كبيرة وملعقة واحدة صغيرة (٥٠ جرام) زبدة نباتي (مارجرين)
- ٣/٤ الكوب (٨٠ جرام) من حبوب الإفطار على شكل حلقات Loops قليلة البروتين من لوبروفن

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. يجمع ما بين ملعقتين كبيرتين من الدقيق قليل البروتين والسكر البودرة وترش على الفواكة وتحرك مع بعض بخفة ثم يصب خليط الفواكة في صحن فرن مقاوم للحرارة وترتب.
٣. يوضع ما تبقى من الدقيق قليل البروتين في وعاء ويضاف له المارجرين وتحرك مع بعض حتى يتكون فتات خشن.
٤. تطحن حبوب الإفطار ثم تضاف إلى خليط الدقيق والزبدة ويقرب الكل مع بعض ثم توضع فوق خليط الفواكة ويوزع بالتساوي.
٥. يدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبي ويقدم ساخنًا أو بارداً.

المعلومات الغذائية

- تكفي أربعة أفراد (قومي بتقسيمها إلى أربع حصص متساوية كل فرد يشكل حصة واحدة)
- للفرد الواحد ويشكل حصة واحدة تحصلين على:
- ٤٠٠ مليجرام فينيل الانين
- ٧٠٠ جرام بروتين
- ٢٣٤ كالوري (سعرة حرارية)

- لكل الوصفة أربع حصص تحصلين على:
- ٩٦٠ مليجرام فينيل الانين
- ٣٠٠ جرام بروتين
- ٩٣٧ كالوري (سعرة حرارية)

مافن التوت الأزرق أو البلوبيري Blueberry Muffins

المقادير

كوب واحد و ٣/٤ الكوب (٢٠٠ جرام) من الدقيق قليل البروتين من لوبروفين Baking Mix Ioprofin
١/٢ كوب زبدة
٣/٤ كوب سكر
ملعقة واحدة كبيرة بديل البيض مخلوطة مع ١/٤ كوب ماء مثل
ملعقتين صغيرتين باكنج بودر
١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
كوب واحد توت بري مجمد
١/٢ كوب كوفي ميت سائل أو أي مبيض قهوة نباتي

الطريقة

١. يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية
٢. يخلط السكر والزبدة حتى يتكون خليط كريمي.
٣. يضاف بديل البيض السائل ويجمع الدقيق مع الباكنج بودر القرفة وتوضع على خليط الزبدة ثم تخلط مع بعض.
٤. يضاف الكوفي ميت والتوت البري ويخلط الكل مع بعض.
٥. يوزع الخليط بواسطة ملعقة كبيرة في صينية المافن وتخبز لمدة ١٥ دقيقة حتى تصبح لونها ذهبي.
٦. تترك لتبرد ثم يرش عليها سكر بودرة حسب الرغبة.

المعلومات الغذائية

تحصلين على ست مافينات قومي بتقسيم الخليط على ست فتحات في صينية المافن
للمافن الواحد تحصلين على:
٧٠مليجرام فينيل الانين
٥,٥ جرام بروتين
٤٠٤ كالورى (سعة حرارية)

لكل الوصفة ست مافينات
١٠٠مليجرام فينيل الانين
٣,٣ جرام بروتين
٤٢٤ كالورى (سعة حرارية)

شيبس التاكو Chips Taco

المقادير

كوب واحد و ٢/٣ (١٨٠ جرام) دقيق قليل البروتين من ويل بلان wel-plan
٣/٤ ملعقة صغيرة خليط بهارات تاكو جافة
١/٤ ملعقة صغيرة بابريكا
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
١/٤ ملعقة صغيرة ملح أو استبدليه بربع ملعقة صغيرة بهارات chili بودرة
ملعقتين كبيرتين زيت نباتي
من ست إلى سبع ملاعق كبيرة ماء مضافة لها نقطة من لون الطعام الأصفر
زيت نباتي للقلي

الطريقة

١. يوضع الدقيق والبهارات والملح في وعاء وتقلب قليلاً .
٢. يضاف الزيت والماء ويعجن الكل حتى تتكون عجينة تميل إلى الصلابة ولا تلتصق باليد .
٣. تقسم العجينة إلى تسعة أقسام كل قسم بحجم ٣٠ جرام وعلى شكل دائرة .
٤. يؤخذ قسم من العجينة وتفرد على شكل دائرة حتى تكون بمقاس ١٥ إلى ١٦ سنتيمتر ثم تقطع على شكل مثلثات بالسكين أو قطاعة البيتزا .
٥. في مقلاة كبيرة مليئة بالزيت النباتي لحوالي ٢ سنتيمتر يوضع من ٦ إلى ٧ قطع من التاكو في الزيت الساخن وتقلب في الزيت بشوكة لمدة ١٥ إلى ٢٠ ثانية ستلاحظين أن الرقاقة ستطفو في الزيت لأعلى ويجب الحذر حتى لا تأخذ الرقاقة لون داكن جداً كي تحصلين على نكهة جيدة بعد خروجها من الزيت (ستأخذ الرقاقة لون أغمق بعد تبريدها وخروجها من الزيت).
٦. توضع على ورق نشاف أو مناديل مطبخ ثم يرش عليها ملح إضافي ستحصلين على رقاقة خفيفة ومقرمشة .

للنكهة: إذا أردت نكهة القرفة الغني البهارات من العجينة وبعد القلي رشى عليها خليط القرفة أو يمكنك إضافة القرفة للعجينة.

للحفظ: تحفظ الرقائق في حاوية مغلقة حتى لا تتعرض للهواء وتحفظ لمدة شهر في درجة حرارة الغرفة أو يمكنك حفظها في الفريزر.

تنبيه: كلما كانت العجينة مفرودة جداً بحيث أنها تكون رقيقة كانت الرقاقة بعد القلي مقرمشة جداً.

المعلومات الغذائية

للشيبس الواحد تحصلين على
كمية بسيطة مليجرام فينيل الانين
كمية بسيطة جرام بروتين
١٩ كالورى (سعة حرارية)
١١ مليجرام فينيل الانين
٦,٠ جرام بروتين
١٣٥٤ كالورى (سعة حرارية)

صور المنتجات المستخدمة في الوصفات



دقيق قليل البروتين
wel-plan



دقيق قليل البروتين من شركة
TASTE CONNECTIONS



الميتاموسيل
Metamucil



الدقيق قليل البروتين لوبروفن
Baking Mix loprofin



بديل الحليب من لوبروفن
Loprofin Drink Mix



دقيق قليل البروتين من شركة
cambrookefood





قرشلة - بقسماط
Aproten rusks



بديل البيض
Egg Replacer



اسباغتي قليلة البروتين
spaghetti



البسكويت من لوبروفن
Loprofin Chocolate Cream
Biscuits



كوفي ميت سائل
Liquid Coffe mate



مكرونة لوبروفن اللولبية
Pasta Spirals



كراكز قليل البروتين من
Loprofin Crackers لوبروفن



حبوب الإفطار على شكل
Loops حلقات من لوبروفن



مبيض القهوة
Richs Coffee Rich



مكرونة قليلة البروتين
Aproten Anellin



بهارات ومرق
G.Washingtons Rich brown
Seasoning and Broth



الشعيرية قليلة البروتين
vermicelli



غارم مسالا
Garam Masala



كريمة الخفق خالي من الحليب
Whip topping creame



مولاس دبس
Molasses



صلصة السلطة ميركل ويب
Miracle Whip Salad Dressing



ألياف التفاح
Tastee Apple Fiber



صلصة التفاح
Apple sauce



حشوة الجلو
Instant pudding & pie filling



مرق نباتي
Vegetable broth



ملح الثوم
GarlicSalt



شراب الذرة
Corn syrup



سمن نباتي للحلويات
shortening



زبدة نباتي مارجرين
Margarine



بهارات شيلي
chili seasoning



نشأ الذرة
corn starch



ورق ريحان
Basil Leaves



خل بلسمك
balsamic vinaigrette



بصل بودرة
onion powder



الجزر الابيض
parsnips



باكنج صودا أو بايكربونات
الصوديوم
Baking Soda



نبات الكبر
Capers



ثوم بودرة
garlic powder



بهارات تاكو
taco seasoning



باكنغ باودر
Baking Powder



اوريجانو
Origano



طرخون
Tarragon

بردقوش
Marjoram



كرز المارشيني
Maraschino Cherries



مارشميلو صغير
Mini Marshmallow



سور كريم (قشطة رائبة)
sour cream



وريشتستر صوص
sauce worcester



بانكويت كيتشن
Bouquet Kitchen

أماكن توفر المنتجات والأغذية قليلة البروتين

في مصر



كافتريا الدمرداش تحت إشراف الدكتور أسامه كمال زكي
مستشفى الدمرداش معمل الوراثة بكلية طب الاطفال بداخل مستشفى الدمرداش بالعباسية
يخبزون الخبز وكعك وبيتيفور والكيك والبيتزا والكفته وغير ذلك

في الأردن



المستودع المثالي للأدوية الأردن عمان
رقم المستودع ..٩٦٢٦٧٧٧٨١٦٠٠
المندوب الدكتور ياسين عطية
.٧٤٥٥٨٨٦٨٠
.٧٩٩٦٧٦٧٢٠

مخابز السفراء الصوفية عمان الأردن
محمود موسى عبيدات , عمان
هاتف: +٩٦٢-٦-٥٨١٧٩٨٩
فاكس: +٩٦٢-٦-٥٨١٨٠١٧
إيميل: hamawico@orange.jo

في تركيا - إسطنبول



مخبز [istanbul halk ekmek](http://www.istanbulhalkmekem.com)
محل ومخبز لبيع المنتجات قليلة البروتين والخاصة بالفينيل كيتون يوريا
المخبز يخبز الخبز والمعجنات والبسكويت يومياً
رابط المخبز على الانترنت
<http://www.ihe.com.tr/>

في المملكة العربية السعودية



الموزع لشركة Nutricia نتريشيا شركة سقالة

المندوب لها أميرة أحمد

تلفون : ٨٥٧٦٥٦٥ (٠٣) ٩٦٦ +

جوال : ٥٦٣٧٠٦٢٠٦ (٠) ٩٦٦ +

فاكس: ٨٥٩٠٨٨٩ (٠٣) ٩٦٦ +

صندوق بريد : ٧٦٤٢, الدمام ٣١٤٧٢ المملكة العربية السعودية

أيميل: amira.nutricia@gmail.com

رابط الشركة الأجنبية على الانترنت

<http://www.nutricia-na.com/pages/loprofin.htm>

الموزع لشركة كوميدا ميديا Comida Med شركة البحر الأحمر

المندوب لها ماجد البدرابي

تلفون: ٦٦٨٩٠٢٥ (٠٢) ٩٦٦ +

تلفون: ٦٦٨٩٠٢٦ (٠٢) ٩٦٦ +

جوال : ٥٠٧١٠٣٤٣٢ (٠) ٩٦٦ +

فاكس : ٦٦٧٩٧٩٨ (٠٢) ٩٦٦ +

أيميل: majed@goldenhealth.org

رابط الشركة الأجنبية على الانترنت

www.comidaMed.de

مخبز هرفي

حي المروج - نهاية شارع العليا - شارع ابن عامر

تلفون ١٤٥٤٢٤٩٦. تحويله ٢٢ أو ٣٠

يخبزون الخبز والكيك

روابط المنتجات الموجودة على النت

www.pkuperspectives.com

www.dietspec.com

www.cambrookefoods.com/products

www.myspecialdiet.com/index.aspx

www.pku-glu.dk/search.php?tag=PKU

www.pku-versand-huber.de/catalog/index.php

www.lilsdietary.com

www.specialtyfoodshop.ca/sfs/c-42-low-protein-metabolic-ontario.aspx

www.dietforlife.com/default.aspx

www.nutricia-na.com/pages/loprofin.htm

www.medicalfood.com

www.dietaryshoppe.com

www.ener-g.com

www.med-diet.com/c-528-pku.aspx

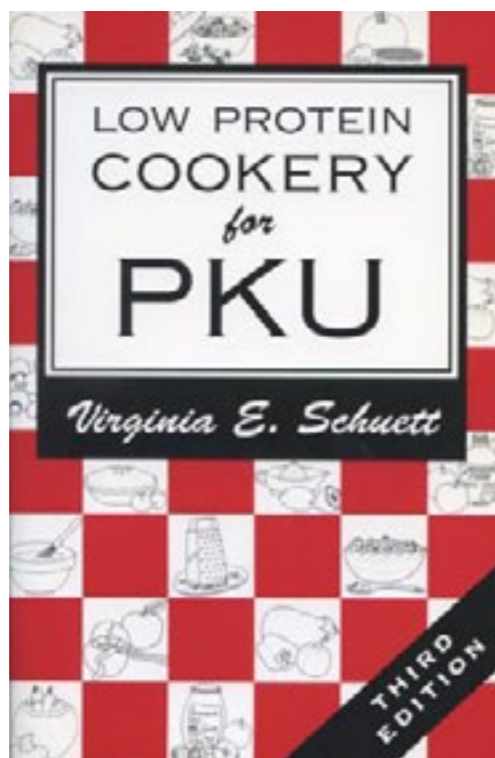


تنبه هام: الكثير من صور الوصفات المستخدمة في هذا الكتاب مصدرها الانترنت بعد بحث دقيق ومضني وقد تم استخدامها لغايات توضيح شكل الوصفة النهائي وذلك لتعذر تصوير جميع الوصفات. قد تكون هناك بعض الفروقات البسيطة في الشكل النهائي للوصفة

<http://www.lowprotein.com>



Book: Low Protein Cookery and Pku By Virginia E.Schuett



www.cambrookefood.com



<http://www.shsna.com/pages/recipes.htm>



مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية لأمراض التمثيل الغذائي

من نحن

مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية لأمراض التمثيل الغذائي هي مجموعة تطوعية غير ربحية تضم أسر ومصابين بأمراض التمثيل الغذائي العرب، وتتضمن هذه المجموعة مجموعة فرعية للأمراض الوراثية الغير مشخصة، وهي امتداد لقسم التمثيل الغذائي في منتدى الوراثة الطبية والذي انشئ في ابريل عام ٢٠٠٢م وتم تحويل مسماه الى مسمى مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية لأمراض التمثيل الغذائي في عام ٢٠١١م.

أهداف المجموعة

- الدعم النفسي لأسر مرضى التمثيل الغذائي ومساعدتهم في التعايش مع المرض.
- مساعدة الأسر الجديدة على تقبل الوضع واجتياز الصدمة والتعايش مع المرض.
- إمداد الأسر والمرضى بالمعلومات العلمية الدقيقة عن أمراض التمثيل الغذائي.
- توجيه المرضى وأسرههم لأهمية المتابعة الطبية عن طريق مساعدتهم بالمعلومات والمواضيع المهمة والرجوع لطبيب أمراض التمثيل الغذائي ولأخصائي التغذية.
- تشجيع المرضى والأسر على تبادل الخبرات والتجارب فيما بينهم من خلال النقاش.
- توعية الأسر والمجتمعات بما يخدم أفراد التمثيل الغذائي وأسرههم من خلال عمل حملات التوعية السنوية والإصدارات.

إصداراتنا

- مطوية فحص المواليد المبكر عن أمراض التمثيل الغذائي.
- مطوية الوراثة المتنحية.
- مطوية جهاز طيف الكتلة المتوالي.
- مطوية مرض أكسدة الدهون الوراثي.
- مطوية مرض التايروسينيميا.
- كتيب وصفات غذائية لمرضى الفيناييل كيتون يوريا.

رؤيتنا

الوصول بمرضى التمثيل الغذائي ومرضى الأمراض غير المشخصة وذويهم الى افضل مستويات الدعم الطبية والنفسية والاجتماعية.

رسالتنا

دعم ومساندة أفراد التمثيل الغذائي والأمراض الغير مشخصة من خلال تبادل الخبرات والمعلومات الطبية الدقيقة والمساندة النفسية التي يحتاجونها.

للتواصل معنا

صفحتنا على النت

<http://www.werathah.com/meta>

الفيس بوك

<https://www.facebook.com/werathah.meta>

تويتر

https://twitter.com/werathah_meta

منتدى الوراثة الطبية

<http://werathah.com/phpbb/index.php>



فهرس المحتويات

الخبز والمعجنات

- ٦٤..... Bread Sticks أعواد الخبز
٦٦..... Banana bread خبز الموز
٦٨..... Bagels بازل
٧٠..... Barbara's Best Loprofin Bread (خبز الآلة) خبز باربرا
٧٢..... Onion Gnocchi عجينة البصل
٧٤..... Pitta Bread خبز البيتا
٧٦..... Rolls خبز الرول أو الصامولي
٧٨..... tortilla تورتيلا
٨٠..... Homemade bread التوست
٨٢..... Pizza Shells بيتزا
٨٤..... Fritters or Pakoras الباكوره الهنديه
٨٦..... Quick pizza crust بيتزامقرمشة
٨٨..... Best white bread الخبز الأبيض بالميتاموسيل
٩٠..... Jeffrey's Favorite Pancakes بان كيك جيفري
٩٢..... Light As Air Apple Pancake بان كيك بطعم التفاح

الصلصات

- ٩٨..... Cream Sauce كريم صوص البشاميل
١٠٠..... Tzaziki صلصة الزبادي
١٠٢..... Cilantro chutney صلصة النعناع والكزبرة
١٠٤..... Strawberry sauce صلصة الفراولة
١٠٦..... Red Sauce الصلصة الحمراء

- ٤..... فريق العمل
٦..... قالوا عن الكتاب
٨..... عزيزتي الأم
١٠..... مرض الفينيل كيتون يوريا
١٧..... المكايل والمقايس

السلطات

- ٢٤..... Summer Vegetable Salad سلطة خضار الصيف
٢٦..... Cucumber Salad سلطة الخيار
٢٨..... Combo Salad سلطة الكومبو
٣٠..... Mediterranean Salad سلطة البحر الأبيض المتوسط
٣٢..... Coleslaw سلطة الكولسلو

الشوربات

- ٣٦..... Carrot and Cilantro Soup شوربة الجزر والكزبرة
٣٨..... Curried Parsnip Soup شوربة الجزر الأبيض
٤٠..... Cream of mushroom soup حساء المشروم بالكريمة
٤٢..... Fresh tomato and pasta soup حساء الطماطم والمكرونه
٤٤..... Cabbage soup حساء الملفوف
٤٨..... Veggie Spaghetti المكرونات صلصة مكرونه الخضروات
٥٠..... Haluski مكرونه بالملفوف
٥٢..... Chili and Pepper Pasta مكرونه بالفلفل الأخضر
٥٤..... Pasta Spirals & Green Vegetables مكرونه لولبية بالخضار الخضراء
٥٦..... Toasted Vermicelli in Pepper & Tomato Sauce شعيرية محمصه بصلصة الطماطم والفلفل
٥٨..... Stir Fry Vegetables on Crispy Pasta الخضار المقليه على المكرونه الهشيه
٦٠..... Pasta Primavera مكرونه بريمافيرا

١٧٢	أعواد الآيس كريم Vanilla Cream Pops
١٧٤	قطع التمر المقرمشة Crispy Date Bars
١٧٦	بسكويت الجبن Cheese Biscuits
١٧٨	بسكويت سريع وصفة عائلية Quick Biscuits – Rock Family Recipe
١٨٠	تارت الكرز Cherry Whirls
١٨٢	فطيرة الفول السوداني بالشوكولاتة Chocolate Peanut Butter Pie
١٨٤	الألواح المقرمشة Crumble Bars
١٨٦	الواح الشوكولاته من ديانا Diane's Chocolate «Skor» Bars
١٨٨	وجبة خفيفة من لوبروفن Loprofin Snack Mix
١٩٠	تارت المارشميلو Marshmallow Treats
١٩٢	فتات الفاكهة الحمراء Red Fruit Crumble
١٩٤	مافن التوت الأزرق أو البلوبيري Blueberry Muffins
١٩٦	شيبس التاكو Chips Taco
١٩٨	صور المنتجات المستخدمة في الوصفات
٢٠٨	أماكن توفر المنتجات والأغذية قليلة البروتين
٢١٠	روابط المنتجات الموجودة على النت
٢١٢	المصادر
٢١٤	مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية لأمراض التمثيل الغذائي

الأطباق الرئيسية

١١٠	يخنة المشروم (عش الخراب) Mushroom Stew
١١٢	الباذنجان والفلفل الأحمر Eggplant caviar
١١٤	برجر الخضروات veggie burger
١١٦	كاري الباذنجان Eggplant curry
١١٨	الفلفل الأخضر المحشو Stuffed Green Peppers
١٢٠	بطاطا مهروسة Mashed Potatoes
١٢٢	برجر المشروم (عش الخراب) mushroom burgers
١٢٦	برجر مشروم (عش الخراب) قليل البروتين برجر البروكلي broccoli burgers
١٢٨	محشي الملفوف stuffed cabbage rolls
١٣٠	الباذنجان الأسباني Spanish Eggplant
١٣٢	كوسة بالطماطم zucchini saute
١٣٤	بامية محمرة Fried Okra
١٣٦	بامية مسلوقة Steamed Okra

الكيك والحلويات والوجبات الخفيفة

١٤٠	بسكويت اللوز Almond Creams
١٤٢	الكيك السريع Fairy Cakes
١٤٤	براونيز Brownies
١٤٦	مافن الموز Banana Muffins
١٤٨	كيك الليمون Lemon Cakes
١٥٠	وافل بلجيكي حلو Belgian Sweet Waffles
١٥٢	كعكات الفراولة Strawberry Shortcakes
١٥٤	أعواد الفانيليا والمشمش Apricot and Vanilla Wedges
١٥٦	مافن التفاح والقرفة Apple and Cinnamon Muffins
١٥٨	مافن التوت البري والبرتقال Cranberry and Orange Muffins
١٦٠	مافن الفانيليا وتوت العليق Raspberry and vanilla muffins
١٦٢	كيك التفاح / بودنق Apple Cake/Pudding
١٦٤	فاكهة مثلجة Fruite Ice Churned
١٦٦	كيك الموز Banana Pudding Cake
١٦٨	كوكيز (بسكويت) Crackly Molasses Cookies
١٧٠	كوكيز (بسكويت) القطع Basic Cut-Out Cookies



تم اعداد وترجمة وتصميم هذا الكتيب من قبل موقع ومنتدى الوراثة الطبية بالتعاون بين مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية للفينيل كيتون يوريا وفريق التصميم

www.werathah.com

www.werathah.com/meta