

LUNCHBOX IDEAS



أفكار لانش بوكس

٤٠+ وصفة



وصفات صحية • سهلة • لذيذة

حقوق النشر

© ٢٠٢٦ المهندسة ريم — أفكار لانش بوكس
جميع الحقوق محفوظة.

لا يجوز إعادة نشر أو نسخ أو توزيع أي جزء من هذا الكتاب دون إذن مسبق
من الكاتبة.

المهندسة ريم
@reemblog

كلمة من ريم



لو سألتِ أي أم عن أكثر سؤال يتكرر كل صباح، فغالبًا سيكون: "شنو أحط اليوم باللانش بوكس؟"

هذا السؤال كان يتكرر كل يوم وأنا أجهز لانش بوكس عيالي، لورا ومحمد. كنت دائمًا أبحث عن وصفات تكون لذيذة، صحية، وسهلة التحضير، لكنني كنت أتمنى لو عندي مرجع واحد أرجع له كلما احتجت فكرة جديدة، بدل ما أحتار كل صباح من جديد.

ولما تكلمت مع الأمهات، اكتشفت إن أغلبنا نواجه الحيرة نفسها.

ومن هنا بدأت فكرة هذا الكتاب.

حرصت أن يكون هذا الكتاب بسيطًا، عمليًا، وسهل التطبيق، ليمنحك أفكارًا متنوعة تناسب الأيام المزدحمة، ويجعل تجهيز اللانش بوكس أسهل وأمتع.

أتمنى أن يكون رفيقك في كل عام دراسي، وأن يملأ اللانش بوكس بأفكار لذيذة، سهلة، ومحضرة بكل حب.

الفهرس

Table of Contents



٤	الفصل الأول التوست والساندويشات
٣٣	الفصل الثاني تورتيللا والمعجنات
٤٦	الفصل الثالث البيض
٦١	الفصل الرابع الفطور الخفيف
٦٨	الفصل الخامس المخبوزات والباتيك
٨٥	الفصل السادس الباستا
٩٠	الفصل السابع الحلويات الصحية
٩٦	أفكار لتقديم اللانش بوكس
٩٧	الختامية

الفصل الأول

التوست والساندويشات

Toast & Sandwiches



توست الريكوتا

Ricotta Toast



توست الريكوتا

Ricotta Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي جبنة الريكوتا، والعسل، وعصرة الليمون، ورشة الملح في محضرة الطعام.
- ٢ اخلطي المكونات حتى يصبح الخليط ناعماً وكريمياً.
- ٣ وزّعي خليط الريكوتا على التوست أو خبز الساوردو المُحمّص.
- ٤ أضيفي القليل من العسل.
- ٥ انثري بشر الليمون، ثم زيّني بالتوت الأزرق.

المكونات

- ١ شريحة توست أو خبز ساوردو، مُحمّصة
- ١/٤ كوب جبنة ريكوتا
- ١ ملعقة صغيرة عسل
- عصرة ليمون
- رشة ملح
- توت أزرق
- القليل من بشر الليمون

للتقديم

كيوي • فراولة • برترل

بالعافية

سوشي الزعتر

Zaatar Sushi Toast



سوشي الزعتر

Zaatar Sushi Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ اقطعي أطراف التوست، ثم افرد كل شريحة باستخدام النشابة.
- ٢ ادهني كل شريحة بملعقة كبيرة من اللبنة.
- ٣ ضعي حبة الخيار على طرف التوست، ثم لفه بإحكام.
- ٤ ادهني السطح الخارجي بالقليل من اللبنة، ثم غمّسيه في الزعتر حتى يتغطى بالكامل.
- ٥ قطّعيه إلى قطع دائرية صغيرة ليأخذ شكل السوشي، ثم ضعيه في اللانش بوكس.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر
- ٣ ملاعق كبيرة لبنة
- ١ ملعقة كبيرة زعتر
- ٢ حبة خيار صغيرة

للتقديم

فراولة • إدامامي • فشار

بالعافية

توست الزعتر والجبين

Zaatar & Cheese Toast



توست الزعتر والجبين

Zaatar & Cheese Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي جبين الموزاريلا المبشور وشرائح الزيتون بين شريحتي التوست، ثم أغلقيهما.
- ٢ اخلطي زيت الزيتون مع الزعتر في وعاء صغير.
- ٣ ادھني خليط الزعتر وزيت الزيتون على الوجه الخارجي للتوست.
- ٤ ضعي التوست في القلاية الهوائية لمدة ٤ دقائق على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو حتى يصبح ذهبيًا ومقرمشًا.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر
- ١/٤ كوب جبين موزاريلا مبشور
- ٥ حبات زيتون أخضر، مقطع شرائح
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة كبيرة زعتر

للتقديم

فشار • ذرة • فراولة

بالعافية

ميني توست اللبنّة والزعتر

Mini Labneh Toast



ميني توست اللبننة والزعتر

Mini Labneh Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

٨ دقائق

الطريقة

- ١ حَقّصي قطع التوست حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.
- ٢ وَرّعي اللبننة على قطع التوست.
- ٣ رشي الزعتر وزيت الزيتون، ثم أضيفي بذور اليقطين.

المكونات

- توست ميني أو شريحة توست، مقطعة إلى قطع صغيرة
- ٢ ملعقة كبيرة لبننة
- ١ ملعقة كبيرة زعتر
- رشّة زيت زيتون
- بذور يقطين

للتقديم

خيار وجزر • ذرة • حلوى صحية

بالعافية ♥

توست الجبن بدبس التمر

Date Molasses Cheese Toast



توست الجبن بدبس التمر

Date Molasses Cheese Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن على ٢٠٠ درجة مئوية.
- ٢ ادهني التوست بالجبن الكريمي.
- ٣ وزعي جبن الموزاريلا فوقه.
- ٤ رشي السمسم وحب البركة.
- ٥ اخبريه لمدة ٨-١٠ دقائق أو حتى يذوب الجبن ويصبح ذهبياً.
- ٦ أخرجيه من الفرن، ثم وزعي دبس التمر فوقه وقدميه.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر
- ٢ ملعقة كبيرة جبن كريمي
- ١/٤ كوب جبن موزاريلا، مبشور
- ١ ملعقة صغيرة سمسم
- ١ ملعقة صغيرة حبة البركة
- ١ ملعقة صغيرة دبس تمر

للتقديم

فراولة • كيوي • فشار

بالعافية ♥

توست المربي الصحي

Healthy Jam Toast



توست المربي

Healthy Jam Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ ضعي التوت الأزرق المجمد في مقلاة على نار متوسطة، ثم اهرسيه حتى يلين.
- ٢ أضيفي بذور الشيا، والعسل أو شراب القيقب، ثم اخلطي المكونات جيدًا.
- ٣ ارفعي الخليط عن النار، ثم اتركيه يبرد، واحفظيه في الثلاجة لمدة ساعتين حتى يتماسك.
- ٤ ادهني التوست المُحمّص بزبدة الفول السوداني.
- ٥ وزّعي المربي الصحية فوق التوست.

المكونات

- ١ كوب توت أزرق مجمد
- ٣ ملاعق كبيرة بذور الشيا
- ١-٢ ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- ١ شريحة توست مُحَمَّصة
- ١ ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني

💡 ملاحظة: تُحفظ المربي في الثلاجة داخل وعاء محكم الإغلاق لمدة تصل إلى أسبوع.

للتقديم

فشار • خيار وجزر • عنب

بالعافية ♥

فرنش توست البريوش

Brioche French Toast



فرنش توست البريوش

Brioche French Toast



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ اخفقي البيضه مع الحليب، والفانيليا، والقرفة حتى يتجانس الخليط.
- ٢ اغمسي شريحتي الخبز في الخليط من الجهتين حتى تتشبع به.
- ٣ ذوّبي الزبدة في مقلاة على نار متوسطة.
- ٤ حَقّصي شريحتي الخبز لمدة ٣-٤ دقائق من كل جهة، أو حتى تكتسبا لوناً ذهبياً.
- ٥ قدّمي الفرنش توست مع العسل أو شراب القيقب.

المكونات

- ٢ شريحة خبز البريوش أو توست الحبوب الكاملة
- ١ بيضة
- ٢-٣ ملاعق كبيرة حليب
- ١ ملعقة صغيرة زبدة
- عسل أو شراب القيقب
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

للتقديم

عسل أو شراب القيقب • فراولة • توت أزرق • خيار وجزر

بالعافية ♥

ساندويش التونا

Tuna Sandwich



ساندويش التونا

Tuna Sandwich



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي التونا، والذرة، والبقدونس، والمايونيز، والمستردة، وعصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود، وبودرة الثوم في وعاء، ثم اخلطي المكونات جيدًا.
- ٢ ضعي شريحة الجبن على إحدى شريحتي التوست.
- ٣ وزّعي خليط التونا فوق الجبن.
- ٤ رتّبي شرائح الأفوكادو (اختياري)، ثم أضيفي ورقتي الخس.
- ٥ غطيها بشريحة التوست الأخرى.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر، محمصة
- علبة تونا، مصفاة
- شريحة جبن شيدر
- ورقتا خس
- ١/٢ حبة أفوكادو، مقطعة شرائح (اختياري)
- ١ ملعقة كبيرة ذرة
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة مايونيز
- ١ ملعقة صغيرة مستردة
- عصير ١/٢ ليمونة
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود
- رشّة بودرة ثوم

للتقديم

فراولة • فشار • جبن و طماطم كرزية

ساندويش الحمص والخضار المشوية

Hummus & Roasted Veggie Sandwich



ساندويش الحمص والخضار المشوية

Hummus & Roasted Veggie Sandwich



الصعوبة

سهلة



الوقت

٣٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية.
- ٢ ضعي البطاطا الحلوة، والجزر، والفلفل الرومي في صينية الخبز.
- ٣ أضيفي زيت الزيتون، والملح، والبابريكا، والزعر، ثم قلبي الخضار حتى تتغطى بالتبيلة.
- ٤ اخبزي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى تنضج الخضار.
- ٥ ورّعي الحمص على إحدى شريحتي التوست، ثم أضيفي ورقتي الخس والخضار المشوية.
- ٦ غطيها بشريحة التوست الأخرى.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر، محمصة
- ١ ملعقة كبيرة حمص
- ورقتا خس
- ١/٤ حبة بطاطا حلوة، مقطعة شرائح
- ١/٤ حبة جزر، مقطعة شرائح رفيعة
- ١/٤ حبة فلفل رومي، مقطع شرائح (اختياري)
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- رشة ملح
- رشة بابريكا
- رشة زعر

للتقديم

كيوي • برترل • توت أزرق

ساندويش اللبنة والشمندر

Beetroot Labneh Sandwich



ساندويش اللبنة والشمندر

Beetroot Labneh Sandwich



الصعوبة

متوسطة



الوقت

ساعة

الطريقة

١ اغسلي الشمندر جيداً، ثم اقطعي الجذور فقط.

٢ غلّفي الشمندر بورق القصدير، ثم اخبزيه على ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥-٦٠ دقيقة، حتى يطرى.

٣ اتركيه يبرد قليلاً، ثم أزيل القشرة الخارجية.

٤ قطّعي الشمندر إلى مكعبات صغيرة، ثم اخلطيه مع اللبنة حتى يتجانس الخليط.

٥ وزّعي خليط اللبنة والشمندر على شريحة توست، ثم أضيفي شرائح الخيار.

٦ غطّيها بشريحة التوست الأخرى.

المكونات

• ٢ شريحة توست أسمر، محمصة

• حبة شمندر متوسطة

• ملعقتان كبيرتان لبنة

• ١/٢ خيار، مقطعة شرائح رفيعة

ملاحظة: لتوفير الوقت، حضّري الشمندر قبلها بيوم واحفظيه في الثلاجة.

للتقديم

كيوي • برتزل • ذرة

بالعافية

ساندويش البطاطا الحلوة

Sweet Potato Sandwich



ساندويش البطاطا الحلوة

Sweet Potato Sandwich



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ تبلي شرائح البطاطا الحلوة بزيت الزيتون، والملح، والفلفل الأسود، والبابريكا.
- ٢ ضعها في القلاية الهوائية على ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٧-١٠ دقائق، حتى تنضج وتتحمّر.
- ٣ ورّعي اللبنة على إحدى شريحتي التوست.
- ٤ أضيفي ورقتي الخس، ثم شرائح البطاطا الحلوة.
- ٥ ورّعي جبن الفيتا على شريحة التوست الأخرى، ثم أغلقي الساندويش.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر، محمصة
- ١/٢ حبة بطاطا حلوة، مقطعة شرائح دائرية
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود
- ١/٢ ملعقة صغيرة بابريكا
- ملعقة كبيرة لبنة
- ١/٤ كوب جبن فيتا مفتت
- ورقتا خس

للتقديم

خيار وجزر • بطاط صحية • فراولة

بالعافية

ساندويش سلطة الدجاج

Chicken Salad Sandwich



ساندويش سلطة الدجاج

Chicken Salad Sandwich



الطريقة

- ١ ضعي الدجاج، والمايونيز، والروب اليوناني، والكرفس (اختياري)، والطماطم، والبقدونس، وعصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود، والبابريكا، والكمون في وعاء، ثم اخلطي المكونات جيدًا حتى تمتزج.
- ٢ وّرعي خليط سلطة الدجاج على إحدى شريحتي التوست.
- ٣ أضيفي شريحة الجبن، ثم ورقة الخس.
- ٤ غطيها بشريحة التوست الأخرى.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر، محمصة
- ١/٢ كوب دجاج مطبوخ، مفتت
- شريحة جبن جودا أو شيدر
- ورقة خس
- ١/٢ عود كرفس، مفروم ناعماً (اختياري)
- ١/٤ حبة طماطم صغيرة، مفرومة ناعماً
- ١ ملعقة كبيرة بققدونس، مفروم ناعماً
- ١/٢ ملعقة كبيرة مايونيز
- ١ ملعقة كبيرة روب يوناني
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- رشة بابريكا
- رشة كمون

للتقديم

فراولة • إدامامي • ذرة

بالعافية ♥

ساندويش الفلافل

Falafel Sandwich



ساندويش الفلافل

Falafel Sandwich



الصعوبة

متوسطة



الوقت

١٥ - ٢٥ دقيقة

الطريقة

١ إذا اخترت صلصة الطحينة، اخلطي الطحينة (الهردة)، والماء، وعصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود حتى تحصلي على صلصة كريمية.

٢ حقّصي الفلافل في الفرن أو جهاز الإبر فراير حتى تصبح مقرمشة.

٣ افتحي الصمون من المنتصف، ثم ادهنيه بالحمص أو صلصة الطحينة.

٤ أضيفي الخس، ثم شرائح الخيار والطماطم.

٥ ضعي ٢ حبة فلفل، ثم أغلقي الساندويش.

٦ ضعي الساندويش في اللانش بوكس.

المكونات

• ١ حبة صمون ميني أسمر

• ٢ حبة فلفل (جاهزة أو منزلية، الطريقة بالأسفل)

• شرائح خيار

• شرائح طماطم

• ١ ورقة خس

للصلصة (اختاري أحد الخيارين)

الخيار الأول: حمص

الخيار الثاني: صلصة الطحينة

• ١ ملعقة كبيرة طحينة (هردة)

• ٢ ملعقة صغيرة ماء

• عصرة ليمون

• رشّة ملح

• رشّة فلفل أسود

طريقة الفلافل المنزلي

١ ضعي الحمص، البقدونس، الكزبرة، الثوم، البصل والبهارات في محضرة الطعام واطحنها حتى تتجانس.

٢ أضيفي الماء البارد تدريجيًا أثناء الخلط حتى يصبح القوام أخف وأسهل للتشكيل.

٣ أضيفي بيكرينات الصوديوم واخلطي حتى تتجانس.

٤ شكّلي الخليط إلى كرات أو أقراص صغيرة.

٥ بعد الجَبز، اتركيها تبرد قليلًا، ثم احفظيها في الثلاجة. وعند تقديمها، ادهني الوجه بطبقة خفيفة من زيت الزيتون ورشّي السمس.

٦ ضعها في الفرن أو جهاز القلاية الهوائية حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.

• ١ كوب حمص حب، مغسول ومجفف

• ¼ كوب بقدونس

• ¼ كوب كزبرة

• ١ فص ثوم

• ¼ بصلة

• ١ ملعقة كبيرة كمون

• رشّة ملح ورشّة فلفل أسود

• ١ ملعقة صغيرة بيكرينات الصوديوم

• ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد

للتقديم

خيار • برترزل • فشار

بالعافية

ساندويش الشوكولاتة الصحي

Healthy Chocolate Sandwich



ساندويش الشوكولاتة الصحي

Healthy Chocolate Sandwich



طريقة كريمه الشوكولاته

- ١ ضعي الكاكاو، والعسل أو شراب القيقب، والفانيليا، ورشة الملح في وعاء.
- ٢ أضيفي الماء الحار تدريجيًا مع الخلط المستمر، حتى يصبح الخليط ناعمًا وكريميًا.
- ٣ احفظيه في برطمان محكم الإغلاق داخل الثلاجة.

طريقة الساندويش

- ١ ادھني شريحة التوست بكريمة الشوكولاتة الصحية.
- ٢ ادھني الشريحة الثانية بزبدة الفول السوداني.
- ٣ وزّعي شرائح الفراولة والتوت الأزرق، ثم أغلقي الساندويش.
- ٤ قطّعيه إلى نصفين، ثم ضعيه في اللانش بوكس.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر، محمصة
- ١ ملعقة كبيرة كريمه الشوكولاتة الصحية
- ١ ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني
- فراولة، مقطعة شرائح
- توت أزرق

مكونات كريمه الشوكولاته المكونات

- ١/٢ كوب كاكاو بودرة خام غير محلى
- ١/٨ كوب ماء حار (أو ٣ ملاعق كبيرة)
- ١ ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- رشة ملح

💡 ملاحظة: إذا كان الساندويش سيقى عدة ساعات داخل اللانش بوكس، فجففي شرائح الفراولة بمنديل ورقي قبل وضعها داخل التوست حتى لا يطرى الخبز.

للتقديم

عنب • فراولة • فشار

بالعافية ♥

الفصل الثاني

تورتيلات والمعجنات

Tortillas & Pastries



تورتيللا المشروم والجبين

Mushroom & Cheese Tortilla



تورتيلا المشروم والجبن

Mushroom & Cheese Tortilla



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي القليل من الزبدة في مقلاة على نار متوسطة، ثم أضيفي البصل وقلّبيه حتى يذبل.
- ٢ أضيفي المشروم، ثم تبّليه بالملح، والفلفل الأسود، والأوريغانو، وقلّبي حتى ينضج.
- ٣ ادهني شريحتي التورتيلا باللبن، ثم رشي القليل من البابريكا والأوريغانو.
- ٤ أضيفي جبن الموزاريلا، ثم شريحة جبن الجودا، ثم وزعي خليط المشروم.
- ٥ أغلقي التورتيلا، ثم حقّصها في مقلاة أو جهاز تحميص الساندويشات حتى يذوب الجبن ويكتسب لوناً ذهبياً.
- ٦ قطّعي التورتيلا إلى ٤ أرباع، ثم ضعها في اللانش بوكس.

المكونات

- ٢ شريحة تورتيلا
- ١ ملعقة كبيرة لبن
- ١/٤ حبة بصل أبيض صغيرة، مفرومة
- ١/٢ كوب مشروم، مقطع شرائح
- ٢ ملعقة كبيرة جبن موزاريلا، مبشور
- ١ شريحة جبن جودا
- القليل من الزبدة
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود
- رشّة أوريغانو
- رشّة بابريكا

للتقديم

فراولة • توت أزرق • ذرة

بالعافية

تورتيلا الدجاج بالجبين

Cheesy Chicken Tortilla



تورتيلا الدجاج بالجبين

Cheesy Chicken Tortilla



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ تبلي الدجاج بالبابريكا، والأوريغانو، وبودرة الثوم، والملح، والفلفل الأسود، ثم اخلطيه جيدًا.
- ٢ ضعي شريحة تورتيلا على سطح مستوٍ، ثم ورّعي عليها جبن الموزاريلا وجبن الشيدر.
- ٣ أضيفي الدجاج، ثم غطيه بشريحة التورتيلا الأخرى.
- ٤ ذوّبي الزبدة في مقلاة على نار متوسطة.
- ٥ حقّصي الكاسديا لمدة ٣-٤ دقائق من كل جهة، أو حتى تكتسب لونًا ذهبيًا ويذوب الجبن.
- ٦ قطّعيها إلى ٤ أرباع، ثم ضعيها في اللانش بوكس.

المكونات

- ١/٢ كوب صدر دجاج مطبوخ ومفتت
- ٢ شريحة تورتيلا صغيرة
- ١/٤ كوب جبن شيدر مبشور
- ١/٤ كوب جبن موزاريلا مبشور
- ١ ملعقة صغيرة زبدة
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا
- ١ ملعقة صغيرة أوريغانو
- ١ ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

للتقديم

إدامامي • ذرة • طلى صحي

بالعافية ♥

بيتزا التوست الصحية

Mini Pizza Toasts



بيتزا التوست الصحية

Mini Pizza Toasts



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن على ٢٠٠ درجة مئوية.
- ٢ قطعي التوست إلى دوائر باستخدام قطعة دائرية.
- ٣ وزعي صلصة البيتزا على كل قطعة.
- ٤ أضيفي جبن الموزاريلا، ثم الفلفل الرومي والزيتون.
- ٥ رشي الأوريغانو إذا رغبت.
- ٦ اخبريها لمدة ٨-١٠ دقائق أو حتى يذوب الجبن ويصبح ذهبياً.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة بيتزا
- ١/٤ كوب جبن موزاريلا، مبشور
- ١ ملعقة كبيرة فلفل رومي، مقطع شرائح رفيعة
- ١ ملعقة كبيرة زيتون أسود، مقطع شرائح
- رشّة أوريغانو (اختياري)

للتقديم

كيوي • برترل • فشار

بالعافية

بيغل الجبن المشوي

Grilled Cheese Bagel



بيغل الجبن المشوي

Grilled Cheese Bagel



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

١ ادهني النصفين من الداخل بالجبنه الكريمية.

٢ ضعي شريحة جبن الشيدر، ثم رشي جبن الموزاريلا.

٣ أغلقي البيغل، ثم ادهني الوجهين بقليل من الزبدة.

٤ حَقّصي البيغل في مقلاة أو على الشواية على نار هادئة حتى يصبح ذهبي اللون ويذوب الجبن.

٥ قَطّعيه إلى نصفين، ثم ضعيه في اللانش بوكس.

المكونات

• ١ حبة بيغل أسمر

• ١ ملعقة كبيرة جبنه كريمية

• ١ شريحة جبن شيدر

• ١ ملعقة كبيرة جبن موزاريلا، مبشور

• قليل من الزبدة

للتقديم

كيوي • فراولة • بطاط صحي

بالعافية ♥

كرواسون التيركي والأفوكادو

Turkey & Avocado Croissant



كرواسون التيركي والأفوكادو

Turkey & Avocado Croissant



الصعوبة

سهلة



الوقت

٥ دقائق

الطريقة

١ اقطعي الكرواسون إلى نصفين.

٢ ادهني أحد النصفين بالمايونيز، والنصف الآخر بالبيستو.

٣ أضيفي الخس، ثم الجبن، ثم التيركي أو الدجاج، وأخيرًا شرائح الأفوكادو.

٤ أغلقي الكرواسون، ثم ضعيه في اللاننش بوكس.

المكونات

• ١ حبة كرواسون

• ٢ شريحة تيركي، أو دجاج مطبوخ ومقطع شرائح

• ١/٢ حبة أفوكادو، مقطعة شرائح

• ١ شريحة جبن جودا أو شيدر

• ٢ ورقة خس

• ١ ملعقة كبيرة مايونيز

• ١ ملعقة صغيرة بيستو

للتقديم

عصير مانجو صحي • عنب • بطاطا صحي

بالعافية

برجر الحلوم

Halloumi Burger



برجر الحلوم

Halloumi Burger



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ سخّني زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة.
- ٢ أضيفي شرائح الطماطم، واشويها حتى تكتسب لوناً ذهبياً.
- ٣ في المقلاة نفسها، اشوي شرائح الحلوم لمدة ٤-٥ دقائق، مع تقليلها حتى تتحمر من الجهتين.
- ٤ افتحي صمون البرجر، ثم وزّعي البيستو على الجهتين.
- ٥ أضيفي شرائح الطماطم المشوية، ثم شرائح الحلوم، وأكملي بشرائح الزيتون.
- ٦ أغلقي البرجر وقدميه.

المكونات

- صمون برجر بالحبوب الكاملة
- شريحتان من جبن الحلوم
- شريحتان من الطماطم
- شرائح زيتون
- ١ ملعقة كبيرة بيستو
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

للتقديم

برترل • زبيب • فراولة

بالعافية ♥

الفصل الثالث

البيض

Eggs



⚠️ ملاحظة للسلامة

جميع وصفات البيض يجب أن تُطهى حتى تمام النضج، دون أي جزء سائل، ثم اتركها تبرد ثم احفظيها بالثلاجة. وعند تجهيز اللانش بوكس ضعي البيض باردًا مع كيس تبريد (Ice Pack) للحفاظ عليه باردًا وآمنًا حتى وقت الأكل.

مافن البيض والخضار

Egg & Vegetable Muffins



مافن البيض والخضار

Egg & Vegetable Muffins



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٢٥ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية، وادهني قالب المافن بالقليل من زيت الزيتون.
- ٢ اخفقي البيض مع الباريكا، والملح، والفلفل الأسود.
- ٣ أضيفي الفلفل الرومي، والجبن، والبقدونس، ثم اخلطي المكونات حتى تتجانس.
- ٤ ورّعي الخليط بالتساوي في قوالب المافن.
- ٥ اخبزي لمدة ٢٠ دقيقة، أو حتى يتماسك البيض ويكتسب لوناً ذهبياً.
- ٦ اتركي المافن يبرد قليلاً قبل التقديم.

المكونات

- ٢ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة فلفل رومي أخضر، مقطع مكعبات صغيرة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن فيتا أو موزاريلا، مبشور أو مفتت
- ١ ملعقة كبيرة بقდونس، مفروم
- زيت زيتون، لدهن القالب
- ١ ملعقة صغيرة باريكا
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

للتقديم

عنب • جبن • فشار

بالعافية

أكواب البيض بالتركي والموزاريلا

Turkey & Mozzarella Egg Cups



أكواب البيض بالتركي والموزاريلا

Turkey & Mozzarella Egg Cups



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٢٥ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ١٩٠ درجة مئوية.
- ٢ ادهني قالب المافن بالقليل من زيت الزيتون.
- ٣ ضعي شريحة تركي داخل كل تجويف من قالب المافن، مع تغطية القاع والجوانب.
- ٤ اخفقي البيضتين مع الملح والفلفل الأسود، ثم وزعي الخليط بالتساوي داخل شرائح التركي.
- ٥ رشي جبن الموزاريلا فوق كل كوب.
- ٦ اخبزي لمدة ١٨-٢٠ دقيقة، أو حتى ينضج البيض ويذوب الجبن.

المكونات

- ٣ شرائح تركي
- ٢ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن موزاريلا مبشور
- القليل من زيت الزيتون
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

للتقديم

إدامامي • بطاط صحي • ذرة

بالعافية ♥

فريتاتا البطاطا والسبانخ والشيدر

Potato, Spinach & Cheddar Frittata



فريتاتا البطاطا والسبانخ والشيدر

Potato, Spinach & Cheddar Frittata



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٣٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
- ٢ ادهني قالب خبز صغير أو صينية فرن صغيرة بزيت الزيتون.
- ٣ سخني القليل من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، ثم أضيفي السبانخ وقلبيها حتى تذبل.
- ٤ اخفقي البيض مع الملح، والفلفل الأسود، والبابريكا.
- ٥ أضيفي السبانخ، وجبن الشيدر، والبطاطا المسلوقة إلى خليط البيض، ثم اخلطي حتى تتجانس المكونات.
- ٦ اسكبي الخليط في القالب، ثم اخبزي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى تتماسك الفريتاتا وتكتسب لوناً ذهبياً خفيفاً.
- ٧ اتركيها تبرد قليلاً، ثم قطّعيها إلى مربعات.

المكونات

- ٣ بيضات
- ١/٢ كوب بطاطا مسلوقة، مقطعة مكعبات صغيرة
- ١/٢ كوب سبانخ، مفرومة
- ١/٤ كوب جبن شيدر، مبشور
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود
- رشّة بابريكا

للتقديم

جبن • إدامامي • فراولة

بالعافية

ساندويش البيض الكريمي

Creamy Egg Sandwich



ساندويش البيض الكريمي

Creamy Egg Sandwich



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ اهرسي البيضة المسلوقة بالشوكة.
- ٢ أضيفي الجبن الكريمي، والملح، والفلفل الأسود، ثم اخلطي حتى يصبح الخليط كريمياً.
- ٣ افتحي صمون الميني، ثم احشيه بخليط البيض.
- ٤ زيني بشرائح الزيتون الأسود.

المكونات

- حبة صمون ميني أسمر
- بيضة مسلوقة
- ملعقة صغيرة جبن كريمي
- زيتون أسود، مقطع شرائح
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود

للتقديم

عصير مانجا خالي من السكر المضاف • خيار و جزر • ذرة

بالعافية ♥

تورتيلا الأفوكادو الكريمي

Creamy Avocado Tortilla



تورتيلا الأفوكادو الكريمي

Creamy Avocado Tortilla



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ اهرسي البيضة المسلوقة مع الأفوكادو في وعاء.
- ٢ أضيفي الروب اليوناني، والبقدونس، وزيت الزيتون، وجبن البارميزان، وعصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود، والأوريغانو، وبودرة الثوم، ثم اخلطي حتى يتجانس الخليط.
- ٣ وزّعي الحشوة على شريحة التورتيلا.
- ٤ لفي التورتيلا بإحكام.
- ٥ حَقِّصِيهَا في مقلاة أو جهاز التوست حتى تصبح ذهبية ومقرمشة، ثم قَطِّعِيهَا إلى نصفين.

المكونات

- ١ شريحة تورتيلا

حشوة البيض والأفوكادو

- ١ بيضة، مسلوقة
- ١/٢ حبة أفوكادو
- ٢ ملعقة كبيرة روب يوناني
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة صغيرة جبن بارميزان، مبشور
- عصرة ١/٤ ليمونة
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود
- رشّة أوريغانو
- رشّة بودرة ثوم

للتقديم

برترل • ذرة • حلوى صحية

بالعافية

ساندويش البيض و الأفوكادو

Egg & Avocado Sandwich



ساندويش البيض و الأفوكادو

Egg & Avocado Sandwich



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ سخّني زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة.
- ٢ أضيفي البيض، ثم تبليها بالملح والفلفل الأسود واتركيها حتى تنضج. يمكنك تحضيرها كأومليت أو بيضة مقليّة، حسب الرغبة.
- ٣ اهرسي الأفوكادو مع عصرة الليمون، ورشة الملح، ورشة الفلفل الأسود.
- ٤ ادهني إحدى شريحتي التوست بالمايونيز، ثم وزّعي خليط الأفوكادو.
- ٥ أضيفي شريحة الجبن، ثم شريحة التيركي، وأخيرًا البيض.
- ٦ غطيها بشريحة التوست الأخرى.

المكونات

- ٢ شريحة توست أسمر، محمصة
- ١ بيضة
- شريحة تيركي
- شريحة جبن جودا أو شيدر
- ١/٢ حبة أفوكادو
- عصرة ليمون
- ١ ملعقة كبيرة مايونيز
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود

للتقديم

إدامامي • ذرة • جبن و طماطم كرزية

بالعافية

سوشي البيض

Egg Sushi Wrap



سوشي البيض

Egg Sushi Wrap



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

١ سخني زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة.

٢ اخفقي البيضة مع الملح والفلفل الأسود، ثم اسكبيها في المقلاة واتركيها حتى تنضج على شكل أومليت.

٣ ادهني شريحة التورتيللا بالجبن الكريمي.

٤ ضعي الأومليت فوق التورتيللا، ثم أضيفي الجزر والفلفل الرومي.

٥ لفي التورتيللا بإحكام، ثم قطّعيها إلى شرائح متساوية.

المكونات

• ١ شريحة تورتيللا

• ١ بيضة

• ١ ملعقة كبيرة جبن كريمي

• ١/٤ حبة جزر، مقطعة أصابع رفيعة

• ١/٤ حبة فلفل رومي، مقطعة أصابع رفيعة

• ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون

• رشّة ملح

• رشّة فلفل أسود

للتقديم

فراولة • كيوي • برترل

♥ بالعافية

الفصل الرابع

الفطور الخفيف

Light Breakfast



الروب اليوناني بالفانيليا

Vanilla Greek Yogurt



الروب اليوناني بالفانيليا

Vanilla Greek Yogurt



الصعوبة

سهلة



الوقت

٥ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي الروب اليوناني، والعسل أو شراب القيقب، والفانيليا في وعاء.
- ٢ اخلطي المكونات جيدًا حتى يصبح الخليط ناعمًا ومتجانسًا.
- ٣ انقلي الروب إلى علبة اللانش بوكس.
- ٤ أضيفي الجرانولا، ثم زيني بالقليل من العسل.

المكونات

- ١/٢ كوب روب يوناني
- ١ ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ٢ ملعقة كبيرة جرانولا

للتقديم

فراولة • توت أزرق • كيوي

بالعافية ♥

شيا بودينغ بالمانجو

Mango Chia Pudding



شيا بودينغ بالمانجو

Mango Chia Pudding



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي بذور الشيا، وحليب جوز الهند، والفانيليا، والعسل أو شراب القيقب في وعاء، ثم اخلطي المكونات جيدًا.
- ٢ غطي الوعاء، ثم ضعيه في الثلاجة لمدة ٤ ساعات أو طوال الليل.
- ٣ ضعي المانجو المهروسة في قاع البرطمان أو علبة اللانش بوكس.
- ٤ أضيفي الشيا بودينغ فوق طبقة المانجو.
- ٥ زيني الوجه بمكعبات المانجو.

المكونات

- ٣ ملاعق كبيرة بذور الشيا
- ٣/٤ كوب حليب جوز الهند (معلب)
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ١ ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب (اختياري)
- ١/٢ حبة مانجو، مهروسة
- ١/٢ حبة مانجو، مقطعة مكعبات

للتقديم

عنب • فراولة • برتزل

بالعافية

تشيز كيك الشوفان

Cheesecake Overnight Oats



تشيز كيك الشوفان

Cheesecake Overnight Oats



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

- ١ ضعي الشوفان، والحليب، والروب اليوناني، والجبن الكريمي، والفانيليا، والعسل أو شراب القيقب في وعاء، ثم اخلطي المكونات جيدًا.
- ٢ غطي الوعاء، ثم ضعيه في الثلاجة لمدة ٤ ساعات أو طوال الليل.
- ٣ انقلي تشيز كيك الشوفان إلى برطمان أو علبة اللانش بوكس.
- ٤ زينيّه بالبسكويت المطحون، ثم شرائح الفراولة.

المكونات

- ١/٢ كوب شوفان
- ١/٢ كوب حليب
- ١/٤ كوب روب يوناني
- ١ ملعقة كبيرة جبن كريمي
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ١ ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- بسكويت مطحون
- شرائح فراولة

للتقديم

حلوى صديّة • توت أزرق • بطاط صحي

بالعافية

الفصل الخامس

المخبوزات والبانكيك

Baked Goods & Pancakes



كريب القرفة بالجبنة الكريمية

Cinnamon Cream Cheese Crepes



كريب القرفة بالجبنة الكريمية

Cinnamon Cream Cheese Crepes



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٠ دقائق

الطريقة

١ اخفقي البيض مع الحليب، والفانيليا، والقرفة حتى يتجانس الخليط.

٢ ذوّبي الزبدة في مقلاة على نار متوسطة.

٣ اسكبي كمية من الخليط في المقلاة، ثم وزّعيها لتكوين طبقة رقيقة.

٤ اتركيها حتى تنضج، ثم اقلبيها حتى تكتسب لوناً ذهبياً من الجهتين.

٥ احشي الكريب بالجبن الكريمي مع شراب القيقب أو العسل، أو بالقيمر.

٦ لفي الكريب، وقدميه مع الفراولة.

المكونات

• ١ بيضة

• ٢ ملعقة كبيرة حليب

• ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة

• ١ ملعقة كبيرة زبدة

• ١ ملعقة صغيرة قرفة

• الحشوة (اختاري أحد الخيارين): ١ ملعقة كبيرة جبن كريمي + ١ ملعقة صغيرة شراب القيقب أو عسل — أو ١ ملعقة كبيرة قيمر

للتقديم

توت أزرق • فراولة • إدامامي

بالعافية

وافل الشوفان الصحي

Healthy Oat Waffles



وافل الشوفان الصحي

Healthy Oat Waffles



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

١ اخفقي البيض في وعاء.

٢ أضيفي الشوفان المطحون، والحليب، والعسل أو شراب القيقب، والزبدة المذابة أو الزيت، والفانيليا، والبيكنج باودر، ورشة الملح، ثم اخلطي المكونات حتى تتجانس.

٣ سخني جهاز الوافل، ثم ادهنيه بالقليل من الزبدة أو الزيت.

٤ اسكبي مقداراً مناسباً من الخليط في جهاز الوافل، ثم اتركيه حتى يكتسب لوناً ذهبياً.

٥ ضعي الوافل في اللاننش بوكس.

المكونات

• ٢/٣ كوب شوفان مطحون

• ١ بيضة

• ١/٢ كوب حليب

• ١ ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب

• ١ ملعقة كبيرة زبدة مذابة أو زيت نباتي

• ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة

• ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر

• رشة ملح

للتقديم

كيوي • فراولة • توت أزرق

بالعافية ♡

مافن الموز والتوت الأزرق الصحي

Healthy Banana & Blueberry Muffins



مافن الموز والتوت الأزرق الصحي

Healthy Banana & Blueberry Muffins



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٣٠ دقيقة

الطريقة

١ سخّني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.

٢ اهرسي الموز في وعاء كبير.

٣ أضيفي البيضة، وزبدة الفول السوداني، والفانيليا، ثم اخلطي المكونات جيداً.

٤ أضيفي دقيق الشوفان، والبيكنج باودر، والقرفة، والملح، ثم اخلطي حتى يتجانس الخليط.

٥ أضيفي التوت الأزرق، ثم قلّبي برفق.

٦ ورّعي الخليط في قوالب المافن.

٧ اخبزي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى ينضج المافن ويكتسب لوناً ذهبياً.

٨ اتركيه يبرد قليلاً قبل التقديم.

المكونات

• ١ موزة ناضجة، مهروسة

• ١ بيضة

• ٢ ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني

• ٣ ملاعق كبيرة دقيق شوفان

• ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر

• ١ ملعقة صغيرة قرفة

• ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة

• رشّة ملح

• ١/٢ كوب توت أزرق، طازج أو مجمد

للتقديم

فشار • عنب • بطاط صحي

بالعافية

مافن الذرة بالشيدر

Cheddar Corn Muffins



مافن الذرة بالشيدر

Cheddar Corn Muffins



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٣٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
- ٢ اخفقي البيض، ثم أضيفي الروب اليوناني والحليب واخلطي المكونات.
- ٣ أضيفي الشوفان المطحون، والبيكنج باودر، والأوريغانو، والملح، والفلفل الأسود، ثم اخلطي حتى يتجانس الخليط.
- ٤ أضيفي البروكلي، والجزر، والذرة، وجبن الشيدر، ثم قلّبي حتى تتوزع المكونات.
- ٥ وزّعي الخليط في قوالب المافن حتى تمتلئ ثلاثة أرباعها.
- ٦ اخبزي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى يكتسب المافن لوناً ذهبياً.
- ٧ اتركيه يبرد قليلاً، ثم ضعيه في اللانش بوكس.

المكونات

- ٣/٤ كوب شوفان مطحون
- ٢ بيضة
- ١/٢ كوب روب يوناني
- ١/٢ كوب حليب
- ١ كوب ذرة حلوة
- ٣/٤ كوب جبن شيدر، مبشور
- ١/٢ كوب جزر، مبشور
- ٣/٤ كوب بروكلي، مفروم ناعم
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ملعقة صغيرة أوريغانو
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

للتقديم

كأيي • ذرة • إدامامي

بالعافية

مافن السبانخ والجبين

Spinach & Cheese Muffins



مافن السبانخ والجبن

Spinach & Cheese Muffins



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٣٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
- ٢ اخفقي البيض، ثم أضيفي الروب اليوناني والحليب واخلطي المكونات.
- ٣ أضيفي الشوفان المطحون، والبيكنج باودر، والأوريغانو، والملح، والفلفل الأسود، ثم اخلطي حتى تتجانس المكونات.
- ٤ أضيفي السبانخ المفرومة وجبن الموزاريلا، ثم قلبي الخليط.
- ٥ وزعي الخليط في قوالب المافن حتى تمتلئ ثلاثة أرباعها.
- ٦ اخبزي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى يكتسب المافن لوناً ذهبياً.
- ٧ اتركيه يبرد قليلاً، ثم ضعيه في اللانش بوكس.

المكونات

- ١/٢ كوب شوفان مطحون
- ١ بيضة
- ١/٤ كوب روب يوناني
- ١/٤ كوب حليب
- ١/٢ كوب سبانخ، مفرومة ناعماً
- ١/٢ كوب جبن موزاريلا، مبشور
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ملعقة صغيرة أوريغانو
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

للتقديم

فشار • إدامامي • ذرة

بالعافية

بانكيك الجزر والبطاطا

Carrot & Potato Pancake



بانكيك الجزر والبطاطا

Carrot & Potato Pancake



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٢٠ دقيقة

الطريقة

- ١ ابشري البطاطا، ثم اعصريها جيدًا للتخلص من أكبر قدر ممكن من السوائل.
- ٢ اخلطي البطاطا مع الجزر، والبيض، وطحين الشوفان، والأوريغانو، والملح، والفلفل الأسود حتى تتجانس المكونات.
- ٣ سخني زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة.
- ٤ اسكبي مقدارًا من الخليط في المقلاة، وافرديه على شكل بانكيك.
- ٥ غطي المقلاة واتركي البانكيك حتى ينضج، ثم اقلبيه حتى يتحمر من الجهتين.
- ٦ اخلطي جبن القريش مع البقدونس.
- ٧ قدّمي البانكيك مع خليط جبن القريش.

المكونات

- حبة جزر، مبشورة
- حبة بطاطا صغيرة، مبشورة
- بيضتان
- ٢ ملعقة كبيرة طحين شوفان، أو أي طحين آخر
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١/٢ كوب جبن قريش
- ٢ ملعقة كبيرة بقდونس مفروم (اختياري)
- ملعقة صغيرة أوريغانو
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود

للتقديم

زبيب • فشار • فراولة

بالعافية

بانكيك جبنة القريش

Cottage Cheese Pancakes



بانكيك جبنة القريش

Cottage Cheese Pancakes



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ ضعي جبنة قريش (كوتيج)، والبيض، ودقيق الشوفان، والبيكنج باودر، والفانيليا، والقرفة في الخلط.
- ٢ اخلطي المكونات حتى يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً.
- ٣ ادهني مقلاة بالقليل من الزبدة أو زيت الزيتون، ثم سخنيها على نار متوسطة.
- ٤ اسكبي مقدار ٣-٢ ملاعق كبيرة من الخليط لكل قطعة بانكيك.
- ٥ اتركيها حتى تكتسب لوناً ذهبياً، ثم اقلبيها حتى تنضج من الجهة الأخرى.
- ٦ ضعي البانكيك في اللانشر بوكس.

المكونات

- ١/٢ كوب جبنة قريش (كوتيج)
- ٢ بيضة
- ١/٤ كوب دقيق شوفان
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- رشّة قرفة
- القليل من الزبدة أو زيت الزيتون لدهن المقلاة

للتقديم

زبيب • حلوى صحية • فراولة

بالعافية

بانكيك الشوكولاتة والبرتقال الصحي

Healthy Chocolate Orange Pancakes



بانكيك الشوكولاتة والبرتقال الصحي

Healthy Chocolate Orange Pancakes



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٢٠ دقيقة

الطريقة

- ١ اهرسي الموز في وعاء.
- ٢ أضيفي البيض، والفانيليا، وبشر البرتقال، ثم اخلطي المكونات جيّدًا.
- ٣ أضيفي دقيق الشوفان، والكاكاو بودرة، والبيكنج باودر، والمُحلي أو العسل، ثم اخلطي حتى يتجانس الخليط.
- ٤ ادھني مقلاة بالقليل من الزبدة أو زيت الزيتون، ثم سخنيها على نار متوسطة.
- ٥ اسكبي مقدار ٢-٣ ملاعق كبيرة من الخليط لكل قطعة بانكيك.
- ٦ اتركيها حتى تظهر فقاعات على السطح، ثم اقلبيها حتى تنضج من الجهة الأخرى.
- ٧ ضعي البانكيك في اللانش بوكس.

المكونات

- ١ موزة، مهروسة
- ٢ بيضة
- ١/٤ كوب دقيق شوفان
- ٢ ملعقة كبيرة كاكاو بودرة غير محلى
- ١/٢ ملعقة صغيرة بشر برتقال
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ١ ظرف مُحلي تروبيكانا أو ١ ملعقة كبيرة عسل
- القليل من الزبدة أو زيت الزيتون لدهن المقلاة

للتقديم

كيوي • برتزل • فشار

بالعافية ♥

الفصل السادس

الباستا

Pasta



باستا البيستو بالدجاج

Pesto Chicken Pasta



باستا البيستو بالدجاج

Pesto Chicken Pasta



الصعوبة

سهلة



الوقت

١٥ دقيقة

الطريقة

- ١ اسلقي الباستا حسب التعليمات المدونة على العبوة، ثم صفيها.
- ٢ ضعي الباستا في وعاء، ثم أضيفي الدجاج، وصوص البيستو، والطماطم الكرزية، وجبن البارميزان.
- ٣ تبلي برشة ملح ورشة فلفل أسود، ثم قلّبي المكونات حتى تمتزج جيدًا.
- ٤ ضعي الباستا في اللانش بوكس.

المكونات

- ١ كوب باستا، مسلوقة
- ١/٢ كوب دجاج، مطبوخ ومسحب
- ١ ملعقة كبيرة صوص البيستو
- ١/٤ كوب طماطم كرزية، مقطعة أنصاف
- ٢ ملعقة كبيرة جبن بارميزان، مبشور
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود

للتقديم

فشار • توت أزرق • ذرة

بالعافية

باستا الطماطم الكريمية

Creamy Tomato Pasta



باستا الطماطم الكريمية

Creamy Tomato Pasta



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٢٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني زيت الزيتون في مقلاة، ثم أضيفي البصل وقلّبيه حتى يذبل.
- ٢ أضيفي معجون الطماطم، ثم تبلي بالملح، والفلفل الأسود، والبابريكا، وقلّبي لمدة دقيقة.
- ٣ أضيفي الروب اليوناني أو كريمة الطبخ اللايت، ثم حرّكي حتى يصبح الصوص كريميًا.
- ٤ أضيفي جبن الموزاريلا، ثم حرّكي حتى يذوب.
- ٥ أضيفي الباستا المسلوقة، ثم قلّبي حتى تتغطى بالكامل بالصوص.
- ٦ زيّني بالبقدونس أو الريحان، ثم ضعها في اللانش بوكس.

المكونات

- ١ كوب باستا، مسلوقة
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٢ ملعقة كبيرة بصل، مفروم ناعماً
- ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ٢ ملعقة كبيرة روب يوناني أو كريمة طبخ لايت
- ١/٤ كوب جبن موزاريلا، مبشور
- بقدونس أو ريحان، مفروم
- رشّة ملح
- رشّة فلفل أسود
- رشّة بابريكا

للتقديم

خيار • جبن • بطاط صحي

بالعافية

الفصل السابع

الحلويات الصحية

Healthy Treats



البراوني الصحي

Healthy Brownies



البراوني الصحي

Healthy Brownies



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٣٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخّني الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية، وجهّزي صينية الخبز بورق الزبدة أو ادهنيها بالقليل من الزبدة.
- ٢ ضعي زبدة الفول السوداني، والروب اليوناني، والعسل، والبيض، والكافو، والفانيليا، والملح في وعاء، ثم اخلطي المكونات حتى يتجانس الخليط.
- ٣ اسكبي الخليط في الصينية، ثم وزّعي قطع الكافو على الوجه.
- ٤ اخبزي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، أو حتى ينضج البراوني من الأطراف ويبقى الوسط طرياً قليلاً.
- ٥ اتركيه ليبرد تمامًا، ثم قطّعيه إلى ٨-١٠ قطع.

المكونات

- ١/٢ كوب زبدة الفول السوداني
- ١/٢ كوب روب يوناني
- ١/٣ كوب عسل
- ٢ بيضة
- ١/٣ كوب كافو بودرة غير محلى
- ١/٤ كوب رقائق شوكولاتة داكنة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- رشّة ملح

للتقديم

بيض مسلوق • فشار • فراولة

بالعافية ♥

كوكيز صحي

Healthy Cookies



كوكيز صحي

Healthy Cookies



الصعوبة

متوسطة



الوقت

٢٠ دقيقة

الطريقة

- ١ سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
- ٢ ضعي الموز، والشوفان، وزبدة الفول السوداني، والفانيليا، والقرفة في وعاء، ثم اخلطي المكونات جيدًا.
- ٣ شكلي الخليط على هيئة أقراص كوكيز، ثم وزعي رقائق الشوكولاتة الداكنة على الوجه واضغطي عليها برفق.
- ٤ ضعها في صينية مبطنة بورق الخبز.
- ٥ اخبزي لمدة ١٢-١٥ دقيقة، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً.
- ٦ اتركها تبرد قليلاً، ثم ضعها في اللانش بوكس.

المكونات

- ١ موزة، مهروسة
- ١/٢ كوب شوفان
- ١/٤ كوب زبدة فول سوداني
- ٢ ملعقة كبيرة رقائق شوكولاتة داكنة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- رشّة قرفة

للتقديم

زبيب • فشار • فراولة

بالعافية ♥

قبل أن تغلقي

اللانش بوكس

Before You Close the Lunchbox

لا يحتاج اللانش بوكس إلى أن يكون مثالياً كل يوم،
يكفي أن يكون متوازناً ومحبباً لطفلك.
اختراري وصفة من هذا الكتاب، وأكملها بإضافة بسيطة من الصفحة

التالية



أفكار لتقديم اللانش بوكس

Lunchbox Pairing Ideas



سناكات خفيفة

- برتزل الحبوب الكاملة
- حمص محمص متبل
- رقائق الشوفان المخبوزة
- بسكويت الحبوب الكاملة
- حلوى صحية
- مكسرات مشكلة (لوز، كاجو)
- زبيب
- شرائح تفاح مجففة
- كرات طاقة بالتمر والشوفان
- شوكولاتة داكنة (قطعة صغيرة)
- تمر محشي بزبدة اللوز
- فشار

الفشار غير مناسب للأطفال دون سن ٤ سنوات

صلصات وتغميس

- حمص بزيت الزيتون
- لبننة
- زبدة الفول السوداني

خضار مقرمشة

- خيار وجزر مع حمص
- طماطم كرزية
- فلفل رومي ملون بشرائح
- عود كرفس مع جبن كريمي
- ذرة حلوة مسلوقة
- بروكلي مسلوقة مع اللبننة
- جزر بيبي
- بطاط صفي بالفرن
- شرائح شمندر مشوي

بروتين وألبان

- بيضة مسلوقة
- مكعبات جبن شيدر
- لبننة مع زعتر
- زبادي يوناني بالعسل
- إدامامي
- شرائح تركي أو دجاج مطبوخ

فواكه طازجة

- تفاح مع زبدة الفول السوداني
- فراولة طازجة
- موز مقطع
- عنب
- كيوي مقطع
- توت أزرق
- برتقال مقشر
- مانجو مقطعة مكعبات
- أناناس مقطع
- رمان (حبوب)
- خوخ مقطع
- كمثرى مقطعة
- بطيخ مقطع مكعبات
- شمام مقطع



نصيحة: دعي طفلك يختار صنفين من القائمة، فذلك يزيد من حماسه لتناول اللانش بوكس. 💡

شكرًا لك

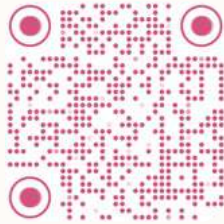


أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد سهّل عليك تجهيز اللانش بوكس، وألهمك أفكارًا جديدةً يحبها أطفالك.

إذا جرّبت أي وصفة من هذا الكتاب، يسعدني جدًا أن تشاركيني صور لانش بوكس عيالك أو تجربتك معها.

للمزيد من الأفكار والوصفات

TikTok



@reemblog

Instagram



@reemblog

إلى لقاء قريب ♥