

# نظام غذائي. لتعزيز الخصوبة

# غير ملسموح بإعادة البيع

هذه المادة هي ملكية فكرية لشركة أروى التركيت من موقع AnaArwa.com  
توزيع المواد ممنوع.

## إخلاء المسؤولية

جميع محتويات هذا الكتاب قدمت بهدف توفير المعلومات فقط. وليس الهدف استبدال الاستشارة المستمدة من طبيبك الخاص أو أي متخصص في الرعاية الصحية بأي شكل من الأشكال. معلومات التغذية المتوفرة هنا مبنية على التجارب والخبرات الخاصة. مؤلف هذا الكتاب غير مسؤول ولا يمكن تحميله مسؤولية أي آثار أو نتائج سلبية من استخدام أو سوء استخدام أي من المعلومات أو الخبرات المذكورة هنا.

مؤلف هذا الكتاب ليس خبير طبي أو صحي، والمعلومات الواردة في هذا الكتاب عامة ولا تشكل نصيحة فردية طبية أو صحية. في حال لديكم أي مخاوف صحية يرجى استشارة طبيبك الخاص قبل البدء في أي نظام غذائي أو أي تغيير جذري في نمط الحياة.

# الفهرس

المقدمة | ٤

قصتي مع ضعف الخصوبة | ٦

أسباب ضعف الخصوبة والنهج الطبي المتبع لعلاجها | ٩

النهج التقليدي لعلاج ضعف الخصوبة عند المرأة | ١٢

أهمية الرعاية قبل الحمل | ١٤

تغيرات في نمط الحياة | ١٦

أطعمة يجب تجنبها | ١٩

أطعمة مداوية | ٢٣

نصائح لتناول الطعام خارج المنزل | ٢٧

ملحوظة أخيرة | ٢٩

الوصفات | ٣٠

# المقدمة

أصبح ضعف الخصوبة عند المرأة أثناء سن الانجاب أمر شائع في السنوات الأخيرة. وهناك نوعين من ضعف الخصوبة؛ أولي وثانوي. ضعف الخصوبة الأولى هو عدم القدرة على الحمل نتيجة لأسباب معروفة أو غير معروفة خلال فترة ١٢ شهر. ومن المقدر أن نحو ١٥٪ تقريباً من الأزواج تم تشخيصهم بهذه الحالة. وعلى الرغم من أن هذه الاحصائية تمت في الولايات المتحدة، أنا أتصور أن هناك من الأشخاص الذين نعرفهم شخصياً نسبة مشابهة تعاني من مشكلة في الحمل. أما بالنسبة لضعف الخصوبة الثانوي فهو عدم القدرة على الحمل أو الحفاظ على الحمل حتى نهايته عقب ولادة طفل بيولوجي أو أكثر.

إذا كنتم تخططون للانجاب، سواء كنتم تعانيون من ضعف الخصوبة أو لا، فأنا أتفهم الألم والوحدة التي تشعرون بها. إذا خضتم أكثر من تجربة علاجية فاشلة للمساعدة في الانجاب فأنا قلبي معكم... أشعر بالدموع في عيني وأنا أكتب هذه الكلمات. لقد خضت هذه التجربة وأتمنى أن لا تتعرض أي امرأة أخرى لهذا النوع من العلاج المكثف.

نحن السيدات أقوىاء... نستطيع تحمل الضغط النفسي أكثر من الرجال (أسفة يا معشر الرجال ولكنها الحقيقة) مما يعني عادة أننا نتحمل كليا المسؤولية التامة لعدم القدرة على الحمل. نقوم بلوم أنفسنا. ونشعر بالفشل لأننا أخفقنا في تحقيق ما أستطاعت الكثير من السيدات حولنا في تحقيقه، وعمله بكل سهولة. نشعر بالقلق من مرور الأشهر والسنوات، التي بمرورها تنخفض احتمالات الحمل كلما تقدم بنا العمر.

الأمر الوحيد الذي يجب أن نتحمل مسؤوليته هو السماح لأنفسنا بالمرور بهذا التعذيب النفسي! لا تقوموا بعمل هذا في أنفسكم. سأحدث أكثر عن الضغط النفسي واثاره على احتمالات الحمل في الفصل الخاص بنمط الحياة. ولكنني أخبركم من الآن أن هذا الكتاب هو نقطة بداية لكم لتتوقف دائرة الشعور بالذنب والحجل المتكررة. أحصلوا على الدعم النفسي من عائلتكم وأصدقائكم. انضموا لجروب فايسبوك لسيدات يمرن بنفس الموقف... أحياناً يكون من الأسهل التحدث الى الغرباء... لقد مررت بهذا الشعور! لم أستطع حتى التحدث في الأمر مع أمي أو زوجي... وهذه كانت غلطة أرجو أن لا تقوموا بتكرارها. تجربتي هذه كانت منذ ١٠ سنوات.

أما الان فأصبح هناك جروبات أكثر للدعم النفسي، ومدربين متخصصين في الخصوبة. أحصلوا

على المساعدة بأي شكل، فأنتم تستحقونها. هذا الكتاب يجب أن يكون بداية لرحلة البحث عن الصحة الطبيعية، أينما ستأخذكم الرحلة.

إذا تزوجتم قريباً ولم يكن لديكم مشاكل في الخصوبة فأنا سعيدة جداً أنكم تقرأون هذا الكتاب. من المهم جداً أن تفهم أي امرأة في سن الانجاب أهمية رعاية ما قبل الحمل، وأفضل نظام غذائي لتعزيز الخصوبة.

أنا فخورة لأنكم أخذتم هذه الخطوة للتحكم في خصوبة وصحة أجسامكم. وأنا أثق بكم. أنتم أقوى مما تتخيلون. يمكنكم النجاح في تحقيق هذا الأمر!

*Arwa*  
AL TURKAIT



قسطك  
مع ضعف الخصوبة

العديد من الأشخاص يتفاجئون بفرق السن بين بناتي الاثنتين. في السنوات التي كانت ابنتي الكبرى لولو تبلغ من العمر بين ٤ الى ٦ سنوات كان يسألني احد أفراد عائلتي أو أصدقائي بحسن نية السؤال الذي كنت أخشاه؛ ”ماذا تنتظرين؟ متى ستنجبين طفل آخر؟“. فهم يأخذون الأمر كشيء مفروغ منه، بما أنني أنجبت طفل من قبل فبالطبع ليس عندي ”مشكلة“ في القدرة على الحمل أو الانجاب. ولكنهم لم يعلموا المعاناة والاحباط الناتجة عن ضعف الخصوبة الثانوي.

ننتقل ٩ سنوات الى الأمام، ابنتي الثانية نورة، أصبحت الان ٨ سنوات. لا أرغب في أن يتعرض أحد لنفس الألم الذي تعرضت له ... سواء كان الأمر عدم القدرة على الحمل نهائياً، أو مثلي عدم القدرة على الحمل مرة ثانية (أو الثالثة!). كنت أتمنى أن يخبرني الطبيب أن هناك مشكلة ما حتى تتمكن من حلها. يسمي الأمر في الطب التقليدي بمصطلح ”ضعف الخصوبة الغير مبرر“، ولكنه يعرف عند المعالج بالطبيعة، أخصائي التغذية الشمولية، أو الطبيب العملي بشيء آخر تماماً.

أنا ممتنة لعثوري على ”ايفا كين“، طبيبة علاج طبيعي ومؤسسة [natural-fertility-prescription.com](http://natural-fertility-prescription.com). ومن خلال عملي مع ايفا، وألتهام الكتب والمقالات، أكتشفت أن هناك كمية كبيرة من الأمراض الموجودة في هذا الوقت والعصر الحالي ليس لها أي مبرر أو سبب. وأن الأعراض فقط هي التي يتم معالجتها بدلا من التعامل مع الأسباب الضمنية للمرض. وأصبح الأبتعاد عن الطب التقليدي وأخذ زمام الأمور في يدي يعطيني قوة. وأتمنى أن تشعرُوا بالقوة أنتم أيضاً. الطب التقليدي أو المؤلف له مكانه بالطبع ويستطيع أن يكون قيمة مضافة. ولكن ليس علينا أن نعتمد عليه وحده.

لقد قمت بتحسين نظامي الغذائي وأنتقلت الى تناول أطعمة نباتية أكثر، وتجنبت منتجات الألبان والغلوتين. امتنعت عن تناول الحلويات التي أعشقها وقمت باستبدالها ببدايل صحية التي أصبحت أستمتع بها أكثر الان. وذهبت لجلسات الوخز بالابر تقريبا كل أسبوع في فترة الأربعة أشهر التي سبقت ما قبل الحمل. وأهم شيء قمت به هو الصلاة والدعاء بشدة.

كنت أشعر بالذنب لأنني أدعو الى الله للحصول على طفل آخر. وكأن طلبي للحصول على طفل اخر كان

يعني أنني لست شاكرة على نعمة وجود لولو. ولكنني قمت بتغيير طريقة تفكيري. كنا في رمضان، في الشهر الذي سبق حملي بنورة، وقمت بأستغلال الليالي للصلاة والدعاء حتى أبكي، وأنا واثقة من قلبي أن الله سيستجيب لدعائي.

أنتهي رمضان في أغسطس ٢٠١٠، وأصبحت حامل بنهاية سبتمبر ٢٠١٠. أستجاب الله لدعائي.

تركيزي في هذا الكتاب سيكون على التغيرات في نمط الحياة والنظام الغذائي التي ستساعدكم جسدياً وذهنياً على الإنجاب. ولكن اعتماداً على حالة كل شخص الخاصة سيكون هناك المزيد مما ستحتاجون لعمله. قد تحتاجون لعمل تلقيح أصطناعي، وقد تحتاجون مكملات موصوفة من طبيب علاج طبيعي، وأيضاً قد تحتاجون للتوقف عن التدخين، أو زيارة طبيب نفسي لمساعدتكم على التعامل مع الضغط النفسي.

هذه ليست مشكلة لها حل واحد فقط. على الأغلب ليس هناك مشكلة لها حل واحد فقط. أنظروا نظرة شمولية إلى صحتكم، الجسدية، الذهنية، والروحية. بعض الجوانب قد تحتاج للعناية أكثر من غيرها. ولكن لا تقوموا بتجاهل أي جانب.

# أسباب ضعف الخصوبة والنهج الطبي. المتبع لعلاجها



# وفيما يلي علامات ضعف الخصوبة:

١. عدم القدرة على الحمل على الرغم من ممارسة العلاقة الزوجية بدون حماية لمدة سنة على الأقل.
٢. عدم انتظام أو توقف الدورة الشهرية.
٣. أن تصبح الدورة الشهرية مكثفة ومؤلمة.
٤. حالات إجهاض متعددة.

## وهذه بعض العوامل المساهمة في الأمر:

### 1 متلازمة تكيس المبايض

إحدى أشهر الاختلالات الهرمونية التي تصيب السيدات في يومنا هذا، وهذه الحالة ترتبط بالضعف في وظيفة الغدة الدرقية وفرط في افراز هرمون الاستروجين. وهي تعتبر سبب رئيسي لاختلال وظائف الغدد الصماء عند السيدات في سن الإنجاب.

### 2 بطانة الرحم المهاجرة

عندما تبدأ بطانة الرحم في النمو في أماكن أخرى، ذلك يسبب تكيسات، دورة شهرية مكثفة، وضعف في الخصوبة. وهذه الحالة ترتبط أيضا بالضعف في وظيفة الغدة الدرقية وفرط في افراز هرمون الاستروجين.

### 3 خلل الطور الأصفر

الطور الأصفر في الدورة عند المرأة يبدأ بعد فترة التبويض، ويمثل النصف الثاني من الدورة الشهرية. عندما يصبح هذا الطور قصير، والذي عادة يتم تشخيصه بالأيام السابقة للدورة الشهرية التي يحدث فيها تنقيط، يصبح الحمل غير مدعم مما يؤدي الى الاجهاض اذا حدث وتم الحمل. ويذكر أن الانخفاض في البروجيستيرون هو أحد الأسباب الرئيسية لخلل الطور الأصفر.

## 4 إرتفاع الهرمون المنشط للحوصلة (هرمون FSH)

كلما أرتفعت نسبة الهرمون المنشط للحوصلة كلما ساءت جودة البويضة وقل احتياطي المبيض.

## 5 قصور الغدة الدرقية

ترتبط هذه الحالة بالعديد من مشاكل الخصوبة، بما أن عمل وظيفة الغدة الدرقية بشكل مثالي أمر هام من أجل جودة البويضة والانزيمات المسؤولة عن نقل حمض الفوليك الى الخلايا، الفوليك هام جداً من أجل الخصوبة ونمو الجنين السليم.

## 6 التطرف في وزن الجسم (الوزن الزائد/انخفاض الوزن)

مؤشر كتلة الجسم المثالي للسيدات هو بين ٢٠ و ٢٤. وزن الجسم المتطرف مرتبط باختلال نسب الهرمونات، والدورة الشهرية الغير منتظمة.

## 7 الفرط في ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة بشكل مفرط قد يؤدي الى ضغط زائد على الغدد الكظرية قد يسبب لاختلال في نسب الهرمونات.

## 8 التعرض للمعادن الثقيلة

خاصة الزئبق يؤدي الى اختلالات في الهرمونات والمناعة، والذي قد يتسبب في ضعف في الخصوبة.

## 9 سن المرأة

السيدة فوق سن ال ٣٨ قد تواجه صعوبة في الحمل بما أنها معرضة للاختلال في الهرمونات في هذا السن.

# النهج التقليدي لعلاج ضعف الخصوبة عند المرأة



النهج التقليدي للعلاج يختلف حسب السبب الضمني المحدد لضعف الخصوبة. وبالتالي يمتد من الحل البسيط الى الأكثر توسعاً. وللأسف كلما كان السبب غير محدد كلما احتاج الأمر لعلاج متوسع أكثر ويمكن أن يكون على النحو الموضح بالأسفل:

**السيدات التي تعاني من زيادة في الوزن** يطلب منهم تخفيض وزنهم للوصول الى مؤشر كتلة الجسم بين ٢٠ و ٢٤ وهو المعروف بالأمثل من أجل الخصوبة. والأمر نفسه يطبق على السيدات الاتي يعانين من نقص شديد في الوزن فانهم بحاجة لزيادة وزنهم.

**الاضطرابات في التبويض** مثل الدورة الشهرية الغير منتظمة، متلازمة تكيس المبايض، أو ارتفاع الهرمون المنشط للحوصلة يمكن أن يوصف لها أدوية محددة للمساعدة في موازنة الهرمونات، على أمل تخفيف الاختلال الذي يسبب المشكلة.

**قصور الغدة الدرقية** - يعالج بأدوية الغدة الدرقية والتي يستمر عليها المريض عادة مدى الحياة.

**فقدان الحمل المتكرر (RPL)** أو الاجهاض المتكرر يمكن علاجه من خلال استخدام أدوية مرققة للدم، جراحة للرحم، أو أنواع علاج أخرى حسب الحالة المحددة، مثل الاختلال في معدلات السكر في الدم، اعتلال الغدد الدرقية، أو الاختلال في الهرمونات.

**ضعف الخصوبة الغير مبرر** ويعني أنه ليس هناك سبب معروف، خاصة بعد القيام بعمل التحاليل التقليدية وزيارة الأطباء التقليديين الذين لا يعلمون ما المشكلة التي يجب البحث عنها. وبالنسبة للسيدات الاتي يبلغن ٣٨ سنة أو أكثر يصبح الطلب على التكنولوجيا الانجابية المساعدة (ART) المتوسعة أكثر. وذلك يتضمن التلقيح الصناعي (IUI) والتخصيب في المختبر IVF (من خلال الدمج بين البويضة والحيوان المنوي يدويا في المختبر قبل نقلهم الى الرحم من أجل الزرع).

كل الحالات السابقة قد تؤدي الى الاحتياج للتكنولوجيا الانجابية المساعدة اذا لم تنجح الطرق الأقل توسعاً، أو لتوفير الوقت.



# أهمية الرعاية قبل الحمل

نحن نبذل مجهود لتحضير أنفسنا للأشياء العديدة التي نشرع في القيام بها في الحياة... الذهاب الى عطلة مثلا، أو الجري في ماراثون، أو حتى حفلة عشاء كبيرة... ولكن عندما يأتي الأمر الى تجهيز أجسامنا للحمل، نحن نأخذ الأمر على أنه مسلم به أن الجسم سيكون جاهز مسبقا. قد تكون هذه هي الحالة مع جداتنا، ولكن في هذه الأيام التي تتزوج فيها السيدات في سن متأخر، والأطعمة التي نتناولها مستنزفة من عناصرها الغذائية، ومستويات الضغط النفسي مرتفعة جدا، لم يعد الأمر مثل هذه الأيام.

باختصار، اذا فشلت في التخطيط فأنتم تخططون للفشل. الجسم يحتاج لأن يتم تحضيره من أجل الحمل. حتى اذا لم تواجهوا أي مشاكل في الحمل بعد، لا تعتبروا الأمر مفروغا منه، لأن كلما كانت صحتكم (وصحة أزواجكم) جيدة، كلما زادت صحة الحمل والطفل. أعلم أن الحمل عملية طبيعية بالنسبة لجسم المرأة، ولكنه ليس أمر حيوي من أجل البقاء. لقد خلق لنا الله جسد ذكي يرغب في البقاء، واذا توقف أي جزء في الجسم عن العمل بشكل مثالي سيبدأ الجسم في التركيز عليه بدلا من التركيز على أي وظيفة أقل أهمية مثل الخصوبة.

الرجال جزء من هذه العملية أيضا. أنا أعتقد أن ٩٩٪ من الأشخاص الذين يقرأون هذا الكتاب من السيدات. ونحن نأخذ اصلاح هذا الأمر على عاتقنا نحن فقط. ولكن كلما كانت الحيوانات المنوية صحية أكثر، كلما زادت نسبة الحمل. حتى وان لم يكن زوجك يعاني من أي مشكلة في عدد أو حركة الحيوانات المنوية فأن التجهيز للحمل من خلال إتباع النصائح المذكورة في هذا الكتاب ستزيد نسبة الحمل.



**تغيرات  
في نمط  
الحياة**

إن الهدف الرئيسي من هذا الكتاب يتمحور حول الطعام مع اضافة خطة وجبات لمساعدتكم. ولكن يجب أن تحدث تغيرات في نمط الحياة وهي بنفس الأهمية، ويجب أن نتعرض لها.

## ١. ممارسة الرياضة بانتظام واعتدال

أي جرعة صحية من الرياضة يكون لها تأثير جسدي وذهني ايجابي، وقد يعزز ذلك الخصوبة من خلال الوصول للوزن المثالي، والنوم بشكل أفضل، وحتى تخفيض نسب الضغط النفسي. ولكن من الأفضل عدم القيام بأي نشاطات مكثفة لأن الجسم قد يترجم الرياضة المكثفة على أنها ضغط بدني ويحاول حمايته من خلال احباط عملية التبويض. فيمكنكم المشي، أو ممارسة الزومبا، البيلاتيس، واليوجا لمدة ٣٠ دقيقة يوميا أو ساعة ٣ أيام في الأسبوع.

## ٢. تجنب التعرض للسموم

الملوثات البيئية مثل المبيدات الحشرية التي نجدها في الأطعمة الغير عضوية والماء الغير مصفى، والفورمالديهايد المتوفر في العديد من مواد التنظيف، وبعض من كيماويات التنظيف الجاف، لها تأثير سلبي على الخصوبة ويجب تجنبها أو استبدالها ببدائل طبيعية أكثر.

## ٣. الانتقال الى العناية الطبيعية بالجسم

العطور والكيماويات المستخدمة بطريقة شائعة في عمل مستحضرات التجميل مرتبطة بالتغيرات التي تحدث في الهرمونات التناسلية والنسب المتزايدة في مخاطر الاجهاض وعيوب الولادة. حان الوقت للانتقال لاستخدام المنتجات الطبيعية من أجل العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل، وذلك أثناء فترة ما قبل الحمل وما بعدها. وهناك العديد من الاختيارات عالية الجودة متوفرة. ولكن لا تدعوا كلمة ”طبيعي“ أو ”عضوي“ المطبوعة على الملصق تخدعكم. يجب أن تتفقدوا لاصقة المكونات للتأكد - اذا لم يكن لديكم أي فكرة عما تقرأونه، لا تقوموا بشراء المنتج. وهناك طريقة أخرى وهي الكشف عن المنتج على الأنترنت من خلال موقع **Environmen-tal Working Group**.

## ٤. التوقف عن التدخين

التدخين يسبب تقدم المبايض في السن، ويخفض نسب البويضات قبل أوانها. وحتى اذا حدث حمل تم ربط التدخين بالولادة المبكرة ومتلازمة موت الجنين المفاجئ.

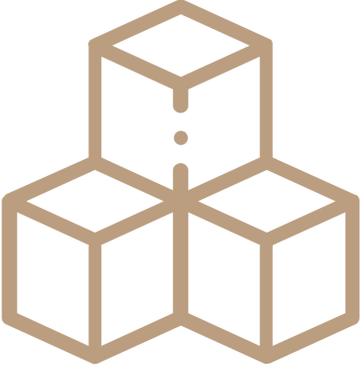
## ٥. النوم بشكل أفضل

على الرغم من أنه ليس هناك أي صلة مثبتة بين النوم والخصوبة، ولكن النوم السيء قد يؤثر مباشرة على نسب الوزن والضغط النفسي، مما يؤدي الى خلل في التوازن الهرموني والدورة الشهرية المنتظمة.

## ٦. تخفيض نسبة الضغط النفسي

سبب التوتر وحتى الأكتئاب عند النساء التي تعاني من انخفاض الخصوبة تسبب ضغط نفسي كبير. فالكثير من الزوجات تفضل أن تعاني في صمت مما يؤدي الى زيادة نسب الضغط النفسي. البحث عن المساعدة من خلال مدرب حياتي، أو الانضمام الى مجموعة دعم سيساعدكم خلال هذه المرحلة وسيخفض نسب الضغط النفسي.

التغيرات السابقة يجب تطبيقها خلال فترة ال ٤ أشهر السابقة للحمل ونأمل أن تصبح جزء من نمط حياة صحي مدى الحياة. بالاضافة الى أن هذه التغيرات في نمط الحياة تعزز بعضها الآخر، وقد تساعد في تناول الأطعمة الصحية أيضا. على سبيل المثال، ممارسة الرياضة تساعد في تخفيض الضغط النفسي وتحسن النوم. والنوم بشكل أفضل يخفض الضغط النفسي، ويساعد أيضا على الابتعاد عن الكافيين واختيار أنواع أطعمة صحية أكثر. ومن خلال التوقف عن التدخين سيصبح النوم أفضل، وسيكون هناك طاقة متوفرة أكثر لممارسة الرياضة، وسيعيد التوقف عن التدخين حاسة الشم الى طبيعتها مما يعني الاستمتاع بالوجبات بشكل أفضل.



أطعمة  
يجب  
تجنبها



من الموصي به الابتعاد عن استهلاك هذه الأطعمة التالية لمدة لا تقل عن ٤ أشهر التي تسبق الحمل حتى الوصول الى فترة محاولة الانجاب. والعديد من هذه الأطعمة يفضل الابتعاد عنها عامة لأي شخص للوصول الى الصحة المثالية. ولكن في فترة ما قبل الحمل من الضروري جداً الابتعاد عن هذه الأطعمة تماماً.

## ١. الغلوتين



وعلى الرغم من أن الصلة بين الغلوتين وضعف الخصوبة ليست مثبتة، ولكن ينصح بالابتعاد عن الغلوتين مهم للذين يعانون من ضعف الخصوبة الغير مبرر، خاصة وأن العديد ممن يعانون من داء الاضطرابات الهضمية أو عدم قدرة علي تناول الغلوتين غير مشخصين. ولذلك فمن الضروري الأبتعاد عن الغلوتين في النظام الغذائي لمدة لا تقل عن ٣ أشهر قبل محاولة الحمل للأسباب الآتية:

الغلوتين يسبب الالتهاب في الأمعاء الدقيقة مما يقلل من امتصاص العناصر الغذائية.

الغلوتين يخفض مناعة الجسم نتيجة للنقطة السابقة مما قد يؤدي الى اجهاض وفشل في محاولة زرع البويضات.

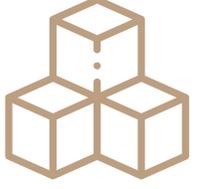
العديد من الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين مثل الخبز والمعكرونة تسبب زيادة في مستويات السكر في الدم مما قد يؤدي الى خلل في التوازن الهرموني.

استهلاك الغلوتين، خاصة للأشخاص الذين ليس لديهم القدرة على تحمله قد يؤدي الى زيادة في الوزن مما قد يسبب ضعف في الخصوبة.

ومن خلال التخلص من الغلوتين ستخلصون من القمح أيضا الذي يحتوي على نوع من الكربوهيدرات (**Amylopectin A**) الذي أثبت أنه يسبب ارتفاع السكر في الدم أكثر من السكر الخالص. وهذا الأمر مضر جداً خاصة اذا كان سبب ضعف الخصوبة هو متلازمة تكيس المبايض أو الوزن الزائد. والقمح قد يؤدي أيضا الى مقاومة افراز بروتين اللبتين مما قد يسبب زيادة في الوزن.

وتجنب الغلوتين يساعد الجسم على امتصاص فيتامين د بشكل أفضل.

## ٢. السكر والكربوهيدرات المكررة



هذه الأطعمة تشمل الطحين والسكر المعالج المتوفر في أنواع حبوب الافطار، الخبز، المعكرونة، الحلويات، المشروبات الحلوة الى آخره، التقليدية. وقد تؤدي هذه الأطعمة الى مقاومة الانسولين الذي يسبب خلل في هرمونات الجسم المرتبطة بمتلازمة تكيس المبايض. وتتسبب هذه الأطعمة أيضاً في انقاص وظيفة المناعة، وقد تؤدي أيضاً الى التقليل من قيمة العناصر الغذائية، وتسبب السمنة، وتعمل كل هذه الأعراض ضد الجهاز التناسلي في الجسم.

## ٣. الأطعمة المعدلة وراثيا



الأطعمة المعدلة وراثيا هي محاصيل قادرة على تحمل مبيدات الأعشاب. وتم الربط بين هذه المبيدات والعديد من الأمراض وقدرة الجسم على العمل بشكل فعال، وبالتالي فهي تؤثر بالسلب على خصوبة الرجل والمرأة.

## ٤. الكحول



يسبب تلف في البويضات، وفي الجنين الذي ينمو، وقد يؤدي ذلك الى الاجهاض. ويزيد الكحول الالتهاب ويؤثر على وظائف جهاز المناعة. فهو يحتوي على نسب سكر عالية وتم ربطه بمتلازمة تكيس المبايض.

## ٥. منتجات الألبان



على الرغم من أن دراسة جامعة هارفرد عن النظام الغذائي للخصوبة توصي بأستهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم، من الأفضل تجنب منتجات الألبان ككل. الهرمونات، المبيدات الحشرية، ومبيدات الأعشاب معروفة بانها تؤدي الى خلل في الغدد الصماء، ومتوفرة بنسب عالية في منتجات الألبان الغير عضوية. تم ربط متلازمة تكيس المبايض وبطانة الرحم المهاجرة بزيادة نسبة هرمون الاستروجين والتعرض للكيمائيات.

## ٦. الدهون المتحولة (الأحماض الدهنية)

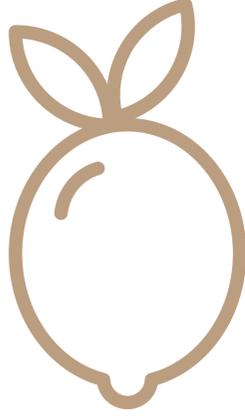


المعروفة بالدهون المهدرجة/ دهون الخضروات الصلبة، متوفرة في الأطعمة المعالجة لزيادة مدة صلاحيتها. وأصبحت معروفة وشائعة أن هذه الدهون مضرّة للصحة، وبالتالي مضرّة للخصوبة.

## ٧. ماء الصنبور الغير مفلتر



ماء الصنبور ملوث بالنفايات الصناعية، الأدوية الطبية، المبيدات الحشرية والعشبية، ومنتجات التنظيف التجارية. كل هذه الكيماويات تؤثر على الصحة وبالتالي تؤثر على الجهاز التناسلي.



# أطعمة مداوية



ولت الأيام التي كان التركيز فيها على أن تأكل المرأة جيدا حالما تحمل. نحن الان نفهم أهمية النظام الغذائي الصحي المتوازن للمساعدة في الحمل، واعطاء الطفل أفضل بداية لحياته. وأكثر مرحلة حرجة لتطور الأعضاء لدي الطفل تقع قبل أن تعلم العديد من النساء أنهم سيحملون طفلاً.

يجب أن نلتزم جميعنا بنظام غذائي غني بالأطعمة الكاملة المغذية، ويحتوي على العديد من الفواكه، الخضروات، والمصادر الصحية للبروتين، والدهون الصحية. ولكن الأمر هام أكثر اذا كنتم تحاولون انجاب طفل.

في الأسفل ستجدون قائمة ب ١٠ أطعمة ستساعد جسمكم على الاستعداد للحمل. حاولوا جاهدين على ان تتواجد في وجباتكم خلال فترة ال ٤ أشهر السابقة للحمل.

## ١. الأوراق الخضراء القائمة



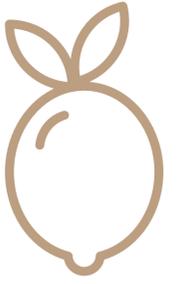
الأوراق الخضراء القائمة تعتبر من الأطعمة المضادة للالتهاب، وتساعد في فقدان الوزن وتوازن الهرمونات، خاصة عند السيدات التي تعاني من زيادة في الوزن أو متلازمة تكيس المبايض. هذه الأوراق أيضا تحتوي على نسبة حمض فوليك عالية، وفيتامين ب الذي يساعد الجسم على بناء خلايا جديدة ويمنع حدوث العيوب الخلقية. والسبانخ بالأخص تحتوي على نسبة حمض فوليك عالية، وتكون أعلى عندما يتم طهيها.

## ٢. الخضروات الصليبية



المشار اليها بالخضروات الخارقة بفضل كونها تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات، الألياف، والكيماويات النباتية التي تحارب الأمراض. هذه الخضروات تشمل البروكلي، القرنبيط، الكيل، الكرنب، والبروك تشوي. نسبة الألياف العالية المتوفرة في هذه الخضروات مفيدة من أجل الأمعاء، ووجود الكالسيوم، الحديد، حمض الفوليك، وفيتامين س بكميات كبيرة يساعد على تحسين الخصوبة. البروكلي خاصة من أهمهم لأنه يحتوي على أكبر نسبة من حمض الفوليك.

### ٣. الليمون



مصدر رائع للألياف، الليمونين، البيتاكاروتين، حمض الفوليك، البكتين، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، وفيتامين س. كل هذه العناصر الغذائية هامة من أجل صحة البويضات وافراز الهرمونات. وعلى الرغم من أن الفواكه الأخرى قد يكون لها جانب غذائي أعلى، الليمون له منفعة إضافية بأنه يقع في مكان منخفض على مؤشر نسبة السكر في الدم، ومتوفر طوال العام. بدأ اليوم بعصير الليمون الطازج في ماء دافئ سيبدأ عملية الهضم ويزيل السموم من الكبد. طرد السموم وتحسين صحة الأمعاء أمور هامة جدا من أجل جسم صحي وخصوبة عالية.

### ٤. المكسرات البرازيلية



واحد من أفضل مصادر السيلينيوم، معدن ضروري من أجل تكثيف جدار الرحم وزيادة تدفق الدم للرحم والمبايض، مما يزيد من فرص الحمل. السيلينيوم يعتبر أيضاً مضاد للتأكسد مما يوفر بيئة صحية لتطور البويضة.

### ٥. البذور



مثل الكتان، الشيا، القنب، السمسم، دوار الشمس، واليقطين، وهي تعتبر مصدر رائع للألياف، البروتين، والدهون الصحية ويجب استهلاكها يومياً. بذور الكتان تعتبر اختيار ممتاز لانتاج البروجيستيرون، وتزيد من مدة الطور الأصفرى القصيرة، وتحسن جودة البويضات. وكل هذا بفضل نسب الأوميغا ٣، القشور، وحمض ألفا ليبويك العالية وخصائصهم المضادة للأكسدة والالتهاب. بذور الشيا تحتوي على كل أحماض الأمينو الأساسية ومصدر رائع للبروتين النباتي. تحتوي أيضاً على نسبة أوميغا ٣ عالية اللازمة للحصول على بويضات ذات جودة عالية. تساعد في تخفيض نسب كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة المضر، وزيادة كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة الصحي. أحماض أوميغا ٣ الدهنية مضادة للالتهاب وتساعد في توازن نسب الهرمونات.

### ٦. الأفوكادو



يوفر العديد من المنافع الغذائية الصحية للصحة العامة والانجابة مثل البوتاسيوم، فيتامين ك، فيتامين ه، الألياف، المغنيسيوم، والدهون الغير مشبعة الأحادية. يحتوي أيضاً على كل أنواع فيتامين ب (ماعدا ب١٢)، بما فيهم أهم نوع لتعزيز الخصوبة وهو حمض الفوليك. بالإضافة الى أن الدهون الصحية في الأفوكادو تساعد على الشعور بالشبع، والتي تساعد على عملية التحكم في الوزن، وانتظام السكر في الدم، والتحكم في الأنسولين، وكل هذه المنافع هامة من أجل موازنة الهرمونات.

## ٧. جوز الهند



هذه الفاكهة الاستوائية تحتوي على نسبة عالية من الزنك، الحديد، والبروتين وهذه العناصر أساسية لنجاة البويضة (والحيوان المنوي). فزيت جوز الهند يحتوي على جليسيريدات ثلاثية متوسطة الحلقات والتي أثبت أنها تخفض مقاومة الأنسولين بالتالي تجنب الخلل في توازن الهرمونات عند السيدات. الدهون تعتبر أيضا مصدر رائع للطاقة ولها دور في مساعدة الجسم على إمتصاص فيتامينات أ، هـ، د، ك.

## ٨. البقوليات



تعتبر مصدر ممتاز للبروتين النباتي بالإضافة الى الألياف التي تحمي الجسم من مقاومة الأنسولين. البقوليات بشكل عام غنية بحمض الفوليك الذي يعتبر مكون هام من أجل حمل صحي، وكذلك اللوبياء من أغنى مصادره.

## ٩. الكينوا



الكينوا بروتين كامل ومليء بالألياف، الحديد، والمغنيسيوم. وهي اختيار رائع عند اتباع خطة غذائية خالية من الغلوتين. أي نظام غذائي خالي من المغنيسيوم قد يؤدي الى مستويات عالية من الكورتيزول مما يؤدي الى الضغط النفسي، وزيادة في فرص الاجهاض.

## ١٠. السلمون الطبيعي



غني بالبروتين، ومصدر ممتاز للأوميغا ٣ الذي يلعب دور هام في الصحة التناسلية. ويحتوي على نسبة زئبق أقل من باقي أنواع السمك الأخرى. بالإضافة الى أن السلمون مصدر جيد لفيتامين د، فقد أثبت أنه يحسن من فرص الحمل عند السيدات التي لديها نسب عالية منه. اذا كنتم لا تحبون تناول الأسماك فكما ذكرت سابقاً فإن بذور الكتان والشيا مصدر ممتاز للأوميغا ٣. ولكن من الأفضل الحصول على أحماض أوميغا ٣ الدهنية من مصادر السمك التي تحتوي على توافر بيولوجي أكثر من أنواع حمض الدوكوساهيكسانويك و حمض ايكوسابنتانويك.



نصائح  
لتناول  
الطعام  
خارج المنزل

يجب أن تحاولوا بقدر الامكان الأنظام في تناول وجبات منزلية أثناء هذه الفترة. لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لمتابعة الأطعمة التي تناولونها. ولكنني أفهم أن الأمر قد يسبب الملل ويؤدي الى الانفصال عن المجتمع. لذلك اليكم بعض النصائح لمساعدتكم في الأمر.

الأطعمة الأساسية التي يجب تجنبها عند تناول الطعام في الخارج هي الغلوتين، منتجات الألبان، والسكر المكرر. أنا كنت أحيانا اخذ معي خبز، كراكرز، أو تحلية من المنزل اذا كنت أعلم أنني لن أجد أختيارات مناسبة. وكنت أخبئ شاي أعشاب أو منزوع الكافيين في حقويتي لحالات الطوارئ. على سبيل المثال:

١. **الطعام اللباني** مثالي لأن هناك العديد من الأشياء التي يمكن الاستمتاع بها فقط في المزة! حمص، متبل، تبولة، ورق العنب، لوبية بالزيت الخ. ولكن ما الحل مع الخبز؟ خذوا معكم نوع الخبز والكراكرز المفضل لديكم. في الكويت أقوم بشراء الخبز العربي الخالي من الغلوتين من مخبز الرحي وأقوم بتحميصه قبل الذهاب الى المطعم. وبذلك يصبح لذيذ ومقرمش ومثالي لغمسه في الحمص. وكراكرز الزعتر تعتبر اختيار رائع أيضا.

٢. **الفطور و البرنش** - هذا الأمر صعب خاصة اذا كنتم نباتيين. أفضل حل هو اختيار مكان يقدم وعاء سموثي أو أسألوا قبل الذهاب اذا كان مسموح احضار خبز من خارج المطعم أم لا. اذا لم تكونوا نباتيين فمزيج لذيذ من البيض، المشروم "السوتيه"، والأوراق الخضراء مع البطاطس الصغيرة سيكون اختيار شهوي.

### ٣. **الحفلات والتجمعات العائلية:**

• اذا كان الأمر مقبولا يمكنكم أت تأتوا بطبق معكم لتأكدوا من أنكم ستجدون شئ مناسب لتناوله. قوموا بالشرح للشخص المستضيف أنكم تتجنبون تناول الغلوتين ومنتجات الألبان واذا كان من المقبول احضار طبق (أو اثنين...تحلية صحية لن تضر!). معظم الأوقات اما سيرحبون بمشاركتكم أو سيأكدون أنكم ستجدون اختيارات عديدة لتختاروا من بينها.

• لا تذهبوا وأنتم تشعرون بالجوع! تناولوا وجبة خفيفة قبل الذهاب لتسهلوا الأمر عليكم اذا كانت الاختيارات محدودة. ويجب أن يكون معكم دائما وجبات خفيفة صحية متوفرة، سواء كان هناك حفلة أو لا. كرات التمر، المكسرات، والبذور اختيارات مناسبة دائما لتناولها في الخارج.

# ملاحظة أخيرة

من المهم أن أنوه أنه من الأفضل تناول الأطعمة العضوية كلما سمحت الفرصة لتجنب مبيدات الحشرات والأعشاب التي قد تضر جودة البويضة من خلال التعارض مع نمو وتطور البويضة السليمة ووقف التبويض حتى. بالإضافة الى الارشادات السابقة يجب أتباعها من ٣ الى ٤ أشهر لإعادة الخصوبة بشكل طبيعي. وهذا لأن الخلايا الجديدة تأخذ ١٢٠ يوم لتتحول الى خلايا البويضة.



نظام غذائي  
لتعزيز الخصوبة

بالأسفل نظام غذائي لتعزيز الخصوبة. وهو متكون في الأساس من الأطعمة الكاملة مع التركيز على النباتات، واقصاء منتجات الألبان، الغلوتين، والكافيين.

النظام الغذائي الممتد ل 5 أيام يليه كل الوصفات التي ستحتاجونها.

الوجبات نباتية على وجه العموم، بالإضافة الى وجبتين تحتوي على بيض وسلمون. اذا كنتم تتبعون نظام غذائي نباتي يمكنكم استبدال البيض/السلمون في الأيام المحددة لهم بأي مصدر للبروتين مفضل لديكم مثل التوفو العضوي أو البقوليات. ليس من الضروري اتباع الوجبات والأيام حرفياً، ولكن الجدول متوفر ليعطيكم فكرة عامة عن كيف يجب أن يكون اليوم، والقليل من الوصفات لتساعدكم في البدء.

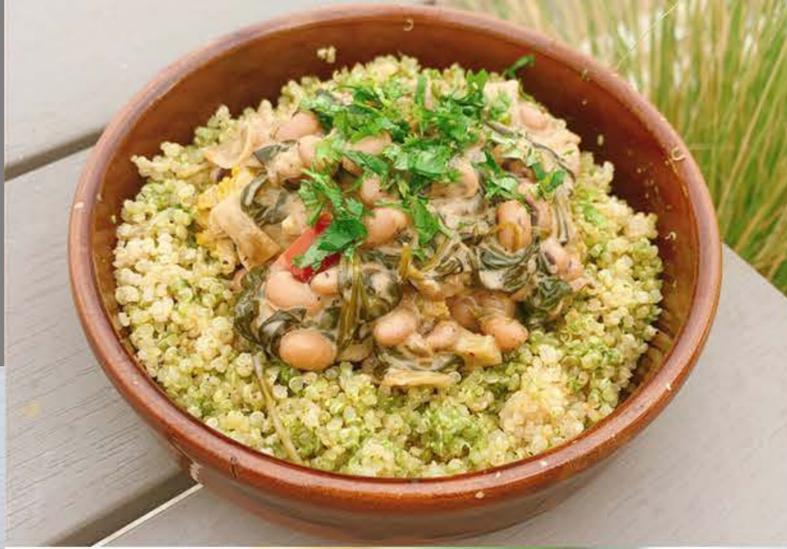
كل يوم يتضمن 3 وجبات ووجبتين خفيفتين. يمكنكم أن تشعروا بالشبع من تناول 3 وجبات فقط في اليوم، ولذلك يمكنكم اقصاء الوجبات الخفيفة. وفي أيام أخرى يمكن أن تشعروا بجوع شديد وترغبوا في وجبة خفيفة. يمكنكم أيضاً دمج الوجبات الخفيفة لعمل وجبة كاملة، أو دمجهم مع وجبتكم العادية. مثلاً في اليوم الأول من المحتمل أن ترغبوا في تناول كراكرز مع سلطة الغداء، أو الخضروات المشوية والحمص مع العشاء. يمكنكم الدمج والمزج بحرية. استمعوا جيداً الى جسمكم وقوموا بعمل الأفضل لكم.

## نظام غذائي ممتد ل 5 أيام

اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
بانكيك الموز والشوكولاتة	توست البطاطا الحلوة (اختاروا النوع المفضل لديكم)	خبز الكينوا باليقطين + خبز الزعتر + شرائح الطماطم	بودينج جوز الهند والشيا	خبز الكينوا باليقطين + سلطة الأفوكادو مع البيض	افطار
فرايبه شاي الرويبوس باللوز	سموثي أخضر يعزز الخصوبة	شوكولاتة ساخنة خالية من منتجات الألبان	رقائق الكيل بجبن الكاجو	كراكرز الزعتر والتمر	وجبة خفيفة
سلطة بيستو الكينوا والخضروات المشوية	سلطة البروتين بالكيل	بازلاء سوداء بالليمون وجوز الهند مع بيضة مسلوقة	خبز الكينوا والكوسة + أفوكادو مهروسة + ترياكي بالسملون	سلطة الكيل بالبطاطا الحلوة	غداء
مافن الجرانولا بالموز والتمر	شاي الرويبوس بحليب اللوز	مافن الجرانولا بالموز والتمر	كرات التمر + شاي عشبي	الحمص الأخضر + الخضروات المشوية	وجبة خفيفة
بطاطا حلوة مخبوزة + بازلاء سوداء + أفوكادو مهروسة	بيتزا القرنبيط	حساء العدس بالخضروات + خبز الكينوا والكوسة + الحمص الأخضر	بازلاء سوداء بالليمون وجوز الهند مع بيستو الكينوا	ترياكي بالسلمون + خضروات مشوية	عشاء



# الوصفات



# وصفات الافطار

الوصفات في هذا القسم متنوعة جدا. وصفات التوست ممتازة من أجل الافطار أو العشاء، ويمكن الاستمتاع بها حلوة أو مالحة. بودينج الشيا والبانكيك من الوصفات المذهلة كافطار أو تحلية. ولكم الحرية في التغيير بين الوصفات ومزجها.



# توست الكينوا واليقطين



هذه وصفة توست خالي من الحبوب رائعة، ستساعدكم على التحكم في الشعور بالتوق للخبز مع تجنب تناول الغلوتين. وعلى الرغم من أنها سهلة في عملها، ستحتاجون لتجهيزها مسبقاً لعمل حساب نقع الكينوا خلال الليل، وهي خطوة أساسية لنجاح الوصفة. حالما يصبح الخبز بارد تماماً، أقوم بتقطيعه الي شرائح واحتفظ بنصف كمية الشرائح في الفريزر للاستمتاع بتناوله على مدار الاسابيع التالية. تأكدوا من تحميصه جيداً، وأفضل طريقة لاستخدامه هي مع الساندويتش المفتوح.

**وقت التحضير:** ١٠ دقائق + نقع الكينوا، بذور اليقطين، والشيا خلال الليل  
**وقت الطهي:** ١٠٠ الى ١٤٠ دقيقة

## المكونات

- ١ ٢/١ كوب + ٢ ملعقة كبيرة (٣٠٠ جرام) كينوا
- ٣٠٠ جرام يقطين، مقشر ومبشور
- ٣/١ كوب (٦٠ جرام) بذور الشيا
- ٤ حبات تمر صغيرة
- ١ ملعقة صغيرة اوريغانو مجفف (اختياري)
- ٢/١ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ١ ملعقة كبيرة تاماري (أو ٢/١ ملعقة صغيرة ملح)
- ٤/١ كوب (٦٠ جرام) زيت جوز الهند، مذاب
- ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح أو عصير الليمون

## الارشادات

١. نضع الكينوا في وعاء ونغويه بالماء بالكامل. نغطي الوعاء ونضعه في الثلاجة لمدة ٨ ساعات خلال الليل.
٢. وفي وعاء آخر نضع اليقطين المفروم مع بذور الشيا ونمزج جيداً. نغطي المزيج ثم نضعه في الثلاجة لمدة ساعتين أو خلال الليل.
٣. عندما تكونوا مستعدين لعمل الخبز، يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٧٥ س. ويجهز قالب لخبز الخبز حجمه ١٢ سم X ٢٣ سم بورق بارشمان.
٤. نشطف ونصفي الكينوا. ثم نضعه في محضر الطعام مع اليقطين، بذور الشيا، والمكونات المتبقية. نحقق

حتى تمتزج كل المكونات جيداً وتصبح شبه ملساء، لمدة دقيقتين تقريباً. نسكب المزيج في صينية الخبز ونضعها على صينية الخبز الخاصة بالفرن (من أجل خبز متساوي أكثر). ننقل الصينية الى الفرن الساخن ونخبز لمدة ساعة ونصف حتى يصبح أعلى الرغيف ذهبي ومقرمش. هذا الخبز كثافته عالية ويأخذ وقت طويل في الفرن. لقد أخذ ساعتين تقريباً في الفرن الخاص بي حتى أصبح جاهز.

٥. ننقل الرغيف الى رف التبريد ليهدأ. وبعد ٣٠ دقيقة نخرج الخبز من القالب ونتركه على رف التبريد مرة أخرى.

٦. للتقديم، نقطع شرائح كثيفة حجمها ١ سم ونحمصها في الفرن أو باستخدام توستر حتى تصبح مقرمشة. نستمتع بتناولها محمصة باحدى هذه الطرق:

- مع زبدة المكسرات والقليل من العسل
- مع زعتر ممزوج بزيت الزيتون وشرائح الطماطم. نضيف خليط الزعتر قبل التحميص.
- مع الأفوكادو المهروسة، ملح البحر، الفلفل الأسود، عصير الليمون، والبذور.
- مع الحمص والأعشاب المتنوعة



# بودينج الشيا وجوز الهند



يمكننا أن نحصل على جرعة صحية من الدهون من بذور الشيا وحليب جوز الهند المتوفرة في هذا البودينج. يمكنكم الاستمتاع به في الافطار أو كتحلية!

وقت التحضير: ٥ دقائق

وقت الانتظار: ٣ ساعات

يكفي ل ١ أو ٢ حصة

## المكونات

- ٤/٣ كوب (٢٠٠ مل) حليب جوز الهند كامل الدسم
- ٢/١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ١ ملعقة كبيرة من شراب القيقب أو العسل
- رشّة من الملح
- ٢ ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- ١ سكووب من بودرة البروتين أو الكولاجين (اختياري)
- الاضافات: التوت الطازج، رقائق جوز الهند

## الارشادات

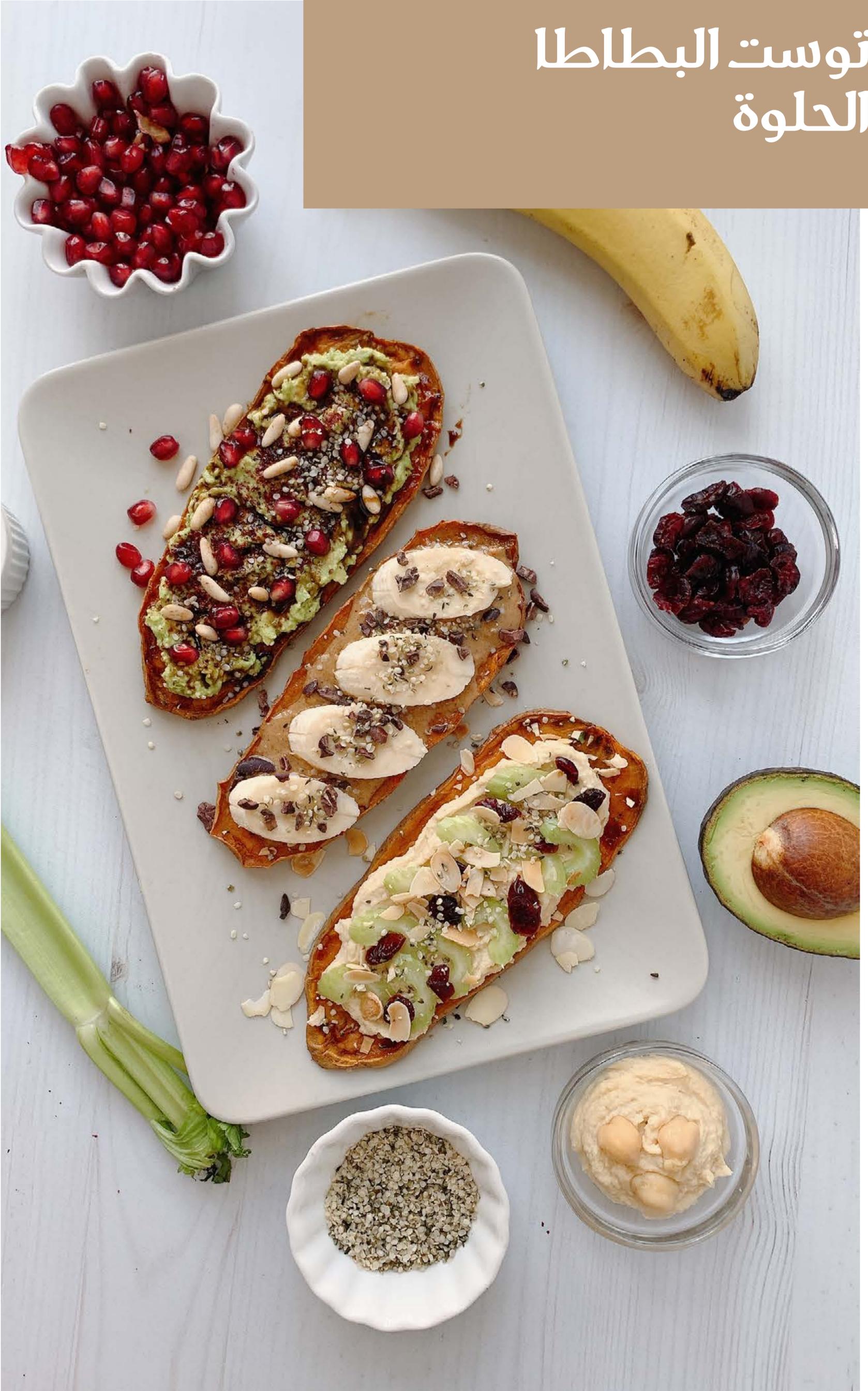
١. في وعاء صغير أو اناء زجاجي نمزج الحليب مع الفانيليا، شراب القيقب، والملح. ثم نقلب معهم بذور الشيا ونخلط جيدا. نغطي المزيج بغطاء بلاستيك أو غطاء الاناء وننقله الى الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل، أو من الأفضل خلال الليل.

٢. يقدم مع التوت او اي اختيار من الاضافات.

## ملاحظة

اذا كنتم تفضلون استخدام نوع مختلف من الحليب له كثافة أخف سيصبح للبودينج كثافة أخف. ومن أجل اضافة مائة لطابع شرقي نستبدل الفانيليا ب ٢/١ ملعقة صغيرة من بشر البرتقال، ونستخدم العسل بدلا من شراب القيقب، ونضيف ٢/١ ملعقة صغيرة من ماء الزهر اذا كان متوفر لديكم. ثم نزين بقطع التمر. اذا كنتم ستستخدمون بودرة البروتين أو الكولاجين، وخاصة اذا كانت البودرة محلاة، قد تحتاجون لحذف شراب القيقب من الوصفة.

# توست البطاطا الحلوة



اختيار اخر خالي من الحبوب للاستمتاع به مع اضافات التوست المفضلة لديكم.

وقت التحضير: ٥ دقائق

وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

يكفي ٢

## المكونات

- ١ حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

## الارشادات

١. بعد غسل البطاطا الحلوة جيداً نقوم بتقطيع الجوانب الدائرية بالطول بحذر. أنا أقوم بإستخدام الجوانب لعمل فرايز للأولاد. ثم نقوم بتقطيع البطاطا بالطول على شكل ألواح سميكة بحجم ١ سم. وعلى حسب حجم حبة البطاطا سيصبح لديكم من ٢ الى ٤ قطع.

٢. والآن من أجل طهي التوست، يمكننا أن نضعه في التوستر حتى يصبح جاهزاً، وهو حل جيد وسريع. ولكنني أفضل خبزه من أجل نتيجة لينة وألذ. من أجل الخبز نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠ ف أو ٢٠٠ س. نضع شرائح البطاطا الحلوة على صينية خبز، ثم نرش أو ندهن الصينية بالزيت (أنا أستخدم زيت الأفوكادو) ونرش الملح على الجانبين. نخبز لمدة ١٥ دقيقة، ثم نقلبه ونخبز ل ١٥ دقيقة أخرى. وهكذا يصبح جاهز!

٣. يمكنكم تخزينه في الثلاجة وإستخدامه وهو بارد، أو إضافة مكونات عليه والإستمتاع به وهو مازال دافئ.

وها هي بعض الطرق المفضلة لدي للإستمتاع بتناول توست البطاطا الحلوة:

- الأفوكادو المهروسة، بذور الرمان، الصنوبر، والسماق، مع رشة من دبس الرمان.
- زبدة المكسرات أو البذور، وشرائح الموز، مع حبيبات الكاكاو - فطور حلو مثالي.
- حمص، وكرفس، مع التوت المجفف، وشرائح اللوز.
- سبانخ أو كيل مطهي على البخار مع بيضة مقليه أو مسلوقة مع رشة من رقائق الفلفل الحار.

ومن أجل دفعة اضافية من البروتين يمكنكم إضافة القليل من بذور القنب على التوست!

# بانكيك الشوكولاتة والموز



افطار شهي ومسلي لاجازة نهاية الأسبوع. يمكن تقديم البانكيك مع مربى الشيا بالأسفل، أو مع القليل من العسل أو شراب القيقب. اذا كنتم لا تتناولون البيض يمكنكم استخدام ٦٠ مل (١/٤ كوب) أكوافابا (الماء المتبقي من طهي الحمص) بدلا من البيض. وهناك بديل اخر للبيض وهو مزج ١ ملعقة كبيرة من بذور الكتان الكاملة مع ٣ ملاعق كبيرة من الماء وتركهم ل ٥ دقائق ليتحول المزيج الى جل (يكفي ليكون بديل لبيضة واحدة).

وقت التحضير: ٥ دقائق

وقت الطهي: ١٠ دقائق

يكفي لعمل ١٢ بانكيك حجم صغير أو ٦ حجم عادي

## المكونات

- ٢ موز ناضجة
- ٢ بيض
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة مكسرات أو بذور
- ١/٤ كوب (٦٠ جرام) معجون التمر
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ١/٢ كوب + ٢ ملعقة كبيرة (٦٠ جرام) طحين الشوفان
- ٢ ملعقة كبيرة بودرة كاكاو عضوية
- ١/٢ ملعقة صغيرة بودرة خبز
- ١/٤ ملعقة صغيرة صودا الخبز
- ١/٨ ملعقة صغيرة ملح
- زيت جوز الهند
- رقائق الشوكولاتة (اختياري)
- شراب القيقب والتوت للتقديم (اختياري)

### مربى الشيا بالتوت والتمر

- ١/٤ كوب (٥٠ جرام) تمر طري منزوع النواة، حوالي ٦ تمرات حجم صغير
- ١/٢ كوب (٧٠ جرام) توت (يمكن استخدامه مثلج)
- ٢ ملعقة كبيرة بذور الشيا
- ١ ملعقة كبيرة ماء، عصير ليمون، أو شراب القيقب

\*لعمل معجون التمر نسكب الماء الساخن على التمر منزوع النواة، ونتركه يلين، ثم نصفى الماء ونهرس باستخدام شوكة.

# الارشادات

١. نقوم بعمل المرابي من خلال وضع كل المكونات معا في محضر طعام صغير ونخفق حتى تتكون المرابي. نتركها جانبا حتى ننتهي من عمل البانكيك.

٢. وفي خلاط نخلط الموز، البيض، زبدة البذور أ، المكسرات، معجون التمر، والفانيليا معا.

٣. في وعاء متوسط الحجم نخفق طحين الشوفان، بودرة الكاكاو، بودرة الخبز، صودا الخبز، والملح معا. ونتركهم جانبا.

٤. نسكب المكونات السائلة على المكونات الجافة ونقلب المكونات معا حتى يصبح الطحين غير مرئي (يمكنكم أيضا عمل المزيج كله في خلاط الطعام، الأمر متوقف عليكم). نترك المزيج يهدأ لمدة حوالي ١٠ دقائق، حتى تتم العمليات الكيميائية بين المكونات مما ينتج عنه بانكيك هش أكثر.

٥. تسخن مقلاة على درجة حرارة متوسطة مع اختياركم من زيت أو زبدة. حالما تصبح ساخنة، نقلي البانكيك - حوالي ١/٤ كوب لكل واحدة من الحجم العادي، و ٢ ملعقة كبيرة للحجم الصغير. ونضيف القليل من رقائق الشوكولاتة قبل قلبها على الناحية الأخرى. حالما تصبح فقاقيع الهواء ظاهرة، نقلب على الناحية الأخرى لطهيها.

٦. نقدم البانكيك مكدسة ومزينة بالمرابي والقليل من شراب القيقب والتوت الطازج.

# الوجبات الخفيفة والحلويات

الوصفات في هذا القسم يمكن الاستمتاع بها كوجبات خفيفة، تحليات، أو الأثنين معا كوجبة سريعة أو افطار على الطريق. الكراكرز، الحمص، ورقائق الكيل مثلاً يمكن جمعهم لعمل غذاء مثالي ينفع في العمل، أو السموثي الأخضر مع حفنة من الجوز اختيار شهى من أجل افطار سريع.



# كراكرز الزعتر والتمر



هذه الوصفة من أشهر الوصفات على AnaArwa.com. والكرارز هذه متوفرة دائماً في منزلي للاستمتاع بها كوجبة خفيفة أو افطار سريع.

وقت التحضير: ١٠ دقائق + تركها جانبا ساعتين  
وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

## المكونات

- ١ كوب (٩٠ جرام) رقائق الشوفان
- ٤/١ كوب (٤٥ جرام) بذور الكتان
- ٢/١ كوب (٦٥ جرام) بذور الحب الشمسي
- ٢ ملعقة كبيرة بذور السمسم
- ٣/١ كوب (٥٠ جرام) صنوبر
- ٣ ملاعق كبيرة زعتر
- ٢ ملعقة كبيرة من قشر السيلليوم أو ١ ٢/١ ملعقة كبيرة من بودرة قشر السيلليوم
- ١ ملعقة كبيرة بذور الشيا
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٣/٢ كوب (١٨٠ مل) ماء
- ٢/١ ملعقة كبيرة عسل التمر
- ١ ٢/١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ٢/١ كوب (١٠٠ جرام) تمر، مقطع

## الارشادات

١. في محضر طعام نقوم بخلط الشوفان، البذور، الصنوبر، الزعتر، السيلليوم، بذور الشيا، والملح. نحقق مرتين فقط حتى تمتزج المكونات، نحن لا نرغب في أن يتحول أي شيء في المزيج الى بودرة. ثم نضيف الماء، عسل التمر، وزيت الزيتون و نحقق مجدداً فقط حتى تمتزج المكونات و تصبح رطبة. نقوم بإضافة التمر بنسبة ٣/١ تدريجياً ونقوم بفصل القطع عن بعضها اذا كانت دبقة، ونحقق مرتين بعد اضافة كل ٣/١ حتى تتوزع قطع التمر بشكل متساوي. يمكنكم أيضاً القيام بعمل هذه الخطوة في وعاء، أنا فقط اجد انه من الأسهل بالنسبة لي أن امزج التمر مع المكونات باستخدام محضر الطعام.

٢. ننقل المزيج الى ورقة كبيرة من ورق البارشمان أو سيليكون. ستحتاجون لفرد المزيج بنسبة ٣٠ سم في ٥٠ سم فحاولوا استخدام ورق بارشمان أو سيليكون بنفس هذا الحجم أو أكبر. اذا كانت صينية الخبز الخاصة بكم حجمها

أصغر من ذلك يمكنكم تقسيم العجين على إثنين منهم و فرد العجين عليهما بشكل أرفع. ثم نقوم بتقطيع عجين الكراكرز بسكينة حادة لعمل الشكل المرغوب فيه.

٣. الان ننتظر لمدة لا تقل عن ساعتين أو خلال الليل قبل أن نخبز الكراكرز.

٤. نقوم بتسخين الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٧٠ س. نضع الكراكرز التي مازالت على ورق البارشمان في صينية الخبز. ونخبز لمدة ٢٠ دقيقة، ثم نقوم بإزالتها من الفرن و قلبها على الناحية الأخرى على نفس الورقة (كونوا على حذر و أحمو أيديكم) ثم نقوم بتقشير ورق البارشمان من عليها. نعيدها الى الفرن حتى تصبح مقرمشة و ذهبية.

٥. ندعها تبرد ثم نكسرهما الى الأشكال المرغوب فيها. يتم تخزينها في وعاء محكم الغلق حتى ٣ أسابيع ... على الرغم من انني سأتفاجئ اذا لم تنتهوا من تناولها قبل هذه المدة بكثير.



# الحمص الأخضر



كلنا نعلم أن الحمص من أشهى الطرق للحصول على بروتين نباتي من نظامكم الغذائي اليومي، ومع اضافة القليل من السبانخ ستحصلون على جرعة جيدة من حمض الفوليك لتعزيز الخصوبة.

وقت التحضير: ٥ دقائق

وقت الطهي: ٥ دقائق

تكفي لعمل ٢ كوب من الحمص

## المكونات

- ١ كوب (٥٠ جرام) سبانخ
- ٥ ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ٣ ملاعق كبيرة طحينة
- ٣ ملاعق كبيرة محلول ملحي من الحمص
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ١ ٢/١ كوب حمص مطهي (اذا كان معلب، نترك القليل من المحلول الملحي جانبا ونصفي ونغسل الباقي)
- ١ الى ٢ فص ثوم
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الذوق

## الارشادات

١. نمزج السبانخ، عصير الليمون، الطحينة، محلول الحمص الملحي، وزيت الزيتون في خلاط ونخلط حتى يصبح المزيج أملس.
٢. نضيف باقي المكونات ونخفق مجددا حتى يصبح المزيج أملس. نتذوق لنرى اذا كان يحتاج المزيد للمزيد من الملح أو عصير الليمون.
٣. من ثم، بعد خفق السبانخ مع المكونات السائلة نقل المكونات المتبقية مع مزيج السبانخ الى محضر الطعام. نخفق حتى يتكون الحمص.
٤. نقل المزيج الى وعاء ونخزنه في الثلاجة حتى يصبح جاهز للتقديم.

# رقائق الكيل بجبن الكاجو



هذه الرقائق تسبب الادمان ستودعون كل رقائق البطاطس المتوفرة في السوق.

وقت التجهيز: ٣ ساعات

وقت الطهي: في الفرن من ٦٠ الى ٧٠ دقيقة، في مجفف الطعام ٢٠ ساعة

## المكونات

- ٢/١ كوب (٧٠ جرام) من الكاجو الني
- ٢/١ كوب (٦٥ جرام) حب شمسي
- ٤ أكواب ممتلئة (١٥٠ جرام) من الكيل المجعد
- ١ ملعقة كبيرة من خل التفاح
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٤/١ ملعقة صغيرة من بودرة الثوم
- ٤/١ ملعقة صغيرة من بودرة البصل
- ١ ملعقة كبيرة من الخميرة الغذائية

## الارشادات

١. ننقع الكاجو والحب في ماء مصفي. اذا كان لديكم خلاط ذوو سرعة قوية، فساعة واحدة تكفي. عدا ذلك يمكن نقيه لثلاث ساعات.
٢. تغسل أوراق الكيل (الكرب) وتجفف من الماء جيدا. نضع الأوراق في وعاء، ونتركها جانبا لعمل الصلصة.
٣. يتم تصفية الكاجو والحب ونضعهم في الخلاط. يتم إضافة بقية المكونات ما عدا الكيل ونخلط حتي يصبح الخليط أملس. اذا كان الخليط سميك جدا نضيف ملعقة كبيرة أو ملعقتين من الماء للمساعدة في المزج.
٤. نضع الصلصة بكميات وفيرة علي أوراق الكيل ونغطيها جيدا، ويتم التأكد من توزيع الصلصة علي الأوراق بالتساوي.
٥. طريقة التجفيف: يتم تشغيل المجفف علي درجة الحرارة المعدة ١٢٥ ف - ٥٢ س. نضع الكيل علي أوراق المجفف المصطفة. سنحتاج لورقتين تجفيف من أجل هذه الكمية. يجب أبقاء أوراق الكيل قريبة من بعضها. يتم تجفيفها لمدة ساعتين، ثم نخفض الحرارة ل ١١٥ ف - ٤٦ س، ونكمل التجفيف لمدة من ١٨ ال ٢٠ ساعة. ستصبح الرقائق جافة ومقرمشة جدا. يتم حفظها في وعاء محكم.

٦. طريقة الفرن: اذا كنت تستخدم فرن، يتم تسخينه مسبقا على درجة حرارة ٢٥-٢٠٠س. ونضع الأوراق قريبا من بعضهم على صفيحتين خبز مصطفتين، ونحذر من حدوث تداخل بين الأوراق. نخبز الرقائق من ٦٠ الي ٧٠ دقيقة حتي تصبح مقرمشة. من الأفضل تناول الرقائق في نفس اليوم حتي نأكلها وهي مقرمشة. يجب أيضا أن نحذر من وضع الرقائق في وعاء محكم.



# كرات التمر الطلاقة الخالية من المكسرات



أسهل تحلية صحية يمكنكم عملها. يمكنكم استبدال التمر بفاكهة أخرى مثل الزبيب، أو التين، واستبدال القرفة ببودرة حب الهيل للحصول على نكهة أخرى.

وقت التحضير: ١٠ دقائق

وقت الطهي: ٠ دقيقة

تكفي لعمل ١٢ كرة

## المكونات

- ٤/٣ كوب (١٢٠ جرام) من التمر منزوع النواة الطري
- ٢/١ كوب (٤٥ جرام) من رقائق الشوفان
- ٤/١ كوب (١٥ جرام) من رقائق جوز الهند (أو مبشور)
- ٢ ملعقة كبيرة من زبدة الحب الشمسي
- ١/٤ ملعقة صغيرة بودرة القرفة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا أو المعجون
- ٢ ملعقة كبيرة حبيبات الكاكاو (اختياري)
- ١ ملعقة صغيرة بودرة الماكا (اختياري)
- بذور السمسم

## الارشادات

١. في محضر طعام نمزج التمر مع الشوفان و جوز الهند و نحقق حتى يصبح المزيج مطحون.
٢. نضيف المكونات المتبقية (ما عدا بذور السمسم) و نحقق حتى تمتزج المكونات جيدا و يتماسك المزيج.
٣. نستخرج حوالي ملعقة كبيرة من المزيج و نصنع منها حوالي ١٢ كرة. ثم نضعها في بذور السمسم.
٤. نخزن في الثلاجة. و نستمتع بها مع كوب من القهوة أو الشاي... أو ماتشالاتيه... لذيييبيذ!

# شوكولاتة ساخنة خالية من منتجات الألبان



إذا كنتم تتجنبون تناول الكافيين فهذه الوصفة ستقلل من التوق للقهوة. ويمكنكم الاستمتاع بها في أي وقت من اليوم كتحلية شوكولاتة شهية وخالية من الذنب. أنا أفضل استخدام حليب الشوفان أو اللوز في هذه الوصفة. إذا كنتم ستستخدمون حليب اللوز المنزلي لا تسخنوه بشكل مبالغ فيه حتى لا يتخثر.

وقت التحضير: ٥ دقائق

وقت الطهي: ٥ دقائق

## المكونات

- ١ كوب (٢٤٠ مل) حليب الشوفان
- ١ ملعقة كبيرة من سكر جوز الهند
- ١ عود قرفة
- ٢ ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو

## الإرشادات

١. يسخن الحليب مع القرفة والسكر. ثم نطفئ النار ونترك المزيج يهدئ حتى يأخذ الحليب مذاق القرفة.
٢. عند الرغبة في عمل الشوكولاتة الساخنة نقوم بوضع بودرة الكاكاو في قدر صغير ثم نضيف القليل من الملاعق الكبيرة من حليب القرفة ونخفق جيدا للتأكد من أن بودرة الكاكاو امتزجت جيدا. نضيف باقي الحليب (بدون عيدان القرفة) ونخفق جيدا.
٣. نسخن المزيج على درجة حرارة متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
٤. إذا كان لديكم آلة عمل الرغوة يمكنكم استخدامها، ثم يسكب المزيج في أكواب ونرش عليه القليل من بودرة الكاكاو والقرفة.

# مفن الجرانولا بالموز والتمر



هذه الوصفة كانت في الأصل وصفة جرانولا بدون حشو التمر، ولكنني أشجعكم على القيام بعمل الوصفتين. نقوم بفرد خليط الجرانولا على صينية مجهزة بورق بارشمان ونخبز لمدة ١٠ دقائق. ثم نقلب المزيج ونخبز لمدة ٥-١٠ دقائق إضافية. أحرصوا لأن هذه الجرانولا تخبز أسرع من أي جرانولا أخرى. حالما تصبح باردة نكسرهما الى قطع. أنا أحب طبيعة المفن القابلة للحمل التي يمكن أخذها الى أي مكان، ولكن اذا لم يكن لديكم صينية خبز مفن يمكنكم عملها علي شكل ألواح. نستخدم صينية خبز مربعة حجمها ٩ أنش (أو طبق مستطيل مشابه في الحجم) مجهزة بورق بارشمان. نفرّد نصف كمية مزيج الشوفان في الأساس، ثم نضع عليها حشو التمر، ثم نضع المتبقي من مزيج الشوفان، ونضغط باحكام. نخبز لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح اللون ذهبي.

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

وقت الخبز: ٣٥ دقيقة

تكفي لعمل ١٢ مفن حجم عادي

## المكونات

### لعمل حشو التمر:

- ٣/١ كوب ممتلئ (٢٠٠ جرام) تمر منزوع النواة
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ٢/١ ملعقة صغيرة حب هيل مطحون

### لعمل الجرانولا:

- ٤/٣ كوب (٩٠ جرام) رقائق شوفان
- ٢/١ كوب (١٠٠ جرام) حنطة سوداء مجروشة (أو المزيد من الشوفان)
- ١ كوب (١٠٠ جرام) لوز مقطع شرائح
- ١ كوب (٩٠ جرام) رقائق جوز الهند
- ٢ ملعقة كبيرة بذور القنب (اختياري)
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ موزة ناضجة صغيرة
- ٤/١ كوب زبدة لوز
- ٤ تمرات صغيرة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند، مذاق
- ١ ملعقة كبيرة بذور كتان مطحونة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا

# الارشادات

١. لعمل حشو التمر نقوم بنقع التمر أولا (اذا لم يكن طري). ثم نصفى الماء ونهرس التمر بشوكة أو خلاط، ويمكنكم مزج القليل من البهارات معه اذا كنتم تفضلون. ثم نتركه جانبا.
٢. يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٣٥٠ ف أو ١٦٠ س. وتجهز صينية خبز مافن حجم معتاد ب ١٢ ورقة بارشمان ونضع الصينية على صينية خبز الفرن.
٣. وفي وعاء متوسط الحجم نمزج الشوفان، الحنطة المجروشة، اللوز، جوز الهند، بذور القنب، القرفة، والملح. ونتركهم جانبا.
٤. نضع الموز، زبدة اللوز، التمر، زيت جوز الهند، بذور الكتان، والفانيليا في الخلاط ونخفق حتى يصبح المزيج أملس.
٥. نسكب مزيج الموز على المكونات الجافة ونخلط جيدا.
٦. نضيف ١ ٢/١ ملعقة كبيرة من مزيج الجرانولا في كل وعاء مفن، مع الضغط بالابهام على المزيج. ثم نضع عليه ملعقة كبيرة غير ممتلئة من حشو التمر، ونضع المتبقي من مزيج الجرانولا عليه، مع تقسيمه بالتساوي على كل مفن ونستمر حتى تمتلئ كل أماكن المفن.
٧. نخبز من ١٥ الى ١٨ دقيقة حتى يصبح لون الجرانولا ذهبي. نترك المفن جانبا لتبرد قبل الاستمتاع بتناولها مع كوب من القهوة.



# سموٲى أخضر يعزز الخصوبة



هذا السموثي شهي ويناسب أي وقت في اليوم. اذا لم يكن لديكم عصارة يمكنكم وضع مكونات العصير في الخلاط، وتصفيته بعد ذلك لازالة اللب.

تكفي ١

## المكونات

### العصير:

- ١ عود كرفس، مقطع جيدا
- ١ خيار حجم صغير، مقطع جيدا
- ١ ليمون، منزوعة البذور ومقشرة

### سموثي:

- العصير بالأعلى
- ١ كوب (٥٠ جرام) سبانخ
- ١ كوب (١٢٠ جرام) شرائح موز أو قطع أناناس، مثلجة
- ٢/١ كوب (١٢٠ مل) ماء جوز الهند\*
- ٢/١ حبة أفوكادو
- ١ ملعقة كبيرة بذور القنب
- ١ ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مبشور
- ١ ملعقة صغيرة بودرة المكونات الخضراء (عشب الشعير، سبيرولينا، كلوريل - اختياري)
- ٢ حبات تمر صغيرة أو ١ ملعقة كبيرة عسل لنكهة حلوة (اختياري)

## الارشادات

١. نعصر الكرفس، الخيار، والليمون.

٢. لعمل السموثي نضيف العصير، السبانخ، الأناناس، ماء جوز الهند (اختياري)، الأفوكادو، بذور القنب، والزنجبيل معا. نحقق حتى يصبح المزيج أملس تقريبا مع اضافة بودرة المكونات الخضراء في منتصف الحفق. نتذوق ونضيف المزيد من التمر أو العسل لزيادة النكهة الحلوة المرغوب فيها ونحفق مجددا. نسكب السموثي ونستمتع بتناوله.

\*قد لا تحتاجون لاستخدام ماء جوز الهند. وذلك يعتمد على كثافة السموثي المفضلة لديكم. وماء جوز الهند يساعد على اضافة نكهة حلوة، ولذلك اذا قمتم باستخدامه قد لا تحتاجون لاستخدام التمر أو العسل.

# حليب اللوز المنزلي.



يستخدم في عمل مشروبكم الساخن المفضل، أو لعمل سموثي، أو بودينج الشوفان والشيا.

وقت التحضير: ٨ ساعات لنقع اللوز

وقت الطهي: ١٠ دقائق

يكفي لعمل ٤ أكواب

## المكونات

- ١ كوب (١٤٠ جرام) من اللوز النيء
- ٣-٤ كوب (٧٥٠-١٠٠٠ مل) من الماء المصفى (المفلتر)
- ٤ حبات تمر (أختياري)
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة فانيليا (أختياري)

## ارشادات

١. يتم نقع اللوز في الماء لمدة ٨ ساعات أو أثناء الليل.
٢. يتم تصفيته ووضعه مع بقية المكونات في الخلاط.
٣. إذا أردتم الحليب أن يكون قشدي أكثر استخدموا كمية ماء أقل.
٤. نمزج في الخلاط لحوالي دقيقة واحدة. ثم نصفه باستخدام قماشة تصفية الجبن أو كيس تحضير حليب المكسرات.
٥. يتم تخزينه في الثلاجة من أربع إلى خمس أيام.

# شراب الشاي بالرويبوس



هذا الشراب بديل ممتاز للمشروبات التي تحتوي على الكافيين بما أن شاي الرويبوس لا يحتوي على الكافيين بطبيعته. قوموا بعمل هذا الشراب واضافته الى الحليب الساخن أو البارد. انظروا لاقتراحات التقديم بالأسفل.

وقت التجهيز: ١٠ دقائق

وقت الطهي: ٤٠ دقيقة

يكفي ٤

## المكونات

- ١ ٤/٣ كوب (٤٤٠ مل) ماء
- ٣ ملاعق كبيرة سكر جوز الهند
- ٣ ملاعق كبيرة زنجبيل طازج، مقطع
- ٥ حبوب حب هيل
- ١ عود قرفة
- ٦ أعواد قرنفل
- ٢ ملعقة كبيرة شاي رويبوس (أو أوراق شاي أسود)

## الارشادات

١. في مقلاة حجمها متوسط نمزج كل مكونات الشراب معا ماعدا الشاي. نضع المزيج على النار حتى يغلي قليلا ثم نخفض الحرارة ونتركه على نار هادئة من ١٥ الى ٢٠ دقيقة. نحن نرغب في أن يتقلص حجم السائل حوالي ٣٠٪ ليتبقى لديكم حوالي ١ كوب من الشراب.

٢. نزيل المزيج من على النار ونضيف الشاي. نتركه يتشبع لمدة ٢٠ دقيقة. ثم نصفي الشاي وسيصبح الشراب جاهز للاستخدام.

٣. نحزن أي بواقي في اناء في الثلاجة. لاستعماله مع المشروبات الساخنة ندفئ الشراب أولا. ومن أجل عمل شاي لاتييه أنا عادة أستخدم حوالي ثلث شراب مع ثلثين من الحليب. لن يكون مذاق الشاي قوي ولذلك يمكنكم اضافة كيس شاي للكوب عند القيام بعمل اللاتييه.

لعمل شاي الرويبوس: نستخدم ٣/١ كوب شراب مع ٣/٢ كوب حليب لوز. نضع الشراب وحليب اللوز في قدر صغير لتسخين المزيج وتقديمه.

لعمل فرايبه اللوز بشاي الرويبوس: نضع ٦ مكعبات حليب لوز مثلجة للخلاط مع ٢/١ كوب حليب لوز بارد و ٣/١ كوب شراب الشاي. نحقق حتى يتكسر الثلج. نسكب المزيج في أكواب طويلة أو اناء ونستمتع بتناوله في يوم جوه دافئ.

# وصفات الغذاء والعشاء

يمكنكم استخدام الوصفات هنا للغذاء أو العشاء. أنا عادة أفضل تناول السلطة من أجل الغذاء، وأي طعام كامل من أجل العشاء. اما أنتم فقد تفضلون عمل العكس. قوموا بدمج السلطة والشوربة مع الوجبات الخفيفة المألحة من أجل وجبة مشبعة أكثر.



# سلطة الكيل والبطاطا الحلوة



وقت التحضير: ١٠ دقائق

وقت الطهي: ٤٥ دقيقة

تكفي من ٢ الى ٣

## المكونات

• ١ حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم

• ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

• رشة من كل بهار الملح، الفلفل، وبودرة الثوم

• ١ كوب من الكيل (الكيرلي او الداينو)

• ١ كوب من الجرجير

• ١ من عود كرفس، مقطع شرائح

• 1/4 كوب من بذور القنب

• 1/4 كوب من بذور عباد الشمس

• ٢ ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف

### صلصة الطحينة بالليمون:

• 1/4 كوب من الطحينة

• 1/4 ملعقة صغيرة من الملح

• 1/4 كوب من الماء

• ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون

• ١ ملعقة صغيرة من التاماري (او صلصة الصويا)

• ٢ ملعقة صغيرة من شراب القيقب

## الارشادات

١. سخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٣٧٥ ف أو ١٩٠ س. نظف و نقشر البطاطا الحلوة. و نقطعها الى قطع كبيرة ونضعها في وعاء. ثم نضيف زيت الزيتون، والبهارات ونمزج جيدا. نقل المزيج الى صينية خبز، ونخبزها حتى تطهي بالكامل، حوالي ٤٥ دقيقة. ثم نتركها لتبرد.

٢. نجهز الصلصة من خلال مزج كل المكونات معا، ونتركها جانبا.

٣. نقطع الكيل الى قطع صغيرة الى حد ما، و نقطع الجرجير جيدا. ثم نضع المزيج في وعاء ونضيف الكرفس و نصف كمية البذور. و نمزج حوالي نصف كمية الصلصة معه. ثم نرش التوت البري و نسكب ما تبقى من الصلصة. و استمتعوا بتناولها!

# سلمون تيريياكي وخصروات مطهية



وقت التحضير: ٣٠ دقيقة لعمل الصلصة + ١ ساعة لتبيل السلمون

وقت الطهي: ١٥ دقيقة

تكفي ٣

## المكونات

- ٣ فيليه (٢٤٠ جرام) سلمون بري
- ٢ فص ثوم، مقشر ومقطع جيدا
- ٣ ٢/١ ملاعق كبير (٤٠ جرام) زنجبيل طازج، مقشر ومقطع جيدا
- ٢ ٢/١ (٣٠ جرام) ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار، مقطع جيدا
- ٣ ملاعق كبيرة (١٥ جرام) بصل أخضر، مقطع
- ٣ ملاعق كبيرة + ١ ملعقة صغيرة (٥٠ مل) زيت أفوكادو
- ٢/١ كوب (١٢٥ مل) تاماري
- ٢/١ كوب (١٢٥ مل) عصير ليمون
- ٤/١ كوب (٦٠ مل) عسل
- ٢/١ ملعقة كبيرة زيت سمسم
- ٢/١ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- حوالي ١ كوب من كل مكون (٢٤٠ جرام)، خليط من أزهار البرولكي، فلفل أحمر حلو مقطع الى شرائح رفيعة، وأسباراجوس
- أرز بني مطهي أو كينوا للتقديم

## الارشادات

١. لعمل التتبيلة نضع الثوم، الزنجبيل، الفلفل الحار، البصل الأخضر، والزيت معا في محضر الطعام ونخفق حتى تصل كثافة المزيج الى معجون به القليل من القطع.
٢. وفي وعاء صغير نمزج التاماري، العصير، العسل، وزيت السمسم معا.
٣. نسخن مقلاة على نار هادئة ونضع معجون البهارات. نتركه يطهي لمدة ١٠ دقائق لاطلاق النكهات لتصبح أقوى. يجب أن نتأكد أن النار هادئة. ثم نضيف المزيج السائل ونتركه يطهي على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة. نتركه يبرد تماما. بعد أن يبرد سيصبح كثيف مشابه للشراب مثل العسل الأسود.
٤. نضع فيليه السلمون في طبق بايركس ونقلب عليه حوالي نصف كمية التتبيلة. نغطيه ونحفظه في الثلاجة لمدة ساعة.

٥. نسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٤٢٥ ف أو ٢٢٠ س. نجهز صينية الخبز بورق بارشمان. ثم نضع فيليه السلمون على جهة الجلد للصينية، ونطهي في الفرن من ٦ الى ٨ دقائق.

٦. أثناء طهي الفيليه نقوم بعمل الخضروات سريعا. في مقلاة متوسطة الحجم أو وك نضيف زيت جوز الهند، وحالما يصبح ساخن نضيف البروكلي ونطهيه على النار لمدة دقيقتين. نضيف الأسباراجوس ونطهي على النار لمدة دقيقة، ويليه الفلفل الأحمر (لمدة دقيقة أيضا). ثم نضيف حوالي ١/٤ كوب من التتبيلة ونطهيهما لتدفئتها ونوزع. نتذوق ونضيف المزيد من الصلصة اذا لزم الأمر.

٧. حالما يصبح السلمون والخضروات جاهزين نقدم مع القليل من الأرز البني أو الكينوا.



# بازلاء سوداء مع سبانخ بالليمون وجوز الهند



وجبة سريعة ومغذية يمكن تقديمها وحدها أو مع بيستو الكينوا مع بيضة مسلوقة وشرائح الأفوكادو.  
القليل من الملاحظات بخصوص الوصفة:

يمكنكم استخدام أي مزيج بهارات تفضلونه بدلا من بودرة الكاري أو اقصائها من الوصفة تماما. أي مزيج/  
معجون بهارات من شمال أفريقيا، أثيوبيا، تايلاند، أو أندونيسيا سينجح مع الوصفة.

كمية البازلاء السوداء المستخدمة حوالي ٣٨٠ جرام، علبة كاملة تقريبا. اذا كنتم ستستخدمون المعلبة تأكدوا  
من غسلها وتصفيتها أولا. اذا كنتم تفضلون استخدام البازلاء المجففة، يمكنكم نقع ١ كوب لمدة من ٤ الى ٦  
ساعات، ثم نصفها ونغسلها، ونطهيهما على نار هادئة في ٣ أكواب ماء لمدة حوالي ٤٥-٥٠ دقيقة. الحمص  
بديل جيد أيضا اذا كنتم تفضلونه.

وقت التحضير: ١٠ دقائق

وقت الطهي: ١٥ دقيقة

تكفي ٤

## المكونات

- ١ ملعقة كبير من زيت جوز الهند
- ١ حبة بصل أصفر، مقطعة مكعبات
- ٤ حبات ثوم، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة من بودرة الكاري
- ١ كوب (١٠٠ جرام) من أزهار البروكلي
- ١ حبة فلفل أحمر حلو، مقطعة الى مكعبات ١ أنش
- ١ ملعقة صغيرة من بشر الليمون
- ٢ كوب (٥٤٠ جرام) من البازلاء السوداء المطبوخة (أنظر للأعلى)
- 1/2 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- ٣ أكواب ممتلئة (١٥٠ جرام) سبانخ طازجة، مقطعة (اذا كانت سبانخ صغيرة لا نقطعها)
- ١ عبوة ٤٠٠ جرام من حليب جوز الهند كامل الدسم
- ٣-٤ ملاعق كبيرة من عصير الليمون، طازج
- ملح وفلفل حسب الذوق
- حفنة صغيرة من الكزبرة، للتزيين

للتقديم (الوصفات تلي هذه)

كينوا

بيستو المكسرات البرازيلية

طرق أخرى للتقديم:

بيضة مسلوقة لكل شخص

أفوكادو مقطع شرائح

## الارشادات

١. في قدر متوسط الحجم سخن زيت جوز الهند ثم نضيف البصل مع رشّة من الملح ونطهي المزيج على البخار حتى يصبح شفاف، حوالي ٥ دقائق، يمكنه إن يتحول إلى اللون البني قليلاً.
٢. نضيف الثوم والزنجبيل ونقلب لمدة دقيقة، ثم نضيف بودرة الكاري أو مزيج البهارات من إختياركم ونقلب لتمتزج المكونات، ثم يليها البروكلي، الفلفل الاحمر وبشر الليمون. نطهيه على طريقة ستير فراي لدقيقتين.
٣. نضيف البازلاء السوداء ورقائق الفلفل الحار. نطهي بطريقة ستير فراي لدقيقتين. ثم نضيف نصف كمية السبانخ ونقلب حتى تذبل من ثم نضيف الكمية المتبقية، ونقلب أيضا حتى تذبل.
٤. نضيف حليب جوز الهند و٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون مع الملح والفلفل حسب الذوق ونقلب ليدفئ المزيج. نتذوق ونضيف المزيد من التوابل أو عصير الليمون حسب الذوق.
٥. نقلب القليل من بستو المكسرات البرازيلية مع الكينوا الدافئة، ونقسم الكينوا إلى أوعية فردية، ونزين بغرفة كبيرة من الفول بجوز الهند، ونزين بالكزبرة المقطعة. أو يقدم مع البيض المسلوق، الافوكادو المقطع شرائح كطبق جانبي لإضافة بروتين ودهون صحية.

# الكينوا

# بيستو المكسرات البرازيلية

تكفي لعمل ١ 1/2 كوب

## المكونات

- ٦٠ جرام مكسرات برازيلية نيئة (حوالي ١٥)، منقوعة خلال الليل
- ١٠٠ جرام أوراق الريحان (حوالي ٣ حفنات)
- ٢ حبة ثوم
- ٣-٤ ملعقة كبيرة عصير الليمون، طازج
- ٣/٢ كوب (١٨٠ مل) زيت زيتون بكر
- ١/٨ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة كبيرة من الخميرة الغذائية (اختياري)

## الارشادات

١. نصفي المكسرات ونضعها مع باقي المكونات في محضر الطعام حتى يصبح المزيج أملس. نتأكد من كثافة المزيج ونضيف القليل من زيت الزيتون أو عصير الليمون حسب الذوق. يستخدم في الوصفة بالأعلى ومذاقه شهى جداً خاصة على الخضروات المشوية.
٢. يحفظ في إناء في الثلاجة حتى اسبوع واحد.

وقت التحضير: تنقع خلال الليل  
وقت الطهي: ١٥ دقيقة  
تكفي ٤

## المكونات

- ٢ كوب (٢٥٠ جرام) كينوا، منقوعة خلال الليل
- ٢٥٠ مل ماء أو مرقة

## الارشادات

١. نغلي الماء أو المرقة في قدر متوسط الحجم. حالما يغلي السائل نضيف الكينوا ونتركها تطهى على ماء هادئة لمدة حوالي ١٢ دقيقة حتى يتشرب الماء كله.
٢. نتركها مغطاة لمدة ١٠ دقائق، ثم ننزع الغطاء ونقلبها بخفة بشوكة. اذا كنتم ستستخدمون هذه الوصفة مع وصفة البازلاء السوداء مع سبانخ بالليمون وجوز الهند أو سلطة الخضروات المشوية، نضيف القليل من ملاعق بيستو المكسرات البرازيلية حسب الرغبة وهي دافئة.

# حساء العدس الملئ بالخضروات



حساء العدس هذا ليس غني بالبروتين فقط، ولكنه أيضا ممتلئ بالمغذيات، وذلك بفضل اضافة الكثير من الخضروات. وهو يعتبر وجبة متوازنة ستتركم تشعرون بالشبع وبأفضل حال. القليل من الملاحظات الهامة بخصوص المكونات:

- استخدام التاماري أو صلصة الصويا ستعطي عمق للنكهة لن يعطيه لكم الملح وحده. اذا لم يكن متوفر لديكم يمكنكم تعديل كمية الملح المستخدمة وفقا لذلك.
- الكومبوو هو عشب بحري يضيف نكهة. ويساعد الخضروات على أن تصبح قابلة للهضم أكثر عند اضافته خلال عملية الطهي. ليس ضروري في الوصفة، لذلك يمكنكم اقصائه اذا لم يكن متوفر. اذا كنتم تطهون الكثير من البقوليات في المنزل أنصحكم بالحصول على القليل منه. عادة يكون متوفر على موقع أي هيرب.
- اذا لم يبدأ ظهور براعم في العدس ننقعه مسبقا لمدة ٣ أو ٤ ساعات للمساعدة في الطهي أسرع، وحتى يصبح أسهل في الهضم.

وقت التحضير: ١٠ دقائق

وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

يكفي ٤

## المكونات

- ١ ملعقة كبيرة زيت جوز هند أو زيت زيتون
- ١ حبة بصل صغيرة، مقطعة مربعات (حوالي ١٦٠ جرام)
- ١ فص ثوم، مقطع جيدا
- ١ جزر حجم متوسطة، مقطع (حوالي ١١٠ جرام)
- ٢ عود كرفس، مقطع (حوالي ١٢٠ جرام)
- ١ كوب يقطين مقطع الى مكعبات (حوالي ١٦٠ جرام)
- ٤/٣ كوب (١٢٠ جرام) عدس بني، يفضل أن يكون ظهر له براعم (أنظروا للملاحظة بالأعلى)
- ١ ورقة غار
- ٤/١ ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الحار
- ٢ كوب (٥٠٠ مل) مرقة خضروات
- ٢-٣ أكواب (٥٠٠-٧٥٠) ماء

- ٢/١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ قطعة كومبوو (اختياري)
- ملح وفلفل
- ٢-٣ أكواب (٥٠-٧٥ جرام) كيل، سبانخ، أو كرنب أخضر مقطعين

## الارشادات

١. في مقلاة حجمها متوسط أو كبير نسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة. نضيف البصل ونطهي لمدة ٥ دقائق حتى يصبح شفاف، ثم نضيف الثوم ونطهي لمدة ٣٠ ثانية فقط حتى تفوح رائحته.
٢. نضيف الجزر، الكرفس، السكواش، العدس، ورقة الغار، رقائق الفلفل الحار، المرققة، ٢ كوب من الماء، تاماري، عصير الليمون، والكومبوو (إذا كنتم ستستخدمونه). نترك المزيج حتى يغلي تماما، ثم نخفض الحرارة ونتركه على نار هادئة. نتركه يطهي على نار هادئة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة حتى تصبح الخضروات مطهية تماما (سيأخذ الجزر أطول وقت).
٣. نضيف الملح والفلفل حسب الذوق. وقبل التقديم نضيف الأوراق الخضراء وندفئ المزيج فقط حتى تذبل الأوراق ولكنها تبقى خضراء.

### اقتراحات اخرى للتقديم:

- نضع بيوريه من الحساء قبل اضافة الأوراق الخضراء، ولكن نحافظ على أن يحتوي على بعض الكتل. ونقدم مع الأرز وروب خالي من منتجات الألبان.
- نضع بيوريه من الحساء قبل اضافة الأوراق الخضراء، ثم ندفعه مع اضافة اختيارنا من الأوراق الخضراء ونقدم مع الكينوا المطبوخة والبيض المسلوق.

# سلطة البروتين بالكيل



وقت التحضير: ١٥ دقيقة  
وقت الطهي: ١٥ دقيقة (للكينوا)  
تكفي من ٢ الى ٣

## المكونات

### السلطة:

- ١ كوب (١٢٠ جرام) من الكينوا المطبوخة
- ٤ أكواب (١٥٠ جرام) من الكيل، مقطع (دينو، أو كيرلي)
- ٤/١ كوب (٣٠ جرام) من حب شمسي
- ٤/١ كوب (٤٠ جرام) من بذور القنب
- ١ حبة فلفل أحمر حلو، مقطعة الي مكعبات
- ٢/١ (٨٠ جرام) كوب من العنب منزوع البذر، مقطع الى انصاف
- ٤/١ كوب (٤٠ جرام) صنوبر، محمص

### الصلصة:

- ٢ ملعقة صغيرة من بصل الشالوت المفروم
- ١ فص صغير من الثوم، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة من شراب القيقب أو العسل
- ٢ ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ٢/١ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- ٤/١ كوب (٤٠ مل) من زيت الزيتون البكر
- ٤/١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الفلفل الأسود

## الارشادات

١. نمزج كل مكونات الصلصة معا و نتركها جانبا. نتذوقها و نضبطها لتلائم الذوق الخاص.
٢. نخلط الصلصة مع الكيل المقطع و ندع الكيل يمتص الصلصة. ثم نضيف الكينوا، والبذور و نمزج. نتذوق لتأكد ان السلطة لا تحتاج للمزيد من الصلصة. ثم نضيف معظم الفلفل و العنب، و نترك القليل منهم لتزين به السلطة في النهاية.
٣. ننقل مزيج السلطة الي وعاء التقديم. و نزين بالفلفل و العنب المتبقي. ثم نرش البارميزان.

# سلطة الكينوا بالخضروات المشوية



وقت التحضير: ١٥ دقيقة

وقت الطهي: ٤٥ دقيقة

تكفي ٤

## المكونات

- ٤٥٠ جرام خضروات من اختياركم مثل الجزر، البطاطا الحلوة، الشمندر، والبصل
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- ملح وفلفل

للتقديم:

- أوراق خضراء من اختياركم (كيل\*، سبانخ، جرجير)، مقطعة جيدا
- كينوا مطبوخة
- بيستو المكسرات البرازيلية
- أعشاب من اختياركم (بقدونس، كزبرة، ريحان)، مقطعة جيدا
- بذور القنب
- بذور عباد الشمس

\*إذا كنتم ستستخدمون الكيل، يجب تدليكه قبل استخدامه ليصبح أطرى.

## الارشادات

١. نسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة ٤٢٥ ف أو ٢٢٠ س.
٢. نقطع الخضروات الى مكعبات حجمها حوالي ٢ سم. نقطع البصل الى أرباع. نضعه مع الزيت، الملح، والفلفل، ونفرد المزيج على صينية خبز. نضعه في الفرن ونخبز حتى يصبح مطهي تماما. نزيل أي خضروات (مثل البصل) مسبقا. سيحتاج الأمر من ٢٥ الى ٤٥ دقيقة حسب الخضروات المستخدمة.
٣. وفي وعاء تقديم نضيف الأوراق الخضراء ويليها الكينوا والخضروات المشوية. نضع القليل من البيستو عليها ونضع الأعشاب الطازجة والبذور عليها.

# بيتزا القرنبيط



هذه الوصفة تكفي لعمل ١ بيتزا حجم كبير أو ٢ حجم وسط. ويمكنكم مضاعفة الوصفة لعمل المزيد وتخزينه في الفريزر. نقوم بالتدققة قبل اضافة الاضافات، باستخدام أي مكونات متوفرة في الثلاجة.

رجاءاً لا تتوقعوا أن هذه البيتزا قد تضاهي البيتزا العادية. فهي ليست مشابهة على الإطلاق من ناحية الشكل أو النكهة. ولكنها لازالت شهية. وأساس البيتزا هو البداية فقط... الاضافات هي التي ستجعلها مميزة بطريقة أخرى. أنا أنصح بأن تتجنبوا استخدام صلصلة الطماطم المعتادة والجبن لأن ذلك سيجعلكم تتوقعون مذاق البيتزا المعتاد ولن تجدوه. بدلاً من ذلك قوموا باستخدام مكونات مختلفة مثل:

- بيستو وخضروات مشوية
- بصل مكروم وشمندر مشوي
- حمص وفلفل أحمر مشوي
- تايناد من الطماطم المجففة، الزيتون، معجون الهريسة وعليها كيل مطهي ومشروم
- باذنجان مشوي مع صلصلة الطحينة والزبادي، بقدونس مقطع، ورشة من بذور اليقطين

ستحتاجون لحوالي ٢/١ رأس حبة قرنبيط متوسطة الحجم لعمل الوصفة في الأسفل. أي قرنبيط متبقي يمكن استخدامه في عمل سموثي او سلطة (ستجدون عديد من الوصفات على [AnaArwa.com](http://AnaArwa.com))

وقت التحضير: ٣٠ دقيقة

وقت الطهي: ٣٠ دقيقة

تكفي ل ٢

## المكونات

- ٢ كوب (٢٠٠ جرام) أزهار القرنبيط
  - ٢ ملعقة كبيرة بذور الكتان المطحونة
  - ٣/١ كوب (٩٠ مل) أكوابا
  - ٢/١ كوب (٥٠ جرام) طحين لوز (أو أي طحين خالي من الغلوتين من إختياركم)
  - ٢ ملعقة كبيرة خميرة غذائية (إختياري)
  - ١ ملعقة صغيرة سيليوم مطحون (إختياري)
  - ١ ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
  - ٤/١ ملعقة صغيرة ملح
  - ٨/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- \*الوزن بعد شطف الماء

# الارشادات

١. يطهى القربيط على البخار حوالي ٥ دقائق. نرغب في أن يصبح أطرى قليلاً ولكن لا يفقد شكله. وفي هذه الأثناء نمزج بذور الكتان المطحونة مع الأكوافابا لعمل بيض الكتان ونتركه جانباً.
٢. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٠٠ ف أو ٢٠٠ س. وتجهز صينية خبز بورق بارشمان أو صينية خبز سيليكون.
٣. نقوم بتقطيع القربيط جيداً ووضعه في محضر الطعام ونستخدم الشفرة س أو نضيف مرفق التقطيع. وننقل ١ ٢/١ كوب (إذا كان هناك أي كمية اضافية يمكن اضافتها الى سلطة أو سموثي) الى قماشة عمل الجبن أو كيس عمل حليب المكسرات ونقوم بالضغط لإخراج أكبر قدر ممكن من الماء. يجب أن نحصل على حوالي ٢٠٠ جرام حالما ننتهي من عصر كل الماء.
٤. ننقل القربيط الى وعاء ونضيف طحين اللوز، الخميرة الغذائية، السيليوم اذا كنا سنستخدمه، أوريغانو، ملح، وفلفل ونمزج جيداً. نضيف مزيج بيض الكتان ونمزج حتى يتكون عجين رطب.
٥. نستخدم كل كمية العجين أو نقسمه الى نصفين لعمل ٢ بيتزا بحجم أصغر. ننقل العجين الى ورق البارشمان أو السيليكون، ثم باستخدام قطعة أخرى من ورق البارشمان نقوم بتسطيح العجين ليصبح سمكه حوالي ٠,٥ سم. نزيل ورق البارشمان ثم بأيدينا نشكل البيتزا حسب ما نرغب، ونجعل أطراف البيتزا عالية قليلاً.
٦. نخبز من ٢٠ الى ٢٥ دقيقة حتى يبدأ لونها في التحول الى ذهبي. نخرجها من الفرن ونقلبها بحظر ثم نعيدها للفرن لمدة ٥ دقائق أخرى.
٧. الآن أصبحت البيتزا جاهزة للاضافات، نضعها ثم نعيد البيتزا للفرن لتدفئة الاضافات أو لاذابة الجبن، لمدة حوالي ٥ دقائق.
٨. اذا لن تناولوا البيتزا على الفور قوموا بحفظها في الثلاجة لمدة ٣ أيام أو في الفريزر لمدة شهر.