

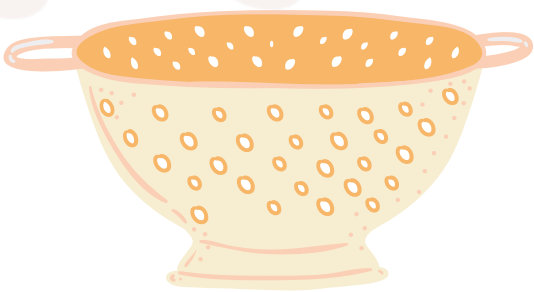
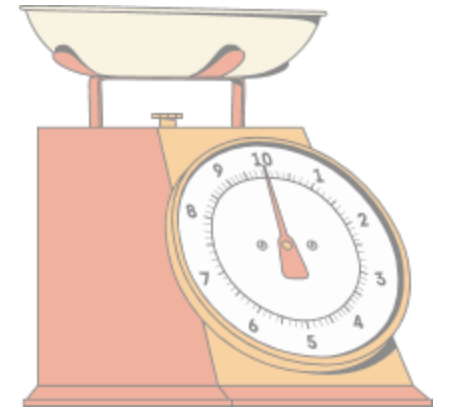
توجيهات واقتراحات للمجتمعات المضيفة

اقترح حد أدنى للإنفاق الأسبوعي على الأسماك والبقوليات: ٤٥٠ غرام الأسماك و ٤٥٠ غرام من البقوليات المطبوخة (مثل الفاصوليا المعلبة أو البازيلا المجمدة) أو ١٥٠ غرام من البقوليات المجففة لكل منها



اقترح وضع حد أسبوعي للإنفاق على اللحوم والبيض: الحد الأقصى ٤ بيضات و ٥٠٠ غرام من اللحم الأبيض والأحمر كل منهما

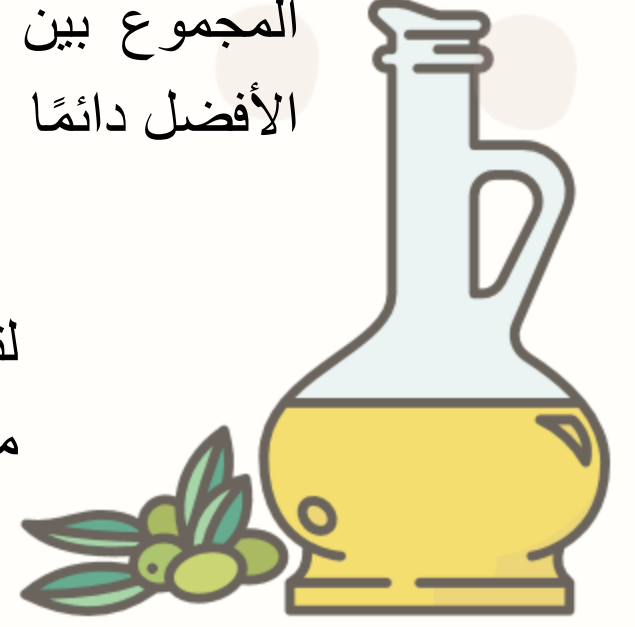
شراء ميزان مطبخ للشقق أو البيوت



شراء سلة للشقق أو البيوت من أجل الطهي على البخار

توجيهات واقتراحات للمجتمعات المضيفة

يجب الاخذ بعين الاعتبار ان الحد الأقصى وهو ٤ ملاعق كبيرة من الزيت للشخص الواحد في اليوم، أو ٤٠ مل في المجموع بين زيت البذور وزيت الزيتون البكر الممتاز (من الأفضل دائمًا استعمال زيت الزيتون البكر الممتاز).



لتتبيل الخضروات، خذ ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص (٥ مل)، لذلك بالنسبة لـ ٧٠ شخصًا يكون ٣٥٠ مل من الزيت.



يجب الطهي بطريقة مدروسة (على سبيل المثال، إذا كان هناك ٧٠ ضيفًا، الحد الأقصى ١٠٠ غرام من الأرز/المعكرونة لكل شخص، وبالتالي المجموع ٧ كغم)

تعيين الحد الأقصى لعدد التكرارات. حصة مزدوجة فقط، والتي يجب أن تكون جزءاً من حصة، وليس حصة كاملة (إذا كنت تقوم بالطهي بأعداد محددة، فلا ينبغي أن يكون هناك "حصة مزدوجة" كاملة للجميع)



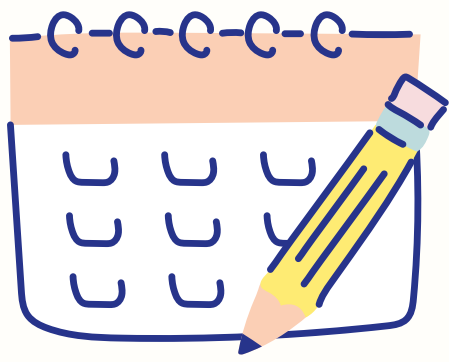
بالنسبة لوجبة الإفطار، حدد الحد الأقصى من الحصص الفردية من الزبدة وحصة واحدة من المربى لكل شخص.

بالنسبة للخبز المنزلي: أضف ما يصل إلى ١٧ غرامًا من الملح إلى ١ كغم من الدقيق



توجيهات واقتراحات للشقق والفنادق

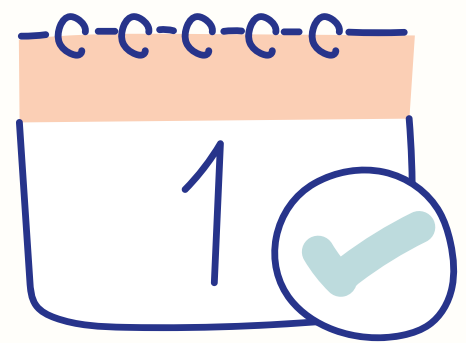
بالنسبة للغداء والعشاء، من المفضل التخطيط لجزء من الخضروات الغير مطبوخة أو المطبوخة كل يوم، والتي يتم اختيارها وفقاً لموسم (الخضروات لا تعني البطاطس والبازيلا والفاصوليا والحمص والعدس)



تقليل تناول البطاطس إلى مرتين في الأسبوع

قلل من تناول الأطعمة المقلية في قائمتك إلى مرة واحدة في الأسبوع

تناول المعكرونة والأرز بالتناوب مع الحبوب الأخرى (الشعير، والهجاء، والكسكس).
من المفضل تقليل استهلاك الأرز إلى مرة أو مرتين في الأسبوع



الغداء والعشاء:

أمثلة عملية

الطبق الأول

المعكرونة/الأرز/الشعير/الدقيق/الكسكس المتبل بصلصات بسيطة (مثل الطماطم والخضروات والزيت والبارميزان) أو في المرق

الطبق الثاني

اللحوم البيضاء (الدجاج والديك الرومي والارنب)

٣١٢ مرات/أسبوع

اللحوم الحمراء (لحم البقر ولحم العجل ولحم الخنزير)

٢١١ مرات / أسبوع

السمك

البقوليات (الفاصوليا، الحمص، البازلاء، العدس) كطبق انبي، أو توابل للطبق الأول أو الطبق الثاني

٤١٣ مرات في الأسبوع

البيض أيضًا على شكل عجة أو فطيرة)

٤١٣ مرات في الأسبوع

الأجبان

٢١١ مرات في الأسبوع

لحم الخنزير المجفف

٢١١ مرات في الأسبوع

الحد الأقصى مرة واحدة في الأسبوع

الخضروات الموسمية

خبز

فاكهة موسمية

زيت الزيتون البكر الممتاز كتوابل

حلوة (٢١١ مرات في الأسبوع)