

# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## نصائح ذكية للاستمتاع بوجبة الإفطار



يمنحك الإفطار الطاقة لبدء يومك. لهذا فإن وجبة الإفطار الصحية مهمة للجميع.

احصل على التغذية الصباحية التي تحتاج إليها مع هذه الأفكار لإعداد إفطار سريع.

- حضّر وجبة دقيق الشوفان الفورية مع حليب قليل الدسم بدلاً من الماء، وأضف إليه الزبيب أو التوت البرّي المجفّف أو الجوز المفروم.
- اخلط الزبادي القليل الدسم مع رقائق الحبوب الكاملة المفضّلة لديك والتوت الأسود.
- اصنع سموذي لوجبة الإفطار من خلال خلط الحليب قليل الدسم مع الفراولة المجمّدة وموزة.
- ادهن بعض اللبنة أو الجبن على قطعة خبز عربي مصنوع من الحبوب الكاملة مع بعض الطماطم والخيار وأوراق النعناع.
- سخّن الفول المدمّس مع البصل وأوراق النعناع.
- امزج بعض البيض مع الحبق والطماطم وصلصة الطماطم لإعداد طبق الشكشوكة (البيض على البندورة)
- قطع بعض الفاكهة الطازجة وامزجها مع الجبن القريش وملعقة صغيرة من العسل
- اصنع شطيرة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وشرائح اللحم المدخن قليلة الدسم والجبن السويسري قليل الدسم.
- إذا كنت لا تشتهي أطعمة الإفطار التقليدية، جرّب إحدى الخيارات التالية:
- ادهن الحمّص المطحون على الخبز المحمّص المصنوع من الحبوب الكاملة مع شرائح الخيار والطماطم.
- بيتزا نباتية مصنوعة ممّا تبقى من الخضروات المحفوظة في الثلاجة
- جبن قليل الدسم مع الفاكهة
- أرزّ متبقّي ممزوج بالزبادي قليل الدسم والفاكهة المجففة والمكسّرات مع رشّة قرفة.
- شطيرة خبز من القمح الكامل مع الأفوكادو المهرّوس والفاصوليا السوداء والصلصة وجبنة الشيدر المبشور قليل الدسم.
- استمتع بإفطار صحي فتكون بداية يوم رائعة!

## سلايدر دنفر في المايكروويف

(تكفي لحصة واحدة)

### المكونات:

- ملعقة كبيرة من البصل المفروم
- ملعقتين كبيرتين من الفلفل الأحمر أو الأخضر المفروم
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة من الماء
- شريحة رقيقة من اللحم المدخن (المفروم)
- شطيرة خبز بحجم سلايدر أو مافن إنجليزي مصنوع من القمح الكامل (مقسمة ومحمصة)

### طريقة التحضير:

1. ضع الفلفل والبصل في وعاء صغير أو كوب بسعة ٨ أونصة (٢٤ ملل). وسخنها في المايكروويف على درجة حرارة مرتفعة لمدة ٣ ثوانٍ وحركها.
2. أضف البيض واللحم المدخن والماء واخفق المزيج حتى يمتزج البيض.
3. سخن المزيج في المايكروويف على درجة حرارة مرتفعة لمدة ٣ ثوانٍ وحركه. ثم سخنه من جديد في المايكروويف حتى ينضج البيض تقريباً، أي لمدة ٣ إلى ٤٥ ثانية إضافية. ملاحظة: يستمر البيض المخفوق بعملية الطهو ويشتد بعد إخراجها من المايكروويف.
4. رش الملح والفلفل بحسب الرغبة. قدمه مع الخبز من القمح الكامل (مقسم و محمص).

### معلومات غذائية لكل حصة:

سعر حرارية: ٢٤٠	صوديوم: ٥٥٠ ملغ	إجمالي الكربوهيدرات: ٢٩ غ
إجمالي الدهون: ٦ غ	بروتين: ١٦ غ	الألياف الغذائية: ٤ غ
الدهون المشبعة: ٢ غ		

المصدر: تلبية أهداف MyPlate الخاصة بك في مجموعة أدوات الميزانية من قبل الشركاء الاستراتيجيين الوطنيين MyPlate؛ MyPlate Kitchen، المعروف سابقاً باسم What's Cooking؛ وعاء خلط وزارة الزراعة الأمريكية

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

قدم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجل)

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

إن أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضم متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.