

نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب

- 1- يجب تجنب الأطعمة الآتية:
1 - اللحوم والأسماك والدجاج والبيض.
2 - حساء (شورية) اللحوم.

3 - الفجل والبتجر والجزر والسيانخ.
4 - الفطائر الحلوة.
5 - التين والزبيب المجففان.
6 - ماء جوز الهند.
7 - التوابل والمخللات.
8 - الخبز المحتوي على الملح.
9 - ملح الطعام.

1 - الألعمة للعلية بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح.
ب - يسمح بتناول الأطعمة الآتية:
1 - الخبز والتوست (بدون ملح).

2 - البلبلة والكورن فليكس.
3 - الأرز المطبوخ.
4 - العدس والفول والبقوليات الأخرى.
5 - مقلعتان (ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو القهوة.
6 - حساء (شورية) الخضراوات (فيما عدا الفجل والبتجر والجزر).
7 - الخضراوات المطهية (فيما عدا السيانخ والجزر).
8 - البطاطس والبطاطا.
9 - دهون وزيتون الطهو أو الزبد مع مراعاة أن يكون الزبد خالياً من

الملح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام: زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الزيتون).
10 - السكر والربى وعسل النحل.
11 - الحلويات.
12 - الفواكه الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب).
13 - المكسرات (بدون ملح).
14 - السوائل والمشروبات في حدود 1500 سم3 في حالة الأوديميا، رابعاً- الساعة 4 بعد الظهر:
1 - كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
2 - مكسرات أو قول سوداني بدون ملح.

عقبلا

بصلية مع العدس



المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي- 400 ج من لحم الغنم أو لحم البقر المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم، وحبان متوسطا الحجم أو 250 ج من البصل مقطعتان إلى شرائح. كوب أو 180 غ من العدس الأخضر المغسول. حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات. 1 علبة من الحنص المعلب المصفى. 6% اكواب أو 1625 مل من الماء. مكعبان من مرقة ماجي ينكهة لحم الخشروف. ملعقتا طعام من معجون الطماطم. ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار. ¼ ملعقة صغيرة من السبعة بهارات. ¼ ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة.

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في وعاء كبير ويُضاف إليه اللحم ويُطهى لمدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح بنيًا ثم يُضاف إليه البصل ويُقلى إلى أن يصبح طرياً. يُضاف العدس الطماطم، حب الحنص، الماء ومكعبات مرقة ماجي ينكهة لحم الخشروف ثم تُغلى المكونات ويترك القدر من دون تغطية على نار خفيفة لمدة 40 دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو الغنم واللحم جيداً. يُضاف معجون الطماطم ومعجون الفلفل الحار «مع إضافة الملح بحسب الحاجة» ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إضافية مع التحريك من وقت لآخر. يرفع القدر بعدها عن النار ويُقدّم الطبق.

سلطة المرتديلا



المقادير:

شرحات مقطعة من المرتديلا
حبة فلفل احمر مقطعة شرائح رقيقة
½ كوب فطر مقطع
½ كوب بصل احمر مقطع
½ كوب خيار مقطع
باكايت جبنة موزريلا
مقطع مربعات
4 قطع خس الفرنجي
½ كوب زيتون
2 بندورة مقطعة

طريقة التحضير

الصلصة: ¼ كوب خل - عصير ½ ليمونة - فلفل اسود - ملح - ثوم - زعتر - تخلط مواد التتبيل معا ويتقع فيها جميع المقادير ما عدا الجبنة والبندورة والخس وتترك لمدة نصف ساعه ثم تضاف باقي المقادير وتقدم.

الإفطار طاجن السمك



المقادير:

700 غ من السهامور
فيليه مقطع إلى شرائح صغيرة
300 غ من الطحينة
نصف كوب أو 125 مل من عصير الليمون
كوب وثلاثة أرباع الكوب أو 435 مل من الماء
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من البصل مقطعة إلى شرائح
نصف كوب أو 125 مل من الماء. كمية إضافية
2 مكعب من مرقة الخضار ماجي
رشة من مسحوق الفلفل الحار
رشة من الكمون المطحون

طريقة التحضير

يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثم يُخبز في فرن محمى على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 10 - 15 دقيقة أو حتى يصبح السمك «ينكس بالمح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون». تستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً. - في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون حتى يصبح ناعماً ثم يوضع جانباً. - يستخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم. يُقلى البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون الأصفر الذهبي، ثم تُسكب كمية الماء الإضافية، تُترك القدر على نار خفيفة حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريباً.

كرات الدجاج مع الأرز والزعفران



المقادير:

400 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد المفرومة
ربع كوب أو 50 غ من الأرز البسمتي المطبوخ
نصف كوب أو 75 غ من الحنص المفقشور والمقسوم المطبوخ
ثلث كوب أو 25 غ من البقدونس الطازج المفروم
ثلث كوب أو 25 غ من الثوم المفروم
ثلث كوب أو 25 غ من الشبث الطازج المفروم
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة
2 حبة من اللايم المجفف
رشة من خبوط الزعفران
ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مقشرة ومهروسة
3 ملاعق طعام من معجون الطماطم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون.
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، 3 اكواب أو 750 مل من الماء.

طريقة التحضير

يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحنص المقسوم والمطبوخ، البقدونس، الثوم، والشبث في وعاء كبير وتُمزج المكونات حتى تختلط جيداً «يُنكس المزيج بالمح والفلفل». - يُقسّم مزيج الدجاج المفروم إلى عدة حصص ويُحضّر على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يوضع جانباً. يستخن الزيت في قدر متوسطة الحجم ويُقلى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي، يُضاف اللايم المجفف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأبيض ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك