

نصائح غذائية مهمة لمرضى القلب

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

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

1 - يسمح بتناول الأطعمة الآتية:
1 - الخبز والتوست (بدون ملح).

2 - البلبلة والكورن فليكس.
3 - الأرز المطبوخ.
4 - العدس والفول والبقوليات الأخرى.
5 - ملحقات (ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو القهوة.
6 - حساء (شورية) الخضراوات (قيما عدا الفجل والبنجر والجزر).
7 - الخضراوات المطهية (قيما عدا السبانخ والجزر).
8 - البطاطس والبطاطا.
9 - دهون وزيتون الطهو أو الزيت مع مراعاة أن يكون الزيت خاليا من

اللمح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام: زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الزيتون).
10 - السكر والمربي وعسل النحل.
11 - الحلويات.
12 - الفواكه الطازجة والمجففة (قيما عدا التبن والزبيب).
13 - المكسرات (بدون ملح).
14 - السوائل والمشروبات في حدود 1500 سم3 في حالة الأوديما.

1 - كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن.
2 - مكسرات أو فول 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، وحبثان متوسطتا الحجم أو 250 ج من البصل مقطعتان إلى شرائح، ملح كوب أو 180 غ من العدس الأخضر المغسول، حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات. 1 علية من الحنص المقلب للصفى. 6% أكواب أو 1625 مل من الماء، مكعبان من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، ملحقات طعام من معجون الطماطم. ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار. ¼ ملعقة صغيرة من السبعة بهارات. ¼ ملعقة صغيرة من الزبدة المذكوثة.

طريقة التحضير:

يحمى الزيت في وعاء كبير ويضاف إليه اللحم وييطهى لمدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح بنيًا ثم يضاف إليه البصل ويقلب إلى أن يصبح طريًا. يضاف العدس، الطماطم، حب الحنص، الماء ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ثم تغطى المكونات ويترك القدر من دون تغطية على نار خفيفة لمدة 40 دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو الغنم واللحم جيدًا. يضاف 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.

الإفطار

طاجن السمك

المقادير:

700 غ من الهامور قليله مقطّع إلى شرائح صغيرة 300 غ من الطحينة نصف كوب أو 125 مل من عصير الحامض كوب وثلاثة أرباع الكوب أو 35 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 قليله السمك على صينية الخبز، ثم يُخبز في فرن محمى على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 10 - 15 دقيقة أو حتى يصبح السمك «يتمكك بالملح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون». تستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانبًا.

في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون حتى يصبح ناعما ثم يوضع جانبًا.

يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم، يُقلّى 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 تقريبًا.

السمور

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 المقشور والمقسوم المطبوخ ثلث كوب أو 25 غ من البقدونس الطازج المفروم ثلث كوب أو 25 غ من الكزبرة المفرومة 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 خيوط 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 أكواب أو 750 مل من الماء.

طريقة التحضير:

يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحنص المقسوم وتُمزج المكونات حتى تختلط جيدًا «يتمكك المزيج بالملح والفلفل».

يُقسّم مزيج الدجاج المفروم إلى عدة حصص ويُحضّر على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يوضع جانبًا.

يُسخن الزيت في قدر متوسط الحجم ويُلقى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي، يُضاف اللايم المجفف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأبيض ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك المزيج لمدة 5 دقائق. يُضاف الماء ويُترك المزيج حتى يغلي ثم يغطى المزيج ثم يغطى مجدّدًا على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو حتى تتضجج كرات الدجاج جيدًا.

سلطة المرتديلا

المقادير:

شرائح مقطعة من المرتديلا حبة فلفل احمر مقطعة شرائح رقيقة ½ كوب فطر مقطع ½ كوب بصل احمر مقطع ½ كوب خيار مقطع باكيت جبنة موزريلا مقطع مربعات 4 قطع خس فرنجي ½ كوب زيتون 2 بندوره مقطعة

طريقة التحضير:

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