

A top-down view of a wooden table covered with fresh ingredients. On the left, there are green onions, a whole eggplant, a yellow corn cob, and several red crayfish. In the top left, there are green herbs, a cucumber, a head of garlic, and a whole coconut. On the right, there are wooden kitchen tools (spoons and a fork), several lemons, and a green bell pepper. At the bottom, there are raw fish fillets, a head of lettuce, and a row of five cooked shrimp. The text "وصفات اكلات دايت pdf" and "wasafatik.com" is centered on the table.

وصفات اكلات دايت pdf
wasafatik.com



شورية العدس للدايت

المقادير

- نصف كوب بصل مقطع.
- 2 فصوص ثوم مقطع.
- ملعقة زيت الزيتون.
- كوب من الجزر المقطع.
- $\frac{3}{4}$ كوب عدس أحمر.
- حبة من طماطم مقطعة.
- حبة صغيرة كوسا مقطعة.
- ربع كوب بطاطا مقطعة.
- ملح (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كمون.
- ملعقة صغيرة فلفل أسود



طريقة التحضير

- ضعي جميع المكونات (العدس، الجزر، الكوسا، البطاطا، البصل، الطماطم، الثوم) في قدر و ضعي عليه كمية من الماء.
- ضعيه على النار لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، حتى الاستواء التام لجميع المقادير.
- بعد ان يبرد ضعيه في الخلاط الكهربائي، و يهرس جيدا حتى يصبح بقوام ناعم.
- يرجع إلى النار، و يضاف إليه الزيت زيتون و الكمون و الملح و الفلفل الأسود، ثم يترك قليلا لمدة خمس دقائق على النار.
- تقدم شوربة العدس للدايت ساخنة مع رشة من الكزبرة، و بالصحة و العافية.



كعكة الشوفان الصحية بدون طحين

المقادير

- 130 غ رقائق الشوفان حوالي كوب ونصف.
- 240 ملل ماء ساخن حوالي كوب.
- 30 غ سكر ستيفيا حوالي ملعقتين و نصف.
- ملعقة فانيليا.
- 120 غ زيادي (ياؤورت) حوالي نصف كوب.
- 50 غ زبدة ذائبة حوالي ربع كوب.
- 2 حبات بيض.
- 80 غ توت الازرق.



طريقة التحضير

- يخلط الشوفان و الماء و تترك لمد خمس دقائق تصبح بشكل عجينة سائلة.
- يضاف اليها بيضتان و تخلط جيدا. ثم يضاف 30 غ سكر ستيفيا حوالي ملعقتين و نصف. وملعقة فانيليا.
- ثم تضيف 120 غ زيادي (ياؤورت) حوالي نصف كوب. و 50 غ زبدة ذائبة حوالي ربع كوب. و تخلط جيدا حتى تتجانس المكونات.
- تقطع حبة تفاح الى مربعات صغيرة بعد تقشيرها، و تضاف إلى المزيج.
- ثم تضاف 80 غ توت الازرق. تضاف 7 غ بيكنج باودر. توضع في قالب كيك 20 سم على 8 سم.
- توضع في الفرن مسخن على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 50 دقيقة.



طريقة طبخ صدور الدجاج دايت

المقادير

- صدر دجاج.
- ربع كوب بصل مقطع.
- ثلاث فصوص ثوم.
- ربع كوب بقدرونس مقطع.
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ملعقة صغيرة قرفة.



طريقة طبخ صدور الدجاج دايت

طريقة التحضير

- توضع كل المقادير في الخلاط
- نتحصل على كفتة الدجاج
- نضعها في الاعواد الخاصة بالشواء
- ثم نشويها على الشواية تو في الفرن



سلطة الشوفان الصحية

مقادير

- 20 غ من رقائق الشوفان
- 15 غ من رقائق جوز الهند أو
جوز الهند المجفف
- 40 غ من التمر ، منزوع النواة
ومقطع
- 15 غ جوز مقطع
- 100 غ فراولة ، مقشرة
ومقطعة
- 100 غ زبادي



طريقة تحضير

- امزج جميع المكونات المذكورة أعلاه معًا.
- اترك الفراولة والزبادي إذا لم تكن ستتناولها على الفور.



كوكيز الشوفان بالزبيب و الموز (صحي بدون سكر)

المكونات:

- حبتين من الموز مقطع إلى شرائح.
- كوبين من الشوفان المطحون جيدا.
- ملعقة كبيرة من بودرة القرفة.
- رشّة من الملح.
- نصف كوب من الزبيب.



طريقة التحضير :

1. في وعاء قومي بهرس شرائح الموز جيدا بالشوكة.
2. ثم أضيفي الشوفان و القرفة و الزبيب و رشة الملح.
3. قوم بخلط المكونات جيدا حتى الحصول على مزيج الكوكيز.
4. شكلي حبات الكوكيز و ضعيهم في صينية الفرن.
5. ثم ضعيها في الفرن المسخن مسبقا على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 25 دقيقة.
6. ثم قدمي الكوكيز مع الشاي او القهوة، و ألف صحة و هنا.



**لمزيد من الوصفات
الصحية والمتنوعة زوروا
موقعنا على الويب**

wasafatik.com



وسوم:

منيو اكلات دايت

اكلات دايت بالصور

اكلات دايت سهلة

اكلات دايت انستقرام

اكلات دايت رخيصة

اكلات دايت مشبعة

كتاب سام ساموي pdf

اكلات دايت للفداء