

توازن

وصفات صحية جديدة



إعداد

إخصائية التغذية العلاجية

م. يارا أبو شريك

توازن

وصفات صحية جديدة

© 2026 Dietician Yara. All rights reserved

لا يجوز إعادة نشر أو نسخ أو توزيع أي جزء من هذا الكتاب
بأي شكل من الأشكال، إلكترونياً أو ورقياً، دون إذن خطي مسبق من
صاحبة حقوق النشر.

— نحو أسلوب حياة أكثر توازناً —

الإهداء ..

إِلَى كُلِّ مَنْ عَرَفْتُ أَنَّ عِنَايَتَهَا تَبْدَأُ مِنَ الدَّاخلِ قَبْلَ
الخَارِجِ، وَأَنَّ الْاهْتِمَامَ بِصِحَّتِهَا لَيْسَ رَفَاهِيَّةً، بَلْ حُبٌّ
تَسْتَحِقُّهُ كُلُّ يَوْمٍ.

إِلَى كُلِّ مَنْ اخْتَارَتْ أَنْ تَأْكُلَ بوعِي، وَتَعِيشَ بِتَوَازُنٍ،
وَتَمُنَّحَ جَسَدَهَا مَا يَحْتَاجُهُ بِحُبٍّ لَا بِحِرْمَانٍ.

هَذَا الْكِتَابُ إِهْدَاءُ لَكَ.



Yara
Dietician



02 | المقبلات

39	مقبلات خفيفة
44	السناكات



01 | الفطور والسناكات



12	الفطور
31	السناكات

03 | السلطات



56	سلطات الخضار والفواكه
96	سلطات الحبوب
106	سلطات الدجاج

04 | الشوربات



124	شوربات الخضار
-----	---------------

05 | الأطباق الرئيسية



137	الدجاج
163	اللحوم
168	الأسماك
173	النباتيين

06 | الحلويات



189	حلويات صحية
	كوكيز وبانكيك
	شوكولاتة

07 | المشروبات



231	سمودي
243	عصائر
248	أخرى

4	المقدمة
9	دليل المقاسات
253	عن يارا

مقدمة

لطالبها آمنتُ أن الطعام الصحي لا يعني أن نتخلى عن متعة الأكل،
ولأن تكون وجباتنا معقدة أو مملة، ومن هنا جاءت فكرة «توازن»؛
مجموعة من الوصفات الصحية والمتنوعة، صُممت لتكون سهلة،
لذيذة، وقابلة للتطبيق في حياتنا اليومية.

أتمنى أن تجدوا بين صفحات هذا الكتاب ما يلهمكم لتستمتعوا
بالطعام، وتعتنوا بصحتكم، وتجدوا توازنكم الخاص.

كلّ الحب، يارا



كيف تستخدم الكتاب؟

كل وصفة في كتاب توازن تحتوي على معلومات تساعدك على
تحضيرها بسهولة وفهم الكمية والقيمة الغذائية:



مستوى السهولة



كمية الوصفة



وقت التحضير



كيف أعرف الكمية للشخص الواحد؟

نقسم الكمية النهائية للوصفة على عدد الأشخاص.

مثلاً، كانت الوصفة تحتوي على 8 حبات كوكيز وتكفي 4 أشخاص:

$$2 = 8 \div 4$$

إذن، تكون كمية الشخص الواحد حبتين من الكوكيز.



القيم الغذائية المذكورة للشخص الواحد.

ملاحظة:

المكونات المكتوب بجانبها «اختياري»، لم يتم

ملاحظة:

احتسابها ضمن القيم الغذائية للوصفة.

كيف حُسبت السعرات الحرارية؟

- السعرات الحرارية المذكورة في الوصفات تم حسابها بشكل تقديري، بناءً على أنواع وكميات محددة من المكونات المستخدمة. وقد تختلف القيمة عند تطبيق الوصفة حسب نوع وكمية المكونات المستخدمة فعلياً.
- لذلك، يُرجى اعتبار السعرات المذكورة تقديرية وليست مرجعاً دقيقاً بنسبة 100٪

نصائح مهمة

- استخدم الوصفات بما يتناسب مع هدفك، ويمكنك تعديل كميات بعض المكونات لتعديل السعرات الحرارية، مع الحفاظ على النتيجة النهائية للوصفة.
- اختار الوجبات بما يتناسب مع هدفك من الطاقة أو البروتين، مثل الوجبات المناسبة قبل التمرين أو بعده، أو الوجبات التي تمنح طاقة سريعة أو تكون سهلة وسريعة الهضم.

دليل الأكواب والملاعق: الملاعق

EN	ما يعادله بالملّ	المقياس
1 tbsp = 15 ml	15 ملّ	ملعقة طعام
1 tsp = 5 ml	5 ملّ	ملعقة صغيرة
$\frac{1}{2}$ tbsp = 7.5 ml	7.5 ملّ	$\frac{1}{2}$ ملعقة طعام
$\frac{1}{4}$ tbsp = 3.75 ml	3.75 ملّ	$\frac{1}{4}$ ملعقة طعام
$\frac{1}{2}$ tsp = 2.5 ml	2.5 ملّ	$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة
$\frac{1}{4}$ tsp = 1.25 ml	1.25 ملّ	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة

دليل الأكواب والملاعق: الأكواب

EN	ما يعادله بالملّ	المقياس
1 cup = 240 ml	240 ملّ	1 كوب
$\frac{3}{4}$ cup = 180 ml	180 ملّ	$\frac{3}{4}$ كوب
$\frac{2}{3}$ cup = 160 ml	160 ملّ	$\frac{2}{3}$ كوب
$\frac{1}{2}$ cup = 120 ml	120 ملّ	$\frac{1}{2}$ كوب
$\frac{1}{3}$ cup = 80 ml	80 ملّ	$\frac{1}{3}$ كوب
$\frac{1}{4}$ cup = 60 ml	60 ملّ	$\frac{1}{4}$ كوب

الوصفات Recipes



01

الفطور والسناكات Breakfast and Snacks



خبز الشوفان الصحي



61 Kcal

CARBS 11 g
.....
PROTEIN 2 g
.....
FAT 1 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



وصفة بسيطة تعتمد على الشوفان بدل الدقيق التقليدي،
ويمكن استخدامها كقاعدة للفقور مع مصادر البروتين
والخضار.

خبز الشوفان الصحي

المكونات

- كوب شوفان
- 1 ½ كوب ماء فاتر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة ستيفيا
- ½ ملعقة صغيرة بيكنغ باودر

الطريقة

- نضع جميع المكونات في الخلاط ونخلط حتى نحصل على خليط، بقوام قريب من خليط الكيك.
- نترك الخليط يرتاح لمدة 30 دقيقة.
- نسخن صاجًا غير لاصق، ثم نسكب كمية مناسبة من الخليط.
- نتركه حتى تنضج الطبقة الأولى ويبدأ الخبز بالانتفاخ، ثم
- نقلبه على الجهة الأخرى حتى ينضج تمامًا.



خبز تورتيلا بالقمح الكامل



175 Kcal

CARBS 23 g
.....
PROTEIN 4 g
.....
FAT 6.5 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



استخدام القمح الكامل يرفع محتوى الألياف مقارنة بالدقيق الأبيض، مما يساعد على الشبع ودعم صحة الجهاز الهضمي.

خبز تورتيلا بالقمح الكامل

المكونات

- 2 كوب دقيق قمح كامل
- ½ ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب ماء ساخن

الطريقة

- نخلط الدقيق مع البيكنغ باودر والملح.
- نضيف الزيت والماء الساخن تدريجيًا ونعجن لمدة 10 دقائق.
- نترك العجينة ترتاح 15 دقيقة.
- نقسمها إلى 6 كرات، أو حسب الحجم المطلوب.
- نفرّد كل كرة بشكل دائري وبسماكة رقيقة.
- نضعها على مقلاة غير لاصقة على نار هادئة حتى تنضج من جهة،
- ثم نقلبها على الجهة الأخرى.

ساندويش الحلوم بالزعتر



320 Kcal

CARBS 8 g
.....
PROTEIN 14 g
.....
FAT 28 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



شوي الحلوم بدل قليه يساعد على تقليل الدهون المضافة،
بينما تضيف الخضار حجمًا وأليافًا للساندويش.

ساندويش الحلوم بالزعر

المكونات

- جبنة حلوم 80-100 غرام مقطعة شرائح
- حبة بندورة مقطعة شرائح
- 2 ملعقة صغيرة زعر مجفف
- 1 ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- 3 أوراق خس
- خبز (اختياري)

الطريقة

- سخّن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة،
- ثم أضف الزعر المجفف. وشرائح جبنة الحلوم، واطه على الجهتين لمدة 8-10 دقائق حتى يتحمّر.
- ضع جبنة الحلوم داخل الخبز، وأضف الخس وشرائح البندورة.
- ضع الساندويش في الشواية أو على مقلاة جافة وحمّره.
- يُقدّم ساخناً.

توست الأفوكادو والبيض



360 Kcal

CARBS 7 g

PROTEIN 14 g

FAT 31 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



مناسبة لمرضى السكري عند ضبط كمية الخبز، تعطي شعورًا عاليًا بالشبع بسبب احتوائها على دهون وألياف.

توست الأفوكادو والبيض

المكونات

- توست (اختياري)
- 2 بيض
- نصف حبة أفوكادو مهروس
- عصرة ليمون
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ثوم وملح وفلفل أسود

الطريقة

- ضع الأفوكادو والثوم وعصير الليمون في الخلاط، وتبّل بالملح والفلفل الأسود.
- اخلط المزيج حتى يصبح القوام كريميًا ومتجانسًا.
- سخّن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، ثم أضف البيض واطهه حتى النضج حسب الرغبة.
- افرد خليط الأفوكادو على الخبز، ثم ضع البيضة فوقه.
- تبّل بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة، وقدم مباشرة.

فطائر بالبيض والشوفان



108 Kcal

CARBS 1 g
.....
PROTEIN 7.3 g
.....
FAT 8.8 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



يجمع البيض والشوفان واللبن اليوناني بين البروتين والألياف، ويمكن تقديمها مع الخضار لتكوين وجبة فطور أكثر تكاملاً.

فطائر بالبيض والشوفان

المكونات

- 2 بيض
- رشّة ملح
- 3 ملاعق كبيرة لبن يوناني
- 40 غرام شوفان مطحون
- 30 غرام جبن موزاريلا
- ملعقة صغيرة شرائح زيتون أسود
- رشّة أوريجانو
- نصف ملعقة صغيرة حبة البركة

الطريقة

- نخلط البيض مع اللبن اليوناني والشوفان والملح.
- نرش الصينية بالقليل من الزيت ونسكب الخليط.
- نضيف الجبنة، الزيتون، الأوريجانو وحبة البركة.
- نخبز في الفرن حتى تتماسك وتنضج وتحمر من الأعلى.



Rice cake

بالأفوكادو والبيض



280 Kcal

CARBS 25 g
.....
PROTEIN 9 g
.....
FAT 16 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



وجبة خفيفة ومتوازنة، وتوفر دهوناً غير مشبعة من الأفوكادو، مع الكربوهيدرات من Rice Cakes والبروتين من البيض.

بالأفوكادو والبيض Rice Cake

المكونات

- اثنين رايس كيك
- نصف حبة أفوكادو
- بيضة مسلوقة
- نصف حبة بندورة
- عصرة ليمون
- رشة ملح وفلفل

الطريقة

- اهرس الأفوكادو مع عصير الليمون ورشة ملح وفلفل.
- وزعه على الـ Rice Cake.
- ثم أضف شرائح البيض المسلوق والبندورة.



اومليت بالخضار



250 Kcal

CARBS 8 g
.....
PROTEIN 14 g
.....
FAT 18 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



مصدر جيد للبروتين، ويمكن إضافة الخضار المتنوعة لزيادة الألياف والفيتامينات.

اومليت بالخضار

المكونات

- 2 حبة بيض
- نصف حبة فليفلة حمراء
- نصف حبة بندورة
- ربع بصلة
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- بقدونس، ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

- اخفق البيض مع الملح والفلفل.
- سخن زيت الزيتون وأضيف البصل والفليفلة والبندورة حتى تلين قليلاً.
- أضيف البيض واتركه حتى ينضج، ثم زينه بالبقدونس.



راب البيض والخضار



330 Kcal

CARBS 32 g
.....
PROTEIN 16 g
.....
FAT 16 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



وجبة فطور متكاملة تجمع بين البروتين والخضار والحبوب الكاملة، وتساعد على الشعور بالشبع.



راب البيض والخضار

المكونات

- خبز تورتिला قمح كامل
- بيضتين
- ربع حبة فليفلة ملونة
- نصف حبة بندورة
- أوراق خس
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- رشّة ملح وفلفل

الطريقة

- اطه البيض مع الفليفلة والبندورة في زيت الزيتون.
- ضع الخليط داخل خبز التورتिला، ضف الخس ولفها وقدمها دافئة.



فطائر السبانخ والبندورة



163 Kcal

CARBS 8 g
.....
PROTEIN 11 g
.....
FAT 9 g

ملاحظة أخصائية تغذية:



تجمع الوصفة بين البروتين من البيض واللبن والجبنه،
والألياف من السبانخ والشوفان، فتكون مناسبة كوجبة
خفيفة مشبعة.