

# أفكار وجبات مستوحاة من المطبخ الهسباني

## خطة وجبات منخفضة الكربوهيدرات لمدة 7 أيام

إليك نموذج خطة وجبات لمدة 7 أيام مستوحاة من المطبخ الهسباني لمن يهتمون بنمط حياة منخفض الكربوهيدرات. تتضمن الخطة وجبات الإفطار والغداء والعشاء مع تقديرات إجمالي الكربوهيدرات لكل وجبة.

للحصول على تفاصيل هذه الوصفات وخيارات الوجبات الخفيفة، زوروا  
[michmed.org/wrKJm](http://michmed.org/wrKJm)

الأحد		
الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>هوفوس بانديراس</b></p> <p>2 بيضة مخفوقة، ¼ طماطم مفرومة، ¼ بصل مفروم، ¼ فلفل أخضر مفروم، زيت زيتون، ملح وفلفل حسب الرغبة</p> <p>يمكن استبدال الخضروات بأي أنواع أخرى تفضلها</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 10 جم</p>	<p><b>شورية التورتيللا بالجبن الأفوكادو تُحضّر بـ</b></p> <p>2 تورتيللا الذرة (6 بوصات عرضاً)، 1 ملعقة طعام جبن كيسو فريسكو، ¼ أفوكادو مقطع إلى مكعبات، ⅓ فلفل باسيلا مقطع، وكوب شوربة طماطم</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 36 جم</p>	<p><b>طاجن الروبيان والفطر بالثوم يُحضّر بـ</b></p> <p>2 ملعقة طعام زيت زيتون، 3 فصوص ثوم مفروم، ½ رطل روبيان نيء، ½ رطل فطر (50 جم) فلفل غواجيلو، عصير 1 ليمونة، ½ ملعقة صغيرة مسحوق بابريكا، ملح وفلفل حسب الذوق، 1.5 ملعقة طعام من النبيذ الأبيض</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 20 جم</p>
الاثنين		
الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>تشيلياكيليس</b></p> <p>شرائح تورتيللا مقلية مع دجاج، تُحضّر بـ 1 صدر دجاج، ⅛ بصل، 1 فص ثوم، 3 أوقيات جبن بانلا، ½ كوب قشدة حامضة، 120 جم شرائح تورتيللا (حوالي 40 شريحة)</p> <p>تُقدّم مع صلصة</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 32 جم</p>	<p><b>تورتيللا إسبانية مع لحم الخنزير سيرانو</b></p> <p>طاجن أولميت على الطريقة الإسبانية مكون من 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، 1 بطاطس كبيرة، ½ بصلة كبيرة، 1 فلفل أخضر، 1 فلفل أخضر حار، 5 بيضات، 1 أونصة من لحم الخنزير المقدد، مقطع إلى مكعبات وقليل من الملح</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 13 جم</p>	<p><b>شورية بوزولي منخفضة الكربوهيدرات</b></p> <p>تُحضّر بـ 8 أكواب ماء، 1 رطل من أفخاذ الدجاج المخلية والمقطعة إلى قطع، ⅓ بصل مفروم، 4 فصوص ثوم مقطعة، 1 ملعقة طعام زعتر، مردقوش، أوراق الغار، 2 كوب هوميني (320 جم)، ملح وفلفل حسب الرغبة</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 15 جم</p>
الثلاثاء		
الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>هوفوس ريفولنتوس</b></p> <p>بيض مخفوق مع شوريسو يُحضّر بـ 2 بيضة، فلفل أسود، 2.5 أوقية (75 جم) شوريسو، ¼ كوب بصل مفروم ناعم، 2 تورتيللا ذرة (6 بوصات عرضاً)</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 29 جم</p>	<p><b>كالدو دي أوبا</b></p> <p>شورية لحم البقر المريحة تُحضّر بـ 1 رطل لحم بقر، بصل، ثوم، فلفل غواجيلو، 2 كوز ذرة، 2 جزر، 1 بطاطا كبيرة، ملح وفلفل حسب الرغبة</p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 32 جم</p>	<p><b>أجواشيل دي بيسكادو يُحضّر بـ 6 أوقيات (160 جم، 1 شريحة) من سمك طازج موسمي، 1 كوب (250 مل) عصير ليمون، ملح وفلفل حسب الرغبة، كزبرة، ½ خيار، 1 فلفل حار أخضر، 1 فص ثوم، 1 أوقية (30 جم) بصل أبيض، 1 كوب (250 مل) ماء غازي، 2 أوقية (60 جم) بصل أحمر، ½ أفوكادو</b></p> <p>إجمالي الكربوهيدرات: 10 جم</p>

## الأربعاء

الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>بابوساس ريفويلتاس</b></p> <p>فطائر الذرة السلفادورية محشوة بفاصوليا بينتو، جبن أو اكساكا، شيشارون، تُقدّم مع سلطة الكرنب والجزر</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 55 جم</b></p>	<p><b>تورتيللا إسبانية مع لحم الخنزير سيرانو</b></p> <p>طاجن أو مليت على الطريقة الإسبانية مكون من 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، 1 بطاطس كبيرة، ½ بصلة كبيرة، 1 فلفل أخضر، 1 فلفل أخضر حار، 5 بيضات، 1 أونصة من لحم الخنزير المقدد، مقطع إلى مكعبات وقليل من الملح</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 13 جم</b></p>	<p><b>هوراتشي أزيكا</b></p> <p>نوبال مشوي (صبار) وسمك أبيض مع ¼ كوب من جبن أو اكساكا و ½ كوب من الصلصة الخضراء. يُقدّم مع ½ كوب من القرنبيط المطهو على البخار، ½ كوب بروكلي، و ½ كوب جزر</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 24 جم</b></p>

## الخميس

الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>كيساديللا بالجبن والشوريسو</b></p> <p>تُحضّر بـ 2 تورتيللا الذرة، 2.5 أوقية جبن أو اكساكا مقفلة</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 25 جم</b></p>	<p><b>شوربة تاراسكا</b></p> <p>شوربة التورتيللا تُحضّر بـ 1 كوب شانا دال، خضروات مفرومة، وتوابل</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 27 جم</b></p>	<p><b>أسادو دي ريس</b></p> <p>يخنة لحم البقر تُحضّر بـ 1 ½ كوب جبن بانير مكعب، 5 أكواب سبانخ، خضروات مفرومة، وتوابل. يُقدّم مع 3 خبز روتي منخفض الكربوهيدرات</p> <p>تقدم مع 3 خبز روتي منخفض الكربوهيدرات</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 17.5 جم</b></p>

## الجمعة

الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>إمباناداس لحم البقر</b></p> <p>معجنات الذرة محشوة بلحم بقري متبل تُحضّر بـ 1 رطل دقيق ذرة أصفر، ½ بصلة، 1 طماطم مفرومة، 1 فص ثوم</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 25 جم</b></p>	<p><b>تاكو السمك بجيكاما</b> يُحضّر بـ 1 رطل سمك أبيض، 2 جيكاما كبيرة، ½ كوب دقيق جوز الهند، ½ كوب شيشارون مطحون، توابل وصلصة</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 27 جم</b></p>	<p><b>موليه</b> يُحضّر بـ 2 رطل دجاج، مرق دجاج، مجموعة من الفلفل الحار، 1 بصلة متوسطة، 1 فص ثوم. يُقدّم مع الأرز البني والتورتيللا.</p> <p>يقدم مع الأرز البني والتورتيللا</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 38 جم</b></p>

## السبت

الإفطار	الغداء	العشاء
<p><b>كاشاباس</b></p> <p>فطائر الذرة المحشوة بالجبن تُحضّر بـ 2 كوب حبات ذرة، 2.5 أوقية دقيق الذرة، ½ كوب حليب، زيت زيتون، ½ كوب جبن كيسو بانلا مبشور</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 32 جم</b></p>	<p><b>كريما دي كالاپاسيتا</b></p> <p>شوربة الكوسا تُحضّر بـ 1 رطل كوسا، زيت زيتون، 1 فص ثوم مفروم، ½ بصلة متوسطة مفرومة، 1 علبة 8 أوقيات من الحليب المكثف المحلى، وملح وفلفل حسب الذوق</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 11 جم</b></p>	<p><b>برغر السلمون المغلف بالخس مع بطاطس جيكاما المقفلة</b> مصنوع من 5 أونصة من مكعبات الجبن والتوابل</p> <p>يُقدّم مع كوب أرز قرنبيط متبل</p> <p><b>إجمالي الكربوهيدرات: 16 جم</b></p>

شكر وتقدير: تم إعداد هذه الخطة بالتعاون مع **Araceli Sotelo De La Mora**، مؤسسة ورئيسة **Centro Cultural Hispano** في فيرنديل، ميشيغان.