

برنامج حياة صحيّة للجميع

قائمة التبعّ الشاملة

جميع المكونات التي ستحتاجها لوصفات البرنامج
اساسيات أي مطبخ كيتوني

فلفل اسود مطحون	ملح بحر او ملح هماليا	<u>خبز فلات من كيتوليشس</u>
كريمة الخفق	زبدة	زيت زيتون
جبنة الفيتا	جبنة كريمية	حبش – <u>لانشون</u>
البصل	الليمون	البيض
البقدونس	بندورة كرزية	الثوم
الافوكادو	السبانخ	الجرجير
خس	بصل اخضر	الخيار

مصدر البروتين الرئيسي – اختر 3 على الأقل

أفخاذ دجاج	صدورة الدجاج – <u>بدون عظم وجد</u>	<u>اسكالوب الدجاج من كيتوليشس</u>
لحمة مفرومة – <u>20% دهن</u>	كبدة دجاج	أفخاذ دجاج – <u>بدون عظم</u>
كبدة خروف	شرائح لحم – <u>ستراجانوف</u>	لحمة ستيك
		سمك سالمون

الاجبان ومصدر بروتين آخر – اختر 5 على الأقل

جبنة البارميزان	سالمون مدخن	تونا – بالماء
موزاريللا	جبنة حلوم	جبنة تشيدر
	لبنة	جبنة بيضاء – <u>نابلسي او عكاوي</u>

الخضراوات

بروكلي	فلفل حلو – <u>أخضر و احمر</u>	ريحان
كرفس	زهرة	جزر
أوراق نعنع	كزبرة	ثبث
ملوخية	خس ايسبيرج	ملفوف – <u>أخضر و احمر</u>
فجل	زيتون اخضر	فطر
		بندورة

الصلصات وغيرها

مرقة – <u>دجاج ولحمة</u>	خل الباسمك	خل التفاح العضوي
مايونيز	مخلل خيار	صوص السيزر من كيتوليشس
رب البندورة	طحينة	مسترد (ديجون و عادي)
		لبن

الأعشاب والتوابل والبذور

كمون مطحون	رقائق الفلفل الحار	لوز
كزبرة ناشفة	مسحوق الثوم	نعن ناشف
بهارات مشكلة	بديل مرق الدجاج بزوريّة	بهارات إيطالية
بذور القرع	بابريكا	اوريجانو
سماق	الكريمة الحامضة	بهارات السلطة

تذكير بسيط: ما تنسى تضيف خيارات الوجبات السريعة (سناك) الي اخترتها الي القائمة.