

# عصائر الطاقة الطبيعية



د. إيمان بشير أبوكبدة



## بسم الله الرحمن الرحيم



يسعدني تقديم كتابي الجديد عصائر الطاقة الطبيعية، حيث أقدم فيه مجموعة من وصفات السهلة و الطبيعية للعصائر التي تمنح الطاقة و فائدة للجسم.

د. إيمان بشير أبوكبدة  
خبيرة الطب البديل و علاج بالزيوت



سموٲي السبانخ

# سموثي السبانخ



## المكونات

- كوب من السبانخ
- كوب من حبات اللوز
- نصف حبة الموز
- نصف كوب من التوت
- ملعقتان كبيرتان من الشوفان
- ملعقتان كبيرتان من زبدة اللوز
- ملعقة كبيرة من مسحوق البروتين
- نصف كوب من الماء (اختياري)

## الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب كوب من السموثي البارد في الإفطار.

## التغذية

السرعات الحرارية: 299 كالوري - الكربوهيدرات: 21 جرام - البروتين: 31 جرام  
الدهون: 13 جرام - الكوليسترول: 50 ملليجرام - الصوديوم: 223 ملليجرام  
البوتاسيوم: 421 ملليجرام - الألياف: 4 جرام - السكر: 8 جرام  
فيتامين أ: 1487 وحدة دولية - فيتامين سي: 9 ملغ - الكالسيوم: 318 ملجم - الحديد: 3 ملجم



عصير التوت

# عصير التوت



## المكونات

- كوب من التوت البري
- حبة الموز
- كوب من الحليب
- نصف كوب من الزبادي
- ملعقة كبيرة من العسل (اختياري)

## الطريقة



- تمزج كل المكونات في الخلاط.
- يترك العصير في الثلاجة لحين الاستخدام.
- يشرب كوب من العصير البارد قبل التمرينات أو ممارسة أي نشاط.

## التغذية

السرعات الحرارية: 227 كالوري - الكربوهيدرات: 38 جرام - البروتين: 7 جرام  
الدهون: 7 جرام - الكوليسترول: 20 ملليجرام - الصوديوم: 83 ملليجرام  
البوتاسيوم: 558 ملليجرام - الألياف: 5 جرام - السكر: 28 جرام  
فيتامين أ: 296 وحدة دولية - فيتامين سي: 21 ملجم - الكالسيوم: 227 ملجم - الحديد: 1 ملجم



عصير الأناناس وجوز الهند

# عصير الأناناس وجوز الهند



## المكونات

- نصف كوب من حليب جوز الهند
- نصف كوب من الأناناس
- نصف كوب من الزبادي
- ملعقة صغيرة بذور القنب (اختياري)
- حبة التمر منزوعة النوى

## الطريقة



- تخفق جميع المكونات في الخلاط.
- يترك في الثلاجة لحين الاستخدام.
- يشرب كوب من هذا العصير البارد بعد العصر.

## التغذية

السرعات الحرارية: 257 كالوري - الكربوهيدرات: 35 جرام - البروتين: 5 جرام  
الدهون: 11 جرام - الكوليسترول: 8 ملجم - الصوديوم: 113 ملجم  
البوتاسيوم: 352 ملجم - الألياف: 3 جرام - السكر: 27 جرام  
فيتامين أ: 61 وحدة دولية - فيتامين سي: 39 ملجم - الكالسيوم: 100 ملجم - الحديد: 1 ملجم



عصير اليقطين

# عصير اليقطين



## المكونات

كوب و نصف من حليب اللوز

حبة الموز

نصف كوب من قطع اليقطين المسلوقة

ملعقتان كبيرتان من الجوز المفروم

نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

نصف ملعقة صغيرة من مطحون القرفة

رشة من مسحوق الحبهان

رشة من مسحوق الزنجبيل

## الطريقة



• تمزج جميع المكونات في الخلاط.

• يشرب كوب من العصير في الإفطار كوجبة متكاملة.

## التغذية

السرعات الحرارية: 172 كالوري- الكربوهيدرات: 21 جرام - البروتين: 3 جرام

الدهون: 10 جرام - الصوديوم: 246 ملليجرام - البوتاسيوم: 338 ملليجرام

الألياف: 4 جرام - السكر: 11 جرام - فيتامين أ: 4804 وحدة الدولية - الكالسيوم: 240 ملغ

الحديد: 1 ملغ



عصير الأخضر

# عصير الأخضر



## المكونات

- كوب من السبانخ
- حبة الموز
- كوب من حليب اللوز
- نصف كوب من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملعقتان كبيرتان من بذور الشيا
- حبتان التمر منزوعة النوى (اختيار)

## الطريقة



- تخفق كل المكونات في الخلاط.
- يشرب كوب كل صباح.

## التغذية

السرعات الحرارية: 204 كالوري - الكربوهيدرات: 39 جرام - البروتين: 5 جرام - الدهون: 6 جرام  
الصوديوم: 192 ملليجرام - البوتاسيوم: 595 ملليجرام - الألياف: 9 جرام - السكر: 24 جرام  
فيتامين أ: 2887 وحدة الدولية - فيتامين سي: 16 ملجم - الكالسيوم: 271 ملجم - الحديد: 2 ملجم



سموٲي شوكلاتة

# سموثي شوكولاتة



## المكونات

- كوب من حليب اللوز غير محلى
- حبة الموز
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو
- ملعقة كبيرة من زبدة اللوز
- حبتان التمر منزوعة النوى

## الطريقة



- تخفق المكونات في الخلاط للحصول على العصير.
- يشرب كوب كل صباح.

## التغذية

- السرعات الحرارية: 198 كالوري - الكربوهيدرات: 36 جرام - البروتين: 4 جرام
- الدهون: 7 جرام - الصوديوم: 169 ملليجرام - البوتاسيوم: 600 ملليجرام
- الألياف: 5 جرام - السكر: 25 جرام - فيتامين أ: 198 وحدة الدولية
- فيتامين سي: 16 ملجم - الكالسيوم: 203 ملجم - الحديد: 1 ملجم



عصير التوت الأزرق

# عصير التوت الأزرق



## المكونات

- كوب من الحليب أو حليب جوز الهند
- كوب من التوت الأزرق المتجمد
- حبة الموز
- نصف كوب من الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من الجوز المفروم

## الطريقة



- تخفق كل للمكونات في الخلاط للحصول على عصير سميك.
- يشرب كوب كل صباح قبل تناول وجبة الإفطار أو ممارسة التمارين الرياضية.

## التغذية

- السرعات الحرارية: 281 كالوري - الكربوهيدرات: 32 جرام - البروتين: 5 جرام
- الدهون: 16 جرام - الكوليسترول: 8 ملليجرام - الصوديوم: 113 ملليجرام
- البوتاسيوم: 407 ملليجرام - الألياف: 4 جرام - السكر: 18 جرام
- فيتامين أ: 138 وحدة دولية - فيتامين سي: 12 مجم - الكالسيوم: 84 ملجم - الحديد: 1 ملجم



سموٲي الماتشا

# سموثي الماتشا



## المكونات

- كوبين من السبانخ
- كوب من المانجو
- كوب من حليب اللوز
- نصف كوب من الماء
- حبتان من التمر منزوعة النوى
- ملعقة كبيرة من بذور القنب (اختياري)
- ملعقة صغيرة من مسحوق شاي الماتشا
- نصف إنش من الزنجبيل الطازج

## الطريقة

- تخفق المكونات في الخلاط للحصول على العصير.
- يشرب كوب كل صباح و بعد العصر.

## التغذية

السرعات الحرارية: 191 كالوري - الكربوهيدرات: 33 جرام - البروتين: 6 جرام  
الدهون: 5 جرام - الصوديوم: 191 ملليجرام  
البوتاسيوم: 473 ملليجرام - الألياف: 4 جرام - السكر: 28 جرام  
فيتامين أ: 3880 وحدة دولية - فيتامين سي: 38 مجم - الكالسيوم: 215 ملجم - الحديد: 3 ملجم



عصير الفراولة والزنجبيل

# عصير الفراولة والزنجبيل



## المكونات

- كوب من الفراولة
- كوب من حليب جوز الهند
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- حبتان من التمر منزوعة النوى
- نصف إنش من الزنجبيل

## الطريقة



- تخفق المكونات في الخلاط جيدا.
- يشرب كوب كل صباح أو قبل ممارسة أي نشاط.

## التغذية

- السرعات الحرارية: 175 كالوري - الكربوهيدرات: 27 جرام - البروتين: 5 جرام
- الدهون: 7 جرام - الصوديوم: 85 ملليجرام
- البوتاسيوم: 277 ملليجرام - الألياف: 3 جرام - السكر: 20 جرام
- فيتامين أ: 36 وحدة دولية - فيتامين سي: 43 ملجم - الكالسيوم: 27 ملجم - الحديد: 1 ملجم



عصير الكرنب

# عصير الكرنب



## المكونات

- كوبين من أوراق الكرنب
- كوبين من حليب اللوز
- كوب من قطع الأناناس
- ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- حبتان من التمر منزوعة النوى

## الطريقة



- تخفق جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب كوب كل صباح.

## التغذية

السرعات الحرارية: 205 كالوري - الكربوهيدرات: 38 جرام - البروتين: 6 جرام  
الدهون: 6 جرام - الصوديوم: 353 ملليجرام  
البوتاسيوم: 610 ملليجرام - الألياف: 6 جرام - السكر: 24 جرام  
فيتامين أ: 6777 وحدة دولية - فيتامين سي: 120 مجم - الكالسيوم: 464 ملجم - الحديد: 2 ملجم



سموٲي الموز والفراولة

# سموثي الموز والفراولة



## المكونات

كوب من حبات الفراولة  
حبة الموز  
نصف كوب من الزبادي  
كوب من الحليب  
ملعقة كبيرة العسل

## الطريقة



تخفق جميع المكونات في الخلاط.  
يشرب كوب بين الوجبات أو عند شعور بالتعب.

## التغذية

السرعات الحرارية: 211 كالوري - الكربوهيدرات: 35 جرام - البروتين: 10 جرام  
الدهون: 5 جرام - الكوليسترول: 15 ملليجرام - الصوديوم: 73 ملليجرام  
البوتاسيوم: 553 ملليجرام - الألياف: 3 جرام - السكر: 27 جرام  
فيتامين أ: 235 وحدة دولية - فيتامين سي: 47 ملجم - الكالسيوم: 204 ملجم - الحديد: 1 ملجم

