

٤٠٠ سعر حراري
تكفي ٤ أشخاص

أشهر وصفات الأكل المصري لمرضى السكر



المكونات :
٢٠ جرام محلي سوكرالوز
٠,٥ لتر لبن خالي الدسم
٢ ملعقة مكسرات متنوعة (يفضل بدون زبيب)
١ ملعقة صغيرة جوزهند مبشور
٥٠ جرام جولاش مجمد
طريقة التحضير :
الخطوة الأولى : قم بضبط الفرن علي ١٧٥ درجة .
قم بتحمير الجولاش في الفرن حتي يصبح ذهبي اللون
بدون إضافة زيوت أو سمن .
الخطوة الثانية : قم بوضع المكسرات في طبق فرن مع الجولاش .
الخطوة الثالثة : إغلي اللبن مع بديل السكر في حلة علي النار
ثم أضف الخليط فوق المكسرات و الجولاش .
الخطوة الرابعة : ضع الطبق بالفرن حتي يتحول لونها للذهبي .
قم برش جوز الهند يقدم ساخناً .

٤٠٠ سعر حراري
تكفي ٤ أشخاص

الأرز بلبن

المكونات :
٣/١ كوب أرز
٢٠ جرام محلي سوكرالوز ويزود حسب الرغبة .
٠,٥ لتر لبن خالي الدسم
٢ ملعقة مكسرات متنوعة (يفضل بدون زبيب) (حسب الرغبة)
١ ملعقة صغيرة قرفة
١ ملعقة صغيرة نشا
١ كوب ماء
طريقة التحضير :

الخطوة الأولى : إغلي كوب الماء علي النار ثم قم بإضافة الأرز . قم
بنقل الحلة علي نار هادئة و أتركها لمدة ٢٠ دقيقة أو حتي النضج .
الخطوة الثانية : بحلة أخرى قم بخلط الأرز، اللبن و بديل السكر علي
نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتي يصبح الخليط سميكاً . قم بإضافة
النشا مع التقليب ثم إرفع الخليط من علي النار و إتركه حتي يبرد . قم
بوضع الخليط بالثلاجة . يقدم بارداً . قم بالتزيين بالمكسرات و القرفة .



إعداد الجمعية العربية لدراسة امراض السكر والميتابوليزم عضو الاتحاد الفيديرالي الدولي للسكر



International Diabetes Federation



لإستفادة من أنشطة الجمعية يمكن التسجيل على تليفون : ٠١٢٢٢٣٤١٤٨٤ - ٠١١١٩٨٨٤٩٩٤

او زيارة الموقع الإلكتروني : www.aasdonline.com

او زيارة جروب الجمعية على فيسبوك : Facebook.com/groups/aasd.diabetes

او زيارة صفحة الجمعية على فيسبوك : Facebook.com/aasd.official

او التواصل عبر البريد الإلكتروني : aasd.diabetes@gmail.com / inasshaltout@hotmail.com

ملوخية



المكونات :

- ٣ كوب مرقة فراخ أو لحم (منزوع الدسم)
- ١ ورقة لوري
- ملح و فلفل حسب الرغبة
- ٢ ملعقة كسبرة
- ٦ فص ثوم مفروم
- ٤٠٠ جرام ملوخية مفرومة مجمدة
- ملعقة زيت

طريقة التحضير :

الخطوة الأولى : قم بتسخين المرقة في حلة مع ورق اللوري، ملعقة كسبرة، ملح و فلفل حتي الغليان . قم بخفض درجة حرارة البوتاجاز و أضف الملوخية وهي غير مجمدة مع التقليب المستمر حتي الذوبان .

الخطوة الثانية : قم بتسخين الزيت علي نار متوسطة ثم قم بتحمير الثوم و الكسبرة حتي تحصل علي لون ذهبي . أضف التقلية علي الملوخية و قم بالتقليب . تقدم مع أرز أو عيش بني .

الطعمية

المكونات :

- ٢ كوب فول ناشف
- ١ بصلة (مقسومة ٤ أجزاء)
- ٠,٥ كوب بقدونس أخضر
- ٠,٥ كوب كزبرة خضراء
- ٠,٥ كوب شبت أخضر
- ١,٥ ملعقة ملح

طريقة التحضير :

الخطوة الأولى : قم بوضع الفول بوعاء كبير مغطي بالماء لمدة ٨ ساعات على الأقل ثم قم بتصفيته .

الخطوة الثانية : إخلط الفول مع كل المكونات في خلاط حتي تحصل علي عجين .

الخطوة الثالثة : قم بعجن الخليط علي شكل دوائر صغيرة .

الخطوة الرابعة : قم بتسوية الطعمية في الفرن علي درجة ١٨٠ حتي النضج مع دهان الصاج بملعقة زيت صغيرة .

الكشري

المكونات :

الصلصة :

١,٥ ملعقة صغيرة زيت زيتون

١,٥ ملعقة صغيرة بصل مفروم

١,٥ ملعقة صغيرة ملح

٠,٥ ملعقة صغيرة فلفل

٠,٥ ملعقة صغيرة شطة (حسب الرغبة)

٢ كوب طماطم مفرومة

الكشري :

ملعقة صغيرة زيت زيتون

١ كوب أرز

١ كوب عدس بجبة

١ كوب مكرونة (يفضل المكرونة البني)

١ ملعقة كمون

فص ثوم مفروم

٣ ملاعق صغيرة ملح

٠,٥ كوب حمص مسلوق

البصل المقلي (حسب الرغبة) ١٢٠ سعر حراري

بصلة متوسطة شرائح رفيعة

ملعقة زيت

طريقة التحضير :

الخطوة الأولى : قم بتسخين ملعقة زيت بحلة متوسطة . أضف الأرز مع التقليب دقيقتين ثم قم

بإضافة ٢ كوب مياه مغلية . قم بإضافة ملعقة ملح . إنقل علي حرارة أقل، قم بتغطية الحلة لمدة ١٥

دقيقة أو حتي النضج .

الخطوة الثانية : اغسل العدس بالماء ثم ضعهم بحلة متوسطة مع ٢ كوب ماء، ملعقة صغيرة ملح، الثوم،

الكمون، حتي الغليان . إخفض الحرارة، غطي الحلة و أتركها لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة أو حتي النضج .

يصفي العدس من الماء .

الخطوة الثالثة : قم بتسخين ملعقة الزيت بطاسة كبيرة أو حلة ثم أضف البصل المفروم مع التقليب

المستمر حتي يتحول لونه لذهبي . قم بإضافة الثوم مع التقليب لمدة دقيقتين . أضف الطماطم

المفرومة، الملح، الفلفل، ثم إخفض الحرارة و أتركها لمدة ١٥ دقيقة علي نار هادئة .

الخطوة الرابعة : قم بسلق المكرونة في ٣ كوب ماء و مع ملعقة ملح حتي النضج .

الخطوة الخامسة : قم بتحمير البصل المقطع بملعقة زيت حتي يتحول لونه لذهبي .

الخطوة السادسة : قم بوضع الأرز، المكرونة، العدس، الحمص بطبق التقديم . أضف الصلصة و

البصل .



٤٠٥ سعر حراري

تكفي ٤ أشخاص



٢٨٠ سعر حراري .

تكفي ٤ أشخاص