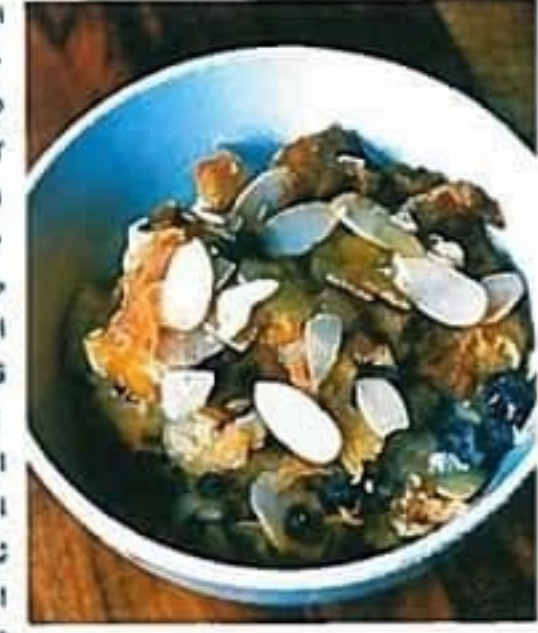


أم علي

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: اغلي 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  
ملعقة صغيرة نشا  
١ كوب ماء  
طريقة التحضير:  
الخطوة الأولى: اغلي 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 أخري قم بخلط الأرز اللبن و بديل السكر علي  
نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتي يصبح الخليط سميك أ . قم بإضافة  
النشا مع التقليب ثم ارفع 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 الفيدرالي الدولي للسكر



International Diabetes Federation



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

او زيارة الموقع الإلكتروني: www.aasdonline.com

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

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

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

## ملوخية



### المكونات :

- ٣ كوب مرقة فراخ أو لحم (متزوج 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 بقدرنس 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 عجينة .  
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 .



٢٨٠ سعر حراري  
تكفي ٤ أشخاص

## الكشري

### المكونات :

- 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 البنى )

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 رقيقة

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 اتركها 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

١٠٠٠ سعر حراري  
تكفي ٨ أشخاص