



# دابهز اندنې كيش

منتدی اقرأ الثقافی

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

## له ماهی 7 روژ دا

چاپی په کهم

2014

دکتور ئیروین مهکسویلا ستیلمهن

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

په کورنۍ  
نېکسان غه بدولتر احسان

بۆدابهزاندنى جۆرهها كتيب: سردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

پدای داتلود كتایهائی مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

للكتب ( كوردی ، عربي ، فارسي )

[WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM](http://WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM)

# دابهزاندنی كیش

(لهماوهی ۷ رۆژ دا)

[WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM](http://WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM)

# دابہ زاندنی کیٹش

(لہما وہی ۷ روژ دا)

نوسہ:

دکتور ئیروین مہکسویل ستیلمہن

وہرگیپر:

ئیحسان عہدولپرہ حمان

ناوى كتيب / دابه زاندى كيش له ماوهى حورت رۇژدا

نوسەر: دكتور ئىروين مه كسوئل ستيلمهن

وهرگيپر: ئىحسان عهبدولپرهمان

تايپ / وهرگيپر

پيداچوونه وهى: دىرين كامل

تيراژ/۱۰۰۰

شوينى چاپ: چوارچرا

سالى چاپ / ۲۰۱۴ ز

له بهر پيوه بهرايه تى گشتى كتيبخانه گشتيه كان ژماره ( ۱۲۵۶ ) سالى ۲۰۱۴ ى

پيدراوه .

## ناوەڕۆک

لاپەڕە

سەرردێڕ

پێشەکی ..... ۷  
 بەک شێوە بۆ تەمەنێک تەندروستی ..... ۹

**بەشی یەگەم : پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL)**

رێنەمایی سەرەکی خواردنەمەنێکانی پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) ..... ۱۹  
 چۆنەتی بەکارهێنانی پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) ..... ۲۰  
 جۆرهکانی پێشخۆراک (موقەبیلات) و ئارەزووهێنەر ..... ۲۴  
 جۆرهکانی سۆپ ..... ۳۳  
 جۆرهکانی چێشتی گلشتی ..... ۳۸  
 جۆرهکانی چێشتی مریشک ..... ۸۹  
 جۆرهکانی چێشتی ماسی ..... ۱۰۸  
 جۆرهکانی چێشتی هێلکە ..... ۱۲۲  
 جۆرهکانی چێشتی پەنیر ..... ۱۴۰  
 جۆرهکانی سۆس و دەرمان ..... ۱۴۶  
 جۆرهکانی حەلەویاتیات ..... ۱۵۳  
 جۆرهکانی خواردنەوہ ..... ۱۶۶  
 رێنەمایی چۆنەتی بەکارهێنانی دەرمانەکان، بەھارات و سەوزەکان ..... ۱۷۳  
 بەرنامەی چۆنەتی خواردن لە پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) ..... ۱۷۵

**بەشی دووہم : پێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO)**

پێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO) ..... ۱۸۲  
 رێنەمایی سەرەکی خواردنەمەنێکانی پێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO ..... ۱۸۵  
 جۆرهکانی پێشخۆراک (موقەبیلات) و ئارەزووهێنەر ..... ۱۸۸  
 جۆرهکانی سۆپ ..... ۱۹۰  
 جۆرهکانی چێشتی سەوزە ..... ۱۹۹  
 جۆرهکانی زەلەتە ..... ۲۲۱  
 جۆرهکانی سۆسی زەلەتە ..... ۲۳۲  
 جۆرهکانی دەرمان و ترشی ..... ۲۳۷  
 جۆرهکانی حەلەویاتیات ..... ۲۴۱  
 جۆرهکانی خواردنەوہ ..... ۲۴۹

بەرنامەى چۆنپەتى خواردن لەرئجىمى دابەزىنى چەورى شوئىنەكانى لەش QIO ..... ٢٥٢

**بەشى سىئەم : رئجىمى لاوازمانەوہ**

٢٦٠ ..... رئجىمى لاوازمانەوہ

٢٦٢ ..... حساب كردنى كالورى لەرئجىمى لاوازمانەوہ

٢٧١ ..... جۆرەكانى پىشخۆراك(موقەبىلات)

٢٧٦ ..... جۆرەكانى سۆپ

٢٨٠ ..... جۆرەكانى چىشتى گۆشت

٢٩٧ ..... جۆرەكانى چىشتى مرىشك

٣٠٧ ..... جۆرەكانى چىشتى ماسى

٣١١ ..... جۆرەكانى چىشتى سەوزە

٣١٦ ..... جۆرەكانى زەلاتە

٣٢٢ ..... جۆرەكانى سۆسى زەلاتە

٣٢٧ ..... جۆرەكانى حەلەوىات

٣٣٥ ..... بەرنامەى چۆنپەتى خواردن لەرئجىمى لاوازمانەوہ

٣٤٣ ..... خادخانەى كىشى بىرۆكانە(ئابدىال) و كالورى بىرۆست

٣٤٤ ..... خادخانەى وەرگىترانى كەرەستەكان و ئىدىقۇمەكان

٣٤٧ ..... لىستى ناوى ھەمووى چىشتەكان



## پیشەکی

بێ گومان قەلەوی یەكێك لە كێشەکانی ئیستای كۆمەلگای پیشەسازییە<sup>۱</sup>. ئەم كێشە یە لەشارەكان زۆرتر خۆی دەنوێنێ چونكە چالاکی لەش و بەكارهێنانی ماسولكەكانی لەش لەشارەكاندا كەمترە، ئیستا زۆریە خەلك بۆ ئەنجامدانی چالاکیەكانی پۆزانە و ژيانیان ئامێرو مەكینهی جۆراو جۆر بەكار دەهێنن، بۆ گەیشتن بە شوێنی ئیش و کاریان ئوتۆمۆبیل بەكار دەهێنن<sup>۲</sup> بۆ سەرکەوتن لەپلەكان سوارى سەرخەر (مصعد) دەبن، تەنانەت بۆ كردنەوهی قوتویەكیش مەكینهی كردنەوهی كارەبایی بەكار دەهێنن، ئەمە لەكاتێكدا كە خواردنی پۆزانەمان بەرێژەى زۆرى لەمادەى پڕ كالتۆرى، نیشاستەدار و چەور پێكها تۆوه.

زۆر جار لەكاتى سەردانى نەخۆشەكان بینومە كە زۆریەى كەسانى قەلەو تووشى نەخۆشى سەخت دەرمان<sup>۲</sup> و زیانى پاستەقینە بوون، زۆرىش سەیرە برێك لەم كەسانە بپى پارەى زۆریان بۆ چەورى سوتاندن و دابەزینی كێشیان خەرج كردوو بەلام بەهێچ ئەنجامێك نەگەیشتون، لەماوەیەكى كورت چەورى زیادەكە گەراو تەوه شوێنەكەى خۆی.

لەم كتیبەدا شیۆهەك فێر دەكرین، بەم شیۆه لەماوەى كەمتر لەدە پۆز بەرێژە یەكی بەرچاو دەتوانن لەزیادەى كێشى خۆتان دابەزینن، پەنگە دابەزینی كێش لەماوەى حەوت پۆز بەبیرو بۆچوونی ئیوه ئەستەم بێت، بەلام ئەم شیۆه دكتۆر ستیلەن بەپێى یەك بنەمای زانستى و لۆژیكى دانراوه: ئەگەر كالتۆرى كەمترێك لەبەرورد لەگەڵ كالتۆریەك كە لەشتان پێویستیهتى بەكارهێنن چەورى زیادەكانتان دەتویتهوه و كێشتان دادەبەزیت هەروەها ئەگەر كالتۆرى كە پۆزانە بەكارى دەهێنن بەهەمان پێژەى پێویستى لەشتان بێت كە لەچالاکیەكانى پۆزانە دەسووتیت، ئیدی هێچ كاتێك قەلەو نابن.

<sup>۱</sup> - Industrialization

<sup>۲</sup> - Difficult Treatment



بہ کاربردنی شیوہی دکتور ستیلمن چند سوودی گرنگی تیداہ: ۱- ہیچ جڑہ زبانی لاوہکی تیدا نیہ. ۲- جگہ لوہی کہ کیش دادہہ زینیت، دہبیتہ ماندہری تہندروستی لہشمان. ۳- بڑہر کہ سیک شیاو و گونجاوہ. ۴- ٹاسوودہ و ٹاسانہ. ۵- بہ پیچوانہی ٹوہ کہ لہسہرہ تا رچاو دہکرت تدر پیویستی بہ پارہ خہرج کردن نیہ. ۶- لہہ موویان گرنگتر: خیراییہ کہ یہ تی لہ ماوہ بہ کی کہ م بہ نامانجہ کہ تان دہگہ یہ نیت.

### ٹیروین مہکسوئل ستیلمن<sup>۱</sup>

پزیشکی تاییہ تی نہ خوشی مہناوہ<sup>۲</sup> بیگومان یہ کیک لہ باشترین پزیشکہ کان لہ بواری ناسینی فیزیولوجی لہ شی مرؤ داو پیشینہی زورتر لہ (۴۵) سال پزیشکی مہیہ، مہ تا ٹیستا سہرؤکی نہ خوشخانہی Coney Island، نہ خوشخانہی ہاریورو کولیجی جیریا لکتریک ٹہ میٹرکاو نہ خوشخانہی لانگ ٹیسلہ ند لہ ٹہ ستوی بووہ. دکتور ستیلمن لہ بارہی ٹاودہرمانیش<sup>۳</sup> خویندہ وہو گوتاری زوری مہ بووہ، نازناوی کاشیفی دووجارہی ٹاویان پی داوہ. دکتور ستیلمن بہ بلاوکردنہ وہی شیوہی دابہ زینی کیشی خیرا، سہرکہ وٹنی بہرچاوی بہ دہست میناوہ، بہ زیاتر لہ ہزاران زن و پیاو و گہنج ٹہم دہرفہ تہی پیشکش کردوہ تا بہ م شیوہی تاییہ تی خوی کیشہ کانیاں چارہ سہر بکن، ٹیستا بہ ملیون کہس لہ سہرانسہری جیہان لہ شیوہ دروستکراوہ کہی بہ کار دہہینن بڑ ژیانیکی تہندروست.

<sup>۱</sup> - Dr. Irwin Maxwell still man.

<sup>۲</sup> - Internal Medicine

<sup>۳</sup> - Hydrotherapy

## یەك شیۆه بۆ تەمەنیك تەندروستی

کتیپێك كه ئیستا لە بەر دەستان دایە جیاوازی زۆری هەیه لە گەڵ کتیبەکانی چۆنیەتی چیشت لیئان، ئەو چیشتانەیی که لە دواتر بەم کتیبە فیر دەکرین دەبیته هاندەرت بۆ ئەوێ کتیشت خیراتر دابەزیت و ئەندامێکی گونجاو و ژیانیکی تەندروستت هەبیت.

ئەم کتیبەشیۆهیی چیشتلینان و خواردنت دەگۆریت، زۆری پێ ناچێ تێدەگەیی که شیۆه ژیانی تەندروست و جوانترت پیشکەش دەکات. پێنمایەکانی پێجیمی دابەزینی کتیشی خیرا (QWL) <sup>۱</sup> بە دەست بە ناوگترین پزیشکەکانی پەسپۆپی جیهان پەسەند کراوە، بەم پێجیمی خواردنە هەتا ئیستا بە ملیۆن ژن و پیاو و گەنج توانیویانە لە ماوەیەکی کورت بە کتیشی دلخوازیان بگەن.

ئەو چیشتانیک که پێنمای چۆن لیئان و دابین کردنیان لێرە باس کراوە ئەو نەندە جۆراوجۆرە که کەسێک هەست بە یەكسانی و یەكجۆری ناکات، وە هەر کەسێک بە پێی حەز و ئارەزووی خۆی دەتوانێ چیشتە کەیی دروست بکات. لە دوايي ئەم کتیبە رێنمایەکانی تاییەت بۆ لاواز مانەو نووسراوە بۆ ئەوێ ئیۆه ئیدی نیگەرانی گەپانی چەوری زیاده مەبن.

لە دوايي پێنمایەکانی پێجیمی دابەزینی کتیشی خیرا (QWL)، پێنمایەکانی پێجیمی تاییەتی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش (QIO) <sup>۲</sup> هاتوووە بۆ تواندەنەوێ چەوری ئەندامەکان و شوینانیک لە لەش کە لە بەر کۆبوونەوێ چەوری قەلەو و ناشرینەوێ بوو. پێنمایەکانی خواردنە مەنی ئەم کتیبە بە شیۆه یەك لە دوايي یەك هاتوووە کە دەتوانی بە رێجیمی دابەزینی کتیشی خیرا (QWL) دەست پێ بکەیی هەر کاتیک کە خواردنی گۆشتت پێ ناخۆش بوو، پێجیمە کەت بگۆرێ بە رێجیمی تاییەتی دابەزینی شوینەکانی لەش (QIO) وە لە دوايي ماوەیەك دیسان بگەریتەوێ سەر پێجیمی دابەزینی کتیشی خیرا (QWL) یاخود پێچەوانەیی ئەوێ بکەیت.

ئەگەر هەموو کاتیک لە رێنمایەکانی سەرکەوتوویی ئەم کتیبە پەپەرەیی بکەیی ئیدی هیچ کاتیک قەلەو نابیت. تەواو پێنمایەکانی ئەم کتیبە بۆ بە دیهاتنی ئەم پستەیه: شکاندنی بەربەندی قەلەوی! ئێمە بە ئەزمونی سەرکەوتوو کە لە ماوەی ۵۲ سال پزیشکی هەناوی تێگەیشتین کە ئەمە نا ئەستەم نییە. تۆش بە ئامۆژگاری پۆشن کە لەم

<sup>۱</sup> - سەرناوی وشەکانی ئەم رستەیه: Quick Weight Loss

<sup>۲</sup> - سەرناوی وشەکانی ئەم رستەیه: Quick Inches-Off

كۆپىنچە ۋەزىرە دەھرى بەم سەرگەرتنە بېرۋا دەكەي، تېدەگەي لەجىياتى بەكارھىتەنى شىۋەي ھەلەي كەم خواردن ۋە پارىزكردن. دەتوانىڭ شىۋەي دروست ۋە چاكي گۆرپىنى چۆنىتەتتى چىشت لىتان بەكاربھىتتى.

### — يەك شىۋەي تازە ۋە ھەرەباشى چىشت لىتان ۋە چىشت خواردن

كاتىك كە ئەم كۆپىنچە دەھرى بېگومان گەيشتى بە ۋە ئاستە كە چەورى زىادەكان كە لەش ۋە ئەندامەكانتى ئاشرىن كەردە، ھەرەھا بارى تەندروستىشت لەئاستى مەترسىدارە، دەبى ھەرچى زووتر چەورى زىادەكان لەئاۋبەيت. ئىستاش دەبى بەم بىنەمايە بېرۋا بىكەن كە شىۋەي ھەلەي چىشتلىتان ۋە چىشت خواردن كە ھۆكارى زىادەبۇنى كۆپتە ۋە بۇدەتە ھەرەشەيەك لەسەر ژيانى تەندروستت.

ھەر كۆپىنچە چىشت لىتانىك كە ھەلگىرى ۋە سەبىرى لاپەرەكانى بىكەي بېگومان پىنمەيى خواردننىك دەبىنى كە لەم خواردەمەنىانە پىك ھاتوۋە: يەك پىوانە كەرەي ئازەل يان كەرەي پوۋەكى<sup>۱</sup> (۱۶۰۰) كالورى... دوو پىوانە شەكر (۱۵۴۰) كالورى... يەك ۋە نىو پىوانە سۆس مایونىز (۲۴۰۰ كالورى).. يەك پىوانە قەيماخ (۸۰۰ كالورى) ھتد...

ئەگەر لەرېنمەيەكانى ئەم كۆپىنچە پەپرە ۋە بىكەي، مەترسى گەرەي زىادەبۇنى كېتىش ۋە قەلەۋى، لەدوۋايدا گىرگەتەكانى دۋاى لەئەنجامى خواردن ئەم ھەموو پىكەتەي چەور ۋە پىر كالورىيە دەردەكەۋىت. لەكاتىكدا بەرچىمى دابەزىنى كېشى خىرا لەماۋەيەكى كورت لەبارەي خواردىنى پىكەتەي پىر كالورى، پىر كاربۇھىدرات، پىر كۆلىستېرول ئاگادار دەبى، بۇيە كەمكردنەۋەي ئەم پىكەتە لەخواردىنى پۇژانە بەۋاتاي تەمەن درىزەي تۇيە بەلابردىنى خواردەمەنىەكانى چەور پىر كالورى دەتوانى بۇ ھەموۋى تەمەنت تەندروست بۇتت ۋە خواردەمەنىەكانى سىروشتى بەكاربھىتتى.

### — تەنھا يەك ھەفتە دەتوانى ۷۰۰۰ كالورى لەخواردن تەلەپ دەي.

جوان بېرى لى بىكەرەۋە بەجىبەجىكردى پىچىمى دابەزىنى كېشى خىرا ھەر پۇژ نىزىكى ۱۰۰ كالورى لەخواردىنى پۇژانەت دادەبەزىت، بۇ ئەم مەبەستە جگە لەرېنمەيى چۆنىتەتتى چىشتلىتانىك كە لە داھاتوۋ فېر دەكرى، دەتوانى لەچىشتى ئاسايى ۋە دىلخوۋىشت بخۇي بەلام بەمەرجەي كە دەرمەنى پىر كالورى، شەكەر، كەرە، ۋە ھەرەھا

<sup>۱</sup> -Margarine

خواردمه نیه کانی چهور له خواردنی پۆژانه ت لا بهری. له نه نجامی نه م شیوه نزیکی ۷۰۰۰ کالۆری له بهرنامه ی خواردنی پۆژانه ت له ماوه ی یه ك ههفته داده به زیت. سه رسوپهینه ره که بزانی نه م پۆژه کالۆریه بهرامبه ره به نزیکی یه ك کیلوگرام له چهوری بهزی له شتانه، له بهر له ناوچوونی نه م پۆژه له چهوری له شتانه نزیکی ۱,۲۵۰ کیلوگرام ناو که پێویسته له گه ل نه م چهوریه له له ش کۆوه بیت. له له ش درده چیت که واتا کۆی گشتی ۲,۲۵۰ کیلوگرام له ماوه ی یه ك ههفته !

گرنگ نییه چ پۆژه یه ك و چ ماوه یه که زیاده ی کیشته هیه، نه گهر به راستی زیاده ی کیشته هیه، ده توانی له رینماییه کانی تاییه تی به کاربهی تی و بۆ نزیکی ۴ کیلوگرام له یه ك ههفته له کیشته داده به زیت.

باشتره له رینماییه کانی نه م کتیبه بۆ هه مووی نه ندانه کانی مال و خیزانت سوود وه بگری خواردنی نه م چیشته نه بۆ گه نجان و لاوانیش هه ره به و جۆره سوود به خش ده بیت. چونکه خواردنی نه م چیشته نه له توشبوونیان به نه خۆشیه کانی مه ترسیدار له داها توو ده پارزیت.

**- کامیان باشتره: خواردنی سوک و سالم یان خواردنی خهست و چهور**

نه زمون پتی سه لماندوین که سانیک که شیوه ی خواردنیان گزریوه و چیشته که م کالۆری و بی چهوری یان که م چهور به کارده هینن، له دوا ی ماوه یه ك ئاره زوی خۆیان بۆ خواردنی چیشته نه چهوریان به ته واوه تی له دهست داوه، چیشته سووک و نه ندروست له هه ر چیشته تر پێیان خۆشتر بووه. تۆش له دوا ی پهیره ی رینماییه کانی پێجیمی دابه زینی کیشی خیرا (QWL) بپوا پیده که ی که چهورییه کانی قورس له گه ل به هارات و ده رمانه کانی خهست و چهور تام و چێژی سروشتی گۆشت، مریشک، ماسی و سه وزه و زه لاته له ناو ده بهن. زۆریه ی نه و که سانه ی که له جی به جی کردنی پێجیمی دابه زینی کیشی خیرا سه رکه وتوو بوون نه م به رنامه ی خواردنه وای لی کردون که له خواردنی چهوری و شیرینی بیزار بن، به شیوه یه ك که چاو قاوه بی شه که رو بی شیر ده خون چونکه باوه ریان وایه که نه م شتانه تامی خۆش و سروشتی چاو قاوه که ده کوژن. به کیک له چیشته لینه ره به ناویانگه کان ده لئ: "بۆ زۆریه ی خه لک کاتی کرینی خواردمه نه ی زۆر ناگادارو وردبینه، باشترین جۆری خواردمه نه ی دابین ده کهن، به لام کاتی که ده خوازن خواردمه نه یه که دروست بکهن تام و چێژی خۆشی چیشته که به ده رمانه جۆراو جۆره کان، له ناو ده بهن!"

به کارهیتانی ده رمان و به هاراتی چهور و توند داب و نه ریتیکی هه له یه که ده توانین

وردە وردە لایى بدەين.

ئىۋە بەدرىۋايى پۇڭ بەرىزە يەكى كەم كالىۋىتان پىۋىستە، بەلام پىزە يەكى نۇر كالىۋى بەجۋرە كانى دەرمان و بەھارات لەگەل چىشتە كانتان تىكەل دەكەن. لاپردنى ئەم كالىۋى بە خواردىنى پۇڭانە تان زۇر ئاسانە، بۇ نمونە بۇ دوست كىردنى ھىلكە و پۇن لەجىياتى يەك كەۋچكى گەۋرە كەرە يان پۇنى بەستراۋ، ھىلكە كە بى پۇن يان تەنھا بە يەك كەۋچكى بچوك پۇنى شل (زەبىت) لەناۋ تاۋەى تىفال دروستى بگەن. بەمجۋرە دەتوانن نىزكى (۱۰۰) كالىۋى لەخواردىنى پۇڭانە تان دابەزىنن، بۇ يەك زەمى خواردىن شەش دانە گىاي كلگ<sup>۱</sup> بىكولىنەۋ لەگەل تۇزىك خۇى و بىبەر و ئاۋ لىمۇ بىخۇن ئەم چىشتە نىزكى (۲۵) كالىۋى ھەيە بەلام ئەگەر ھەمان چىشت بەچوار كەۋچكى بچوك سۇسى ماپۇنىز بىخۇن پىزەى كالىۋى كەى ئەكاتە (۲۲۵) كالىۋى كەۋاتا (۱۰) ھىندەى چىشتى يەكەم!! جگە لەۋەش ئەم سۇسە تام و چىزى خۇش و سىروشتى كلگەكە لەناۋ خۇى دا دەكوزىت.

لەخۇتان ئەو پىرسىارە بگەن شانازى ھونەرى چىشتىلېنان چىبە؟ ئايا چىشت لېنان برىتپە لەتىكەل كىردنى دەرمانە كانى جۇراۋجۇرى چەۋر توند لەگەل مادە كانى دەستكردى كە تام و چىزى خۇش و سىروشتى چىشتەكە لەناۋ دەبات ھەروھا سەدان كالىۋى زۇرتر لەناستى پىۋىست كە ئەمە خۇى دەبىتە ھۇكارى زىادبۋنى كېتىش و قەلەۋى لەشتان ھەروھا دەرگەۋتنى چەندىن نەخۇشى جۇراۋ جۇر، ياخود چىشت لېنان برىتپە لەھونەرى دروست كىردنى چىشت لەخواردە مەنە كانى سىروشتى بەباشترىن شىۋە. ئەگەر ئىۋە تەنانەت بۇ يەكجارىش تامى دەرمانە كانى سىروشتى و بى چەۋرى لەچىشتەكە تان تاقى بگەنەۋە ئىدى ھەرگىز بەدۋاى دەرمانى دەستكردو چەۋر ناكەۋن كە ئىمە ناۋى مەترسىە كانى زىانمان بۇ داناۋە.

### - چۈنىەتى خولقاندنى لەشى مۇۋ

لەشى مۇۋ زۇر وىنەى مەكىنەۋ ئامىرە كانى دەستكردى خۇى خولقېنراۋە، ھەر بەۋ جۇرە كە مەكىنە بۇ كاركردن پىۋىستى بەسۋوتە مەنى ھەيە، لەشى مۇۋفېش بۇ چالاكىە كانى پۇڭانە پىۋىستى بەۋزە ھەيە. ئەم ۋزە بەخواردە مەنى كالىۋىدار دابىن دەكرىت. بەلام ئەگەر پىزەى ئەم كالىۋى زىاتر لەپىۋىستى لەش بىت، ۋاتا پىزەى كالىۋى كە پۇڭانە لەخواردە مەنە كان ۋەرى دەگرىن لەرىزەى كالىۋىك كە لەچالاكىە كانى

<sup>۱</sup> - Asparagus

پۆزانه دەسووتیت زۆرتر بێت لەش ناچارە ئەم کالۆری زیاده بەشێوەکانی جۆراو جۆر کۆی بکاتەو. لەش توانای هەیه پڕۆتینی زیاده بەشێوەی کاربۆهیدرات کۆی بکات یان چەوری زیاده بەشێوەی بەز و پپو لەش کۆ بکاتەو. بەز و پپوی زیاده لەبەشەکانی دەرەووی لەش دەبیتە هۆکاری ناشرینی و زل بوونی ئەندامەکان و لەئەندامەکانی ناو وەش دەبیتە هۆکاری نەخۆشی جۆراو جۆرەکان، کۆبونەووی چەوری لەسەر دلی مرۆف زۆر مەترسیدارو کێشەساز دەبیت، هەرەها دەتوانی هۆکاری وەستانی دلی و نەخۆشیەکانی دلی بێت.

مەیلەکانی چێشتن کە لەسەری زمان بلأوبوونەو بەرپرسی دیاری کردنی تام و چێژی خواردەمەنی جۆراو جۆرەکانن. مەیلەکانی چێشتن دواي یەك سەری خانەکان دەمارن کە ئەو سەری دەگاتە مێشک. ئەمە خانەکانی دەمارە تام و چێژی خواردەمەنیەکان بەشێوەی پەيامێکی دەماری بۆ مێشک دەبەن مێشکیش تام و چێژە جۆراو جۆرەکان دیاری دەکات. مەیلەکانی چێشتن زۆر هەستیاری لەکاتی خواردنی مادەي توندو وروژینەر زیان دەبینن، ئەم زیانانە وردە وردە دەبنە خەسارەتێکی راستەقینە بۆ زمان. گەدەو پێخۆلە مەیلەي چێشتنیان نییە بەلام زۆر نەرم و نۆل و هەستیاری لەبەر خواردنی سۆس و دەرمانەکانی چەر توند هەرەها مادەکانی قورس زیان دەبینن.

### – ئەری قەلەوی بەراستی مەترسیدارە؟

ئەگەر هێشتا بپرواتان پێ نەکردوو بەم تیبینیە سەرئنج بەن: پێش لەجەنگی دووهمی جیهانی پێژەي نەخۆشیەکانی دلی لەئەوروپا کە خواردنی خواردەمەنیەکانی پپر کالۆری وەکو کەرە و قەیماخ و پۆن و سۆسەکانی چەر گەلیک زۆر بوو. لەماوەی جەنگی دووهمی جیهانی بەدەست هێنانی ئەم جۆرە خواردەمەنیانە زۆر سەخت بوو، لەئەنجام بپری کەسانی قەلەو و هەرەها نەخۆشیەکانی دلێش زۆر کەم بوو بەلام دواي کۆتایی شەرە کە دیسان نەخۆشیەکانی دلی زۆر بوو و نەخۆشیەکانی دلی ئەوەندە زۆر کە دەتوانین کتیبێک لەو بارەو بئووسین.

بەم تازانە سەرۆکی لیژنەي پزیشکی ولاتە یەكگرتووەکانی ئەمریکا پای گەیاندوو قەلەوی دوژمنی ژمارە یەکی تەندروستی مرۆفە. لەنێوان ئەو پیاوانەي کە تەمەنی ناوەرستی ژیان هەرەها تووشی نەخۆشی دلی بوون پێژەي (۲۰٪) یان زیادهي کێشیان هەیه. یەکیکی تر لەرابۆرتەکانی پزیشکی پای گەیاندوو کەسانی قەلەو دوو هیندەو نیو (۲،۵) زۆرتر لەکەسانی کە کێشیان گونجاوە شانسیان هەیه تووشی نەخۆشی گیری

دەمارى دل بن. بەرزى فشارى خوین نەخۆشیکە که لەزۆریەى کهسانى قەلەو پەچاودەکریت. کهسانى قەلەو زۆرتر لەکهسانى تر لەبەر هەپەشەى نەخۆشیکەکانیک وەک دیابیتىس (شەكەرى خوین)، ئارتريت، نەخۆشیکەکانى گەدە و ئىشى ئىسقان و جومگەکانن.

کاتیک که خەریکی چىشت دروست کردنیت پىویستت بەخواردەمەنى پەرکالۆرى و چەورە، بەیادى ئەم تىببىنە بکەون: چىشتى بەتام و چىژ پىویست نىە چەور بىت. برىلا ساوارین Brillat Savarin نووسەرى فەپەنسى چىشت لىنان قسەى حەنەکی لەبارەى کهسانى قەلەو و فرەخۆر دەلئى: "جوان برۆ بەرەو چەوریەکان، بخوین هەتا قەلەوتر و قورس تر دەبین ئەوئەندە تا چەورى زیادەکان بتوانن ئیعمە بەگۆر بکەن".

### –بلىن چىشتى سالم، ئەک تەنھا چىشت

کاتیک لەم کتیبەلەبارەى چىشتى سالم و سروشتى قسە دەکەین بەو واتایە نىبە پىجىمى خواردنى ئىوہ دەبى لەگیاکانى تايبەت، بوونەوهرانى مىکرۆسکۆپى یان ماکرۆبىۆتیک پیک بىت، یان مەبەستمان ئەمە نەبو خواردنى چىشتى سروشتى دەبى برۆین بۆ رىستوران تان سوپەرماکتیک که لەوئى چىشتى سروشتى بەلەزگەى تايبەتى مادەى سروشتى دەفرۆشیت. خواردەمەنى سروشتى و تەندروست خواردەمەنىکە که لەمادە پووەکی و گیانەوهریکەکانى تازە دروست دەکریت، لەهەموو مادە دروستکرای و ناسروشتیکەکان که لەپىناوى لاوازکەرەوہ دەفرۆشئ باشترن.

پىجىمى دابەزىنى کىشى خىرا (QWL) لەکاراترین و کارىگەرترین بەرنامەکانى لاواز کردنەوہیە که بەکارهینانى خواردەمەنى سالم و سروشتى و گۆرینى شیوہى نان خواردن هەروہا کهم کردنى خواردەمەنى پەرکالۆرى لەکەمترین ماوہ ئىوہ بەکىشى دلخوازتان دەگەینئ. لەبیرتان نەچیت هەر پىنمايیک بۆ لەپو لاوازیوون قەبۆل نەکەن. زۆریەى ئەم پىنمايیانە نەتەنھا کىشتان دانابەزىنن بەلکو چەند کىلوگرامیش دەخەنە سەر کىشتان، پىجىمەکانى لاواز بوونى تریش هەیە که بەمادەکانى دەستکردى و پىنمايیکەکانى خویمان لەماوہیەکی کورت کىشتان دادەبەزىنن بەلام زىانى ئەم پىنمايیکانە زۆرجار لەسودەگەى زۆرترن. بۆ نمونە لەیەکک لەرۆژنامەکان لەپىناوى پىجىمى لاوازیوونى هەرە باش



رینه مایی دروست کردنی سۆسی زه لاتهی کاهو، به م ماده کانی خواره وه درا بوو:

۲۳۰ کالۆری	پیتوانه په نیری پارمیشان	$\frac{1}{4}$
۴۰۰ کالۆری	پیتوانه سۆسی مایۆنیز	$\frac{1}{4}$
۴۵ کالۆری	پیتوانه شیر	$\frac{1}{2}$

۶۷۵

کۆی گشتی کالۆری

باش دیاره به کارهینانی ئه م سۆسه (۶۷۵) کالۆری ده خاته سه ر زه لاته که ی ئیوه ئه مه له کاتیکدا به ده توانین له جیاتی ئه م سۆسه به ئاولیمۆ تازه یان سرکه به کارهینن، که (۴) کالۆری له هر که وچکێک تێدایه، سه ره پای ئه مانه ئاولیمۆ و سرکه سروشتین و تامی زه لاته که تان خۆشتر و به چێژتر ده که ن.

— که مکردنی خواده مه نیه کانی پر کالۆری

که سێکی قه له وم ده ناسی که به یی هیوایی ده یگوت: "یه کێک له ئاواته کانم ئه وه یه که بالای ته سک و ته نک و گونجاوم هه بیته و له هه مان کاتیش بتوانم به ئاره زووی خۆم چێشت بخۆم" که یشتن به م ئاواته ئه سته م نیه ئیوه ده بیی پروا پێیکه ن که خواره مه نی گرنگترین شت له ژیا نی مروؤ دا نییه. هه ره ها ده بیی بزانه ناتوانن به رده وام خواره مه نی چه ور و شیرین بخۆن و قه له و نه بن بۆ بالای گونجاو جوان و ژیا نی ته ندروست ده بیی ته نها له خواره مه نی که م کالۆریه کان به کارهینن.

خۆتان هه له هه له تینن، بی چاکسازی به رنامه ی خواردن و شیوه ی چێشت لێنانتان هه رگیز به کێشی دلخوازتان ناگه ن. پۆژیک ژنی قه له ویکم بی نی که سارده مه نی زلیکی له گه ل شوکولات ده خوارد. ده یگوت: "هه رگیز له قه له وی خۆم به په رۆش نیم چونکه بریارم داوه به به ستنی پشتوینی دژی قه له وی خۆم لاواز بکه م" به لام ئه م ژنه شانسی ژیا نیکی ته ندروست له خۆی ده گریت به پێچه وانه ئه گه ر ئیوه کالۆری به کارهینراواتان که م بکه ن بۆ نمونه: نیوی هه مووی جگه له وه که خیرا له پرو لاواز ده بن ته ندروستی خۆشستان ده پارینن. به پێچه وانه ی بیروبوو چونی برێکیش به م شیوه ی خواردنه، هیز و توانای زۆریشان هه یه بۆ جی به جی کردنی کارو چالاکیه کانی پۆژانه تان، سه ر ئه نجام به ژیا ن جوانتر ده روانن.

### - پراویژ کردن له گه ل پزیشك زور پیویسته:

پیش نه وهی دهست پتیکه بۆ هر جوره پزیمی خواردنیک، باشتره دکتور چاوی پیتان بکه ویت، رهنگه دکتوره کهش پیمان بلئی هرچی زووتر بۆ پاراستنی تهنروستی و چاک بوون، کیشتان دابه زینن، بهم شیوه هیچ نیگه رانیه که له بابه تهنروستی لهش و دهروتان نامینیت.

### - یه ک تیر و دوو نیشان

له دواى په پیره وى کردنى ئەم پزیمى خواردنه جگه له دابه زینى کیشتان ورده ورده تیده گهن ئەم پزیمى خواردنه له بهر ژه وه ندی گیرفان و بارودوخى ئابوریشتان، هرچه ند له سه ره تا بۆ کرپنى گوشت و مریشك و ماسى ده بئى پاره زووتر خه رج بکه ن. به لام ئاگادار بن ئیدی پاره بۆ کرپنى که ره، قه یماخ، شیرینی و خوارده مه نیه کانی شیرین و چه ور خه رج نه که ن، بیگومان دروست کردنى ئەم جوره خوارده مه نیانه بۆ لاوان و گه نجان به سوود ده بیت. ئەم خوارده مه نیانه سه ره پای نه وه که وزه ی پیوستیان دابین ده کات. رینگه له و کیشانه ی که له دواړوژ دا په نگه رووبدات ده گریت. ئیوه ده توانن ئەم پزیمى یانه بۆ میوانه کانتانیش به کار به یتن چونکه پزیمه یی خواردنه کانتیک که له م گوتارانه پزیمه کیشتان ده کرئ بریتیه له کیشتانیک که پزیمه یی دروست کردنیان به دهست چه ند چیشتلینهری به ناوبانگ دابین بووه هه روه ها بۆ میوانانیش گونجاون.

له کاتی به کاره یانی پزیمى دابه زینى کیشى خیرا له به راورد له گه ل زیاده ی کیشتان، ده توانن ۲ بۆ ۵ کیلو له کیشتان دابه زینن، بهم نامه سه رنج به دن:

خاتون F.T (۵۵) سالان: من پزیمى دابه زینى کیشى خیرا (QWL) به کارده مینم و بئى نه وه ی که برسیه تی بکیشم، توانیم به ریزه یه که له کیشى خۆم دابه زینم که هیچ کانتیک له زیانم نه زموون و پیشینه ی وام نه بو بوو. له دواى په پیره وى ئەم پزیمه له ماوه یه کی کورت (۲۸) کیلوگرام له کیشم دابه زاند وه به کیشى (۵۰) کیلوگرام گه یستم. کیشیک که دواى پرۆسه ی هاوسه رگیریم نه متوانی بوو به دهستی به یتم. ئیستاش هه ر کانتیک له ناو سه فه ر و پشودان کیشم زیاد ده بیت، له مال ده توانم به یارمه تی پزیمى دابه زینى کیشى خیرا (QWL) له ماوه یه کی کورت بگه ریمه وه سه ر کیشى پیشوه که م، به دابه زینى کیشم، ئیشى که مه ریشم ساپز بووه ته وه. من هه ست ده که م ئەم پزیمى خواردنه زیانى

تازەى پىئى بەخشىيوم.

سەرکە وتوو بوون لە رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا پەيوەندى بەسئ وشەو ھەيە: ئەم رېجىمە پراكتىكە! زياتر لە ھەوت مليون بەرگ لەم كىتەبە لە سەرانسەرى جىھان چاپ بوو تەو ھەروەھا ئەم كىتەبە بوو بناغە يەك بۆ نووسىنى چەند گوئار و كور تە نووسىنى تر كە ژمارەى خوینە رانى ئەم كىتەبە بەرز دەكاتەو، لە رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) ئىو دەتوانن لە ماووی يەك ھەفتە ۲،۵ بۆ ۷ كىلو لە كىشتان دابەزىنن كە ئەمە پىوەندە بەزىادەى كىشتان.

پىاوئىك بەسەر ناوى W.S نووسىوئەتى: "من چىشتلەنە رىكم، سالانئىك بۆ ئەو ھى بتوانم كە چىشتى بە تام دروست بگەم لە ھەر چىشتىك تۆزىك دە چىشتم، بۆيە ئارەزووم پۆژ بە رۆژ نۆرترو قەبارەم زلت دەبووايا. تا ئەو ئاستە لە بەر دەركە وئنى نەخۆشەكانى جۆراو جۆر، بپيارم دا بە ھەر شىو ھەيەك بوو كىشم دابەزىنم و خۆم لەر و لاواز بگەم ماو ھى دە سال رېجىمەكانى جۆراو جۆرم تاقى كەردەو لە ئەنجام تىگەيشتم كە تەنھا كات و پارە و خۆم لە دەست داو بە لām يەك كىك لە دۆستەكانم رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) ى پىناسە كردم. كاتىك دەستم كەردە ئەم رېجىمە، كىشم (۱۰۷) كىلوگرام بوو درىژى بازنەى كە مەرم ۹۵ سانتىم بوو، ئىستا كىشم ۷۳ كىلوگرامە و درىژى بازنەى كە مەرم (۷۷) سانتىمە. لە ماو ھى (۷۴) پۆژ كە (۳۴) كىلوگرام لە كىشم دابەزانن، ھەر بىست پۆژ دكتور پشكەنىنى بۆ دە كردم دكتورە كەم ئەو ھەندە لە دابەزىنى كىشم سەرى سوپما بوو پىئى و ابوو قەپانە كەى خراب بوو دەبىئ بنىرپىت بۆ وەر شە چاكى بگەن. ئىستا بە راستى من ھەست بەخۆشى دەكەم پىم وایە ژيانىكى تازەم دەست پىكردو ھە. كاتىك كە قەلەو بووم نەمدە توانى بەناسانى وەرزش بگەم بە لām ئىستا ھەر ھەفتە بۆ مەلە كردن دەپۆم بۆ مەلە وانگە ھەروەھا دەتوانم يەك كاتژمىر تىنس بگەم."

ئىو ھەش دەتوانن بە جىئ بە جىئ كردنى رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) ئاوا سەرکە وتوو بن. لەم كىتەبە رىنە ماىى دروست كردنى چىشتەكانى جۆراو جۆر و دىسرت و خواردنەو ھى بە تام و چىژ بەرىكى و بەرۆشنى باس كراو ھە ئەم خواردنە مەنیا نە رۆر كارىگە ريان ھەيە لە سەر دابەزىنى كىشى ئىو بە لām ئەگەر دەخوازن لە خواردنى ئاساىى خۆشتان بخۆن دەبىئ لە رىنە ماىى سەرەكى دابەزىنى كىشى خىرا پەپرەوى بگەن.

ئەگەر لە جىبە جىئ كردنى رېجىمى خواردنى خىرا (QWL) ماندوو بوون دەتوانن بۆ يەك يان دوو ھەفتە رېجىمى دابەزىنى چەورى شوینەكانى لەش (QIO) جىئ بە جىئ بگەن، يەك كىك لە فىربوانى سەرکە وتووئى ئەم رېجىمە بۆى نووسىوئى " كاتىك دەستم كەردە

پڄيمى دابه زينى كيشى خيرا (QWL) كيشم (۱۰۳) كيلوگرام بوو له داوى ماوهى (۲۱) پوډ (۱۰) كيلوگرام له كيشم دابه زاندى، بوومه (۹۳) كيلوگرام پاشان دهستم كرده پڄيمى دابه زينى چه ورى شوينه كانى له ش (QIO) له ماوهى يه كه ههفته زيادتر له ۴ كيلوگرام له كيشم دابه زاندى پڄيمى خواردى نيوه شيوه ي نان خواردى يو هه ميشه كوريم.

ئو كاته كه به كيشى دلخوازتان گه يشتن، ده توانن دهست بكن به ريڄيمى لاواز مانه وه، له بيرتان نه چيت نه گهر ته نانه ت ۲ كيلوگرام زياده ي كيشتان هه بيت سه ره تا به ريڄيمى دابه زينى كيشى خيرا (QWL) دهست پيكن له داوى لاوازيون پڄيمى لاواز مانه وه جي به جي بكن چونكه كيشى گونجاو وانا ته ندروستى.

## رینہمایی سەرەکی خواردەمەنیەکانی رێجیمی دابەزینی کیشی خیرا (QWL)

- ۱- گوشت: ھەمووی بەزەکانی کە دەبینرێ لێ بکەنەو.
- ۲- مریشک: ھەردوو گوشتی قەل و مریشک ھەمووی پێست و چەوری کە دەبینرێ لێ بکەنەو.
- ۳- ماسی: ھەموو جۆرەکانی ماسی تازەو بەستراو و قوتوو زۆر باشە بەو مەرجە کە پێستەکە لێ بکەنەو، لەبارە ی ماسی قوتوو ھەو گوشتی ماسیە کە لەرۆنەکە ی یاخود سۆسە خەستەکە ی دەریھێنن و بەئای نیو گەرم بیشۆرن پاشان بۆ خواردن ئامادە ی.
- ۴- ھێلکە: دەتوانن بە ھەر شێو ھێک بیخۆن بەو مەرجە کە بۆ دروست کردنی لەکەرەو جۆرەکانی پۆنی تراتان بەکارنە ھێنا بیت. ئەگەر پێژە ی کۆلیستروۆلی خۆیتنان بەرزە، دەبێ ھێلکە کە لەرێجیمی خواردنتان لای بدەن یان خواردنی کەم بکەنەو ھەفتە یە ک تا چوار دانە دەتوانی بخۆن.
- ۵- پەنیر: لەجۆرەکانی پەنیری کەم چەور، پەنیری پرۆسیسکراو لەگەڵ پەنیری رێجیمی بەکار ھێنن.
- ۶- سۆپەکانی سوک: بەو سۆپانە دەگوترێ کە لەئای مریشک، ئای گوشت و سەوزە دروست دەبن. کاتی خواردنی ئەو سۆپانە دەبێ چەوری و تەکی گوشت و سەوزە کە لیان بکەرەو ھەن. بۆ دروست کردنی ئەم سۆپانە دەتوانن لەحەب یاخود ھارپاوی سۆپی ئامادە کراو لەبازار بکڕن و بەکار ھێنن.
- ۷- جەلی: پێژە ی کالۆری جەلیە کە نابێ زۆرتر لە ۱۲ کالۆری لە ھەر نیو پێوانە بیت. بۆ دلتیا بوون لەرێژە ی کالۆری جەلیە کە دەتوانن سەیری نوسینەو ھ ی پاکەتی جەلیە کە بکەن و لەپووی پێکھاتە ی جەلیە کە، پێژە ی کالۆریە کە حساب بکەن.
- ۸- چا یان قاوہ: بێ شەکر، بێ قەیماغ و شیر.
- ۹- خواردنەو ھەکانی بێ کالۆری و شەکر: پێژە ی کالۆری ئەم خواردنەوانە نابێت زیاتر لە ھێک کالۆری لە ھەر (۳۰) گرام بیت.
- ۱۰- حەبەکانی موآتی فیتامین بەمنیرال: پێکھاتوو لەجۆرەکانی فیتامین و مادە کانزاییەکان، دەبێ ھەر پۆژ بەکاری ھێنن.
- ۱۱- ئاو: لەدرێژایی پۆژ ھەشت پەرداخت یان زیاتر ئاو بخۆن (لەماو ھ ی ۱۶ کاتژمیر بیداری ھەر نیو کاتژمیر نیو ھ ی یە ک پەرداخ).
- تیبینی: ھێچ رێجیمی خواردنێک بێ پرس و پاویژ لەگەڵ دکتۆر، جێ بەجێ مەکەن.

## چۆنىەتى بەكارھىتتەن دابەزىنى كىشى خىرا (QWL)

بىر كەرتىمىيە كەنى رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) لە رېجىمى دابەزىنى چەورى شويئە كەنى لە شىش (QIO) شىاوه بۇ جى بە جى كەردن. ھەموو چىشە كەنى رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) بۇ رېجىمى لاواز مانە ھەش دەتوانى بەكارى بەيتى. ئەم رېجىمى خوارىدەش ھىچ جۇر كەرە، پۇن و چەورى ناتوانن بەكاربەيتن، بۇ دروست كەردنى چىشتى بى چەورىش دەتوانن لە تاوھى تىفال سود ھەرىگرن، بەكارھىتتەن ھەر جۇرە دەرمان و بەھارتى كەم كالىرى كە ناپتە ھۆكارى قەلە و بوون رىگە پىدراوھ. ئەگەر ھەست دەكەن كە چىشتە كە تان دەبىت تۇزىك چەورى بىت تەنھا تۇزىك كەرە بەسىەتى بۇ دروستكەردنى چىشتە كە، دلتىا بن لە دواى ماوھىەك ئارەزوى خۇتان بۇ خوارىدەنى كەرە و چەورى لە دەست دەدەن.

ھەندىك جار لەرتىمىيە كەنى چىشت لىتان بۇ رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا جگە لەگۇشت، جۇرە كەنى سەوزە و ميوھش نوسراوھ بەلام بەكارھىتتەن ئەم خوارىدە مەنىانە تەنھا بە مەبەستى بە تام و چىژوھ ھەروھە شىتامىندار كەردنى چىشتە كەنە كە سانىك لە رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا پەرىھى دەكەن ناپىت سەوزە كە بخۇن چونگە ئەم كەسانە لە رېجىمى (QWL) دەبى تەنھا گۇشتە كە بخۇن. لەم رېتەمى چىشت لىتانە بۇ رېجىمى لاواز مانە ھە، دەتوانىت بەكاربەيتن ئەم ھالەتە ناگادار بن دەبى رىژەى كالىرى چىشتە كە بە تەواوھتى حساب بكرىت. لە رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا بەرىژەى كى ژۇر كەم لە شەكر لە چىشتە كەن بەكاربەيتن چونگە شەكر لە پروسىسى پىرتىن SDA كە دەبىتە ھۆكارى كۆبوونى كالىرى و بەرزبوونى خىراى كىش، پۇلى ژۇرى ھەيە. (كەلوپەلى ئەم پروسىسە لەكتىبە كەنى تىرى دىكتور سىمەن باسكراوھ).

ئىوھ دەتوانن بەھارات يان سەوزەى وشكىك كە بۇ چىشت لىتان بەكارىدە ھىتتەن بخۇن يان لای بدەن يان بەپى ئارەزوى خۇتان لە جىياتى بەكتر بخۇن. ئەم مادانە تاپىتەندى پاراستنى ئاويان ھەيە دەتوانن بە تىكەل كەردنىان لە چىشتە كە خويى كە مەترىك بەكاربەيتن. پىژەى خويى لە ھەموو چىشتە كەنى ئەم رېجىمە كە مە. لە بىر كە لە چىشتە كەنى ئەم رېجىمە پىژەى رۇز كە مەك دەرمان كە بىرتىن لە سۇسى بىبەر، سۇسى كۆكتىل، خەرتە لەو سركە بەكارھىتتەن. ئىوھش دەتوانن بۇ دروست كەردنى ئەم چىشتانە تۇزىك پىازى وردىكراو، جەفەرى وشك يان كالى، ئاولىمۇ و دەرمانە كەنى بى شەكەرى دىكەش سود ھەرىگرن.

تێڕوانینی گرنگ: له بێرتان نه چیت هه رگیز رۆزتر له لیستی که ره سه ته کانی پتۆیست بۆ چیشته لیئان، ده رمان به کار مه هینن، چونکه پێژهی کالۆری ئه م ده رمانانه بێکی حساب کراوه. بۆ ئه وهی که چیشته که به تام و چێژ بێت هه روه هاش کالۆری زیاده که پێکه له دابه زینی کیشتان ده گریت.

بۆ دابین کردنی ئه و چیشته نهی که په نیر تێدایه ده توانن په نیری که م چه ور، په نیری پێجیمی و په نیری بۆ چه وری به کار بهینن. نابێ شه کر و سه وزه له پێکهاته کانی ئه و په نیره هه بن. په نیره کانی ساده تا راده یه که له رێژهی پێکهاته کان و پێژهی کالۆری جیا وازی رۆژ که میان به یه که وه هه یه.

پیش له کولاندنی گوشت و مریشک و ماسی، پتۆست و به زه کانیان به ته واره تی لیئان بکه نه وه، ئه م کاره بۆ پێجیمی لاواز مانه وه ش جێ به جێ بکه ن هه روه ها باشتره ئه م داب و نه ریته بۆ هه موو ته مه نتان به کار بهینن.

بۆ جیا کردنی چه وری له سوپ و گوشتا و مریشکا و ده بۆ له سه هۆلدان (سه لاجه) دابینن هه تا چه وریه کانیان سارد بێت و به ستریت بۆ ئه وهی که بتوانن به که وچکێک له سه ر شله که هه لیا نگرن، ئه گه ر به په له ن بۆ خواردنی چیشته که ده توانن چه ند تکه سه هۆل بیه نه نا و گوشتا وه که پاشان له سه هۆلدا نا داابینن دوا ی ما وه یه که چه وریه کان ده به ستریت ده توانن له شله مه نیه که جو دا یان بکه ن. کاتی خواردنی گوشتا وه که تکه سه هۆله کان له شله که ده ره بهینن دیسان گه رمی بکه نه وه بۆ جو دا کردنی چه وری ده توانن یه که گه لای کاهو یکه به کار بهینن به م شیوه به لای پانه که ی بیه خه سه ر شله که تا له سه ری به مینیت دوا ی چه ند چرکه کاهو که هه لگرن، به م شیوه به شیک له چه وریه که ده چه سپیته کاهو که له شله که جو دا ده بێت. پاشما وه ی چه وریه کانیان ده توانن به که وچکێک له سه ری شله که ده ره بهینن بۆ پێجیمه کانی دابه زینی چه وری شوینه کانی له ش QLO و پێجیمی لاواز مانه وه (ئه م پێجیمانه له دوا ی پێجیمی دابه زینی کیشی خیرا فیر ده کرین) ته نها به که وچک چه وریه کان له ما وه ی دروست کردنی چیشته که له سه ره وه ی بکه ره وه ن.

له رێنماییه کانی ئه م پێجیمه ده توانن له گوشتا و مریشکا و له جیاتی یه کتر به کار بهینن هه لبته به و مه رجه هه تا ئه و ئاسته که ده توانن چه وریه کان جو دا کرا بێت. بۆ ئه وهی که گوشته که تان کالۆری که متری هه بێت باشتره زیاتر بکولیت. له م حا لته گوشته که جوانتر ده کولیت چه وریه کانی ناوی زیاتر ده ر دیت. له نه نجام گوشته که چه وری که متری تێدایه. ئه گه ر پێژهی کالۆری گوشتی کولاو مامنا وه ندی له به رچا و دا بگرین به که م کردنی ما وه ی کولاندنی گوشت بۆ هه ر (۱۰۰) گرام گوشت (۲۰) کالۆری به گوشته که زیاد ده بێت به زیاد



كردنى ماوۋى كولاندنى گۆشت بۆ ھەمان پىژھ گۆشت (۱۰۰ گرام) (۲۵ كالورى) لەگۆشتەكە كەم دەپتەو. ئەگەر لەھارپاۋە يان ھەبى گۆشتاۋ يان مريشكاۋ بەكار دەھىتەن پىژھى ئاۋى پىۋىست كە لەگەلى تىكەل دەكرىت دەبى بەرىژھى گوتراۋ لەرىنمايى دروست كردنى بىت ئەگەر بۆ دروست كردنى چىشتەكە كەمىك گۆشتاۋ پىۋىستە، دەتوانن پاشماۋەى گۆشتاۋەكە خۆتان بخون چونكە خواردىنىكى زۆر بەھىزە، جگە لەم شىۋە دەتوانن گۆشتاۋەكە لەسەھۆلگەر(فرىزىز) دابىنىن ۋە بۆ بەكارھىتەننى لەجارىكى تر، ھەلى بگرن.

ئەگەر بۆ دروست كردنى ھەلەۋىياتىك، نەتانتوانى جەلەك بدۆزەنە كە لەھەرنىۋ پىۋانەيەك، زىاتر لە (۱۲) كالورى نەبىت. دەتوانن ھارپاۋە جەلاتىنى بى دەرمان دابىن بگەن بەپى پىنمايەكان ئامادەى بگەن لەدوايىش دەرمانى دىخۋازتان تى بگەن. ئەگەر تۆتەنە كەسىكى لەناۋ خىزان دا كە رىجىمى دابەزىنى كىشى خىرا جى بەجى دەكەى دەخۋازى چىشتىك بۆ چوار كەس يان زىاتر پىشنىار كراۋە، تەنھا بۆ خۆت دروست بگەى مادە خواردەمەنىەكانى ئۇ چىشتە دابەشى چوار بگە پاشان بەيەك بەش چىشتەكەت ئامادە بگە يان ھەموۋى دروست بگە پاشان بىكە بەچار بەش، يەك بەشى بەكاربەتتە سى بەشەكەى ماۋە لەناۋ سەھۆلگەر ھەلى بگرە بۆ خواردن لەرۆژانى تر.

بۆ سوۋر كىرەنەۋى گۆشت و خواردەمەنىەكانى دىكەش ھىچ كاتىك كەرەى ئاۋەلى يان كەرەى پوۋەكى و چەۋرىەكانى دىكە بەكارمەھىتە، بۆ ئەم مەبەستە تۆزىك ئاۋى گۆشت بگە ناۋ تاۋەكە پاشان خواردەمەنىەكە لەسەر گەرما دابىن ھەتا وردە سوۋر دەبىت يان پىژھىيەكى كەم پۆنى شلەمەنى بگە ناۋ تاۋەكە پاشان خواردەمەنىەكان تى بگە ۋە بەگەرماى كزى ئاگرەكە سوۋرى بگە ۋە بۆ بەكارھىتەننى ماسى قوتوۋ لەسەر تاۋە تەكى گۆشتى ماسىكە لەناۋ سوۋزى دابىن ھەتا پۆنەكەى جوان بىكىت پاشان ماسىكە بەئاۋى نىۋ گەرم بىشۆرن بۆ ئەۋەى كە پاشماۋەى چەۋرىەكان لاجىن ۋە نەمىتن.

لەو سۆسانە كە چۆنىەتى دروست كىرەننىان فىر دەكرىن دەتوانن چۆرەكانى خۇراكى گۆشت و مريشك و ماسى بەكاربەتتەن. بۆ نەۋنە سۆسى تايبەت بەسۆسى بىرژاۋى ھەرۋەھا بۆ ھەمبەرگەرىش بەتام و خۆشە.

لەكاتى بەكارھىتەننى گۆشتەكان و ماسى قوتوۋ يان ماسى سوۋر كراۋ سەرھەتا دەبى چەند چركە لەزىر ئاۋ بىتەن پاشان بەئاۋ بىانشۆرن ھەتا خويىكەى نەمىتتە. گۆشت باشترە خۆتان لەمال قىمەى بگەن ئەگەر ناتوانن، يەكەم گۆشت بگىرن چەۋرى و بەزەكانى لى بگەنەۋە پاشان لە دوكان قىمەى بگەن. ھەرگىز لەگۆشتى ھەمبەرگەر يان

گۆشتی برژاوی ئامادەکراو لەبازار نەکەن چونکە ئەم گۆشتانە چەوری زۆریان ھەیە کە دەبێتە ھۆکاری بەرزبوونی کالۆری خواردنەکانتان. ئەگەر سۆسی سویا بەکار دەھێنن بەنوسینی پاکەتەکە ی سەرئێج بەدەن بۆ ئەو ھەڵبەستەکانی نەبێت. لەچێشتەکانی پێچیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) دەتوانن جۆرەکانی گۆشت و مریشک و ماسی ھەریکام ھەرزاتر بێت بۆ کەرین لەجیاتی یەک بەپێی ئارەزووی خۆتان بەکاربھێنن. ھەرگیز زیاتر لەرێژەی کە لەلیستی پێچیمی دابەزینی کێشی خێرا گوتراوە چێشت مەخۆن چونکە بەزیاتر خواردن بەئامانجی لاوازی خێرا ناگەن. پەنگە برێک وای بیری لێبکەنەو بەخواردنی نیو یەک لەو رێژە کە بۆ یەک ژەم پێشنیار کراوە زووتر زیادە کێشتان دادەبەزێت پەنگەش ھەندێک کەس پێیان وایبێت باشترە دوو ھێندە یەک ژەم بخۆن لە ژەمی دوایی (شیتو) ئێدی ھیچ نەخۆن. بەلام دەبێت بزانی ئەگەر دەخواری خێراتر لەرێنمایەکانی پێچیمی دابەزینی کێشی خێرا لاوازەو بەدەبێت بۆ بەرێ ژەمەکانی خواردنی خۆتان لەدریژایی رۆژ بکەن بەشەش جار و اتا ھەر ژەمێک بکەن دوو بەش و یەک بەش لەدوای ماوەیەکی کورت لەبەشی یەکەم بێخۆن بەم شێوە سەرەپای ئەو کە باری تەندروستی ئێو زیان نابینێت دەتوانن زۆر خێراتر کێشتان دابەزێنن، چۆنیەتی ئەم شێوازە بەروونی دیاری نەکراوە بەلام بەدەلیی لەجێبەجێ کردنی ئەم رێنمایە خێراتر بەکێشی دڵخوێزان دەگەن.

گەنجان و لاوان دەتوانن پێچیمی دابەزینی کێشی خێرا بەکاربھێنن بەلام نابێت شیر و ماست لەخواردنیان لای بەدەن، بۆیە لەرێنمایەکان کە دواتر فێر دەکەین تەنھا بۆ گەنجان و لاوان دابەن کراوە.

ھەرچەندە پتۆیست نیە لەرێچیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) وە دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش (QIO) رێژەی کالۆری حساب بکەیت بەلام رێژەی کالۆری ھەر چێشتێک لەدوای ھەر کام لەرێنمایەکانی نوسراوە. بۆ ئەو ھەڵبەستەکانی نەبێت چێشتەکانی لاواز مانەو بەکار دەھێنن رێژەی کالۆریەکی بزانی، سەرەپای ئەم بەزانیی رێژەی کالۆری ھەر چێشتێک و دەردە و دە رێژەی کالۆری خواردنەمانیەکان دەستتان دەکەوێت لەکاتی کە بخواری چێشتی تازە لێبێنن رێژەی کالۆریەکانیش دەزانن.

لەم رێچیمە تێکۆشراوە رێنمایە چێشت لێنانێک فێر بکەن کە رێژەی کالۆریان کەم بێت، بۆ نموونە خۆراکی پێپ رۆس بۆ ھەر (۱۰۰) گرام (۲۶۰) کالۆری ھەیە، بەلام لەخۆراکەکان پەنگە کالۆری زۆرتریان ھەبێت و زۆرە ی خەڵک پێیان وایە رێژەی مامناوەندی کالۆری چێشتەکان دوو ھێندە یەک ئەو رێژەیە کە لەرێنمایەکانی پێچیمی

دابه زینى كيشى خیرا نوسراوه، بویه چیشتی زیاتر له وه که له رینماییه که هاتووه دهخون. له م حالته کالوری زیاتر به کارده هینن له نه نجام به کیشی دلخواریان ناگه ن. له هه ندیک له چیشته کانی ئه م کتیبه ناتوانین پیژهی هر ژهمی خواردن بویه که س بلین چونکه بویه نمونه له خوراکى ریب ریس پیژهی په راسو و گوشت و چه وری ده گوریت. له م رینمایى چیشته لیتانه وشه بویه هشت یان دوانزه که س گومرا که ره، بویه نیمه پیژهی چیشته که بویه هر که س به پینی کیش دیاریمان کردووه، بویه نمونه خوراکى ریب ریس، ۱۰۰ گرام بویه هر که سیک ته رخان کراوه به م شیوه دروست کردنی چیشته بویه چند ژهمیش ئاسانتر ده بییت.

تیبکوشن زورترین سود له رینماییه کانی پیجیمی دابه زینى كيشى خیرا وه ریکرن به لام نه گه ر خوشتان ده وى له چیشته کانی ئاسایى پوزانه شتان به کاربهینن. ده بویه رینه مایى سه ره کیه کانی پیجیمی دابه زینى كيشى خیرا له به رچاو بگرن.

## جوره کانی پیشخوراک (موقه بیلات) و ناره زوو هینهر

له م ناره زوو هینهرانه بیه تام و چیه ده توانن وه کو پیشخوراک به کاربهینن هه روه ها ده توانن بیه ژهمی خواردنى بچوک لیتان دروست بکن. له بیرتان نه چیت ئه م کتیبه دلنیاتان ده کات به که م خواردن زووتر به کیشی دلخواریان ده گه ن بویه پیویست ناکات بویه هر ژهمی خواردن موقه بیلات دروست بکن.

لیره دا رینه مایى دروست کردنی چند جور پیشخوراکى که م چه ور و که م کالوری بویه پیجیمی دابه زینى كيشى خیرا (QWL) هاتووه هه م خوش چیرن هه م ته ندروستن ئیوه ده توانن ئه م پیشخوراکانه بویه هه مووی خیزان دروست بکن.

### ناره زوو هینهرى جگه رى مه پ

۵۰۰ گرام	جگه رى مه پ
توزیک	دوشاوى ته مات
$\frac{1}{3}$ پیوانه بیه	ئاوى سارد
$\frac{1}{4}$ پیوانه بیه	ئاوى کولوا

۱ کہ وچکی بچوک	خوی
۲ کہ وچکی گہورہ	پیاز (پنہ کراو)
۲ کہ وچکی گہورہ	ہارپاوی جہ لاتین (بئ دہرمان)

جگہرہ کہ لہ گہ ل تۆزیک ئاو و خوی بیکولینہ ہتا بہ تہ واوہ تی نہ رم بیت جگہرہ کہ ئاو شورئ بکہ پاشان بہ چہ تال جوان زہخت بکہ بہ سہریہ وہ وردی بکہ، ہارپاوی جہ لاتینہ کہ بکہ ناو ئاوی ساردہ کہ و جوان تیکی بدہ بؤ یہ کدہ ست بیت پاشان ئاوی کولآوہ کہ تیبکہ نہ وہ ندہ تیکی بدہ ہتا جہ لاتینہ کہ بہ تہ واوہ تی لہ ئاوہ کہ تیکہ ل بی۔ نیستا پیازی پنہ کراوہ کہ و جگہرہ کہ جوان تیکہ ل بکہ۔ ئەم تیکہ لآوہ لہ ناو سہ ہؤلدان دابئی تا ساردہ وہ بیت و تۆزیک خوی بگریت۔ لہ دواپی بہ م پیکہاتہ گونکی جوانی خر بہ ئەندازہی گویز دروست بکہ پوشیک پیوہ بیان بکہ لہ ناو دہ فریک جوان دایینئ پاشان دؤشاوی تہ ماتہ کہ بیکہ بہ سہری۔

(بؤ شہش کس (۱۱۰) کالوری بؤ ہر کس)

### قہنافہی جگہری مہر

۵۰۰ گرام	جگہری مہر
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک	ئاوی سارد
۲ کہ وچکی گہورہ	ئاوی کولآو
۱ کہ وچکی بچوک	خوی
تۆزیک	بیہری پەش
$1\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	دؤشاوی تہ ماتہ
۲ کہ وچکی بچوک	پیازی (پنہ کراو)
۱ کہ وچکی گہورہ	ہارپاوی جہ لاتین (بئ دہرمان)

جگہرہ کہ لہ گہ ل تۆزیک ئاو و خوی باش بکولینہ پاشان لہ سہر لاپہرہ یہکی تاییہت دایینئ ہتا جوان وشک بیت جگہرہ کہ بہ چہ تال زہخت بکہ بہ سہریہ وہ بؤئوہی جوان ورد و نہ رم بیت۔ ہارپاوی جہ لاتینہ کہ لہ گہ ل ئاوی سارد تیکہ ل بکہ پاشان جہ لاتینہ کہ

له سه ناگرى كز دابنئى جوان به رده وام بيشتويته هه تا جه لاتينه كه به جوانى تيكه ل بيت. دوشاوى ته ماته كه له گه ل ناوى كولاوه كه تيكه لى بكه پاشان له گه ل هه مووى كه ره سته كانى تر تيكه لى بكه نه م تيكه لاوه بكه ناو قاليبكي لاكيش پاشان قاليه كه له سه هولدان دابنئى. دواى (۲۰) چركه قاليه كه دهر بهينه، قه نافه كه ته نك قاش قاشى بكه.

بۆ ده كهس (۶۸ كالورى بۆ هه ر كهس)

### قه نافه ي جگه رى مريشك

جگه رى مريشك	۲۵۰ گرام
پياز مامناوه ندى (وردكراو)	۱ دانه
ئاوى مريشك	۳ كه وچكى گه وره
خوئ و بيبه ر	توزيك
هئلكه ي كولاو	۲ دانه

ئاوى مريشكه كه بكه ناو تاوه يه كى تيفال پيازه كه له ناوى توزيك سورى بكه وه هه تا په نكه كه ي زيرى ده بيت پاشان جگه ره كانى تئ بكه بۆ ۵ چركه ي تر سورى بكه ره وه، خوئ و بيره كه ي تيبكه پاشان به چه تال زهخت بكه به سه ر جگه ره كان هه تا جوان ورد بيت هئلكه كان له لادريزه كه يان قاش قاش بكه به نه ندازه ي يه ك كه وچكى گه وره له تيكه لاوى جگه ره كه بيساوه سه ر قاشى هئلكه كان پاشان قاشه هئلكه كان جوان له ناو ده فريه يه ك دابنئى.

بۆ شهش كهس (۸۰ كالورى بۆ هه ر كهس)

### پيشخورا كى (موقه بيلات) په نير

په نير	$\frac{1}{2}$ پئوانه يه ك
سؤسيس (نه نجينراو)	$\frac{1}{2}$ پئوانه يه ك
خوئ	$\frac{1}{8}$ كه وچكى بچوك

بەچەتالّ پەنیرەکە بەزەخت وردی بکە خوی و سۆسیسەکە ی تیکەلّ بکە پاشان ئەم تیکە لاوہ بۆ ماوەی ۲ کاتژمێر لەسەر لاجە دا دایبینێ. لەک تیکە لە کەفتە کانتیک خپ دروست بکە و جوان لە ناو دەفریک دایبینێ.

بۆ چوار کەس (۶۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### پیشخۆراکی ماسی قوتوو یان ساردین

قوتو ماسی تون یان ساردین ۱ دانە

پەنیر  $\frac{1}{2}$  پێوانە یەك

ھاپاوەی زیرە تۆزیک

ماسیەکە لە ناو سورزگی لە ژێر ئاوی نیو گەرم دایبینێ بۆ ئەوێ پۆنەکە ی جوان بشۆریت پاشان بەچەتالّ وردی بکە، پەنیرەکە تیکەلی بکە لەم تیکە لاوہ کەفتە کانتیکی خپ و بچوک دروست بکە لە ناو دەفریک دایبینێ پاشان ھاپاوەی زیرەکە بکە بەسەر کەفتە کان.

بۆ چوار کەس (۸۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### پەنکە یکی گوشت و پەنیر

پەنیر ۴ کەوچکی گەورە

ھاپاوەی زیرە تۆزیک

گوشتی مەپ (بێ چەوری و بەن) ۴ تەك، ھەر تەك یەك بە کیشی ۱۵ گرام و ئەندازە ی ۶×۶ سم

گوشتەکە لە گەلّ تۆزیک ئاو و خوی بیکوئینە، کانتیک کە گوشتەکە بە تەواوەتی کولّا پەنیر و زیرەکە تیکەلی بکە بە شێوہ یەك کە ھەر تەك گوشت تۆزیک ی تەك لە پەنیرەکە پێوہی بیت پاشان گوشتەکان لولی بکە بە پوشیک پێوہ یان بکە بۆ ئەوێ کە نەکریتەوہ. ئەم لولانە بۆ ماوەی ۲۰ چرکە لەسە ھۆلداندا دایبینێ دەتوانی کانتیک گوشتەکان لە ناو دەفریکە کدا دایان دەنی لەت لەتی بکە ی.

بۇ چوار كەس (۵۰ كالىرى بۇ ھەر كەس)

پېشخۇراكى پەنير و شويد

۲۰۰ گرام	پەنير
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	شويدى تازە (وردكراو)
۱ كە وچكى بچوك	ئاو ليمۇ
تۆزىك	خوئ و بيبەر

ھەمووى ئەم كەرەستانە بەمەكىنەى تىكەلگەرى دەستى تىكەل بگە ھەتا بېتتە ھەويرىكى بەك دەست ئەم پىكھاتە لەئاو دەفرىك پانى بەر ھە پاشان تگەى گۆشت يان مريشك يان ماسى كولاو وردكراو بېكە سەر پىكھاتەكە .

(بۇ ھەشت كەس ۳۵ كالىرى بۇ ھەر كەس)

پېشخۇراكى (موقەبىلات) رمولات

$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك	پەنير
۱ كە وچكى گەرە	ئاو ليمۇ
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	خوئ
$\frac{3}{4}$ كە وچكى بچوك	خەرتەلە
تۆزىك	بىبەرى پەش
۱ كە وچكى بچوك	تەرە پىياز (وردكراو)
۱ كە وچكى بچوك	جەفەران (وردكراو)

پەنير، ئاو ليمۇ، جەفەران، خەرتەلە، خوئ و بىبەر بەمەكىنەى تىكەلاوكەر كارە بايى تىكەل بگە پاشان تەرە پىيازەكەى تىبىكە بۇ ماوھى لايەنى كەم ۲ كاترۇمىر لەسەھۆلدان دايبىنى. دەتوانى ئەم موقەبىلاتە ھەكو سۆس بۇ خواردنى گۆشتى جۇراو جۇر بەكار بەيىنى .



## (۱۶) کالتۆرى بۆ ھەر كەچكى گەورە)

پیشخۆراكى (موقەبىلات) تەپرە پىياز

(ئەم موقەبىلاتە تايىبەتى گەنجانە)

ماست  $\frac{1}{2}$  لىتر

تەپرە پىياز (وردىكراو) ۲ كە وچكى گەورە

خوئى  $\frac{1}{8}$  كە وچكى بچوك

بىبەرى پەش تۆزىك

ھەمىوى مادەكان تىكەل بگە ۋە لايەنى كەم بۆ يەك كاتۆمىر لەسەھۆلداڭ دايىبىنى ئەم موقەبىلاتە لەگەل ھىلكەى كولاو، جۆرەكانى گۆشتى كولاو، مرىشك، زمان بەقاشى نانى تۆست دەخورىت.

## (۱۰) كالتۆرى بۆ ھەر كەچكى گەورە)

پیشخۆراكى (موقەبىلات) خەرتەلە

(بۆ موقەبىلاتى تايىبەتى گەنجان)

ھىلكەى كولاو ۲ دانە

ماست  $\frac{1}{4}$  پىوانە يەك

پىياز (پنەكراو) ۱ كە وچكى بچوك

شىرى وشك  $\frac{1}{8}$  كە وچكى بچوك

ھاپاۋەى زىرە تۆزىك

ھەمىوى مادەكان جگە لەھاپاۋەى زىرەكە بەمەكىنەى تىكەلكەر كارەباى تىكەلى بگە پاشان لەسەھۆلداڭ دايىبىنى، لەكاتى خواردن موقەبىلاتەكە زىرەكە بىكە سەرى، ئەم موقەبىلاتە لەگەل جۆرەكانى ماسى ۋ پويىيان دەخورىت.

## (۲۲) كالتورى له هر كه وچكى گوره

## جه لىي گوشت (۱)

۱ دانه	هاراوه يان حبه ي گوشتاو
$\frac{1}{8}$ كه وچكى بچوك	هاراوه ي رژمارى
۱ كه وچكى بچوك	جه فهران (وردكراو)
۱ كه وچكى بچوك	هاراوه ي جه لاتين (بئ دهرمان)
۲,۵ پئوانه	ئاو
۱ كه وچكى گوره	ئاو ليمو

هاراوه ي جه لاتينه كه له گه ل پئوانه ي ئاو تيكة ل بكه و بيشيوينه هه تا يه كده ست بيت حبه گوشتاو يان گوشتاوه كه تيكة پاشان گرمى بكه بو ئه وه ي جه لاتين و حبه كه له ناو ئاوه كه جوان تيكة ل بن، مه نجه له كه له سه ر ئاگره كه هه ل بگرن و دوو پئوانه ئاو تيكة پاشان ئاو ليمو و رژماريه كه ي تيكة و له سه هؤلدان داينى، بؤيه سارد بيت و توژيك توند بيت له كاتى خواردنى جه فهرانى وردكراو بيكه له سه ر جه ليه كه .

بؤ چوار كه س (۱۵ كالتورى بؤ هر كه س)

## جه لىي گوشت (۲)

۱ پئوانه	گوشتاو بئ چهورى
۱ كه وچكى بچوك	هاراوه ي جه لاتين (بئ دهرمان)
۲/۵ پئوانه	ئاو
۱ كه وچكى بچوك	ئاو ليمو
$\frac{1}{8}$ كه وچكى بچوك	نه عنای وشك
۱ كه وچكى بچوك	زيره
توژيك	بيبه ر

۴ قاش

لیمۆ (قاش کراو)

ھارپاوەی جەلاتینە کە لە گەڵ  $\frac{1}{2}$  پیتوانە ئاو تێکەڵ بکە لە سەر ئاگر داوێنی ھەتا جوان بە کدەست تێکەڵ بێت، مەنجهڵە کە لە سەر ئاگر ھەلبگرە، پاشان دوو پیتوانە ئاو، گوشتا، ئاو لیمۆ، نەعنا، زیرە کە تێبکە لە سەھۆڵدان داوێنی بۆیە سارد و تۆزێک توند بێت، کاتی خواردن ببەری پەشە کە بیکە سەر جەلیە کە پاشان قاشی لیمۆکان لە سەری داوێنی.

بۆ چوار کەس ( ۱۲۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### جەلیی گوشت (۳)

گوشتی گۆزە کە ی کۆلۆ بێ چەوری (وردکراو)	۱ پیتوانە
ھارپاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	۱ کەوچکی بچوک
حەب یان ھارپاوەی گوشتا	۳ دانە
ئاو	۲/۵ پیتوانە
ئاو لیمۆ	۱ کەوچکی بچوک
شویدی وشک	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک
بیبەر	تۆزێک
لیمۆ (بازنە کراو)	۴ بازنە

ھارپاوەی جەلاتین کە لە گەڵ  $\frac{1}{2}$  پیتوانە ئاو تێکەڵ بکە و بێشپۆتینە بۆیە جوان بە کدەست بێت، حەبی گوشتاوە کە تێبکە پاشان لە سەر ئاگر داوێنی ھەتا جەلاتین و حەبە کە تێکەڵ بن مەنجهڵە کە لە سەر ئاگرە کە لاییدە پاشان ۲ پیتوانە ئاو و گوشت و ئاو لیمۆ کە تێبکە و لە سەھۆڵدان داوێنی ھەتا سارد و تۆزێک توند بێت لە کاتی خواردن ببەرە کە بیکە نە سەر جەلی گوشتە کە.

بۆ چوار كەس (۱۲۵ كالىۋى بۆ ھەر كەس)

جەلى مريشك (۲)

كۆشتى مريشك، بى پىست و چەرى كولاو و وردكرار	۱ پىوانە
ھاپراوھى جەلاتىنى (بى دەرمان)	۱ كە وچكى بچوك
ئار	۲,۵ پىوانە يەك
ئاولىمۆ	۱ كە وچكى گەورە
دانەى كونجى (بە پىتى ئارەزىوى خۆتان)	۱ كە وچكى بچوك
بىبەر	تۆزىك
لىمۆ (بازنە كراو)	۴ بازنە
حەبى مريشكاو	۱ دانە

ھاپراوھى جەلاتىنە كە لەگەل  $\frac{1}{2}$  پىوانە ئار تىكەل بگە حەبەكە تىبكە، و لەسەر ئاگر دايىنى، ھەتا حەبەكە و جەلاتىنە كە جوان تىكەل بن، ئار، مريشك، ئار لىمۆ، كونجى تىبكە لەسەھۆلدا ن دايىنى ھەتا سارد و تۆزىك توندەوہ بىت. بىبەرى رەشەكە بىكە بەسەر جەلەكە و بازنە لىمۆكانىش لەسەرى دايىنى.

بۆ چوار كەس (۱۰۰ كالىۋى بۆ ھەر كەس)

جەلى ھىلكە

ھاپراوھى جەلاتىن (بى دەرمان)	۱ كە وچكى بچوك
ھىلكەى كولا و ورد كراو	۳ دانە
حەبى مريشكاو	۳ دانە
ئار	۲,۵ پىوانە
ئار لىمۆ	۱ كە وچكى گەورە
نەعنا	$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك
زىرە	۱ كە وچكى بچوك
بىبەر	تۆزىك
لىمۆ (بازنە كراو)	۴ بازنە

ھاپراوھى جەلاتىنە كە لەگەل  $\frac{1}{2}$  ئار جوان تىكەلى بگە، حەبى مريشكاو ھەكە تىبكە

لەسەر ناگری کز دابنئ هەتا جەلاتین و حەبەکە جوان لە ئاوەکە تێکەڵ بن، مەنجهلەکە لەسەر ناگرەکە هەلبگرە، ۲ پێوانە ئاو، ئاو لیمۆ، نەعنا، زیرەکەیی تێیکە و لەسە هۆلدان دابینئ بۆیە ساردو تۆزیک توندەوہ بیت، لەسە هۆلدانکە دەریبھێتە هێلکە ورد کراوەکە بیکە سەر جەلیەکە و دیسان لەسە هۆلدان دابینئ بۆیە بە تەواوەتی توندەوہ بیت لەکاتی خواردن ببەرەکە بیکە سەری و بازنە لیمۆکان لەسەری دابنئ.

بۆ چوار کەس (۷۵ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## جۆرەکانی سوپ

### سوپی مریشک

بالی مریشک بئ پتست و چەوری	۱ کیلو
گنیزەری گەرە (بازنە کراو)	۱ دانە
پیاز (بازنە کراو)	۱ دانە
کەرەوز (بازنە کراو)	۱ پەل
جەفەران (وردکراو)	۴ کەوچکی بچوک
شوید (وردکراو)	۱ کەوچکی بچوک
ئاو	۲ لیتر
خوئ	۲ کەوچکی بچوک
ببەر	۱ کەوچکی بچوک
ھارپاوەی نەعنا و وشک	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک

ھەمووی ئەم مادانە بکە ناو مەنجهلئکی بچوک پاشان لەسەر ئاگر دابینئ. کاتیئک ئاوەکە کولاً ناگرەکە کزەوہ بکە و سەر مەنجهلەکە دابینئ ئەگەر بالەکان کولابوون لەسۆپەکە دەری بھێتە و گزشتەکە لە ئیسقانەکە بکەرەوہ. پاشان سۆپەکە لە ئاو سەھۆلدان دابنئ بۆیە چەوریەکانی ببەسترت ئیستا چەوریەکان بکەرەوہ. لە دوایی گزشتەکان تی بکە و لەسەر ئاگر دابینئ ھەتا بکولئت سۆپەکە ئامادە خواردنە.

بۇ چوار كەس (۱۸۰ كالىورى بۇ ھەر كەس)

### سۆپى گۆشت

(كەسانىك كە پىچىمى دابەزىنى كىشى خىرا بەكار دەھىنن تەنھا گۆشتە كە بىن

سەوزە كە بخۇن)

۱ كىلو	گۆشتى گۆرە كە (بىن چەورى)
۶ پىوانە	ئاو
۴ پىوانە	تەمانەى (پنە كراو)
۴ بۇ ۵ پىوانە	گىزەرى (پنە كراو)
۱ دانە	بىبەرى گەورە (ورد كراو)
۱ دانە	پىياز (ورد كراو)
۳ دانە	مىخەك
۱ كە وچكى بچوك	جەفەران (ورد كراو)
$\frac{1}{4}$ پىوانە يەك	سر كە
تۆزىك	خوئى و بىبەر

چەند دانە قاشى تەنك لىمۇ (قاش تەنك كراو)

گۆشتە كە بچوك بچوك بىبەرە و بە ئاو بىكولئىنە (نزىكەى ۲,۵ كاتژمىر) مادەكانى تر جگە لەسر كە تىبىكە با ۳۰ چركەى تر بكوئىت. سۆپە كە بگە ناو سوزگە بۇ ئەوھى تەنھا شلەى سۆپە كەى بگە رەوھى پاشان سر كە و خوئى و بىبەرە كە تىبىكە دىسان لەسەر ئاگر دابىنئى ھە تا جارى تر بكوئىت لەكاتى خواردن قاشى لىمۇكان لەسەر سۆپە كە دابىنئى.

(بۇ شەش كەس ۲۲۵ كالىورى بۇ ھەر كەس)

### سۆپى ھىلكە

۱ دانە	ھىلكەى مامناوھندى
۱ پىوانە	مرىشكاو يان گۆشتاو
تۆزىك	خوئى

ھىلكە كە جوان بىشىئوئىنە بۆيە جوان تىكەل بىت مىشكاو يان گۆشتاوھە كە تۆزىك گەرمى بگە، پاشان ھىلكە كە وردە وردە تىبىكە. كاتىك كە ئاوەكە كولا سۆپە كە تۆزىك

خهسته وه بوو خوئی تیبکه، ناماده به بۆ خواردن.

(بۆ یه ك كهس ۹۰ كالۆری)

سوپی په نیر

مریشكاو

جه فه ران (وردكراو)

په نیر (پنه كراو)

بیهه

۴ پتیوانه

۱ كه وچكى گه وده

۲۰۰ گرام

تۆزتك

مریشكاوه كه له سه ر ناگر دابنئ ئه و كاته كه كولا په نیر پنه كراوه كه وده وده تیبكه (هر جار یه ك كه وچك)، پاشان جه فه رانه كه تیبكه و بیشیوینه هه تا په نیره كه تیکه ل بیت سوپه كه ش خهسته وه بیت له كاتی خواردن تۆزتك بیهه بیهه كه سه سوپه كه.

بۆ چوار كهس (۷۵ كالۆری بۆ هر كهس)

سوپی گوشت و سه وزه

گۆشتی مه پ (بئ چه وری و كولاو)

$\frac{1}{8}$  پتیوانه یه ك

گۆشتاو (بئ چه وری)

۱ پتیوانه

نه عنا (وشك)

تۆزتك

جه فه ران (وردكراو)

$\frac{1}{2}$  كه وچكى بچوك

هه مووی تیکه ل بکه و له سه ر ناگر دابینئ ئه و كاته كه كولا ناگره كه كزی بکه با له ماوہی ۵ بۆ ۱۰ چرکه بکولیت.

بۆ یه ك كهس (۶۵ كالۆری)

کنسومه ی مریشك

مریشك (كولاو و له ت له ت كراوی زۆر ورد)

$\frac{1}{4}$  پتیوانه

مریشكاو

۱ پتیوانه

پیاز (وردكراو)

$\frac{1}{2}$  كه وچكى بچوك

نه عنا ی وشك

تۆزتك

چه وری سه ر مریشكاوه لای بده، ماده كان بکه ناو مریشكاوه كه پاشان له سه ر ناگر



دایینن ټو کاته که کولا ناگره که کز بکه بؤ ۵ چرکه بکولیت.

بؤ یه ک کهس (۱۰۰ کالوری)

سوپی ماسی

۱ پټوانه

مریشکاو (بی چوری)

$\frac{1}{4}$  پټوانه

گزشتی ماسی (کولاو)

$\frac{1}{2}$  که وچکی بچوک

پیازی وردکراو

هموویان ټیکه ل بکه له سهر ناگر دایینن ټو کاته کولا ناگره که کزی بکه بؤ ۵

چرکه ی تر بکولیت.

بؤ یه ک کهس (۶۵ کالوری)

سوپی پټویان

۱ پټوانه

مریشکاو (بی چوری)

۱ پټوانه

پټویان (پټست لیکراو و کولاو)

۱ که وچکی گوره

جه فهران (وردکراو)

$\frac{1}{8}$  که وچکی بچوک

بیهر

همووی ټیکه ل بکه و له سهر ناگر دایینن ټو کاته کولا کزی بکه با بؤ ۵ چرکه ی تریش بکولیت.

بؤ یه ک کهس (۶۰ کالوری)

کنسومه ی خافیار<sup>۱</sup>

۱ پټوانه

گزشتاو (بی چوری)

۲ که وچکی گوره

خافیار

۳ قاشی ته نک

لیمز

۱ که وچکی بچوک

هاپاره ی جه لاتین (بی دهرمان)

<sup>۱</sup> - Caviar

هاپاوهی جه لاتینه که له گه ل  $\frac{1}{2}$  پێوانه یه ک تیکه لی بکه له سه ر ناگر هه تا خهسته وه بیت جه لاتینه که له سه هۆلدان دا دابنن تۆزیک خۆی بگریت پاشان ده ربیهینه خافیاره که تیبکه و دیسان له سه هۆلدان دابنن بۆیه به ته واوه تی تونده وه بیت کاتی خواردن قاشی لیمۆکان له سه ر کنسومه که دابنن.

بۆ سوو کهس (۳۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

### سوپی مریشک له گه ل شیر

(ئه م سوپی ته نها بۆ که نجانه)

شیر	۱ لیتر
مریشکاو	۲ پێوانه
گۆشتی مریشک (کولاو)	$\frac{1}{2}$ پێوانه
نارد	۱ که وچکی گه وه
پیاز (وردکراو)	۱ که وچکی گه وه
جه فه ران (وردکراو)	۱ که وچکی گه وه
بیبه ر	تۆزیک

شیره که له سه ر ناگر دابنن ئه و کاته کولاهه لیبگره و مریشکاو که ی تیبکه نارد که ورده ورده تیبکی. پاشان هه مووی ماده کانی تری تیبکه، دیسان له سه ر ناگره که دابنن با بکولیت خهسته وه بیت.

بۆ سوو کهس (۱۶۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

### سوپی کاری

گۆشتاو یان مریشک	۳۵۰ گرام
گۆشتی (کولاو و وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانه
هاپاوهی کاری	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

ماده کان تیکه ل بکه له سه ر ناگر دابنن با ۲ بۆ ۳ چرکه بکولیت.

بۆ سوو کهس (۱۵ کالۆری بۆ هه ر کهس)

## جۆرەكانى چىشتى گۆشت

### ستەيكى گۆشتى گوپرەكە

۱ كىلو	گۆشتى گوپرەكە (بىن چەورى و ئىسقان)
تۆزىك	شىرى وشك (بە پىتى ئارەزوى خۆت)
تۆزىك	خوئ و بىبەر

بە چەقۆيەكى تىز تەواو چەورىەكان لەگۆشتەكە بکەرەوہ. گۆشتەكە قاش قاش بکە، ھەر قاشىك ۲ سانتىم ئەستور بىت لەكاتىك كە چەورى لەسەر قاشەكان ھەبوولى بکەرەوہ قاشە گۆشتەكان بەلا پانەكەى لەئاو تاوہيەكى تىفالى دابىنى. پاشان تاوہكە ۶ سانتىم بەرزتر لەسەر ئاگرەكە دابىنى. دواى ۱۰ چركە كە سوورەوہ بوو، خوئ، بىبەر و ھارپاوەى سىر پىئوہ بکە پاشان ھەلى گپرە بەو دىو بۆ ۱۰ چركە سوورىان بکە، ئەگەر بىت واپوو كە ناوى جوان سوور نەبووہ بۆ چەند چركەى تر ھەروا بەردەوام سووى بکەرەوہ. بۆ ئەو كەسانەى كە پىجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) بەكاردەھىتن دەبىن پىش خواردن جارى تر چەورىەكان لى بکەرەوہن.

(۲۳۰ كالىورى بۆ ھەر ۱۰۰ گرام)

### چىشتى گۆشتى پان

۱,۵ كىلو	گۆشتى پانى گوپرەكە بەئەستورى ۲ بۆ ۲,۵ سانتىم
	(دەبىن پىشتر ھەموو چەورىەكانى لى جودا بكرىت)
۲ كەوچكى گەورە	گۆشتا
$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك	خوئ
$\left[\frac{1}{4}\right]$ كەوچكى بچوك	بىبەر
$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك	ھارپاوەى پۆزمارى
$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك	ھارپاوەى سىر

ھاراۋەسى سېر، پۈزىماری و خویەكە تىكەل بکە و بیکە سەر گۆشتەكە و جوان تىكەلى بکە بەشپۆەیکە ھەمووی گۆشتەكە لەم پىكھاتە پىئوہى ھەبىت با ۱۰ چرکە لە دەرهوہى سەھۆلدان ھەروا بمىنىت. ۳ كەوچك گۆشتاۋەكە بکە ناو تاۋەیکە تىفال و لەسەر ئاگرى كز داينى ھەردوو ديوی گۆشتەكە لەناوی سورەوہ بکە. كاتىك كە جوان سورەوہ بوو گۆشتەكە بکە ناو دەفرىەك و قاش قاشى بکە پاشماۋەى گۆشتاۋى ناو تاۋەكە بیکە بەسەر گۆشتە سور كراۋەكە.

(۲۳۰ كالىرى بۆ ھەر ۱۰۰ گرام)

### ستەيكى تايبەت

گۆشتى گۆزەكە (بى چەورى و ئىسقان) ۴ لەت ھەركام بەكىشى ۲۰۰ گرام و

ئەستورى ۱ سانتىم

۱ پىئوانە

گۆشتاۋ

۱ دانە

پىياز (وردكراۋ)

۲ كەوچكى گەورە

سرکە

تۆزىك

خوئى و بىبەر

۲ كەوچكى گەورە گۆشتاۋ بکە ناو تاۋەكە لەسەر ئاگر داينى كاتىك گەرمەوہ بوو ئاگرەكە كزەوہ بکە و گۆشتەكان تىبەكە. ھەر ديوی گۆشتەكە لەماۋەى ۲ بۆ ۳ چرکە لەسەر ئاگرى كز سورى بکە، لەم ماۋە پىيازەكە لەتاۋەیکە تر بە ۲ كەوچكى گەورە گۆشتاۋ گەرم بکە بۆيە نەرمەوہ بىت پاشماۋەى گۆشتاۋەكە بکە ناو پىيازەكە بۆ ماۋەى ۱۰ چرکە گەرمى بکە. كاتىك كە ستەيكەكان ئامادەبوون ئاگرى ژىرەكەى كز بکە. پاشان سرکە بیکە سەر ستەيكە بەردەوام ستەيكەكان لەناو سرکەكە بىتلینەوہ بۆ ئەوہ كە سرکەكە بىتە ھەلم و سۆسى گۆشتەكە خەستەوہ بىت پاشان ستەيكەكان لەناو دەفرىەك داينى و گۆشتاۋ و پىيازەكە بیکە بەسەرى.

بۆ شەش كەس (۳۰۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

## سته یکی خیرا

کۆشتی پانی به رخ (بی چوری) ۱۰۰ گرام

خوئ توژیک

تاوه یه کی تیغالی له سه ر ناگر دایینئ ئه و کاته به ته واوه تی گه رمه وه بوو ناگره که کزه وه بکه گۆشته که ی تیبه که، یه ک دیوی یه ک چرکه سووری بکه خوئ پیوه ی بکه پاشان ئه و دیوی یه ک چرکه سووری بکه و خوئ پیوه ی بکه. ئه وه نده ئه م دیو و ئه و دیو گه رم بکه، هه تا به ته واوه تی سوروه وه ده بیئت.

بۆ یه ک که س (۲۳۰ کالۆری بی چوری)

## چیشتی گۆشتی ژاپونی

کۆشتی ناو پاستی پان (بی چوری و له ت له تی بچوک کراو) ۷۵۰ گرام

شه کهر ۲ که وچکی بچوک

سیری پنه کراو یان ها پاوه ی سیر  $\frac{1}{2}$  دانه یه ک

سۆسی سۆیا (بی شه کهر)  $\frac{1}{3}$  پیوانه یه ک

خوئ توژیک

هه مووی که ره سه ته کان جگه له گۆشته که بکه ناو مه نجه لیک که زۆر قول نه بیئت جوان تیکه لی بکه، پاشان گۆشته که بکه ناو مه نجه له که با یه ک کاتژمیر له دهره وه ی سه هۆلدان له ناوی به مینیت، هه ر ۱۰ چرکه گۆشته که هه لیگێره بۆ ئه و دیو پاشان تاوه یه کی تیغال ۶ سانتیم به رزتر له سه ر ناگره که پایبگره، کاتی که به ته واوه تی گه رمه وه بوو، گۆشته که ی تیبه که بۆ ۲ چرکه گه رمی بکه پاشان یه ک که وچکی گه وره له و سۆسه که گۆشته که تیدا یه، بیکه سه ر گۆشته که پاشان گۆشته که هه لی گێره بۆ ئه و دیوی، ۲ چرکه ی تر سووری بکه، له م کاته جاری تر له سۆسه که بکه سه ر گۆشته که. کاتی که گۆشته کولاره که له ناو ده فریه ک جوان دایینئ پاشان سۆسی ناو تاوه که بیکه ره سه ر گۆشته که.

بۆ چوار که س (۳۱۰ کالۆری بۆ هه ر که س)

## ستہیکی بیف

یہ کیلو	کۆشتی گوڑہہ کہ (بی ٹیسقان)
تۆزیک	خوئ
تۆزیک	بیہر

چہوریہکانی گۆشته کہ بہ چہ قویہ کی تیژ لی بکہرہ وہ پاشان گۆشته کہ قاش قاشی باریک بہئہ ستوری یہ کہ سانتیم بکہ. تۆزیک خوئ و بیہر بکہ ناو تاوہ یہ کی تیفال پاشان گۆشتهکانی تیپکہ. لہ سہر ٹاگر دایینی سہری تاوہ دامہ خہ، یہ کہ دیوی گۆشتهکان بہ تہاوتی سورہ وہ بکہ. گۆشته کہ ہلگتپہ بۆئہ و دیو، ئہ و ہندہ ئہ م دیو و ئہ و دیوی بکہ ہتا بہ جوانی سورہ وہ بیت ماوہی پیویست بۆ جوان سور کردنی پھیوہندی ہ یہ بہئہ ستوری قاشی گۆشته کہ، بہ لام ئہ م ماوہ نزیکی ۹ بۆ ۲۰ چرکہ یہ. بۆئہ وہی دلنیا بی نایا سورہ وہ بوہ. دہ توانی بہ چہ قویہ کی تیژ تۆزیک لہ گۆشته کہ بپری و سہیری ناوہ کی بکہی ئہ گہر پیویست بوو تۆزیک خوئ و بیہر پیوہی بکہ. کہ سانتیک کہ رچیمی دابہ زینی کیشی خیرا (QWL) بہ کار دہ ہینن دہ بی پیش خواردن ئہ و چہوریہ کہ کۆوہ بوہ بہ تہاوتی لی بکہ نہ وہ.

(۲۳۰ کالوری بۆ ہر ۱۰۰ گرام)

## تہندہ رلیوئن

۲ کیلو	کۆشتی پستی مازووی گوڑہہ کہ
۱ کہ وچکی گہورہ	کۆشتاوا
تۆزیک	خوئ و بیہر

بہ چہ قویہ کی تیژ ہہ مووی چہوری گۆشته کہ لی بکہرہ وہ. گۆشته کہ لہ ناو مہنجہ لی تیفال دابنی و ہہ مووی گۆشتاوہ کہ بیکہ سہر گۆشته کہ، خوئ و بیہر و ہاپاوہی سیر بہ نازہ زووی خۆت تۆزیک پیوہی بکہ. پاشان مہنجہ لہ کہ لہ فین دابنی پلہی فرنہ کہی لہ سہر ۲۲۵ پلہی فہرہ نہایت دابنی ۲۵ چرکہ چاوہ پوانی بکہ پاشان پلہی فرنہ کہ بیخہ سہر ۱۴۰ پلہی فہرہ نہایت با ۲۰ بۆ ۳۰ چرکہی تر بہرہ وام بکولیت. دہ توانی بہ نازہ زووی خۆت رچڑہ یہ کہ لہ گۆشته کہ بۆ ژہمی تر لہ ناو سہو لکہر ہہ لیگری.

## برژاوی شیش

گرام ۷۵۰	گۆشتی پان
$\frac{1}{4}$ پئوانه	سۆسی سۆیا (بی شه کر)
۲ که وچکی گه وره	گۆشناو
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	زه نجه فیل
۱ که وچکی بچوک	سیر (پنه کراو)
۱ که وچکی بچوک	جه فهران (ورد کراو)
۱ که وچکی بچوک	شه کر
تۆزیک	خوی و بیبه ر

پیش له نه نجینی گۆشته که همووی چه وره کان به چه قویه کی تیژ لی بکه ره وه گۆشته که به نه اندازه ی لاکیشی ۰,۵×۱ سانتیم له ت له تی بکه. همووی جگه له خوی بیبه ر و گۆشته که به جوانی تیکه ل بکه، پاشان گۆشته که تیکه و تیکی بده. بۆیه همووی گۆشته که له پیکهاته که پیوه بیت. با گۆشته که. زیاتر له یه ک کاتر میتر له دهره وه ی سه هۆلدانو هه روا بمینیت دوی نه م ماوه گۆشته که بیکه شیشه وه پاشان له و سۆسه که گۆشته که تیدا بوو بیکه سه ر گۆشته کان، تۆزیک خوی و بیبه ر پیوه ی بکه، شیشه که ۶ سانتیم به رزتر له سه ر ناگره که رابگره و بیهرژینه. شیشه کان به رده وام هه ل بسورپینه هه تا جوان به رژین (نزیک ی ۴ چرکه).

بی شه ش که س (۲۴۵ کالۆری بۆ هر که س)

## چیشتی له نده نی

گرام ۷۵۰	گۆشتی ناوړاستی پانی مه ر پان گویره که
۲ که وچکی گه وره	گۆشناو
۱ که وچکی بچوک	سرکه
۱ که وچکی بچوک	سۆسی سۆیا (بی شه کر)

۱/۸ کہ وچکی بچوک

ہارپاوہی سیر

توزیک

خوئی و بیبہر

بہ چہ قویہ کی تیز چہ وری گزشتہ کہ لی بکہ رہوہ. لہ منجہ لیکي قول ہہ مووی جگہ لہ گزشتہ کہ تیکہ ل بکہ پاشان گزشتہ کہ ی تیکہ. جوان تیکي بدہ، بویہ ہہ مووی شوینہ کانی گزشتہ کہ لہ م پیکہ اتانہ پیوہی بیت با لہ ماوہی ۲ کاترمیر گزشتہ کہ لہ ناو نہم سؤسہ لہ دہرہ وہی سہ ہؤلدان ہہ روا بمینیت. ہہر نیو کاترمیر گزشتہ کہ لہ ناو بتلینہ دواي نہم ماوہ گزشتہ کہ لہ ناو سؤسہ کہ دہری بہینہ قاش قاشی بکہن بہ نہ ستوری ۲ سانتیم بیپرہ قاشی گزشتہ کان لہ ناو تاوہیہ کی نیفال دابنی و توزیک لہ سوسیک کہ گزشتہ کہ تیدا بوو بیکہ سہر گزشتہ کہ، تاوہ کہ ۶ سانتیم بہرتر لہ سہر ناگرہ کہ رابگرہ لہ ماوہی ۲۰ چرکہ ہہردو دیوی گزشتہ کہ سووری بکہ، لہم ماوہ بہردہ وام لہ سؤسہ کہ بیکہ سہر گزشتہ کہ بویہ جوان سوورہ وہ بیت. لہ دوايی گزشتہ کان لہ ناو دہ فریک دابنی پاشان سؤسی ناو تاوہ کہ بیکہ سہر گزشتہ کہ.

بق چوار کہ س (۲۰۰ کالوری بق ہہر کہ س)

پولیتی گوشت

۱ کیلو

گزشتی گویرہ کہ

۱/۲ کہ وچکی بچوک

خہرتہ لہ

۱ کہ وچکی گہرہ

پیاز (وردکراں)

۱ کہ وچکی گہرہ

جہ فہران (وردکراں)

۱ پیوانہ

گزشتا

توزیک

خوئی و بیبہر

ہہ مووی چہ وری گزشتہ کہ جوان لی بکہ رہوہ. گزشتہ کہ بہ چہ کوچی تاییہ تی گوشت نہ وندہ بیکرتہ ہہ تا نہ ستوریہ کہ ی بگاتہ ۰,۵ سانتیم، پاشان بیکہ بہ شہش لہ تی یہ کسان، توزیک خوئی و بیبہر پیوہی بکہ، پاشان خہرتہ لہ کہ بیساوہ ہہر کام لہ لہ تہ



گۆشتەكان، پاشان جەفەران و پيازەكە تىكەل بىكە بىكە سەر ھەر لە تىك لە گۆشتەكە پاشان جوان لولى بىكە، بە دەزىو توندى بىكە. دوو كە وچكى گەورە گۆشتاۋ بىكە ناۋ تاۋە يەكى تىفال و لەسەر ئاگر داينىنى كاتىك بە تەۋاۋەتى گەرمەۋە بوو گۆشتەكان تىبىكە. ھەر دوو دىۋى سۈرۈۋە بىكە. پاشماۋەى گۆشتاۋەكە تىبىكە، و ئاگرەكە كزەۋە بىكە بارۋىتتەكان بۇ ماۋەى يەك كاتزىمىر بىكۆلىت. بە شىۋە يەك ئەگەر بەچە تال زەختت لى كىردۈە بە ئاسانى لەت بىكۆلىت. رۆلىتتەكان دەرى بەينە و دەزىۋەكە لى بىكە پاشان دەتوانى رۆلىتتەكان لەت لەت بىكەى بۇ خواردن.

بۇ شەش كەس (۳۲۰ كالىۋى بۇ ھەر كەس)

### رۆلىتتى گۆشت لە گۆشت

گۆشتى گۆپرەكە	۵۰۰ گرام
گۆشت يان مرىشكى كولاۋ (وردىكراۋ)	$\frac{1}{2}$ پىۋانە يەك
سۆسى بىبەر	۲ كە وچكى گەورە
سۆسى سۆيا (بى شەكى)	۱ كە وچكى بچوك
گۆشتاۋ	۱ كە وچكى گەورە
خوئى و بىبەر	تۆزىك

ھەمۋى چەۋرى گۆشتەكە لى بىكەرەۋە. بەچە كوچى تايبەتى گۆشت، ئەۋەندە گۆشتەكە بىكۆتە ھەتا ۰،۵ سانتىم ئەستور بىت گۆشتە كولاۋەكە لەسەر گۆشتە كوتراۋەكە دابنى تۆزىك بىبەر پىۋەى بىكە. سۆسى سۆيا، گۆشتاۋ، خوئى و بىبەر تىكەل بىكە پاشان بىكە سەر گۆشتى كولاۋەكە و گۆشتە كوتراۋەكە پاشان لولى بىكە، بە دەزىۋەكە توندى بىكە رۆلىتتەكە بە درىزى ۲ سانتىم لەت لەتى بىكە، رۆلىتتەكان بىكە شىشىك و ۸ سانتىم بەرتر لەسەر ئاگرەكە داينىنى بەردەۋام ئەم دىۋ و ئەۋدىۋى بىكە ھەتا جوان دەبىرژىت.

بۇ چۈر كەس (۲۴۰ كالىۋى بۇ ھەر كەس)

## چێشتی گۆشتی ناوڕاستی رانی لەگەڵ ئیسقان

(کەسانیک کە پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەن دەبێ چەوریەکان

لەگۆشتە کە بکەرەوێن)

گۆشتی ناوڕاستی ران بە ئیسقان ۲ کیلو

۲ کەوچکی گەرە

گۆشتا

تۆزیک

خوێ و بیبەر

تۆزیک

مارجۆری (بە دلی خۆت)

گۆشتە کە بکە ناو مەنجه لێکی تیغال پاشان تۆزیک خوێ و بیبەر و ماری جۆری بە پێی

نارەزوی خۆت پێوێ بکە، گۆشتاوە کەش بیکە سەر گۆشتە کەوێ لە ناو فێرە دا بێنێ

پلە ی فێرە لە سەر ۲۲۵ پلە ی فەرە نهایت دا بێنێ دوا ی یە ک کاتژمێر، فێرە کە کزی بکە بۆ

۱۴۰ پلە ی فەرە نهایت با ۳۰ چرکە ی تر بە رده وام بکولێت هە تا سەری گۆشتە کە سوورە و

دە بێت.

(۲۶۰ کالۆری بۆ هەر ۱۰۰ گرام)

پۆست ریب

۲ کیلو

گۆشتی سەری پەراسو بە ئیسقان

تۆزیک

خوێ و بیبەر

تۆزیک

تەرخونی وشک (بە پێی نارەزوی خۆت)

لە م جۆرە چێشتی گۆشتیە نابێ چەوری گۆشتە کە لێ بکەرەوێ، تۆزیک خوێ و بیبەر

و تەرخون بە نارەزوی خۆت پێوێ بکە پاشان لە مەنجه لێکی تیغال دا بێنێ، مەنجه لێ کە

لە فێرە دا بێنێ پلە ی فێرە کە لە سەر ۲۲۵ پلە ی فەرە نهایت دا بێنێ دوا ی یە ک کاتژمێر کزی

بکە بیخە سەر ۱۴۰ پلە ی فەرە نهایت با ۳۰ چرکە ی تر بە رده وام بکولێت هە تا سەری

گۆشتە کە جوان سوورە و بێت.

(۲۶۰ کالۆری بۆ هەر ۱۰۰ گرام)

## برژاوی فه میلی

(که سانتیک که پښیمی دابه زینی کیشی خیرا جی به جی ده کن ته نها ده توانن گزشته که

بخون)

گرام ۷۵۰	گوشتی گویره که (بی نیسقان)
۱,۵ پیوانه	ناو
۱ دانه	حبه بی گزشتاو
۱ که وچکی گوره	پیاز (وردکراو)
۱ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
۲ پیوانه	سه وزه تازه (کولی که لرم و گیزه رو هتد...)
۱ که وچکی گوره	گزشتاو

چه وری گزشته که به ته واوه تی لی بکه ره وه گزشته که به شیوه ی چوار گزشه به نه اندازه ی ۲×۳ بییره . گزشتاوه که بکه ناو تاوه یه کی تیفال و له سر ناگر دایینی نه و کاته به ته واوه تی گرم بوو تکه گزشته کان تییکه به ناوی گزشته که سوری بکه , پیاز و جه فهرانی وردکراو له گه ل ناو و حبه بی گزشتاو و خوی همووی تی بکه کاتیک ناوه که کولاً سوری مه نجه له که دایینی ناگره که کزی بکه با چیشه که بۆ ماوه ی ۲ کاتزمیر بکولیت . نه گه ر له م ماوه ناوه که کولاً و ناوی تیدا نه ما ده توانی به گویره ی پیویست ناوی کولای تییکه ی له م ماوه سه وزه کان بشوره و وردی بکه نه و کاته که گزشته که به ته واوی کولاً سه وزه کان تییکه ۲۰ بۆ ۳۰ چرکه ی تریش به رده وام بکولیت . نابئ سه وزه که نه وه نده بیکولیتی که سیس بن نیستا چیشه که ناماده یه بۆ خواردن .

بۆ شش که س (۲۸۰ کالوری بۆ هر که س)

## چیشتی سادهی گوشتی ران

گوشتی رانی گویره که (بی ئیسقان)

۲ کیلو

تۆزیک

خوی و بیبر

ده توانی بۆ ئاسانکاری پیشتر گۆشته که بیکری و له ناو په رپی نه له منیومی نه ستور له ناو سه هۆلکه ر هلی بگری له کاتی دروست کردنی په ره نه لمینیومی که بیکه وه گۆشته که تۆزیک خوی و بیبر پیوی بکه پاشان په ره نه له منیومه که جوان توندی بکه به و شیوه که له ده ورپه ری گۆشته که تۆزیک هه روا بمینیت پاشان نه م په ره نه له منیومه یه که له ناو ده فریه که له ناو فرنه که دایین با ۲,۵ کاترمیر له ۴۰۰ پله ی فارینهایت بکوئیت دوی نه م ماوه په ره نه له منیومه که بیکه ره وه گۆشته که له ناوی ده ربیه نه پاشان ۳۰ چرکه ی تر گۆشته که له ناو فرنه که دابنی هه تا جوان بپرژیت. گۆشته که له ناو فرنه که ده ربیه نه له ناو ده فریه که جوان قاش قاشی بکه که سانیک که ریجیمی دابه زینی کیشی خیرا جی به جی ده که ن ده بی پش خواردن هه موو چه وریک که له سه ر گۆشته که کۆه بووه لی بکه ره وه ن.

(۲۴۰ کالۆری بۆ هر ۱۰۰ گرام)

## چیشتی گوشتی ئینگلستانی

(که سانیک که ریجیمی دابه زینی کیشی خیرا جی به جی ده که ن ته نها ده توان گۆشته که

بخۆن)

گوشتی گویره که	۷۵۰ گرام
دۆشاوی ته مات	۲۰۰ گرام
ئاو	۱ پیوانه
که لای غار	۱ دانه
پیازی بچوک	۱۰ دانه
گیزه ری مامناوه ندی	۶ دانه
پاقله خاتونی	۲۰۰ گرام یان ۱ دانه له قوتووه که ی
خوی	$\frac{3}{4}$ که وچکیکی بچوک

چهریه کان له گۆشته که بکه ره وه. گۆشته که به نه اندازه ی ۲ سانتیم له ت له تی بکه و بکه ناو تاوه یه کی تیفال پاشان تاوه که ۴ سانتیم به رزتر له سهر ناگره که دابنئ به رده وام گۆشته کان ئه م دیوو نه و دیو بکه هه تا گۆشته که به ته واوه تی سووره وه بیته تاوه که له شهر ناگر دابینئ ناو، دۆشواوی ته ماته خوئ، گه لای غار تییکه .

کاتیگ ناوه که کولاً ناگره که کز بکه سه ری مه نجه له که دابخه با ۱,۵ کاترمیتری تر بکولیت نه گهر ناوه که ی وشکه وه بوو ده توانی ناوی کولای تییکه ی له م کاته ده توانی گیزه ره کان جوان بشوری و بازنه بازنه بکه ی کاتیگ که گۆشته که کولاً ده توانی پیازو گیزه ره که تییکه ی ۳۰ چرکه ی تر بکولیت به لام نابئ نه وه نده بکولیت که سه وزه کان سیس بن پاشان پاقله خاتونه که ی تییکه با توژیکی تر بکولیت به ناره زوی خو ت توژیکی تر خوئ تییکه . نه وانه ی که ریجیمی (QWL) جئ به جئ ده کن ته نها ده توانن گۆشته که بخۆن.

بۆ چوار کهس (۲۳۰ کالۆری بۆ ریجیمی QWL)

### گۆشتاوی ریجیمی دابه زیننی کیچی خیرا (QWL)

گۆشتی مه ر	۷۵۰ گرام
حه بی ناوی گۆشت	۱ دانه
ناوی کولاً	۱ پیوانه
سرکه	۱ که وچکی گه وه
گه لای غار	۱ دانه
خوئ و بیبه ر	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

چهریه کان له سهر گۆشته که بکه ره وه، گۆشته که به ناندازه ی ۲ سانتیم له ت له تی بکه له مه نجه لیکی بچوک حه بی گۆشتاوه له ناو ناو تییکه لی بکه و بیکولینه گۆشته که و هه مووی ماده کانی تر تییکه سه ری مه نجه له که دابنئ. له سهر ناگر دابینئ نه و کاته ناوه که کولاً، ناگره که کز بکه با ۲,۵ کاترمیتر ناوه که بکولیت نه گهر پیویست بوو با زیاتر بکولیت نه گهر ناوی تیدا نه ما ناوی کولای تییکه . ده توانی له جیاتی ناوی کولاً ناوی ته ماته که که گهرمت کردوو به کاریه ئنی.

بۆ شهش کهس (۲۳۰ کالۆری بۆ ههر کهس)

## خۆرشتی گوشتی گوێرهکه

(که سانیک که پئجیمی QWL جئ به جئ ده کهن ته نهها گوشته که ی بخۆن)

گوشتی گوێره که	۱ کیلو
ئاو	۲,۵ پیوانه
حەبی گوشتاو	۲ دانه
هاپاوهی زه عتهر	۱ که وچکی بچوک
بیبهری په ش	توزیک
جه فه ران (وردکراو)	۳ پهل
که رهوز (قاش کراو)	۳ پیوانه
قارچک (قاش کراو)	۲۵۰ گرام
پیازی سپی بچوک	۲۵۰ گرام
پاقله خاتونی	۱ پیوانه

هاپاوهی سیر (یان ۱ دانه سیر پنه کراو) ۱,۵ که وچکی بچوک

چه وری گوشته کان لئ بکه ره وه به نه اندازهی ۳ سانتیم له ت له تی بکه. گوشته که بکه ناو تاوه به کی تیفال و ۶ سانتیم به رزتر له سه ر ناگره که دایبئی به رده وام گوشته که نه م دیو و نه ویدیو بکه بۆیه هه مووی تکه گوشته کان وه کو یه ک سووره وه بن، پاشان گوشته که بکه ناو مه نجه لیک ئاو، حەبی گوشتاو، سیر، جاتره و بیبهری په شه که تیبکه، په له جه فه رانه کان به ده زوو بیکه به یه که وه و تیبکه. مه نجه له که له سه ر ناگر دابئی سه ری مه نجه له که دابئی. نه و کاته ئاوه که کولا ناگره که کز بکه با ۱,۵ کاترمیتر بکولیت پاشان که رهوز، قارچک، پیازو پاقله خاتونی تیبکه. با ۳۰ چرکه ی تریش به رده وام بکولیت به گوێره ی پیویست ئاوی تیبکه بۆیه گوشت و سه وزه کان به ته واوه تی بکولین. جه فه رانه که ده رییه نه.

بۆ هه شت که س هه ر که ۱۰۰ گرام (۲۳۰ کالۆری بۆ هه ر که س پئجیمی دابه زینی کیشی

خێرا (QWL) جئ به جئ ده کات)

## چيشتى گۆشت و سهوزه

(كه سانئاك كه پئجيمى دابه زىنى كيشى خيرا (QWL) جى به جى ده كه ن ته نها

ده توان گۆشته كه بخون)

گرام ۷۵۰	گۆشتى گۆيره كه (بى ئيسقان)
۱ دانه	پياز مامناوه ندى
۲ دانه	گيزه ر مامناوه ندى
۴ پهل	كه ره وز
۱ دانه	حه بى گۆشتا و
۱ پيوانه	ئاوى كولا و
۱،۵ كه وچكى بچوك	خوئ
۲ كه وچكى گه ره	جه فه ران (وردكر او)
۲ دانه	سير
$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك	جatre
۲ دانه	گه لاي غار
۲ دانه	ميخه ك

چورى گۆشته كان لى بكه ره وه، گۆشته كه به ئاوى گه رم بشوره پاشان به په پى تايبه تى به ته واوه تى گۆشته كه وشك بكه. تۆزىك خوئ و بيه ر پيويه بكه. گۆشته كه له نا و تاوه يه كى تيفال داينئ له سهر ئاگرى كز داينئ به رده وام ئم ديو و نه و ديو بى بكه، هه تا هه مووى يه كده ست سووره وه بى ت پئست گيزه ر و پياز و كه ره وزه كه لى بكه و بازنه بازنه بى بكه. زۆرتر له په له ناوه كانى كه ره وزه كه به كار بهينه چونكه ته رچكترن، ئم سه وزيانه كه ئاماده ت كردوه تى بكه و تىكى بده مه نجه لىكى تيفال بهينه گۆشته كه و سه وزه كه تى بكه. گۆشتا وه كه و شيره ي سه وزه كه له نا و تاوه كه به جى ماوه به كارى مه يته مه گه رى ساردى بكه و چوره كه لى لى بكه ره وه. و حه بى گۆشتا وه كه له نا و ئاوى كولا و تى كه لى بكه (تئيبى: ده توانى يه ك پيوانه گۆشتا و به كار بهينى) خوئ، سير،

جاتره، گه لای غار، میخه که له گه ل گۆشتاوه که تیکه ل بکه پاشان بکه ناو مه نجه لیک که گۆشتاوه که تیدایه. مه نجه له که له ناو فېن دابینې له سەر ۳۵۰ پله ی فەرهنه ایت دابینې دوا ی ۱،۵ کاترمیتر به چه قویه ک توزیک قاشی بکه کاتیک دلنیا بووی که کولاره پاشان له فرپنه که ده ری بهینه قاش قاشی بکه و له ناو ده فریه ک جوان دابینې.

بۆ ده که س هر که ۱۰۰ گرام (۲۴۵ کالۆری بۆ هر که س)

### چیشتی گۆشتی گوندی

(که سانیک که پیجیمی دابه زینی کیشی خیرا (QWL) جی به جی ده که ن ته نها

ده توانن گۆشته که ی بخۆن)

گۆشتی مه پ	۱،۵ کیلو
گیزه ر (وردکراو)	۲ دانه
که ره وز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پیوانه
خوی	۱ که وچکی بچوک
بیبه ری په ش	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
ناو	به ریژه یه ک که گۆشته که
دابۆشیت	

چه وری گۆشته کان ل بکه ره وه. ته نک قاشی بکه پاشان بکه ناو مه نجه لیک به و پیژه یه ناوی تیدا بکه گۆشته که بجینه ژیر ناوه که، مه نجه له که له سەر ناگری کز دابینې دوا ی کاترمیتریک گیزه ر و که ره وز که تیکه با ۲ کاترمیتری تریش به رده وام بکولیت نه و کاته که ناماده بوو که له رمی وردکراویش بکه ناو ده فریه که.

بۆ ده که س هر که س ۱۰۰ گرام (۲۶۰ کالۆری بۆ هر که س)



## چیشتی گوشتی خوُمالی

(که سانیک که ریجیمی QWL جی به جی ده کن ده بی گوشته که بخون بی سه وزه و

میوه که بخون)

۱ کیلو	گوشتی گویره که
$\frac{1}{4}$ پیوانه	ناو
۱ دانه	په رته قالی بچوک
۱ دانه	پیازی مامناو ندی
۱ دانه	گیزه ر
۱ په لی له گال که لاکه ی	که ره وز
۳ په ل	چه فهران

چوری گوشته کان چاک لی لی بکه روه و بکه ناو مه نجه لیکي قول به ریژه یه ک ناوی تیبکه همووی گوشته که داپوشیت ناوه که تیبکه با ۳ چاره ک بکولیت، پیستی گیزه و پیازه که لیان بکه روه و وردیان بکه هه روه ها پیستی پرته قاله که لی بکه و بازنه بازنه ی بکه. گوشته که له ناو سوزگی دایبئی با همووی ناوه که ی بتکیت. نیستا په په یه کی نه لمینیومی له ناو تاوه یه ک پانی بکه گوشته که له ناوی دابئی ناوه که به هیوری بیکه تهنیشتی گوشته که، پاشان په رته قالی و سه وزه کان له قهراخه کانی گوشته که دابئی توژیک خوی پیوه ی بکه پاشان په په نه له منیومه که به هیوری بیهسته به شیوه یه ک هیچ درزی تیدا نه مینیت که ناوی ناوه که ی برزیت. تاوه که له سه ر ناگری کز دابئی با ۲ کانژمیر یان زورتر به گویره ی پیویست بکولیت. پاشان گوشته که له ناو ده فریه ک دابئی و قاش قاشی بکه. که سانیک که ریجیمی دابه زینی کیشی خیرا جی به جی ده کن پیش له خواردنی ده بی چه وریه کانی لی بکه وه.

بق هشت که س، ۱۰۰ گرام بق هه ر که س (۲۶۰ کالوری بق هه ر که س)

### چیشتی گوشت له گه ل که له رمی بروکلی

(که سانتیک که ریجیمی QWL جئ به جئ ده کن ته نها ده توانن گوشته که بخون)

گوشتی گویره که	۷۵۰ گرام
پیاز (وردکراو)	۲ که وچکی که وره
گه لای غار	۲ دانه
بیبه ری سه وز	۵ دانه
گیزه ری مامناوه ندی	۳ دانه
که له رمی بروکلی (وردکراو)	۲ پیوانه
ناو	به ریژه یه ک که گوشته که داپوشیت

چه وری گوشته که لی بکه ره وه و بکه ناو مه نجه لیک به ریژه یه ک ناوی تیبکه که هه مووی گوشته که داپوشیت و گوشته که به دهر وه نه بیت. پیاز، گه لای غار، بیبه ره که تیبکه، مه نجه له که له سر ناگره که دابن کاتیک که ناوه که کولا، ناگره که کزی بکه دوی ۲،۵ کاترمیر نه و کاته که گوشته که به نه ندازه ی نیوه ی کاتی پیویست، کولا بوو، گیزه ره کان بازنه بازنه بکه و تی بکه دوی ۱۰ چرکه که له رمی بروکسلی تی بکه با ۱۰ چرکه ی تریش به رده وام بکولیت کاتی خواردن گه لای غاره که دهر بهینه، نه گه ر بخوانی ریژه ی چه وری نه م چیشته دابزینی هه ر به و شتیه دروستی بکه پاشان له شوینیکی سارد دایبنی کاتیک که چه وریه کان به ستره ده توانی چه وریه کانی دهر بهینی و گه رمی بکه ی.

بئ ده که س، ۱۰۰ گرام بئ هه ر که س (۲۶۰ کالوری بئ هه ر که س)

### چیشتی گوشتی کیلگه

(که سانتیک که ریجیمی QWL جئ به جئ ده کن ته نها گوشته که و توژیک

له گوشتاوه که ده توانن بخون)

گوشتی گویره که	۱،۵ کیلو
پاقله خاتونی	۱ پیوانه
ناوی کولاو	۷ پیوانه
خوی	۲ که وچکی بچوک
گیزه ر	۲ دانه

قارچک	۵۰۰ گرام
پیازی بچوک	۱ دانە
جەفەران	۴ پەل
شوید	۳ پەل

چەوری گۆشتەکان لێ بکەرەوه گۆشتەکه و تۆزیک خۆی بەیەکهوه بکۆڵێنە گێزەرەکان پاک بکەنەوه بەئەندازەی ۳ سانتیم لەت لەتی بکە. پێستی پیازەکه لێ بکەرەوه و چوار لەتی بکە. جەفەران و شویدەکه بشۆرەو بە دەزوو بیکه بەیەکهوه. پیازو گێزەر و سەوزەکه ی تێبکه سەری مەنجه له که داينی با ۱,۵ بۆ ۲ کاتژمێر بکۆڵیت هەتا گۆشت و سەوزەکان بە تەواوەتی بکۆڵیت. چێشتەکه لەشویننکی سارد داينی کاتیک که چەوریەکان بەسترا لەگۆشتاوه که دەریبەینە پاشان چێشتەکه گەرمی بکەن.

بۆ هەشت کەس، هەر کەس ۱۰۰ گرام (۲۶۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

### چێشتی گۆشتی سارد

گۆشتی گوێرەکه (کولاو و بێ چەوری)	۳ پێوانە
سەوزە ی بۆنخۆش (وشک)	۱ که وچکی بچوک
هاپاوه ی جەلاتینی (بێ دەرمان)	۱ که وچکی گەوره
ئاوی سارد	۱ پێوانە
ئاوی گۆشت	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاوی لیمۆ	۱ که وچکی گەوره
جەفەران (وردکراو)	۱ که وچکی گەوره

گۆشتەکه بکە ناو مەنجەلێک و جەفەرانەکه شی تێبکه. هاپاوه ی جەلاتینەکه له گەڵ ئاوی سارد جوان تێکەلی بکە. ئاوی گۆشتەکه بکە ناو جەلاتینەکه و لەسەر ئاگر داينی بەردەوام بیشیوینە پاشان سەوزە بۆنخۆشەکه بەمکینە ی بیهاره و له گەڵ ئاوی لیمۆکه و جەلاتینەکه تێکەلی بکە پاشان ئەم جەلیه بیکه بەسەر گۆشتە کولاو و لەت لەت کراوه که پاشان لەسەر ئۆلدان داينی هەتا سارد بێت و خۆی بگرت.

بۆ شەش کەس (۲۴۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی گۆشت

۱ پېوانه و $\frac{3}{4}$ پېوانه به کی تر	ناو
۲ دانه	حه بی ناو گوشت
۱ پېوانه	گوشتی کولاو (بی چوری)
۱ که وچکی گوره	چه فرمان (وردکراو)
۱ که وچکی بچوک	پياز (هاراو)
۲ که وچکی گوره	هاراوه جه لاتین (بی درمان)

هاراوهی جه لاتینه که له گه ل  $\frac{3}{4}$  پېوانه به ک ناو جوان تیکه لی بکه له سه ر ناگری کز دایینن به رده وام بیشیوینه پاشماوهی ناوه که ی تیکه . له سه هۆلدان دایینن بۆیه سارد بیت و خوی بگریت پاشان ده ری بهینه و همووی ماده کانی تر تیکه و جوان تیکه لی بکه نه م پیکهاته به بکه ناو قالبیک له سه هۆلدان دا دایینن پاشان له قالب ده ری بهینه .

بۆ چوار که س (۱۳۵ کالۆری بۆ هر که س)

### سته یکی گوشتی به رخ

۷۵۰ گرام	گوشتی ناو پاستی پانی مه پ
۱ دانه	سیر
۱ که وچکی بچوک	نه عنای وشک
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	ببهری رهش

همووی نه و چه وریانه ی که ده بینری به چه قۆیه کی تیز لی بکه ره وه، سیره که بازنه بازنه بکه، به چه قۆوه هشت دانه دهرز له سه ر گوشته که دروست بکه، پاشان سیره بازنه کان له ناو درزکان دابنن. نه عناکه به مه کینه ببهره پاشان خوی و ببهر و هاراهوی نه عناکه بیساوه قهراخه کانی گوشته که با به ک کاترمیز له دهره وهی سه هۆلدان له پله ی ژوره که هروا بمینیت. ئیستا گوشته که له ناو مه نجه لیکی تیفال له ناو فرنه دابنن.

فرېنه که له سهر ۳۲۵ پله ی فرېنه پات دابنې بؤ ۱,۵ کاترمېتر بکولیت پېش له خواردنې نه و چه وریانه ی که له سهر گۆشته که کوره بووه، لی بکه روه.

بؤ هشت کس (۳۲۰ کالوری بؤ هر کس)

### چېښتی گوشت له گال جاتره

(نه و که سانہ ی ریجیمی QWL جن به جن ده کن ته نها ده توانن گۆشته که ی بخون بېن

سه وزه و بې چه وری که له سهر چېښته که کوره ده بیت)

گرام ۷۵۰	گۆشتی ناوړاستی رانی مهر
توزیک	خوی
۱ دانه	گیزه ری گه وړه
۱ دانه	پیازی بچوک
۱ پیوانه	که روه ز (وردکراو)
۱ دانه	سیر
۱ که وچکی بچوک	هاراوه ی جاتره
۱ که وچکی گه وړه	جه فهران (وردکراو)

چه وریه کانی گۆشته که لی بکه روه پاشان به ناوی نیو گرم بیسوره و به لاپه پری تایبته گۆشته که جوان وشک بکه. هه مووی قهراخه کان و نه م دیو و نه ویدیوی گۆشته که خوی، بیبر، هاراوه ی جاتره ی پیوه بکه. گۆشته که له ناو تاوه یه کی تیفال که زور قول نه بیت دابنې تاوه که له ناو فرېن دابنې له م کاته پیستی گیزه و پیازه که لی بکه نه ووه و ته نک قاش قاشی بکه. که روه زه که ورد بکه و سیره که ش پنه بکه، هاراوه ی جاتره، خوی بیبر تیکه لی بکه و جه فهرانه که شی تیکه. تاوه که له فرېن دهری بهینه گۆشته که هه لی گیزه به ویدیوی پاشان قاشی گیزه و پیاز له قهراخه کانی گۆشته که دابنې و سیرو تیکه لی جاتره که بیکه به سهر گۆشته که و ۲۵ بؤ ۳۰ چرکه ی تر به رده وام له ناو فرېنه که بکولیت چېښته که ناماده یه بؤ خواردن.

بؤ هشت کس (۳۲۰ کالوری بؤ هر کس) که ریجیمی QWL جن به جن ده کات)

چېښتی گوشت به نه عنا

گۆشتی ناو پاستی پان	۲,۵ کیلوگرام
گە لای نه عنا (یان جه فه ران)	چەند دانە گە لا
ئاو لیمۆ	۱ کە وچکی بچوک
خوئ	۱,۵ کە وچکی بچوک
بیبه ر	$\frac{1}{4}$ کە وچکی بچوک
نه عنا یان جه فه ران (وردکراو)	۲ کە وچکی گە وره

چەوری گۆشته که ئی بکه ره وه له سه ر گۆشته که چەند دانە ده رز به چه قو و به قولایی ۵ بۆ ۶ سانتیم ئی بکه، گە لای نه عناکان له ناو درزه کان دابنئ نه عنا ی وردکراو خوئ و بیبه ر و ئاو لیمۆ تیکه ل بکه. هه موو شوینه کانی گۆشته که له م تیکه له پیوه ی بکه گۆشته که له ناو تاوه یه کی تیفال له فرن دابینئ. با ۳۰ چرکه به ۲۲۵ پله ی فه ره نهایت بکوئیت بۆ خواردن ناماده یه. که سانئیک که رێجیمی دابه زینی کئشی خیرا (QWL) جن به جن ده کن هه مووی ئه و چه وریه که له سه ر گۆشته که کۆه وه بووه ئی بکن و پاشان بخۆن.

بۆ سوانزه که س (۳۳۰ کالۆری بۆ هه ر که س)

### برژاوی به رخ

گۆشتی پشت مازووی به رخ	۱ کیلو
سیر	۱ دانە
جاتره	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
جه فه ران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
سرکه	۲ کە وچکی گە وره

بۆ دروست کردنی سۆسه که یه ک رۆژ پئیش دروست کردنی برژاوی به رخ که سیر، جاتره، جه فه ران، خوئ، تیکه ل بکه له ناو مه نجه ئیک تیکه ل بکه سرکه که ش تی بکه و

سەرى مەنجهلەكە دابنى مەنجهلەكە راوەشىنە بۆيە جوان تىكەل بىت پاشان ئەم سۆسە يەك پۆز لەناو سەھۆلدان ھەلى بگرە. بۆ دروست كرنى برژاوى بەرخ چەوريەكان بگرەوہ تەكە تەكى بگە يەك كاتژمىر پىش برژاندن گۆشتەكە بگە ناو سۆسەكە جوان بىشپۆينە. پاشان تەكە گۆشتەكان بىكە بەشيشەوہ، نزيكى ۶ سانتىم بەرزتر لەناگرەكە داينى بەردەوام شيشەكان ھەلبسوپىنە ھەتا يەك دەست ھەمووى دەبرژىت (نزيكى ۱۲ چركە).

بۆ چوار كەس (۲۹۰ كالورى بۆ ھەر كەس)

### چىشتى گۆشتى بەرخ

(ئەو كەسانەى كە رىجىمى QWL جى بەجى دەكەن تەنھا گۆشتەكەى بخۆن بى)

(سۆس)

۷۵۰ گرام

گۆشتى سەرى دەستى بەرخ يان مەپ

تۆزىك

ئاو لىمۆ

۱ پىوانە و  $\frac{1}{4}$  پىوانە يەك

ئاوى تەماتە

نيوى يەك دانە

بىبەرى گەورەى سەوز (وردكرار)

۱ دانە

پىياز بچوك

$\frac{1}{2}$  كەوچكى بچوك

خوئ

چەوريەكان لەگۆشتەكە بگرەوہ بەئەندازەى ۳ سانتىم و ئەستورى ۰,۵ سانتىم لەت لەتى بگە، تەكە گۆشتەكان بگە ناو تاوہ يەكى تىفال و لەسەر ئاگرى كز داينى بەردەوام تىكى بدە. ھەتا ھەردوو ديوى گۆشتەكان سوورەوہ بىت (نزيكى ۴ چركە بۆ ھەر ديو) پاشان ئاولىمۆ، خوئ، ئاوى تەماتە، بىبەرى سەوز و پىياز تىكە. سەرى دابنى با ۳۰ بۆ ۳۵ چركە بكوئىت.

بۆ چوار كەس (۲۴۰ كالورى بۆ ھەر كەس كە رىجىمى QWL جى بەجى دەكات تەنھا

گۆشتەكە بخۆن)

چىشتى تايبەتى بەرخ

گۆشتی مەریان بەرخ	۷۵۰ گرام
سۆسی سۆیا	$\frac{1}{4}$ پیوانە یەك
گۆشتا	$\frac{1}{4}$ پیوانە یەك
ناو لیمۆ	۱ کەوچکی بچوک
هاپاوهی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک

چەوری گۆشته که بکەرەوه و لەت لەت بکە ھەر لەتیک ۲ سانتیم ئەستور بێت مادەکانی تری تیکەل بکەن پاشان گۆشته که لەناو مەنجەلیک که قول نەبێت دابنێ و تیکەلە که بیکە سەری گۆشته که، سەری مەنجەلە که دابنێ و بۆ ۲ کاتریمیر لەناو سەھۆلدا دابینێ. ھەر نیو کاتریمیر گۆشته کان ھەلیان گێرە بەودو دواي ئەم ماوه گۆشته کان بیکە بەشیش و ۷ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگر دابینێ ھەر دیوی ھەشت چرکە لەسەر ئاگرە که دابنێ ھەتا بە تەواوەتی دەبرژیت.

بۆ چوار کەس (۲۴۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### چیشتی گۆشت بەسۆسی کاری

گۆشتی مەری	۷۵۰ گرام
گۆشتا	$\frac{1}{2}$ پیوانە یەك
هاپاوهی کاری	۱ کەوچکی بچوک
هاپاوهی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
خوئی	۱ کەوچکی بچوک

چەوری گۆشته که ئی بکەرەوه لەلا پانەکی قاش قاشی بکە. ھەر قاشیک ۲ سانتیم ئەستور بێت. تۆزیک ئاوی گۆشت بکە ناو تاوہە که گۆشته قاش کراوہ که تیبکە و لەسەر ئاگری کز دابینێ ھەردوو دیوی گۆشته کان سوور بکە. لەم کاتەدا ھاپاوهی کاری و ھاپاوهی سیر لەگەل گۆشتا و خوئی تیکەل بکە و بیکە سەر گۆشته کان سەری



مه نجه له كه دابنې با به ناگرى كز بكوئيت كاتيك كه سوځى چيشته كه خسته وه بوو  
ناماده يه بڼ خواردن.

بڼ چوار كه س (٢٤٠ كالورى بڼ هر كه س)

گوشتى مه پ به سوځى ليمو

(له ريجيمى QWL ته نها گزشته كه بخون)

گزشتى مه پ (بڼ چه وړى و بڼ نيسقان)

١ كيلوگرام

١ كه وچكى بچوك

$\frac{1}{2}$  پټوانه

٤ دانه

به و پززه يه كه گزشته كه داپوشنيت

٤ دانه

١ پهل

١ پټوانه

١ كه وچكى گوره

٢ دانه

خوئ

ناوليمو

پيازى بچوك (دووله ت كراو)

ناو

گيزه وړى مامناوهندى (بازنه كراو)

كه ره وړ (بازنه كراو)

لوبياى سه وړ (ورد كراو)

بيبه وړى سه وړ (ورد كراو)

ته ماته ي مامناوهندى (پيس ليكراو و ورد كراو)

چه وړى له گزشته كه بكه ره وه له تى بكه هر له تيك به نه اندازه ي ٢ سانتيم بيت.

توزيك خوئ پټوه بكه له گه ل پيازو ناو و گيزه ره كه بكه ناو تاو هيك له سه ر ناگرى كز

دايينن له نيوه ي كاتى پټويست بڼ كولا نندن كه ره وړ و لوبياى سه وړه كه تيبكه با ٢٠

چركه ي تريس بكوئيت كاتيك كه گزشت و سه وړه كه به ته واوه تى كولا ناو ليمو تيبكه

ناماده يه بڼ خواردن.

بڼ لوانزه كه س (٢٢٠ كالورى بڼ كه سيك ريجيمى QWL جڼ به جڼ ده كات)

چيشتى به تام

(لەرتجىمى QWL تەنھا گۆشتەكە بخۆن)

گۆشتى مەپ	۱ كىلوگرام
خوئ	$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك
بىبەرى پەش	تۆزىك
گىزەر (بېست لىكراو و وردكراو)	۴ دانە
پىيازى بچوك	۸ دانە
كەرەوز (قاش كراو)	۳ پەل
لۇببىي سەوز (وردكراو)	۲۵۰ گرام

ناو بەو پۇزەيە كە ھەمىي لەرتىرى بىمىنت

چەورى گۆشتەكە لى بكَرەو ۲ سانتىم لە ۲ سانتىم بىبەرە گۆشتە و ناو كە بكَه ناو مەنجەلىك، خوئ، بىبەر و سەوزەكەش تىبكَه. لەسەر ناگر دايىن. ئەو كاتە ناو كە كولا ناگرەكە كز بكَه با ۲,۵ كاتمىر بكوئىت. ئەگەر ناو كە كەمەو بو دەتوانى بەگوئىرەي پىويست ناوى كولاو تى بكَه ي. كاتىك كە گۆشتەكە بە تەواوتى كولا نامادە بو لەسەھۇلدان دايىن بۇيە چەورىەكان بىسەتن. پاشان چەورى بەستراوكان دەرىپىنە چىشتەكە گەرمى بكَه بۇ خواردن.

بۇ شەش كەس (۲۹۵ كالورى بۇ ھەر كەس)

ستەيكى گۆشتى مەپ بە دەرمانى تايبەت

گۆشتى مەپ يان بەرخ ۷۵۰ گرام چوار لەت بەئەستورى ۱,۵ سانتىم

ھارلەھى نەئناى وشك  $\frac{1}{2}$  كەوچكى بچوك

خوئ  $\frac{1}{2}$  كەوچكى بچوك

بىبەرى پەش  $\frac{1}{8}$  كەوچكى بچوك

چەورىەكان لى بكَرەو، نەئنا، خوئ، بىبەرەكە تىكەل بكَه و بىساوہ گۆشتەكە پاشان گۆشتەكە بكَه ناو تاوہ و تاوہ ۷ سانتىم بەرتەر لەناگرەكە پابگرە ھەر دىوى بۇ ۱۰ چركە يان يەك چارەك سۈورەوہ بىت. گۆشتەكە دەبىن بكوئىت بەلام وشك نەبىت.

بۇ چوار كەس (۲۳۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

چىشتى گۆشتى سادە

۷۵۰ گرام	گۆشتی بئ ئیسفان
۱ پیوانہ	ئاو
تۆزیک	بیبیری پەش
۱ دانہ	گەلای غار
۲ کہ وچکی گەورہ	گۆشتار
۱ کہ وچکی گەورہ	پیاز (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	خوئ
۱ کہ وچکی بچوک	ھارپوھی کاری

چەوریەکان لە گۆشتە کە بکەرەوہ بەئەندازە ی ۲,۵ سانتیم گۆشتە کە لەت لەتی بکە. گۆشتاوە کە لەناو تاوہیەکی تیفال گەرمی بکە، گۆشتەکان لەناوی تۆزیک سوورەوہ بکە پاشان ھەمووی مادەکانی تر تییکە. سەری مەنجەلە کە دابنئ با بە ھیوری بکولئیت، گۆشتە کە دوای یە ک کاتژمئیر جوان کولاوہ چیشتە کە ئامادە دەبئیت.

بۆ چوار کەس (۳۲۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### برژاوی گۆشتی پشت مازوو

(لەرئیجیمی QWL تەنھا گۆشتە کە بخۆن)

۵۰۰ گرام	گۆشتی پشت مازووی مەر
۲ کہ وچکی گەورہ	پیاز (وردکراو)
۳ کہ وچکی گەورہ	ئاو لیمۆ
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوئ
۳ قاش	میوہی ئاناناس
۱۵۰ گرام	قارچک

چەوری گۆشتە کە ئی بکەرەوہ وەکو چوار گۆشە بەئەستوری ۱ سانتیم لەت لەتی بکەن. پیازو ئاولیمۆ و خوئ تیکەل بکە، پاشان گۆشتە کە تییکە، لایەنی کەم ۲ کاتژمئیر

وا له ناوی بمینیت هەر نیو کاتژمێر گۆشتهکه تێکی بده. ئاناناسهکان بهئەندازهی ٢ سانتیم ببیره. سەری قارچکهکان بکەرەوه. پاشان بهم شیوه یەک تکه ئاناناس، سەری قارچکێک و تکه گۆشتێک بیکه به شیشیکی بچوک و باریک، ههروا شیشهکان ئاماده بکه و ٧ سانتیم بهرزتر له سەری ئاگره که پایبگره له ماوهی ١٢ بۆ ١٥ چرکه ببیرژینه. بهردهوام شیشهکان ههلبسوپینه.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

### برژاوی گۆشتی مەر له گه‌ل سۆسی سه‌وزه

٧٥٠ گرام	گۆشتی مەر
$\frac{1}{2}$ پیتوانه یه‌ک	گۆشتا
١ که‌وچکی بچوک	ئاولیمۆ
$\frac{1}{2}$ که‌وچکی بچوک	هاپاوه‌ی سیر
$\frac{1}{2}$ که‌وچکی بچوک	هاپاوه‌ی پۆزما‌ری
١ که‌وچکی گه‌وره	جه‌فهران (وردکراو)

چه‌وری له‌گۆشته‌که بکەرەوه بچوک له‌ت له‌تی بکه و بکه ناوی مه‌نجه‌لیک که زیاد قولّ نه‌بیت هه‌مووی ماده‌کانی تر تیکه‌ل بکه و بیکه به‌سەری گۆشته‌که، با گۆشته‌که ٢ کاتژمێر هه‌روا له‌ ده‌ره‌وه‌ی سه‌هۆل‌دان بمینیت. هەر نیو کاتژمێر تێکی بده. گۆشته‌کان له‌ناوی تیکه‌له‌که ده‌ریان به‌ینه و بیکه شیشی‌ک پاشان تۆزیک له‌تیکه‌له‌پیتوه‌ی بکه شیشه‌کان نزیک ١٠ سانتیم بهرزتر له‌ئاگره‌که پایبگره. هەر ٤ چرکه شیشه‌کان هه‌لیگێپه بۆ ئه‌ودیو، پاشان تۆزیک له‌سۆسی تیکه‌له‌که پیتوه‌ی بکن با نزیکه‌ی ١٥ چرکه ببیرژیت ئاماده‌ی خواردنه.

بۆ چوار کەس (٢٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چیشتی گۆشتی گوێره‌که‌ی سور کراو

۱,۵ کلوگرام	گوشتی گوڑہہ کہ (بیئ نیتسان)
۱ کہ وچکی بچوک	خوئی
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	بیہری پھش
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک	مریشکاو

چہوری گوشتہ کہ لی بکہرہوہ، خوئی و بیہر پیوہی بکہ، لہ ناو فرن دایینی ماوہی ۱,۵ بۆ ۲ کاترمیر لہ ۳۲۵ پلہی فارینہایت با بکولیت. لہ م ماوہ ہر دہوام لہ مریشکاوہ کہ بیکہ سہری گوشتہ کہ بۆیہ گوشتہ کہ وشک نہ بیت. کاتی خواردن بہ چہ قویہ کی تیژ قاش قاشی بکہ.

بۆ ہشت کہس (۳۰۰ کالوری بۆ ہر کہس)

### چیشتی گوشتی گوڑہہ کہ بہ سؤسی تایبہت

۱,۵ کلوگرام	گوشتی گوڑہہ کہ
۱ کہ وچکی بچوک	ہارپاوہی سیر
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوئی
چہند دانہ گہلا	جہفہران
تۆزیک	ئاولیمۆ
۱ دانہ	حہبی ئاو مریشک
۱ پیوانہ	ئاوی کولاو

چہوری گوشتہ کان بہ چہ قویہ کی تیژ لی بکہرہوہ بہ چہ کوشی تایبہت گوشتہ کہ بیکوہہ بۆیہ بہ تہ اوہتی تہخت بیت. ہر دوو دیوی گوشتہ کہ خوئی و بیہر و ہارپاوہی سیر پیوہی بکہ. حہبی گوشتاوہ کہ لہ ناو ئاوی کولاو تیکہ لی بکہ بیکہ سہر گوشتہ کہ جہفہران و ئاولیمۆ کہ تی بکہ و لہ ناو فرن دایینی لہ ماوہی ۱,۵ بۆ ۲ کاترمیر لہ ۳۵۰ پلہی فارینہایت بکولیت لہ م ماوہ ہر یہک کاترمیر جاریک گوشتہ کہ ہہ لیگتیرہ بۆ نہ و دیو،

شہر مریشکاوہ کہ بڑ کولاندنی گۆشته کہ بهشی نہ کرد دہتوانی تۆزیک ناوی کولاو تیبکہی. کاتیک گۆشته کہ کولا قاش قاشی بکہ و لہسہر ہر قاشی گۆشته کہ قاشیکی تہنکی ہیلکہ دابنی.

بڑ ہشت کہس (۳۰۰ کالۆری بڑ ہر کہس)

### چیشتی گۆشتی دہریای ناوہ راست<sup>۱</sup>

۱ کیلوگرام	گۆشتی گویرہ کہ (بن نیسقان)
۴ کہ وچکی گہرہ	سۆسی سؤیا (بن شہکر)
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	ہارپاوی زہنجہفیل
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی
۱ کہ وچکی بچوک	پیاز (رنہ کراو)
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	ہارپاوی سیر
۱ کہ وچکی بچوک	شہکر
$\frac{1}{2}$ پیوانہ پیک	گۆشتاو

چہوری گۆشته کہ لی بکہرہ وہ بہ نہ اندازہی ۲ لہ ۲ سانتیم بہ نہ ستوری ۲ سانتیم لہت لہتی بکہ ہہ مووی جگہ لہ گۆشته کہ تیکہ ل بکہ پاشان گۆشته کہ تیبکہ با نیو بڑ یہ کہ کاتۆمیر لہ ناوی بمینیت گۆشته کہ دہریہینہ لہ ناو تاوہ یہ کی تیفال لہسہر ناگری کز سوری بکہ پاشان گۆشتاوہ کہ تی بکہ لہ ناو فرن دایینن لہ ۳۵۰ پلہی فارینہایت بڑ ماویٰ ۳۰ بڑ ۴۰ چرکہ بکۆئیت.

بڑ چوار کہس (۳۲۰ کالۆری بڑ ہر کہس)

### چیشتی نیٹالی

<sup>۱</sup> - Mediterranean

(له ریجیمی QWL ته نه گۆشته که ی بخون بی سۆس و بی سه وزه که ی)

٧٥٠ گرام	گۆشتی گویره که (بی نیسقان)
٣ دانه	بیهری سهوز (وردکراو)
١ دانه	پیازی بچوک (وردکراو)
$\frac{3}{4}$ پیوانه یه ک	ئاوی ته ماته
١٥٠ گرام	ته ماته
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	هاپاوه ی سیر
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	ئاو لیمۆ
٣ که وچکی گه وره	جه فهران (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوئ

چهوری گۆشته که ئی بکه ره وه له ت له تی بکه . تۆزیک خوئ و هاپاوه ی سیر پیوه ی بکه . له ناو تاوه یه کی تیفال له سه ر ئاگری کز تۆزیک سووری بکه بیهر و پیازه که تیبکه تۆزیک تر سووری بکه هه مووی ماده کانی تر بیکه به سه ر گۆشته که و سه ری مه نجه له که دابنئ ئاگره که زۆر کزی بکه با ٤٥ چرکه ی تر بکوئیت. نه گه ر ئاوی چیشته که که م بوو به گویره ی پیویست ئاوی کولوی تیبکه . هه ر کاتیک ئاماده بوو چیشته که ساردی بکه پاشان چهوری به ستراره کان ده ربه ئنه به پتی ئاره زووی خۆت له کاتی خواردنی ده توانی تۆزیک په نیری پارمیسان<sup>١</sup> پنه کراو بیکه ی به سه ری.

بۆ چوار کهس (٣١٠ کالۆری بۆ هه ر کهس که ریجیمی QWL جی به جی ده کات و ته نه ده بی گۆشته که بخون)

<sup>١</sup> - Parmesan

## سکالوپی گوشت

۵۰۰ گرام	گوشتی گویره که
توزیک	خوئ و بیبر
$\frac{1}{4}$ پیوانه	سرکه
۲ که وچکی گوره	گوشتا
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هاپاوهی سیر
۲ که وچکی گوره	دوشاوی ته ماته
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	هاپاوهی جاتره
۱ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)

چهوری گوشته که لی بکه روه، خوئ و بیبر پیوهی بکه گوشته که چوار له تی بکه، گوشتاوه که له گه ل هاپاوهی سیرو توزیک خوئ له ناو تاوه یه کی تیفال تیکه لی بکه و گرمی بکه. نه و کاته گوشتاوه که کولا له ته گوشته کان به لای پانه که لی له ناو تاوه که دابنی هردوو دیوه که یان سوور بکه له تاوه یه کی تر سرکه، دوشاوی ته ماته و جاتره تیکه لی بکه با بؤ ۵ چرکه بکولیت. نه م سؤسه بیکه به سر گوشته که و له ناو فرن دابینی بؤ نیو کاترمیر له ۳۵۰ پلهی فارینهایت بکولیت. له کاتی خواردن قاش قاشی بکه و جه فهرانه وردکراوه که بیکه به سهری.

بؤ چوار که س (۲۱۰ کالوری بؤ هر که س)

## چیشتی گوشتی سورکراو

۴ له ت، هر له تیگ کیشی ۱۰۰ گرام بیت	گوشتی گویره که (بن نیسقان)
۲ دانه	هیلکه
توزیک	بیبری پهش
۲ که وچکی گوره	مریشکاو
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ

چهوری گوشته که لی بکه روه به چه کوچی تاییه ت توزیک. بیکوته هیلکه کان به چه نا ل جوان تیکه لی بکه خوئ و بیبری ش تیکه لی بکه. ناوی مریشکه که له ناو تاوه یه کی تیفال گرمی بکن هر له تی گوشته که سهره تا بکه ناو تیکه لی هیلکه کان پاشان بیخه ناو



تاۋەكە، ھەر دىيۈى گۆشتەكان لەماۋەى ٢٥ چرگە گەرمى بگە بۆيە بە تەۋاۋەتى سوور  
بېتەۋە لەم ماۋە ھەر ٥ چرگە جارىك ئەم دىيۈ ئەۋ دىيۈى بگە.  
بۇ چۋار كەس (٢٣٨ كالىرى بۇ ھەر كەس)

### چېشتى گۆشت و سۆسىس

گۆشتى ناۋاپاستى پانى گۆيرەكە	٥٠٠ گرام
خوئ و بېبەر	تۆزىك
سۆسىس	٥٠ گرام
ئاۋلىمۇ	١ كەۋچكى بچوك
گۆشتاۋ	٢ كەۋچكى گەۋرە

چەۋرى گۆشتەكە لى بگەرەۋە، بەچەكۈچى تايبەت بېكوتە، پاي بگە بۆيە تەنكتر بېت  
بەئەندازەى ١٠ سانتىم لە ١٠ سانتىم بېپرە. ھەردوۋ دىيۈى گۆشتەكە خوئ و بېبەر پېۋەى  
بگە سۆسىسەكانىش قاش قاشى بگە. پاشان قاشە سۆسىسەكان لەسەر ھەر لەتى  
گۆشت دابنى بە پۈۈش پېۋەى بگە گۆشتاۋ و ئاۋلىمۇكە تىكەل بگە و بگە ناۋ تاۋەكە و  
گەرمى بگە پاشان ھەردوۋ دىيۈى گۆشتەكان لەناۋى بەناگرى كز سوورەۋە بگە كاتىك كە  
سوورەۋە بوۋ لەتە گۆشتەكان لەناۋ سوزگى دابنى. بۆيە چەۋرىەكان بگىكت.  
بۇ چۋار كەس (٢٢٠ كالىرى بۇ ھەر كەس)

### رۆلىتى گۆشت و پەنېر

گۆشتى گۆيرەكە (بىن نېسقان)	٥٠٠ گرام
گۆشتى مېرىشكى كولاۋ	٤ قاشى تەنك (١٢٠گرام)
پەنېرى موتزارىلا <sup>١</sup>	٤ قاشى تەنك
گۆشتاۋ	$\frac{1}{4}$ پېۋانەيەك
خوئ و بېبەر	تۆزىك

چەۋرى گۆشتەكان لى بگەرەۋە، گۆشتەكە بەشىۋەى قاشى تەنك بېپرە. پاشان ھەر  
قاشى گۆشتەكە پانى بگە و يەك قاش پەنېرى موتزارىلا لەگەل يەك قاشى گۆشتى

<sup>١</sup> - Mozzarella

میشک له سهری دابنێ پاشان ئەم سێ قاشه لولی بکه پوشێک پێوهی بکه و توندی بکه  
گۆشتاوه که له ناو تاوهیهکی تیفال گهرمی بکه. رۆلێتهکانی تێ بکه به ناگری کز سوریان  
بکه. ئەو چیشته ده بێ به گهرمی بخوریت.

بۆ چوار کهس (۲۳۰ کالۆری بۆ هەر کهس)

### چیشتی گۆشتی سارد

۲ پێوانه	گۆشتی گوێره که کولاو (وردکراو)
۱ پێوانه	ناوی سارد
تۆزێک	بیهه
۱ دانه	حهبی گۆشتاوه
۱ که وچکی گه وره	ناولیمز
۲ که وچکی بچوک	هاپاوهی جهلاتین (بێ دهرمان)

گۆشته که بکه ناو مه ده لێک و بیهه که پێوهی بکه. هاپاوهی جهلاتینه که له گه ل ئاو  
تیکه لی بکه، حهبی گۆشتاوه که ش تیکه له سه ناگر دایبێن بۆیه حه به که و جهلاتینه که  
جوان تیکه ل بن پاشان ناو لیموکهی تیکه هه مووی بیکه سه ر گۆشته که و له سه هۆلدان  
دایبێن هه تا خۆی بگریت.

بۆ چوار کهس (۳۱۰ کالۆری بۆ هەر کهس)

### چیشتی گۆشتی سارد به دهرمان

۷۵۰ گرام	گۆشتی گوێره که (به ئیسقان)
۲ پێوانه	ناو
۲ که وچکی گه وره	پیاز (وردکراو)
۲ که وچکی بچوک	هاپاوهی سهه
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	بیهه
۲ که وچکی بچوک	به هارات
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هاپاوهی ته رخون (وشک)

هاراوهى ريحان (وشك)  $\frac{1}{4}$  كه وچكى بچوك

جەفەران (وردكراو) ۱ كه وچكى گەورە

هاراوهى جەلاتين (بئى دەرمان) ۲ كه وچكى بچوك

چەورى گۆشتەكە ئى بکەرەوہ پاشان ھەمووی کەرەستەکان جگە لە جەفەران و هاراوهى جەلاتين بکە ناو مەنجەلئیک لەسەر ئاگر دايبينى ھەتا ئاوەکە بکولئیت، ئاگرەکە کز بکە با بۆ ۱،۵ کاتژمير بکولئیت. کاتیک کە گۆشتەکە جوان کولاً لە مەنجەلەکە دەریبھیتە. مەنجەلەکە لە ناو سەھۆلدان دايبينى بۆیە چەوریەکەى بېسەستريت چەوریەکان دەریبھیتە. هاراوهى جەلاتينەکە لە گەل تۆزیک ئاوی سارد تیکەلئى بکە و بکە ناو مەنجەلەکە و لەسەر ئاگرى کز دايبينى بەردەوام بېشئوینە (نزیکى ۵ چرکە) پاشان لە ناو سەھۆلدان دايبينى بۆیە تۆزیک خۆی بگریت. لە م ماوہ گۆشتەکە ورد بکە و لە گەل جەفەرانەکە تیکەلئى بکە. پاشان بکە ناو مەنجەلئى جەلاتينەکە ھەمووی بکە ناو قالبیک لە سەھۆلدان دايبينى. ھەتا بە تەواوەتى خۆی بگریت لە قالبەکە دەریبھیتە ئامادەى بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (۲۵۲ کالۆرى بۆ ھەر کەس)

### ھەمبەرگەر

گۆشتى گوێرەکە (قیمەکراو) ۵۰۰ گرام

خوئى  $\frac{1}{2}$  كه وچكى بچوك

بیبەرى پەش تۆزیک

خوئى و بیبەرەکە بیکە بەسەر گۆشتەکە و بە چەتال جوان تیکەلئى بکە، پاشان چوار بەشى بکەن و ھەر بەشیک بازنەىەکی خړى بەئەستورى ۱،۵ سانتیم ئى دروست بکە، (گۆشتەکە زۆر مەیشیلە بۆیە پەنگە وشک و توندەوہ بئیت) ھەمبەرگەرەکە لە ناو تاوہىەکی تيفال ۷ سانتیم بەرزتر لە ئاگرەکە دايبينى. ھەردوو دیوی ھەمبەرگەرەکە ۴ چرکە سوورى بکە ماوہى سوورکردنى بە پئى ئارەزووى خۆتانە، پەنگە حەزتان لە ھەمبەرگەرى ئاودار بئیت یان سوورکراوتر ھەبئیت. بۆیە بتوانى یەكسان گۆشتەکە بیکەى بە چوار بەش سەرەتا گۆشتەکە لولى بکەن تیرەکەى بگاتە ۷ سانتیم پاشان چوار قاشى بکەن.

بۆ چوار کەس (۲۵۰ کالۆرى بۆ ھەر کەس)

## بێف برگر بەسۆسیسی بێبەر

گۆشتی مەر (قیمەکراو)	۵۰۰ گرام
پیاز (ھارپا)	۱ کەوچکی گەرە
ناو	۲ کەوچکی گەرە
سۆسی بێبەر	۲ کەوچکی گەرە
ھارپاوەی بێبەر	۱ کەوچکی بچوک

ھەمووی جگە لەسۆسی بێبەرە کە تیکەڵ بکە پاشان چوار بەشی بکە. سۆسی بێبەرە کە لەتاوھەیکە تیفال گەرمی بکە ھەر بەشێک لەگۆشتە قییمەکراوە کە بازنەبەیکە خڕ بەئەستوری ۱ سانتیم ئی دروست بکە ھەر ھەمبەرگرتیک بیخە ناو سۆسی بێبەرە کە پاشان ھەر دیوی نزیک ۶ چرکە سووری بکە بەو ئەندازە سوور بکریت کە ھەزتان لێبە، بەپیتی ئارەزووی خۆت لەکاتی خواردن تۆزیک سۆسی بێبەری پتوھە بکە.

بۆ چوار کەس (۲۵۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## کەفتەیی سادە

گۆشتی (قیمەکراو)	۵۰۰ گرام
گۆشتا	$\frac{1}{4}$ پتیوانەبەیک
ھێلکە	۱ دانە
جەفەران (وردکراو)	۱ کەوچکی گەرە
ھارپاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
ھارپاوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
ناو	۲ کەوچکی گەرە

ھەمووی جگە لەگۆشتاوە کە تیکەڵ بکە. تۆزیک بە دەست بێشیلەبۆبە ئاوە کە بچیتە ناو گۆشتە کە پاشان گۆشتاوە کە لەناو تاوھەیکە تیفال گەرمی بکە لەپنکھاتە کە کفتی بچوک دروست بکە لەناو تاوھە کە بەئاگری کز بۆ ماوەی ۲۰ چرکە سووری بکە بەردەوام ئەمدیو و ئەودیوی بکە. بۆ چوار کەس (۲۷۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### گفته له گه ل سؤسی قارچك

(له رنجیمی QWL ته نهها ده توانی گۆشته كه له گه ل تۆزك سؤس بخۆن له م چیشتی به تامه ده توانی وه كو موقه بیلات به کاری بهیتی)

نیوه یهك	بیازی بچوك (وردكرای)
۵۰۰ گرام	گۆشت (قیمه كرای)
۱ دانه	هیلكه
$\frac{3}{4}$ كه وچكى بچوك	خوی
تۆزك	بیبهری پەش
۱۵۰ گرام	دۆشاری ته ماته
$\frac{1}{2}$ پتیوانه یهك	قارچك
$\frac{3}{4}$ پتیوانه یهك	ئاو

جگه له ئاو، سؤس، قارچك هه مووی له گه ل گۆشته كه تیکه ل بکه له م تیکه لای ۲۰ دانه گفته ی بچوك دروست بکه پاشان ئاو و سؤس و قارچك تیکه ل بکه له سه ر ئاگر دابنن بکولیت با کفته کان له ناوی سؤسه كه بۆ ماوه ی ۲۰ چرکه بکولیت. ئه گه ر له م چیشته وه کو موقه بیلات به کار ده هیتی پوشیک بیکه هه ر گفته یهك له ئاو ده فریهك جوان دابینن.

بۆ چوار کس (۲۹۰ کالۆری بۆ هه ر کس)

چیشتی تاتاری	گۆشت (قیمه كرای)
۳۵۰ گرام	خوی
$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك	هیلكه
۱ دانه	په نیر
$\frac{1}{4}$ پتیوانه	بیبهری پەش
$\frac{1}{8}$ كه وچكى بچوك	به هارات
۲ كه وچكى بچوك	جههه ران (وردكرای)
۲ كه وچكى گه وره	دانه ی كوئجی (به پتی ئاره زووی خۆتان)
تۆزك	

گۆشته که له ناو مه نجه ئیکی قول دایینی هه مووی جگه له کونجیه که تیکه لی بکه کفته ی بچوکی لی دروست بکه به پتی ئاره زووی خۆتان کفته کان به هیوری له سه ر کونجی یان جه فه رانی وردکراو بتلینه بۆیه کونجی پتوه ی بچه سپیت. کفته کان بۆ چه ند چرکه له ناو تاوه یه کی تیفال گرم بکه هه تا به ته واوه تی سووره وه ده بیت نه گه ر ئه م چیشه وه کۆ موقه بیلات به کار ده هیئسی پوشیک پتوه ی بکه ده توانی ئه م چیشه به شیوه ی هه مبه رگیش دروستی بکه ی.

بۆ چوار کاس (۲۱۰ کالۆری بۆ هه ر کاس)

### سورکراوه ی تاوه

گۆشتی مه ر (قیمه کراو)	۵۰۰ گرام
هیلکه	۱ دانه
پیاز (وردکراو)	۱ که وچکی گه وره
جه فه ران (وردکراو)	۱ که وچکی گه وره
گۆشتاو	۳ که وچکی گه وره
دۆشاوی ته ماته و قارچک	۱ که وچکی گه وره
خوئ	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
هارپلوه ی بۆزماری	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
به نیر (هه پلو)	تۆزیک

هه مووی جگه له په نیره که له گه ل گۆشته که تیکه ل بکه ئه وه نده به په نجه بیشتله هه تا گۆشته که هه مووی گۆشتاوه که هه لمزیت. گۆشته که له ناو تاوه یه کی تیفال پان بکه په نیره که بکه به سه ری گۆشته که هه روا له ناو فرپنه که دایینی بۆ ماوه ی یه ک کاتز میر له ۳۵۰ پله ی فارینه یات بکۆلێت به شیوه یه ک گۆشته که بکۆلێت به لام وشک نه بیت.

بۆ چوار کاس (۲۸۰ کالۆری بۆ هه ر کاس)

## سورکراوهى تاوهى هه ره باش

(ئه م پئىمايى چيشت ليتانه ته نها بۆ گه نجان و لاوان دا بين كراوه)	
گۆشتى مه پ (قيمه كراو)	۵۰۰ گرام
هتلكه	۱ دانه
شير	$\frac{1}{3}$ پئوانه
هاراوهى پۆزمارى	تۆزتك
هتلكه ي كولاو	۱ دانه
پيازى (رنه كراو)	۲ كه وچكى گه وره
جه فهران (ورد كراو)	۲,۵ كه وچكى گه وره
هاراوهى سير	۱ كه وچكى بچوك
هاراوهى پيخان (وشك)	$\frac{1}{8}$ كه وچكى بچوك
بيبه ر	$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك

هه مووى جگه له هتلكه به چه تال تيگه لى بكه، پاشان له ناو تاوه يه ك پانى بكه ره و هتلكه كولاوه كه به لا دريژه كه ي به زهخت له ناوه پاستى گۆشته كه دا بينى. سه رى هتلكه كه به گۆشت دا پيوشه. پاشان له ناو فرين دا بينى بۆ ماوه ي يه ك كاتر ميتر له ۲۵۰ پله ي فارينهايت بكو لئيت له كاتى خواردن قاش قاشى بكه.

بۆ چوار كه س (۲۹۵ كالورى بۆ هه ر كه س)

## چيشتى چينى

گۆشتى گويزه كه (قيمه كراو)	۵۰۰ گرام
ئاو	$\frac{1}{4}$ پئوانه
پياز (هه پاو)	۱ كه وچكى بچوك
جه فهران (ورد كراو)	۱ كه وچكى گه وره
سۆسى سۆيا (بئى شه كر)	۱ كه وچكى گه وره

## ہارپاوی سیر

 $\frac{1}{2}$  کہ وچکی بچوک

ہم مووی تیکہ ل بکہ لہ ناو تاوہ یہ کی تیغال پانی بکہ لہ سہر ناگری کز دابینئ کاتیک کہ  
یہ ک لای گزشتہ کہ کولاً لہ چند شوین تا نیوہ بیبرہ بویہ ناوی گزشتہ کہ ش بکولتیت  
کاتیک نامادہ بوو ہر بہ گہ رمی دہ بی بخوریت۔

بؤ چوار کہ س (۲۵۰ کالوری بؤ ہر کہ س)

## ہم مہر گر بہ پھنیر

۵۰۰ گرام

گزشتی گویرہ کہ (قیمہ کراو)

۴ کہ وچکی گہ ورہ

پہ نیری (پنہ کراو)

۱ کہ وچکی بچوک

دانہ ی کونجی

$\frac{1}{4}$  کہ وچکی بچوک

بیبر

$\frac{1}{2}$  کہ وچکی بچوک

خوئ

۱ کہ وچکی گہ ورہ

پیاز یان جہ فہران (ورد کراو)

گزشتہ کہ خوئ و بیبری پٹوہی بکہ جوان بیشیکہ گزشتہ کہ دابہ شی بہ ہشت بکہ  
ہر بہ شیک وہ کو باز نہ یہ کی دروستی بکہ۔ پھنیر، پیاز، کونجی و توتیک بیبر تیکہ ل  
بکہ ن  $\frac{1}{4}$  ئەم تیکہ لہ لہ ناو پاستی یہ کیک لہ گزشتہ باز نہ کان دابینئ بہ شیوہ یہ ک ۰,۵ سانتیم  
لہ قہ راخی باز نہ ی گزشتہ کہ ہیچ بہ پٹوہی نہ بیت پاشان باز نہ ی گزشتی تر لہ سہری  
دابینئ زہخت بکہ بہ سہری قہ راخہ کانی گزشتہ کہ بویہ وہ کو ہم مہر گر کیکی ٹاسایی  
ببینریت۔ پاشان ئەم ہم مہر گر گرانہ لہ ناو تاوہ یہ کی تیغال ۱۰ سانتیم بہ رزتر لہ ناگرہ کہ  
پایبگرہ ہر دوو دیوی سوورہ وہ بکہ۔

بؤ چوار کہ س (۲۶۵ کالوری بؤ ہر کہ س)



لەمبى بەرگەر

۵۰۰ گرام	گۆشتى بەرخ (قىمەتلىك)
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	مىشكائو
$\frac{1}{2}$ كەۋچىكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{4}$ كەۋچىكى بچوك	ھارپاۋەي نەئنا (ۋشك)

ھەممۇي جوان تىكەلى بىكە ۋ چوار دانە ھەم بەرگەر بەئەستورى ۱ سانتىم لى دروست بىكە لەمبى بەرگەر كان لەناۋ تاۋەيەكى تىفال ۸ سانتىم بەر زىتر لەسەر ئاگرەكە دابىنى ھەردىۋو بۆ ۸ چىركە سوورى بىكە .

بۆ چوار كەس (۲۲۵ كالىورى بۆ ھەر كەس)

لەمبى بەرگەر بە بەھارات

۵۰۰ گرام	گۆشتى بەرخ (قىمەتلىك)
۱ كەۋچىكى گەۋرە	پىياز (ۋردىكراۋ)
۱ كەۋچىكى گەۋرە	جەفەران (ۋردىكراۋ)
۱ كەۋچىكى گەۋرە	بەھاراتى شىرىن
$\frac{1}{2}$ كەۋچىكى بچوك	خوئى

ھەممۇي جوان تىكەلى بىكە دابەشى بە چوار بىكە لەھەر بە شىكە ھەم بەرگەر كىك دروست بىكە لەناۋ تاۋەيەكى تىفال ھەر دىۋى لەمبى بەرگەر كە بۆ ۸ چىركە سوورى بىكە بە دىلخۋازى خۆت سوورى بىكە . دەتۋانى ئاۋدارترىيان سوورى بىكە .

بۆ چوار كەس (۲۲۵ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## لهمب برگر به هارپوهی کاری

۵۰۰ گرام	گۆشتی به رخ (قیمه کراو)
۱ که وچکی بچوک	پیاز (رنه کراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	هارپوهی کاری
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ

همووی جوان تیکه ل بکه دابه شی به چوار بکه له هر به شیک بازنه یه ک دروست بکه .  
لهمب برگره کان له ناو تاوه یه کی تیفال سوور بکه کاتی پیویست بۆ سوور کردنی هر  
دیوی له مبرگره کان نزیکي ۸ چرکه یه .  
بۆ چوار کهس (۲۲۵ کالوری بۆ هر کهس)

## همبرگر به دوشاوی ته ماته

۵۰۰ گرام	گۆشت (قیمه کراو)
۱ دانه	میلکه
۱ که وچکی گوره	ناو
۱ که وچکی بچوک	ناولیمۆ
۱ که وچکی گوره	دوشاوی ته ماته
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبر
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هارپوهی جاتره
۲ که وچکی بچوک	گۆشتاو

همووی جگه له گۆشتاوه که تیکه ل بکه به دهست بیشتله دابه شی به چوار بکه له هر  
به شیک همبه رگریک دروست بکه . گۆشتاوه که به تاوه یه کی تیفال گه رمی بکه پاشان  
همبه رگره کان له ناوی سور بکه کاتی پیویست بۆ سوور کردنی همبه رگره کان نزیکي ۱۲  
چرکه یه ( ۶ چرکه بۆ هر دیو) به پیتی ئاره زووی خۆت ده توانی زۆرتر سووری بکه ی .  
بۆ چوار کهس (۲۲۲ کالوری بۆ هر کهس)

## سورکراوهی تاوهی تایبته

گۆشتی گۆیرهکه (قیمهکراو) ۵۰۰ گرام  
هیلکه ۱ دانه

بیبهری پەش تۆزیک  
پەنیر (رنهکراو)  $\frac{3}{4}$  پینوانه

پپاز (وردکراو) ۱ که وچکی بچوک

خوی ۱ که وچکی بچوک

هاپاوهی پپحان  $\frac{1}{2}$  که وچکی بچوک

گۆشت و هیلکه که تیکه ل بکه و جوان به دهست بیشیله هرچی ماوه تیبکه پاشان له ناو تاوهیه که پانی بکه، له ناو فرین دابینن با له ماوهی ۴۵ بق ۵۵ چرکه له ۳۵۰ پلهی فارینهایت بیکولیت.

بق چوار کهس (۲۸۰ کالۆری بق هر کهس)

## سورکراوهی تاوه به سۆسی بیبهر

گۆشتی (قیمهکراو) ۵۰۰ گرام  
هیلکه ۱ دانه

مریشکاو ۲ که وچکی گوره

سۆسی بیبهر ۱ که وچکی گوره

پپاز (وردکراو) ۱ که وچکی گوره

جه فهران (وردکراو) ۱ که وچکی گوره

میخهک ۱۲ دانه

همموی جگه له میخه که که تیکه ل بکه و جوان بیشیله بۆیه مریشکاو که جوان له گه ل گۆشته که تیکه ل بیت. پاشان له ناو تاوهیه کی تیفال پانی بکه میخه که کان له ناوی بیچه قینه با زۆر نزیکی به که نه بن پاشان به گۆشته که میخه که کان داپۆشه. تاوه که له فرین دابینن فرینه که له سهر ۳۵۰ پله بق ماوهی ۱ کانترمیتر دابینن.

بق چوار کهس (۲۸۰ کالۆری بق هر کهس)

## چیشتی سۆسیی سادە

سۆسیی گەورە	۴ دانە
ئاو	۲ پیوانە
حەبی گۆشتاو	۱ دانە
خەرتە لە	۱ دانە

ئاوێکە لە ناو مەنجەلیک بکۆلێنە حەبی گۆشتاو و خەرتە لە تێیکە بۆیە بە تەواوەتی تێیکە ل بێت سۆسییە کانیشی تێیکە سەری مەنجەلێکە دابنێ بۆ ماوەی ۵ چرکە بکۆلێت. پاشان سۆسییەکان بە تۆزیک خەرتە لە دەتوانی بخۆی.

بۆ چوار کەس (۱۵۳ کالۆری بۆ هەر کەس)

## چیشتی سۆسیی بەسۆسی تایبەت

سۆسیی گەورە	۴ دانە
ئاو	$\frac{1}{2}$ پیوانە یەک
گۆشتاو	۳ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	۱ کەوچکی بچوک
کەرەوز (وردکراو)	۱ کەوچکی گەورە
جەفەرانی (وردکراو)	۱ کەوچکی گەورە
سەرکە	۱ کەوچکی بچوک
دۆشاوی تەماتە	۱ کەوچکی بچوک
سۆسی بیبەر	۱ کەوچکی گەورە
خەرتە لە	۱ کەوچکی بچوک
شەگەر	۱ کەوچکی بچوک

هەمووی جگە لە سۆسییەکان لە ناو مەنجەلیک تێیکە لێ بکە، سەری مەنجەلێکە دابنێ لە سەر ئاگر بۆ ماوەی ۱۵ چرکە دایبێن بۆیە ئاوێکە بکۆلێت چەند شوین لە سەر

سؤسیسه کان نهختیک بیبره، برینه کان ۲ سانتیم له یهک دور بن. پاشان سؤسیسه کان بکه ناو مه نجه له که و سه ری دابنی با ۱۵ چرکه ی تر بکولیت سؤسیسه کان به سؤسی ناو مه نجه له که ده خوریت.

بۆ چوار کهس (۱۶۰ کالۆری بۆ هر کهس)

### چیشتی سؤسیس به سؤسی بیبره

سؤسیسی گه وره	۴ دانه
گۆشتا	$\frac{1}{2}$ پیوانه یهک
سؤسی بیبره	۱ که وچکی گه وره
هاپاوه ی بیبره	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک
پیاز (هاپا)	۱ که وچک $\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
جه فهران (وردکرا)	۱ که وچکی گه وره

همووی جگه له سؤسیسه کان تیکه ل بکه له سه ر ئاگر دابینی هتا ئاوه که ی بکولیت سه ری مه نجه له داخه با ۱۰ چرکه بکولیت. چند شوین له سؤسیسه کان نهختیک بیبره برینه کان ۲ سانتیم له یهک دور بن پاشان سؤسیسه کان بخه نه ناو سؤسه کولاهه که با ۱۵ چرکه ی تر به رده وام بکولیت. ده توانی سؤسیسه کان به سؤسه که وه بخوی.

بۆ چوار کهس (۱۸۰ کالۆری بۆ هر کهس)

### سورکراوه ی سؤسیس

سؤسیسی گه وره	۴ دانه
سؤسی سؤیا (بی شه کر)	$\frac{1}{4}$ پیوانه یهک
گۆشتا	$\frac{1}{4}$ پیوانه یهک
دۆشاوی ته ماته	۱ که وچکی گه وره

۱ کہ وچکی بچوک	خہرتہ لہ
۱ کہ وچکی بچوک	سرکہ
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	تہرخون (وردکراو)

سؤسیسہ کان ورد بکہ ہہ مووی جگہ لہ سؤسیسہ کہ تیکہ ل بکہ، سؤسیسہ کہ ی تیکہ لہ سہ ہؤلدان دابینئ با ۲ بؤ ۲ کاتزمیر ہہ روا بمینت. لہ م ماوہ سؤسیسہ کان تیک بدہ سؤسیسہ کان و سؤسہ کہ بکہ ناو تاوہ یہ ک، ۸ سانتیم بہ رزتر لہ ناگرہ کہ پایبگرہ ہہ ر ۲ چرکہ سؤسیسہ کان تہ دیو و تہ ویدیو بکہ ۸ چرکہ بہ سہ بؤ سورکردنی.

بؤ چوار کہ س (۱۵۵ کالوری بؤ ہہ ر کہ س)

### چیشتی سؤسیس بہ سؤسی بہ ہارات

۴ دانہ	سؤسیسی گہورہ
۲ دانہ	ہیلکہ ی کولاو
۱ کہ وچکی گہورہ	سؤسی بیبہر
۱ کہ وچکی گہورہ	بہ ہاراتی شیرین
۱ کہ وچکی گہورہ	جہ فہ ران (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	کونجی
۱ کہ وچکی بچوک	خہرتہ لہ
توزیک	پہ نیری موتزاریلا (ہاراو)

سؤسیسہ کان ورد بکہ ہیلکہ کولاوہ کان رنہ بکہ ہہ مووی تیکہ ل بکہ ہہ مووی بکہ ناو مہنجہ لیک تیفال با زؤر قول نہ بیت لہ ماوہی ۱۵ چرکہ لہ ناو فرین بہ ۳۵۰ پلہ ی فارینہایت بکولت.

بؤ چوار کہ س (۲۰۰ کالوری بؤ ہہ ر کہ س)

## پۇلئىتى سۆسىس بە ھىلكە

سۆسىس	۴ قاش
ھىلكەى كولاو	۲ دانە
خوئى	۱ كە وچكى بچوك

بۇيە رۇنى سۆسىسەكە لى بگەرەوھى بۇ چەند چركە، لەناو تاوھىەكى تىفال سوورى بگەن پاشان بە پەرەى تايبەتى وشكى بگە ھىلكەكان رنە بگە، تۆزىك خوئى پئوھى بگە، ھىلكە رنە كراوھەكە بىكە سەر قاشى سۆسىسەكان پاشان لولوى بگە و پوشىك پئوھى بگە بۇيە توند بىت.

بۇ دوو كەس (۱۵۵ كالىورى بۇ ھەر كەس)

## چىشتى سادەى زمان

زمانى مەريان گا	۱،۵ كىلوگرام
ئاو	۳ لىتر
مىخەك	۱۲ دانە
گەلاى غار	۴ گەلا
سركە	$\frac{1}{4}$ پئوانەيەك
بىبەرى رەش	۱ كە وچكى بچوك
مارى جۆرى	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
خوئى	۱ كە وچكى بچوك

زمانەكە و مادەكانى تر ھەمووى بگە ناو مەنجەلىكى بچوك و بۆ ماوھى ۳ كاتزىمىر لەسەر ئاگرى كز دايبىنى. كاتىك كە زمانەكە بە تەواوھتى كولا بىخە ناو ئاوى سارد چەورىەكەى لى بگەرەوھە بە چەقۇيەكى تىز پئىستى سەرى زمانەكە بگەرەوھە، بەزۇر پئىستەكە راپكىشە. كاتى خواردن زمانەكە تەنك قاش قاشى بگە.

بۇ چوار كەس (۲۸۰ كالىورى بۇ ھەر كەس)

## پولیتی زمان

(نہم پینمای چیشٹ لینانہ تہنہا شیاو بؤ گہنجان)

۸ قاش ہر قاشی بہ کیشی ۲۵ گرام	۸ قاش ہر قاشی بہ کیشی ۲۵ گرام
۱ کہ وچکی گہورہ	۱ کہ وچکی گہورہ
۱ کہ وچکی بچوک	۱ کہ وچکی بچوک
۲ دانہ	۲ دانہ
توزیک	توزیک
	ماست یان شیر
	خوئی
	ہیلکہی کولاو
	ٹاولیمو

زمانہ کہ ہر بہو شیوہ کہ باسماں کرد بیکوئینہ چہوری و پیستہ کہ لی بکہرہ وہ پاشان بیکہ بہ ہشت لہ تی یہ کسان، پاشان ہیلکہ و ماست و خوئی و ٹاولیمو کہ بہ چہ تال جوان تیکہ لی بکہ. لہم پیکہاتہ بیساوہ قاشی گوشتہ کان پاشان لولیان بکہ، پوشیان پیوہ بکہ لہ ناو دہ فریہ ک جوان دایینئ.

بؤ چوار کہس (۱۰۰ کالوری بؤ ہر کہس)

## چیشٹی جگہری سورکراو

(نہوانہ کہ پنجیمی QWL جی بہ جی دہ کہن تہنہا دہ توانن جگہرہ کہ بخون)

۵۰۰ گرام	۵۰۰ گرام
۲ کہ وچکی گہورہ	۲ کہ وچکی گہورہ
۱ دانہ	۱ دانہ
۱ کہ وچکی بچوک	۱ کہ وچکی بچوک
۳ کہ وچکی گہورہ	۳ کہ وچکی گہورہ
توزیک	توزیک
	جگہری گوپڑہ کہ (وردکراو)
	مریشکاو
	پیازی گہورہ (وردکراو)
	خوئی
	جہ فرمان (وردکراو)
	بیہری پەش

مریشکاوہ کہ لہ ناو تاوہ یہ کی تیفال گہرم بکہ. پیاز، کہ تیبکہ. بہ ناگری کز گہرمی بکہ. جگہر، خوئی، بیہر تیبکہ. ناگرہ کہ زیاد بکہ بؤ ماوہی ۲ چرکہ جگہرہ کہ بہردہ وام تیکی بدہ پاشان جہ فرمانہ کہ تیبکہ. ۳ چرکہی تریش سووری بکہ، کاتیک جگہرہ کان بہ تہ واوہ تی کولا نامادہ یہ بؤ خواردن.

بؤ سئ کہس (۱۶۵ کالوری بؤ ہر جیبہ جی کہری پنجیمی QWL)



### چيشتى جگه ر جنوبى

(له رنجيمى QWL ته نها جگه ره كه ي بخون)

۵۰۰ گرام	جگه رى گوپره كه (وردكراو)
۴ كه وچكى گه وره	گوزشتاو
۳ كه وچكى گه وره	پياز (وردكراو)
$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك	خوئ
$\frac{1}{4}$ كه وچكى بچوك	بيبه رى ره ش
۱ دانه	ته ماته ي گه وره

گوزشتاوه كه له ناو تاوه يه كى تيفال گه رم بكه . جگه ره كان له ناوى سور بكه . له مه نجه لتيكى تر ته ماته كه ورد بكه پياز و خوئ و بيبه ر تيبكه . پاشان له سه ر ناگر دايننئ با بؤ ۱۵ چركه بكوئيت پاشان نه م سو سه بيكه سه ر جگه ره كه سه رى دايننئ بؤ ۱۵ چركه ي تر بكوئيت نه گه ر پئويست بوو چهن د جار تيكي بده . جگه ره كان ده بئ به شپوه ي بكوئيت كه ناودار نه بيت .

بؤ چوار كه س (۱۷۰ كالورى بؤ هر جيبه جئ كارى رنجيمى QWL)

### شفته ي جگه ر

۵۰۰ گرام	جگه رى گوپره كه (وردكراو)
۱ دانه	هئلكه
$\frac{1}{4}$ پئوانه	گوزشتاو

هئلكه كان بكه ناو گوزشتاوه كه به چه تال جوان تيكله لئ بكه نه م پيكا ته بكه ناو تاوه يه كى تيفال پاشان جگه ره كه تيبكه تاوه كه له سه ر ناگرى كز دايننئ كاتيك يه ك ديوى سوور بوو شفته كه هه ليگپره وه بؤ نه و ديو، ۳ چركه ي تر به رده وام سوورى بكه . به چه قويه كى تايبه ت شفته ه كان بپره . به گوپره ي پئويست زياتر سوورى بكه .

بؤ چوار كه س (۱۷۸ كالورى بؤ هر كه س)

## ستہیکی برژاوی

گۆشتی مەر (بی ئیسقان)

 $\frac{1}{2}$  پیوانه یهك

سۆسی تایبه تی برژاوی

ئاو

 $\frac{1}{2}$  پیوانه یهك

ئاو لیمۆ

 $\frac{1}{4}$  پیوانه یهك

۱ دانه

سیر (بازنه کراو)

۱ که وچکی گه وره

پیاز (وردکراو)

۱ که وچکی گه وره

جه فه ران (وردکراو)

۱ که وچکی بچوک

هاپاوه ی تهرخونی وشک

۱ که وچکی بچوک

پۆزمازی

سه رتا سۆسه که دروست بکه. هه مووی تیکه ل بکه، باشتهر نه م سۆسه به شه و له سه هۆلدان دا بمینیت. نه گه ر له م سۆسه زیادت دروست کرد ده توانی بۆ ماوه یه کی کورت له سه هۆلدان دا بینن. چه وری گۆشته کان ل بکه ره وه تکه تکه ی بکه و هه ر تکه ی به نه ستوری ۱ سانتیم و دریزی ۳ سانتیم بیت. هه ر دو دیوی تکه ی گۆشته کان سۆسی پیوه ی بهینه پاشان بیکه به شیشه وه، تۆزیک به رزتر له ناگر پایبگره هه ر دو دیوی بېرژینه له م ماوه، چه ند جار له سۆسه که پیوه ی بکه. نه گه ر بخوازی که م بېرژیت ۱ چرکه هه ر دیوی به سه بۆ برژاندنی مامناوه ندی ۲ بۆ ۳ چرکه باشه بۆیه به ته واوه تی بېرژیت ۴ چرکه پیویسته. نه م سۆسه ده توانی بۆ هه مبه رگر و چیشه گۆشته کان به کار بهینی.

## هه مبه رگری سورکراوه ی

گۆشتی گویره که (قیمه کراو)

۵۰۰ گرام

پیاز (وردکراو)

۱ که وچکی گه وره

جه فه ران (وردکراو)

۱ که وچکی گه وره

دۆشاوی ته ماته

۲ که وچکی گه وره

قارچک (وردکراو)

۱ که وچکی گه وره

سۆسی ببهر

۱ که وچکی گه وره

به ریژه‌ی دلخواز

سۆسی تایبه‌تی برژاوی

همموی ماده‌کان له گه‌ل گۆشته‌که تیکه‌ل بکه‌ن و جوان بیشیله. دابه‌شی چوار بکه له‌هر کام هم‌بهرگرێک دروست بکه، هم‌بهرگره‌کان له‌ناو تاوه‌یه‌کی تیفال له‌سه‌ر ئاگری کز دابینێ کاتیک که گۆشتاوه‌که له‌سه‌ر هم‌بهرگره‌که ده‌ده‌لێت هم‌بهرگره‌که هه‌لگێژه بۆ ئه‌ودیو، له‌سۆسی تایبه‌تی برژاوی (له‌رینمایی دروست کردنی سته‌یکی برژاوی چۆنیه‌تی دروست کردنی گوتراوه) پێوه‌ی به‌ینه. هر چه‌ند چرکه جارێک هم‌بهرگره‌کان هه‌لگێژه بۆ ئه‌ودیو، له‌سۆسه‌که پێوه‌ی به‌ینه. ماوه‌ی سوور کردنی هم‌بهرگره‌کان ۱۰ چرکه بۆ یه‌ك چاره‌که.

بۆ چوار که‌س (۲۵۰ کالۆری بۆ هر که‌س)

سۆسیس به‌سۆسی سویا

۴ دانه

سۆسیسی گه‌وره

$\frac{1}{2}$  پێوانه‌یه‌ك

گۆشتاوه

۱ که‌وچکی گه‌وره

سۆسی سویا (بۆ شه‌کر)

۱ که‌وچکی گه‌وره

پیاو (پنه‌کراو)

$\frac{1}{4}$  که‌وچکی بچوک

پۆزماوی

$\frac{1}{2}$  که‌وچکی بچوک

خه‌رتله

۱ که‌وچکی گه‌وره

بیبه‌ری سه‌وزه گه‌وره (وردکراو)

همموی جکه له‌سۆسیسه‌کان تیکه‌ل بکه و بکه ناو تاوه‌یه‌ک، گه‌رمی بکه هه‌تا ئاوه‌که‌ی بکولێت ئاگره‌که کزی بکه سه‌ری مه‌نجه‌له‌که دابینێ ۱۰ چرکه بکولێت سۆسیسه‌کان له‌چه‌ند شوپێن تۆزیک بیبه‌ره. بۆیه درزێک تیدا بکه‌ویت پاشان سۆسیسه‌کان تیبکه‌ دوای ۱۵ چرکه سۆسیسه‌کان هه‌لگێژه بۆ ئه‌ودیو، ۱۵ چرکه‌ی تر چاوه‌پوانی بکه، پاشان سۆسیسه‌کان له‌ناو سۆسه‌که ده‌ری به‌ینه. بیکه شیشه‌وه له‌سه‌ر ئاگر راییبگره به‌رده‌وام هه‌لیبسوپه هه‌تا به ته‌واوه‌تی به‌رزین له‌کاتی خواردن سۆسه‌که گه‌رمی بکه و بیکه سه‌ر سۆسیسه‌کان.

بۆ چوار که‌س (۱۷۰ کالۆری بۆ هر که‌س)

## برژاوی شیش

(لەرئجیمی QWL تەنھا دەتوانی گۆشتەکی بخۆی)

گۆشتی مەر ۵۰۰ گرام

سۆسی تاییبەتی برژاوی شیش

گۆشتاڤ ۱/۲ پێوانە

سیر (پنەکراڤ) ۱ دانە

سرکە ۲ کەوچکی گەرە

بیبەر ۱/۴ کەوچکی بچوک

تەرخونی وشک ۱ کەوچکی بچوک

نەعناڤ وشک ۱ کەوچکی بچوک

خوئ ۱ کەوچکی بچوک

ئاوپیاز (یان پیازی پنەکراڤ) ۱ کەوچکی بچوک

چەوری گۆشتەکی لێ بکەرەو بەئەندازە ۴ سانتیم تەکی تەکی بکە مادەئ سۆسەکی تێکەل بکە، تەکی گۆشتەکان بۆ ماوە ۴ کاتریمیر لەناو سۆسەکی بمینیت. پاشان تەکی تەکی گۆشتە بیکە شیش و لەسەر ئاگری کز دابینئ ھەر ۵ چرکە شیشەکان ھەلیگتێرە بۆ ئەویدی پاشان لەسۆسەکی پێوھە بھینە بۆیە دلتیابی کە برژاوە یان نە دەتوانی چەقویەکی تۆزێک لەگۆشتەکان بیبەری و سەیری ناوھەکی بکە کاتی پێویست بۆ برژاندنی ۲۰ بۆ ۲۰ چرکە بە. ئەو کەسانە کە پێجیمی QWL جێبەجێ ناکەن دەتوانن لەھەر شیشێک یەکی تەکی گۆشت، تەماتە، پیاز، قارچک، کولەکی پێوھە بکەن.

بۆ چوار کەس (۲۳۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## چیشتی برژاوی

گۆشتی بەرخ یان مەر ۴ دانە

سۆسی تاییبەت

ئاو ۱/۲ پێوانە

ئاو لیمۆ ۱/۴ پێوانە یەکی

۱ که وچکی بچوک	نه عنای وشک
۱ که وچکی بچوک	جه فهران (وردکراو)
۱ که وچکی بچوک	پیاز (پنه کراو)
۱ دانه	سیر (وردکراو)
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوی

مادهی سؤسه که تیکه لی بکه، گزشته که شی تیکه . ماوهی یه ک شه و له سه هؤلدان هروا بمینیت. پاشان گزشته که بیکه شیش و له سه ر ناگر دابینن هر ۵ بؤ ۱۰ چرکه شیشه کان هه لگپه به و دیو سؤسی پیوهی بهینه بؤ ماوهی ۳۵ چرکه بیبرژینه .  
بؤ چوار کهس (۲۲۵ کالوری بؤ هر کهس)

### سورکراوهی گۆشتی گویره که

گۆشتی گویره که ۴ له ت

سؤسی تاییه تی برژاوی (ده توانی سؤسی سویا بی شه کر به کار بهینن چه وری گزشته که لی بکه ره وه بکه ناو تاوه یه کی تیفال له سه ر ناگری کز دابینن هر ۱۰ چرکه یه ک جار نه م دیو نه و دیوی بکه . سؤسی پیوهی بکه بؤ ۳۵ چرکه سووری بکه .  
بؤ چوار کهس (۲۶۰ کالوری بؤ هر کهس)

### برژاوی جگه ر

جگه ری گویره که یان مه پ ۴ له ت هر کام ۱,۵ سانتیم نه ستوریت

گۆشتاو  $\frac{1}{4}$  پیوانه یه ک

هر دوو دیوی جگه ره کان گۆشتاو پیوهی بکه پاشان بیکه شیش و له سه ر ناگری کز دابینن یه ک دیوی جگه ره کان ۵ چرکه بیبرژینه گۆشتاو پیوهی بکه و هه لی گپه وه بؤ نه و دیو. نه گه ر ده خوازی دنیا بی چه قق تۆزیک له جگه ره کان بیپره و سه یری بکه بزانه برژاوه یان نا . بؤ چوار کهس (۱۶۵ کالوری بؤ هر کهس)

ج

## جۆره کانی چیشتی مریشک

### چیشتی مریشکی به تام

۲ دانه به به که وه ۷۵۰ گرام	سینگی مریشک (بئ ئیسقان)
۳ که وچکی گه وره	ئاوی مریشک
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوئی
۱ که وچکی بچوک	ته رخون (وشک کرار)
۲ که وچکی گه وره	سرکهی سپی
۲ قاشی ته نک	لیمۆ
۲ که وچکی گه وره	جه فه ران (وردکرار)

بیتست و چه وری سینگی مریشکه که لی بکه ره وه به شتیهی قاشی باریک بیپره ئاوی مریشکه که له ناو تاوه یه کی تیفال گه رمی بکن قاشه باریکه کان له ناوی سووره وه بکه، ته رخون، خوئی، سرکه، لیمۆکان تی بکه. سه ری مه نجه له که دایبئنی با بۆ ۱۰ چرکه بکولیت له کاتی خواردنی جه فه رانی وردکراره که بیکه به سه ری.

بۆ چوار که س (۲۵۵ کالۆری بۆ هر که س)

### برژاوی مریشک

۱،۵ کیلوگرام	مریشک
$\frac{1}{4}$ پتوانه یه ک	ئاوی ته ماته
$\frac{3}{4}$ پتوانه یه ک	مریشکاو
تۆزیک	سۆسی بیبه ر
۱ که وچکی گه وره	سرکه

۱ كەۋچكى بچوك	خەرتەلە
۲ كەۋچكى گەۋرە	پىياز (وردىكراۋ)
۱ كەۋچكى بچوك	دۆشۈمۈز تەماتە
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك	بىبەر
۱ كەۋچكى بچوك	شەكر

بېتىست و چەۋرى مېرىشكە كە ئى بىكەرەۋە و بىكە شىش، ھەمۇى مادەكانى تر تىكەل بىكە سۆسۈك ئى دروست بىكە، لەم سۆسە بىساۋە شىشەكان و ۲۰ سانتىم بەرزتر لە ئاگرەكە پايىگرە بۆ ماۋەى ۲۰ چىركە بىيانبرىتتە، لەم ماۋە لەسۆسەكە پىۋەى بەپتە پاشان شىشەكان ھەلگىرە بۆ ئەۋدىۋ، بۆ ماۋەى ۲۰ چىركەى تر بىيانبرىتتە فەراموش مەكە لەم ماۋە بەردەۋام لەسۆسەكە پىيان بىساۋە ھەتا مېرىشكەكە بە تەۋاۋەتى دەبرىتت.

بۆ چۈر كەس (۲۹۰ كالىۋى بۆ ھەركەس)

### چىشتى مېرىشكى سورىكراۋ

۲ دانە بەپەكەۋە ۷۵۰ گرام	سىنگى مېرىشك (بى ئىسقان)
۲ كەۋچكى بچوك	تەرخونى تازە (وردىكراۋ)
۲ كەۋچكى گەۋرە	ئاۋلىمۆ
۱ دانە	حەبى مېرىشكاۋ
۲ كەۋچكى گەۋرە	پىياز (وردىكراۋ)
۱ پىۋانە	ئاۋى كولاۋ
۲ كەۋچكى بچوك	جەفەران (وردىكراۋ)

با يەك شەۋ تەرخونەكە لەناۋ ئاۋ لىمۆ بىمىنىت پاشان دەرىبەپتە بەئاۋ بىشۆرەۋە و وشكى بىكە. حەبى مېرىشكاۋەكە لەناۋ ئاۋ تىكەلى بىكە پاشان پىيازەكە تىبىكە لەسەر ئاگر دايىبىن ھەتا بىكولتت و نىزىكى نىۋەى لەئاۋەكە بىبىت بە ھەلم. سىنگى مېرىشكەكان

لہ درئزایی دوولہ تی بکہ لہ تہ سینگہ کان بیکہ بہ شیش و پاشان تہ رخونہ کہ بکہ ناو گۆشتاوہ کہ لہ م سۆسی دروستکراوہ بیکہ سہر شیشی سینگہ کان. شیشہ کان نزیکہ ی ۶ سانتیم لہ ناگرہ کہ بہ رزتر رابگرہ، یہ ک دیوی مریشکہ کہ بیبرئینہ دیسان لہ سۆسہ کہ پیوہی بہینہ دیوی تریش بیبرئینہ لہ کاتی خواردنی تۆزیک جہ فہرانی وردکراو بیکہ بہ سہری.

بۆ چوار کەس (۲۷۵ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### رۆستی چوجکہ

مریشک	۱ دانہ بہ کیشی ۱,۵ کیلوگرام
ھاپاوی سیر	$\frac{1}{4}$ کە وچکی بچوک
بیبہری سہوز (وردکراو)	۱ کە وچکی بچوک
ئاو لیمۆ	$\frac{1}{2}$ کە وچکی گہورہ
خوئ	۱ کە وچکی بچوک
سرکە ی سپی	$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہ ک

مریشکہ کہ بیسۆرہ، بہ پەرہی تاییہ تی وشکی بکہ، ھاپاوی سیر و تۆزیک بیبہر تیکہ ل بکہ و بیساوہ مریشکہ کہ، پاشان تۆزیک بیبہر و ئاو لیمۆ و خوئ بکہ ناو ورگی مریشکہ کہ، قۆلی مریشکہ کہ بہ پەتیک توند گرہ بدہ. مریشکہ کہ لہ ناو تاوہ دایینئ سرکہ کہ بیکہ بہ سہری پاشان تاوہ کہ لہ فرین دایینئ با بۆ ماوہی ۱ کاتژمیر بہ ۲۵۰ پلہی فارینہایت بکوئیت. لہ م ماوہ چہ ند جار لہ سرکہ و شیرہی ناوی تاوہ کہ بیکہ سہر مریشکہ کہ بۆیہ گۆشتہ کہ ی وشک نہ بیت. بہ چہ تال گۆشتی مریشکہ کہ تاقی بکہ ن ئہ گہر نہ کولا بوو با زیاتر بکوئیت. کہ سانیک کہ ریجیمی QWL جئ بہ جئ دە کەن پیستی مریشکہ کہ پاکیشن.

بۆ چوار کەس (۳۰۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)



## مىرىشكى بىرىانى سادە

مىرىشك	۲ دانە ھەركام ۷۵۰ گرام
مىرىشكاو	$\frac{1}{4}$ پىئوانە يەك
ھاپاۋەى سىر	$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك
بىبەر	$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك
خوئى	۱ كەۋچكى بچوك

پىستى مىرىشكە كە پايكىشە لە درىژاىى دوولەتى بىكە (دەتوانى سىئ لەتى بىكەى) ھاپاۋەى سىر و بىبەر و مىرىشكاۋە كە تىكەل بىكە و بىكە سەرى مىرىشكە كە پاشان مىرىشكە كە بىكە بە شىش و ۱۰ سانتىم بەررتەر لە ئاگرە كە يەك دىۋى نىزىكى ۱۵ بۆ ۲۰ چركە بىبەرژىنە جارى تر لە سۆسە كە پىئوۋەى بەئىنە ئەۋدىۋىشى ۱۵ بۆ ۲۰ چركە بىبەرژىنە. لەم ماۋە دىسان لە سۆسە كە پىئوۋەى بىكە بۆيە دۇنيا بى بە چەقۇيەك تۆزىك ئى بېرە سەبىرى بىكە بزانە جوان بىرژاۋە.

بۆ چۈار كەس (۲۸۵ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## چىشىتى مىرىشك بە پەنىرى پارمىسان

مىرىشك	۱ دانە بەكىشى ۱،۲۵ كىلوگرام
خوئى	۱ كەۋچكى بچوك
بىبەر	۱ كەۋچكى بچوك
پەنىرى پارمىسان (پنەكراۋ)	۲ كەۋچكى گەرە
مىرىشكاو	۱ پىئوانە

مىرىشكە كە بىشۆرە پىست و چەۋرىە كانى ئى بىكەرەۋ، خوئى و بىبەر پىئوۋەى بىكە. لە ناۋ تاۋە يەك داىبىنى. مىرىشكاۋە كە بىكە سەرى، پاشان پەنرە كەش تىبىكە، سەرى تاۋە كە داىبىنى بۆ ھاۋەى يەك كاتژمىر بىكولتت ھەتا پەنگە كەى زىپى دەبىت ھەرۋەھا ناۋە كەى بىكولتت كاتى خواردىنى، شىرەى ناۋى تاۋە كە بىكە بە سەرى.

بۆ چۈار كەس (۲۶۰ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## چیشتی مریشکی تەندوری

مریشک	۱ دانە بەکیشی ۱,۵۰ کیلوگرام
لیمۆ	۱ دانە
پێحانی وشک	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک
ھارپاوەی جاترە	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک
خوئ	۱ کەوچکی بچوک
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک

پێست و چەوری مریشکە کە ئی بکەرەوہ چوار لەتی بکە لەناو تاوہ دایبنتی ئاوی نیوہی لە لیمۆکە بکنینە سەر مریشکە کە، پاشان نیوہیە ک لە ھارپاوەی جاترە و پێحانە کە و خوئ و بیبەر پێوہی بکە، تاوہ کە لەناو فێن دایبنتی بۆ ماوہی ۴۰ چرکە لە ۴۰۰ پلە ی فارینھایت گەرمی بکە، پاشان لە تە مریشکە کە ھەلیگێرە بۆ ئەودیو، نیوہی تری ئاوی لیمۆکە لەگەڵ ھارپاوەی جاترە و پێحان و تۆزیک خوئ و بیبەر تێیکە، دیسان تاوہ کە لە فێن دایبنتی ۳۰ چرکە ی تر بەردەوام بکۆلێت و بە تەواوہتی ئامادە بیت.

بۆ چوار کەس (۲۵۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## چیشتی مریشک و کولە کە

(لە رێجیمی QWL تەنھا مریشکە کە بخۆ)

مریشک	۱ دانە بەکیشی ۱,۵ کیلوگرام
خوئ	۱ کەوچکی بچوک
مریشکاو	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
جەفەران (وردکراو)	۲ پەل
پیازی مامناوہندی (قاش کراو)	۱ دانە

ته ماته (قاش کراو)	۲ دانه
کوله که ی (قاش کراو)	۱ دانه

پیتست و چهوری مریشکه که ئی بکه روه ههشت له تی بکه، له ناو تاوه یه کی تیغال توژنک سووری بکه. تاوه که ۷ سانتیم بهرزتر له ناگره که رابگره له م ماوه بهرده وام شیرهی ناو تاوه که بیکه سه مریشکه که، پاشان له ته مریشکه کان دهره پینه خوی و بیهر پتوهی بکه. جه فهران، قاشی پیازه کان، ته ماته، کوله که، له سه مریشکه که دابنی پاشان له ناو فین به ۳۵۰ پله ی فارینهایت بۆ ماوه ی یه ک کاترمیر بیکولینه.

بۆ چوار کهس (۲۹۰ کالۆری بۆ ئه و که سانهی ریجیمی QWL ده کهن)

### چیشتی مریشک به زه نجه فیل

(ئه و که سانهی ریجیمی QWL جیبه جی ده کهن ته نها مریشکه که ده توانن بخۆن)

مریشک	۱ دانه به کیشی ۱,۲۵ کیلوگرام
خوی	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیهر	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
جه فهران (وردکراو)	۱ که وچکی بچوک
هاپاوه ی زه نجه فیل	$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک
پیازی (پنه کراو)	۱ که وچکی بچوک
ناوی ته ماته	۱۰۰ گرام
که روه ز (وردکراو)	۲ پهل
گنزه ری بچوک (وردکراو)	۵ دانه
سیر (پنه کراو) به ئاره زووی خۆتان	۱ دانه
که لای غار	۱ دانه (پیش له خواردنی چیشته که ده بی ده ری بکه ی)

پیتست و چهوری مریشکه که ئی بکه روه، له ته کان له ناو تاوه یه کی تیغال دابنی.

هه مووی ماده کانی تر جگه له گیزه و که ره وزه که تیکه . له ناو فرین بۆ ماوهی یه کاتژمیر به ۳۵۰ پلهی فارینهایت گه رمی بکه . پاشان که ره وز و گیزه ره که له سه ر مریشکه که دابنئ نه مجاره سه ری تاوه که دامه نئ بۆ ماوهی نیو کاتژمیری تر گه رمی بکه .

بۆ چوار که س (۲۴۰ کالۆری بۆ هه ر که س)

### چیشتی مریشک به لیمۆ

۱,۵ کیلوگرام	پان یان سنگی مریشک
۱ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبه ر
نیوه یه ک	لیمۆ
۳۵ گرام	په نیری موتزاریلا

مریشکه که بیشۆره وه پئست و چه وره که ی لی بکه ره وه سئ له تی بکه و له ناو تاوه دایبنئ خوئ و بیبه ر و ئاولیمۆ پئوه ی بکه پاشان بیکه شیش و ۷ سانتیم به رزتر له ناگره که پایبگره ۱۰ چرکه بیبرژینه هه ر ۵ چرکه له ئاولیمۆ که پئوه ی بکه کاتیک که به ته واوه تی برژا و په نگه که ی زپیره وه بوو شیشه کان ده ربه ئینه له ناو تاوه یه ک دابنئ . قاشه کان په نیری مازولا بیکه سه ر مریشکه که پاشان تاوه که له ناو فرین به ۳۵۰ پله ی فارینهایت بۆ ۱۰ چرکه گه رمی بکه .

بۆ چوار که س (۲۹۵ کالۆری بۆ هه ر که س)

### برژاوی مریشکی تایبه ت

۱ دانه به کیشی ۱,۵ کیلوگرام	مریشک
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	بیبه ری په ش
۱ که وچکی بچوک	خوئ
۲ که وچکی بچوک	نه عنای وشک

كەۋچكى بچوك $\frac{1}{2}$	ھاپاۋەى سىر
۲ كەۋچكى بچوك	جەفەران (وردىكراۋ)
۲ قاشى تەنك	پەنەرىى موتزارىيلا
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	ئاۋلىمۆ

پىست و چەۋرى مرىشكە كە لى بكەرەۋە. مرىشكە كە چوار لەت بكە. خوئى و بىبەر پىئوۋەى بكە، نەعنا، ئاۋلىمۆ، ھاپاۋەى سىر، جەفەران تىكەل بكە و بىكە سەر مرىشكە كە با بۆ ۳۰ چركە ھەروا مرىشكە كە تىدا بىمىتت. پاشان بىكە بەشش و نىكەى ۱۵ سانتىم بەرزتر لە ئاگرە كە پايىگرە. ھەردىۋى مرىشكە كە ۱۵ بۆ ۲۰ چركە بىبىرئىنە. ھەتا بە تەۋاۋەتى دەبىرئىت و پەنگە كەى زىپى دەبىت. لەم ماۋە سۆسى ئاۋلىمۆكە پىئوۋەى بكە، كاتىك كە بىرزا قاشە پەنەرەكان لەسەرى دابىنئ بۆ چەند چركەى ترگەرمى بكە ھەتا پەنەرە كە بتوئت.

بۆ چوار كەس (۲۸۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### چىشتى مرىشكى ئىتالى

(ئەۋانەى كە رىجىمى QWL جىبەجى دەكەن تەنھا دەتۋانن مرىشكە كە بخۆن)

۱ دانە بەكىشى ۱,۲۵۰ كىلوگرام	مرىشك
كەۋچكى بچوك $\frac{1}{2}$	نەعناى وشك
كەۋچكى بچوك $\frac{1}{2}$	بىبەر
۴ كەۋچكى بچوك	مرىشكاۋ
۱ كەۋچكى بچوك	خوئى
۱ كەۋچكى بچوك	ھاپاۋەى سىر
۲۵۰ گرام	قارچك
۲ دانە	پىازى مامناۋەندى (وردىكراۋ)

ئاۋى تەماتە	$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك
گەلای غار (وردىكراۋ)	۱ دانە
بىبەرى سەوز (قاشى بارىك)	۲ دانە

پىتست و چەورى مرىشكە كە ئى بىكەرەوۈ ھەشت لەتى بىكە، نەعنا، خوئى، بىبەر پىئوھى بىكە مرىشكاوھە كە لەناو تاوھە يەكى تىفالى گەرم بىكە، پىيازو سىرەكە تۆزىك لەناۋى سوورەوھە بىكە دوای ۵ چركە مرىشكە كە تى بىكە و ھەردوۋ دىۋى سوورەوھە بىكە، ئاۋى تەماتە، گەلای غار، بىبەر و قارچك تىبىكە سەرى تاوھە كە دابىئى، با بۆ ماوھى يەك كاتزىمىر بە ئاگرى كز بىكۆئىت. ئەگەر ئاۋى تەماتە كە بەشى ناكات بۆ كۆلاندنى تۆزىك ئاۋى كۆلاۋى تىبىكە بە ئارەزوۋى خۆت دەتوانى تۆزىك پەنبرى پارمىسانى پىنەكراۋ لەكاتى خواردن تىبىكەى.

بۆ چوار كەس (۲۴۰ كالىورى بۆ ھەر كەس)

### چىشىتى مرىشك بە ئاناناس

(ئەوانەى كە پىچىمى QWL جى بە جى دەكەن تەنھا مرىشكە كە بخۆن)

مرىشك	۱ دانە بە كىشى ۱،۲۵ كىلوگرام
خوئى	۱ كەۋچكى بچوك
بىبەرى سور	۲ كەۋچكى بچوك
ھاپاۋەى نەعناى وشك	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
مرىشكاۋ	$\frac{1}{4}$ پىئوانە يەك
ئاۋ	$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك
ئاناناس	۲۰۰ گرام

مرىشكە كە بىشۆرە و پىتست و چەورىەكەى ئى بىكەرەوھە، خوئى و بىبەر و نەعناى پىئوھە بىكە و بىكە بە شىش و نىزىكى ۱ سانتىم بەررتەر لە ئاگرە كە پاپىگرە ھەتا پەنگى زىپى

دەبىت و دەبىزىت لەم ماوہ چەند جار لە مريشكاو پيۆدى بکە، لە شيشەکان دەرى بەينە لە ناو مەنجەلتيكى تيفال داينىن ئاوه که بيکه بەسەرى و لە ناو فېن بە ۳۵۰ پلەى فارينهايت بۆ ماوہى ۲۰ چرکە با بکولت. قاشە ئاناناسەکان لەسەرى داينىن ديسان لە فېن بۆ ۱۰ چرکەى تر بەردەوام بکولت.

بۆ چوار کەس (۳۱۰ کالورى بۆ ھەر جيبە جيکەرى پيجمى QWL)

### چيشتى مريشك بە بەھارات

(جيبە جيکەرى پيجمى QWL تەنھا دەتوانيت مريشکە کە بخۆن)

مريشك	۱ دانە بە کيشى ۱,۵ کيلوگرام
پيازى بچوک (چوار لەت کراو)	۱ دانە
کەرەوز (وردکراو)	۱ پەل
گنيزەر (وردکراو)	۲ دانە
حەبى مريشكاو	۴ دانە
مىخەك	۲ دانە
ئاو	۶ پيوانە
دانەى بيبەر	۸ دانە
ھارپاوهى جاترە	$\frac{1}{2}$ کەوچكى بچوک
بيبەرى سور	$\frac{1}{8}$ کەوچكى بچوک
خوئى	۱ کەوچكى بچوک

پيست و چەورى مريشکە کە لى بکەرەوہ بە ئارەزووى خۆت لەت لەت بکە، مريشك و ھەمووى مادەکانى تر بکە ناو مەنجەلتيك و گەرمى بکە ھەتا ئاوه کەى بکولت پاشان ئاگرە کە کزەوہ بکە با بۆ ۴۵ چرکەى تر بکولت. پەنگە کەف و چەورى لەسەر شلە کەى کزەوہ بيت پاشان مەنجەلە کە لەسەھۆلدان داينىن بۆيە چەورىە کەى ببەستريت و بتوانى دەرى بەينى بۆ خواردن جارى تر گەرمى بکەرەوہ.

بۆ چوار کەس (۲۹۰ کالورى بۆ جيبە جيکەرى پيجمى QWL کە تەنھا گزشتە کە

دەخوات)

## چیشتی مریشک و قارچک

۱ دانه، ۱,۲۵۰ کیلوگرام	مریشک
۳ که وچکی گوره	مریشکاو
۱ که وچکی بچوک	نه عنای وشک
۳ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)
۲۰۰ گرام	دوشاوی ته ماته
۲۵۰ گرام	ته ماته
۱۵۰ گرام	دوشاوی ته ماته
$\frac{1}{2}$ پیوانه یه ک	سرکه
$\frac{3}{4}$ پیوانه یه ک	هاپاوه ی سیر
$\frac{1}{4}$ پیوانه یه ک	بیبر
۲۵۰ گرام	قارچک (وردکراو)

پیتست و چهوری مریشکه که لی بکه ره وه ههشت له تی بکه، مریشکه که له ناو تاوه یه کی تیفال دابنی مریشکاوه که بیکه به سه ری و له سه ر ناگر دابینی بۆ ۳ چرکه، یه ک دیوی سووره وه بکه جاری تر له مریشکاوه که پیوه ی بکه، دیوی تری مریشکه که سور بکه هه مووی ماده کانی تر له مه نجه لیک تیکه ل بکه با ۱۰ چرکه ی دیکه بکولیت نه م سو سه بیکه سه مریشکه که بۆ ۴۵ چرکه ی تر بکولیت هه تا به ته واوه تی ناماده ده بیت.

بۆ چوار کهس (۲۹۶ کالۆری بۆ جیبه جن که ری ریجیمی QWL)

## چیشتی مریشکی سارد به سو سی گوشت

۱۰۰ گرام	گوشتی مریشکی کولاو (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانه یه ک	په نیر
$\frac{1}{2}$ پیوانه یه ک	گوشتی گویره که کولاو (وردکراو)



ٹاؤ ۱ کہوچکی گہورہ

پہنیرہ کہ بکہ ناو ٹاؤہ کہ و لہ سہر ٹاگر دایینئ، ہہ تا پہنیرہ کہ بہ تہ واوہ تی لہ گہ ل ٹاؤہ کہ ٹیکہ ل دہ بیت گزشتہ کہی تیکہ و بہ ردہ وام بیشیوتہ ہہ تا سؤسہ کہ خہ ست دہ بیت سؤسہ کہ بیکہ سہر مریشکہ کہ و لہ سہ ہؤلدان دایینئ ٹہ م چیشتہ بہ ساردی دہ خوریت.

بئی یہ ک کہ س (۳۵۰ کالوری بئی ہہر کہ س)

### خورشتی مریشک

(لہ ریجیمی QWL تہ نہا گزشتہ کہ دہ توانی بخوی)

مریشک	۱ دانہ، بہ کیشی ۱,۵ کیلوگرام
سرکہ	۱ کہوچکی گہورہ
زافہ ران	$\frac{1}{8}$ کہوچکی بچوک
ٹاؤ لیمق	۱ کہوچکی گہورہ
جہ فہ ران (وردکراو)	۲ کہوچکی گہورہ
مریشکاو	۲ کہوچکی گہورہ
پیازی گہورہ (وردکراو)	۱ دانہ
زہردینہی ہیلکہ	۱ دانہ
سیر (پنہ کراو)	۱ دانہ

سرکہ، خوی، بیبہر، زافہ ران ٹیکہ ل بکہ، مریشکہ کہ لہ ت لہ تی بکہ و بکہ ناو سؤسہ کہ با یہ ک کاترمیر لہ ناوی بمینت لہ م ماوہ بہ کہوچکی لہ سؤسہ کہ بیکہ سہر مریشکہ کہ. ٹاوی مریشکہ کہ لہ تاوہ یہ ک گہرمی بکہ پیازہ کہ لہ ناوی سوورہ وہ بکہ پاشان مریشک و سؤسہ کہ تی بکہ سہر تاوہ کہ دابئی بئی ۴۰ چرکہ بکولیت. زہردینہ کہ لہ گہ ل ٹاؤ لیمق و جہ فہ رانہ کہ ٹیکہ ل بکہ و بیکہ سہر مریشکہ کہ با ۵ چرکہی تر بکولیت.

ٹیسٹا نامادہ یہ. بئی چوار کہ س (۳۲۰ کالوری بئی ہہر کہ س)

## چېشتی جگهري مريشك له گهڼ قهڼ

جگهري مريشك يان قهڼ ۴ دانه، ۱۰۰ گرام

خوئ ۱ که وچکی بچوک

جگهريه کان بشوره وه و چهوريه کانی لى بکه روه تاوه يه کی تيفال گهرم بکه و توژنک خوئ پټوهی بکه و جگهريه کانی تيبکه. ناگره که کز بکه يه کی ديوی جگهريه کان نزیکه ی ۳ چرکه سووری بکه، پاشان هائی گټره بؤ نه وديو، ۲ بؤ ۳ چرکه سووريان بکه. ده توانی جگهريه کان به سووسی بيبهر يان دوشاوی ته ماته يا سووسی تايبه تی QWL بيخوی. بؤ يه کی کهس (۱۴۵ کالوړی بؤ هر کهس)

## چېشتی جگهري مريشك به ليمو

جگهري مريشك ۶۰۰ گرام

خوئ ۱/۲ که وچکی بچوک

ټاوليمو يان سرکه ۲ که وچکی گهره

جگهريه کان له لا پانه که ی بيبره و چهوريه که ی لى بکه روه خوئ و بيبهر پټوهی بکه ن له ناو تاوه يه کی تيفال دايبني، ۷ سانتيم له ناگره که به رزتر پاييگره هر دوو ديوی جگهريه که له ماوه ی ۱۰ چرکه سووری بکه (نزیکه ی ۵ چرکه بؤ هر دوو ديوی، له م ماوه چه ند جار سرکه و ټاوليمو بيکه سر جگهريه کان).

بؤ چوار کهس (۱۵۵ کالوړی بؤ هر کهس)

## چېشتی جگهري مريشك به بهارات

جگهري مريشك ۶۰۰ گرام

خوئ 3/4 که وچکی بچوک

بيبهر 1/4 که وچکی بچوک

۱ كە وچكى گەورە	پىياز (پنەكراو)
۱ كە وچكى گەورە	جەفەرەن (وردكراو)
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	تەرخونى وشك
۴ كە وچكى گەورە	مىرشكاو

جگەرەكە بشۆرەو دەو لە تىيان بگە پىستەكەى ناوى و چەورىەكەى بگەرەو،  
مادەكانى تىرى تىكەل بگە پاشان بىساو جگەرەكان، مىرشكاو كە لە ناو تاو بەيەكى تىفال  
گەرمى بگە، جگەرەكان بۆ ماوەى ۸ چركە لە ناوى سوور بگە پاشان ھەلىانگىرەو بۆ  
ئەودىو ۸ چركەى تر سورىان بگە.

بۆ چوار كەس (۱۸۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### چىشتى جگەر و گوشت

۲۵۰ گرام	گوشت (بى چەورى)
۲۵۰ گرام	جگەرى مىرشك
$\frac{1}{2}$ پىوانەيەك	ئاولىمۆ
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	ھارپاوەى سىر
$\frac{1}{2}$ كە وچكى گەورە	پىياز (پنەكراو)

جگەرەكان پاك بگە گوشت و جگەرەكە تگە تگەى بگە، ھەر تگەى بە درىژى ۲،۵  
سانتىم بىت، ئاولىمۆ، ھارپاوەى سىر و پىياز تىكەل بگە، پاشان گوشت و جگەرەكەى  
تىبگە ۲ كاتۇمىر ھەروا لە دەرەوەى سەھۆلدان بىننىت. پاشان گوشت و جگەرەكە يەك  
لە دواى يەك بىگە بە شىش و نىكەى ۵ سانتىم بەرزتر لە ئاگر پايىگرە بۆ ماوەى ۴ بۆ ۵  
چركە ھەر دىوى شىشەكان بىرژىنە ھەتا بە تەواوەتى دەبرژىت.

بۆ چوار كەس (۲۰۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)

## هیلکه و پون به جگه ری مریشک

۱۲۰ گرام	جگه ری مریشک
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	بیبر
۲ که وچکی گه وره	سرکه ی سپی
۶ دانه	هیلکه ی گه وره
نهختیک	شوید تازه ی وردکراو یا شویدی وشک

جگه ره کان بشوره وه له ناوړاست دوولته تی بکه، پیست و چه وره یه که ی بکه ره وه، توژیک خوئ و بیبر پیوه ی بکه، جگه ره کان بکه ناو تاوه یه ک و سرکه که بیکه سه ری بچو ساوه ی ۵ چرکه سووری بکه، به شیوه یه ک نه گه ر به چه تال زهخت بکه ی به سه ری خوینه که ی نه پڑیت. له م ماوه چه ند جار له شیره که ی ناو تاوه که بیکه سه ر جگه ره که، هیلکه کان جوان تیکه ل بکه خوئ و شوید تیکه پاشان هیلکه کان بیکه سه ر جگه ره کان و سه ری تاوه که دابنې مه تا هیلکه کان جوان بکولن.

بچو چوار که س (۱۷۰ کالوری بچو هر که س)

## چیشتی جگه ری مریشک

۶۰۰ گرام	جگه ری مریشک
۱ دانه	هیلکه
۳ دانه	هیلکه ی کولاو
۲ که وچکی گه وره	مریشکاو
۲ که وچکی بچوک	پیاز (پنه کراو)
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	بیبر

جگەرەكە بشۆرەوھ لەناوړاست دوولەتى بكة پيىست و چەورى لى بكةرەوھ .  
 مريشكاوھكە لەتاوھپەكى تيفال گەرمى بكة . جگەرەكان لەناوى تۆزىك سوور بكة , پاشان  
 جگەر و ھىلكە كولاوھكە وردى بكة ، پيازو ھىلكە و خوئى و بيبەر تىبىكە جوان تىكەلى  
 بكة پاشان كفتەى بچوك بەئەندازەى گۆيز لى دروست بكة . كفتەكان لەناو مريشكاوھكە  
 سوورى بكة .

بۆ چوار كەس ( ۲۶۵ كالىرى بۆ ھەر كەس )

شفتەى مريشك

گۆشتى كولاوى مريشك

۲ پىوانە

ھىلكە

۴ دانە

پەنير (پنەكراو)

۲۰۰ گرام

جەفەران (وردكراو)

۲ پەل

خوئى

$\frac{1}{2}$  كەوچكى بچوك

بيبەر

$\frac{1}{4}$  كەوچكى بچوك

ھىلكە بەچەتال جوان تىكەلى بكة ھەمووى مادەكانى تر تىبىكە تىكى بدە پاشان  
 ھەمووى بكة ناو تاوھپەك بەچەتال پانى بكة لەناو فرىن دايبىنى سەرى تاوھكە دامەنى بە  
 ۳۰۰ پلەى فارىنھایت بۆ ۱۵ چرکە بكوئيت .

بۆ چوار كەس ( ۲۹۵ كالىرى بۆ ھەر كەس )

جەلى مريشك (۱)

مريشك يان قەلى كولاو (وردكراو)

۳ پىوانە

حەبى مريشكاو

۱ دانە

ئاوى سارد

۱ پىوانە

ئاوليمۆ

۱ كەوچكى گەورە

ھاراوھ جەلاتين (بى دەرمان)

۱ كەوچكى گەورە

ھاراوھ جەلاتينەكە لەگەل ئاوى ساردەكە تىكەلى بكة حەبى مريشكاوھكە تىبىكە  
 لەسەر ئاگر گەرمى بكة ھەتا حەبەكە و جەلاتينەكە جوان تىكەل بن . ئاوليمۆكەش تىبىكە  
 ھەمووى بىكە سەر مريشكەكە پاشان لەسەھۆلدان دايبىنى بۆيە توندەوھ بىت .

بۆ چوار كەس ( ۲۳۵ كالىرى بۆ ھەر كەس )

## زه لاتهی مریشک یان قهه

۲ $\frac{1}{2}$ پئوانه	مریشک یان قهه لی کولاو (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ پئوانه یهک	په نیر (پنه کراو)
توزیک	بیبه ری گه وره (وردکراو)
۱ $\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	سرکه
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	نه عنای وشک
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبه ر

په نیر، سرکه، نه عنای، خوی، بیبه ر تیکه ل بکه نه وه نده تیکه ی بده وه کو هه ویری لی بیت به چه تال له گه ل گزشتی مریشکه که جوان تیکه لی بکه. بیبه ره که تیکه زه لاته که بۆ یهک کاتر میتر له سه هۆلدان دایینی.

بۆ چوار کهس (۲۰۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

## رۆلیتی قهه یان مریشک

(له م پینماییه ته نها بۆ لاوان ده توانن ماسی به کار بهینن)

۲۰۰ گرام	سینگی مریشک یان قهه لی کولاو
۲ دانه	هیلکه ی کولاو
توزیک	خوی و بیبه ر
۱ که وچکی گه وره	ماسه یان شیر (بۆ چه وری)

سینگی مریشکه که له لا پانه که ی هه شت قاشی بکه ن. هیلکه و ماسه که تیکه ل بکه خوی و بیبه ریش تیکه. به مه کینه ی تیکه لکه ره یه که هه ست تیکه لی بکه هه تا وه کو هه ویری لی دیت له م هه ویری شله بیساوه قاشه گزشته که و لولی بکه و پوشیک پیوه ی بکه.

بۆ چوار کهس (۲۵۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

## جەلى مېرىشك يان قەل

۳ دانە	حەبى مېرىشكاو
$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك	ئاو
۱ پىئوانە	مېرىشكى كولاو (وردىكراو)
۱ كەۋچكى گەورە	جەفەران (وردىكراو)
۱ كەۋچكى گەورە	پىياز (وردىكراو)
۲ كەۋچكى بچوك	كونجى

ھارپاۋەى جەلاتىنى (بى دەرمان) ۱ كەۋچكى گەورە  
 ھارپاۋەى جەلاتىنى لەگەل ئاو جوان تىكەلى بىكەن. حەبى مېرىشكاۋەكە تىبىكە. لەسەر  
 ئاگرى كز گەرمى بىكە ئەۋەندە بېشىۋىنە ھەتا حەب و جەلاتىنەكە بە تەۋاۋەتى تىكەل  
 دەبىت. پاشان لەسەھۆلدان داىبىنى تۆزىك خۇى بگرىت. ھەموۋى تىكەلى بىكە  
 لەسەھۆلدان داىبىنى ھەتا بە تەۋاۋەتى توند دەبىت. كاتى خواردن تۆزىك دانە كونجى  
 بىكە بەسەرى.

بۆ چۈار كەس (۹۷ كالتۇرى بۆ ھەر كەس)

## چېشىتى سادەى قەل

۱ دانە بەكىشى ۶ كىلوگرام	قەل
۱ كەۋچكى گەورە	خوئى
۱ كەۋچكى بچوك	بىبەر
$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك	سركەى سېپى
$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك	ئاۋى كولاو
۱ دانە	پىياز (پنەكراو)

قەلەكە بېشىۋرە پىست و چەۋرىكەى لى بىكەرەۋە قۆلى قەلەكە بە پەت بېستە  
 بالەكانى نىزىكى لەشى بىكە. دەرەۋەى و ناۋەۋەى لەشى قەلەكە خوئى و بىبەر پىۋەى

بکه، پاشان تیکه لی سرکه و پیاز پی بیساوه. قه له که له منجه لیکي گه وره دابنئ ۳ پیوانه ناوی کولاو تیکه. سه ری منجه له که به په په ری نه له منیومی داپوشن له سه ری ناگری کز دابنئ. له ماوهی ۴ بۆ ۵،۵ کاتژمیر قه له که ده کولیت بۆ دنیا بوون ده توانی ئیسقانی پانی قه له که هلی بسوپی نه گه ر به ناسانی هلسوپا که واتا به ته واوه تی کولاو. هه روه ها گوشتی قه لی کولاو له کاتی په نجه پیدانان هه ست به نه رمی ده که یت. له ماوهی کولاندن هه ر ۲۰ چرکه جاریک په ره نه له منیومه که لای بده له شیره ی ناوی منجه له که بیکه به سه ر قه له که. نه گه ر ناوی ناو منجه له که به شی نه کرد دیسان ناوی کولاو تیکه.

هه ر ۲۰۰ گران له قه له که ۲۳۰ کالۆری هه یه.

### چیشتی مراوی

مراوی	۱ دانه، به کیشی ۱,۲۵ کیلوگرام
مریشکاو	$\frac{1}{2}$ پیوانه یه ک
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
هاپاوهی پیستی په رته قال	۱ که وچکی بچوک
سرکه ی سپی	۲ که وچکی بچوک

پیست و چهوری مراویه که لی بکه ره وه چوار له تی بکه خوئ و هاپاوهی پیستی په رته قال پی بیساوه و له ناو تاوه دابنئ. تاوه که له ناو فین دابنئ به ۲۵ پله ی فارینهایت له ماوهی ۲۰ بۆ ۲۵ چرکه گه رمی بکه پاشان له فینه ده ری بهینه چه وره یه که ی له سه ری کزه وه بوه لی بکه ره وه. مریشکاو و سرکه که تیکه لی بکه و بیکه سه ر مراویه که پاشان سه ری تاوه که به په په ری نه له منیومی دابنئ دیسان له ناو فین دابنئ بۆ ماوه ی یه ک کاتژمیر به ۳۲۵ پله ی فارینهایت بکولیت. په ره که لای بده له شیره که ی ناو تاوه بیکه سه ری مراویه که، با ۱۵ چرکه ی تر به رده وام بکولیت کاتی خواردن له ته گوشته کان له ناو ده فیه ک دابنئ شیره که ی ناو تاوه که بیکه به سه ری.

بۆ چوار که س (۲۳۰ کالۆری بۆ هه ر که س)



## جۆرەكانى چىشتى ماسى

لەم پىئە ماسىيەكانى چىشت لىئان سەربەستىن كە لەئارەزىي خۇتان پەپرەوى بگەن لەمەر جۆر ماسىيەك كە دەخووزن بەكاربەيتىن. لەكېرىنى ماسى ھەرزان دىلگران مەبن چونكە كاللورى نۆزبەي ماسىيەكان جىياوازى نۆزبان لەگەل بەكدا نىيە. بۇ دىئىابوون دەتوانن پىژەي كاللورى ماسىيەكان بدۆزىنەو لەبەشى كۆتايى ئەم كىتتەبە.

### چىشتى ماسى بە ھىلكە

ماسى	۷۵۰ گرام
ئاوى كولاو	۲ پىئوانە
گەلای غار	۱ دانە
ھىلكەي كولاو	۲ دانە
ئاوليمۇ	۲ كەوچكى گەرە
پىياز (پنەكراو)	۱ كەوچكى گەرە
جەفەرەن (وردىكراو)	۱ كەوچكى گەرە
خوئى	۱ كەوچكى بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك

پىستى ماسىيەكە ئى بگەرەو، چوار بەشى بگە. ئاۋ، ئاۋوليمۇ، پىياز، جەفەرەن، گەلای غار و خوئى تىكەلى بگە چوار لەت مەسىيەكە لەئاۋ تاۋەيەكى تىفال دابىن ھەمووى تىكەل بگە و بىيەكە سەرى پاشان لەسەر ئاگر دابىن ۱۰ بچوكە بكوئىت بەشىئەيەك بەچەتال بەئاسانى لەت لەت بكوئىت. ھىلكەكە وردى بگە و نەئناكەش تىكەلى بگە. ماسىيەكە لەئاۋ سوزگى دابىن ھەتا رۆنەكەي بكوئىت. تىكەلى ھىلكە و نەئناكە و بىبەر پىئەوى بگە.

بۇ چوار كەس (۱۶۰ كاللورى بۇ ھەر كەس)

## چیشتی ماسی و سہوزہ

۵۰۰ گرام	ماسی تازہ یان بہ ستر او
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک	سرکہی سپی
$\frac{1}{4}$ پیوانہ یہک	ناو
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	نہ عنا
۱ کہ وچکی بچوک	پیاز (پنہ کراو)

ہہ مووی جگہ لہ ماسیہ کہ تیگہ ل بکہ لہ سہر ناگری کز دایینئ ہہ تا بکولیت۔ ماسیہ کہی تیگہ سہری دابنئ با ماسیہ کہ لہ ماوہی ۸ بؤ ۱۰ چرکہ بکولیت بہ شتیوہ یہک بہ چہ تال بہ ناسانی لہ ت لہ ت بکریت۔  
بؤ سو کہس (۲۲۰ کالوری بؤ ہر کہس)

## چیشتی ماسی لہ گہ ل پهنیر

۷۵۰ گرام	ماسی
۱ کہ وچکی گہورہ	ناولیم
۱ کہ وچکی گہورہ	پیاز (پنہ کراو)
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک	بیبر
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	جہ فہران (ورد کراو)
۱ کہ وچکی گہورہ	پهنیر (بی چہوری)

ماسیہ کہ لہ ت لہ ت بکہ و بکہ ناو تاوہ یہک پاشان ہہ مووی جگہ لہ پهنیرہ کہ تیگہ۔ تاوہ کہ ۱۰ سانتیم بہ رزتر لہ سہر ناگر دایینئ۔ لہ ماوہی ۱۰ بؤ ۱۲ چرکہ جوان سوری بکہ بہ شتیوہ یہک بہ چہ تال بہ ناسانی گزشتہ کہی لہ یہک جوداوہ بیٹ۔ پهنیرہ کہ پنہ بکہ و بیگہ سہر ماسیہ کہ دیسان لہ سہر ناگر دایینئ ۲ چرکہی تر گہرمی بکہ ہہ تا پهنیرہ کہ دہ تویت و نامادہ دہ بیٹ۔

بؤ چوار کہس (۱۶۵ کالوری بؤ ہر کہس)

### چیشتی ماسی سه له مون

۷۵۰ گرام	ماسی سه له مون
۱ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)
۲ که وچکی گوره	پياز (پنه کراو)
۳ که وچکی گوره	سؤسی بیبر
۱ که وچکی بچوک	سرکه ی سپی
۱ که وچکی بچوک	خهرته له
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبر

ماسیه که لهت لهت بکه و له ناو تاوه یه کی تیفال دایینن هه مووی ماده کانی تر تیکه ل بکه و جوان تیکی بده، هه تا یه کده سته وه بیئت و وه کو هه ویری لآ بیئت ئه م هه ویری شله بیکه سه ماسیه که پاشان تاوه که ۱۰ سانتیم بهر زتر له سه ر ناگره که پایبگره بۆ ماوه ی ۱۰ چرکه سووری بکه، له م ماوه چهند جار له سؤسی تاوه که بیکه سه ماسیه که بۆ چوار کهس (۱۵۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

### چیشتی ماسی به جه فهران

۷۵۰ گرام	ماسی
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
۱ که وچکی بچوک	بیبر
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	ئاو لیمۆ
۱ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)

ماسیه که ته نک لهت لهت بکه له ناو تاوه یه کی تیفال دایینن، خوی، بیبر، ئاو لیمۆ، بیکه سه ماسیه که پاشان تاوه که ۶ سانتیم له بهر زتر ناگره که پایبگره، بۆ ماوه ی ۱۰ بۆ ۱۵ چرکه سووری بکه ی به شیوه یه که به ئاسانی بتوانی به چه تال لهت لهت بکه یه. کاتی خواردن جه فهرانه که بیکه به سه ری، له جیاتی جه فهران ههروه ها ده توانی ته ره پياز پیوه ی بخۆی.

بۆ چوار کهس (۱۳۵ کالۆری بۆ هه ر کهس)

## چێشتی ماسی و پووبیان

ماسی	۷۵۰ گرام
پووبیان (پێست لێکراو)	۸ بۆ ۱۰ دانە
ئاو لیمۆ	۲ کەوچکی گەورە
بیبەری پەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک

ماسیە کە لەت لەتێ بکە، پاشان ھەر لە تێک لە درێژێ کە ی دوو لەتێ بکە بۆیە وەکو قاشیکی باریک لیبیت. خوئ و ببەر و ئاو لیمۆ پتووی بکە. لەسەر ھەر قاشیکی ماسی دانە یەک پووبیان دابنێ پاشان قاشی ماسیە کە لولی بکە و بە پوشیک توندی بکە بۆ ئەوێ نەکرێتەو. قاشە لول کراوەکان لە ئاو تاوویەکی تیفال لە ئاو فرن دابنێ لە ۴۰۰ پلە ی فارینھایت بۆ ماوێ ۲۰ چرکە بکوئیت کاتی خواردن شیرە ی ئاو تاووە کە بیکە سەر ماسیەکان.

بۆ چوار کەس (۱۵۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## چێشتی ساردی ماسی

ماسی کولار	۲۰۰ گرام
ئاوی کولار	۱ پتوانە
پیاز (پنە کراو)	۲ کەوچکی بچوک
ئاو لیمۆ	۲ کەوچکی بچوک
خوئ	۱ کەوچکی بچوک
ھاپاوی جەلاتین (بۆ دەرمان)	۱ کەوچکی گەورە

ھاپاوی جەلاتینە کە لە گەڵ ئاوی سارد تیکەلی بکە، جەلاتینە کە لە ئاو سەھۆڵدان داابنێ بۆیە توژێک خۆی بگریت پاشان ھەمووی خواردە مەنێەکانی تر لە گەڵی تیکەڵ بکە، ھەمووی بکە ناو قالبیک پاشان لە سەھۆڵدان داابنێ بۆیە شیوازی قالبە کە بەخۆی بگریت. لە قالبە کە دەری بەینە، نیستا نامادە ی بۆ خواردن.

بۆ دوو کەس (۱۵۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### چېشىتى ماسى بەگريپ فروت

۲ لەت، ھەركام بەكىشى ۵۰۰گرام	ماسى
$\frac{1}{2}$ پىوانە	ئاۋى گريپ فروت <sup>۱</sup> (جۆرىك پەرتقالە)
۴ فاشى تەنك	لىمۇ
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	بىبەر
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	سەۋزەى بۆنخۆش

تۆرىكى ئاسنى ۷ سانتىم بەرزىتر لەسەر ئاگرەكە دايىنى، پەرى ئەلەمنىۋمىش لەسەر تۆرەكە پانى بكن ماسىەكان لەسەر پەپەكە دايىنى خوئى و سەۋزەى بۆنخۆش و گريپ فروت بىكە سەر ماسىەكە، كاتىك كە ماسىەكە يەك دىۋى سۈرۈۋە بوو ماسىەكان ھەلگىرەۋە بۆ ئەۋديو، ديسان بىبەر و ئاۋى گريپ فروت بىكە بەسەرى. كاتى خواردن دەتوانى قاشە لىمۇكان لەسەرى دايىنى.

بۆ چوار كەس (۲۴۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### چېشىتى ماسى برژاۋى

۷۵۰ گرام	ماسى
چەند بازە	لىمۇ
$\frac{1}{4}$ پىوانە	سۆسى تايبەتى ماسى برژاۋى
$\frac{1}{2}$ پىوانە	سركەى سېى
$\frac{1}{4}$ پىوانە	ئاۋ
۱ كەۋچكى گەۋرە	سۆسى بىبەر
	خەرتەلە

<sup>۱</sup> - Grip Friut

بیبهری سوور	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
شه کەر	۱ که وچکی بچوک
خوئ	۱ که وچکی بچوک
جه فهران (وردکراو)	۱ که وچکی گهره

سه ره تا سوۆسه که دروست بکه بۆ ماوهی ۱۵ چرکه بکوئیت ئه و کاته کولا له سه ر ناگره که لای بده بۆیه فینکه وه بیّت. ده توانی ئه م سوۆسه بۆ چه ند رۆژ له ناو سه هۆلدان هه لئى بگری. ماسیه که له ت له تی بکه و بیکه شیش له سه ر ناگری کز دایینئ هه ر دیوی ۵ چرکه بیبرژینه. له سوۆسه دروست کراوه که پتوهی بکه ن دیسان هه ر دیوی ۲ بۆ ۳ چرکه ی تر بیبرژینه. به چه تال تا قی بکه بۆ دئنا بی که برژاوه. ماسیه که له شیشه کان ده ربه یته له ناو ده فیه که دایینئ سوۆسه که به ساردیه وه بیکه به سه ری هه روه ها بازنه لیمۆکانیش له سه ر سوۆسه که دایینئ.

بۆ چوار که س (۱۸۰ کالۆری بۆ هه ر که س)

### چیشتی ماسی به سوۆسی شوید

ماسی سه له مون یان ماسی ده قسۆر <sup>۱</sup>	۴ له ت، هه ر له ت ۳۰۰ گرام بیّت
ئاو	۱ پتوانه
مریشکاو	۱ پتوانه
گه لای غار	۱ دانه
لیمۆ	چه ند قاش
شویدی تازه (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک

هه مووی جگه له ماسیه که تی که ل بکه له سه ر ناگر دایینئ. له ته ماسیه کانیش تیبکه ئه و کاته ئاوه که کولا ناگره که کزی بکه و ۴ چرکه ی تر با بکوئیت به شتیه وه که گۆشتی ماسیه که به ئاسانی له یه ک جودا بکریّت. کاتی خواردن شویده که بیکه به سه ر ماسیه که .

بۆ چوار که س (۲۲۰ کالۆری بۆ هه ر که س)

<sup>۱</sup> - Trout Fish

سوۆسی شوید

پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیاز (پنەکراو)	۲ که وچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک
شویدی تازە	$1\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

هەمووی تیکەڵ بکە جوان بیشتوینە ئەر کاتە یە کدەست تیکەڵ بوو لە گەڵ جۆرەکانی چێشتی ماسی دەخوریت.

(۱۵ کالۆری بۆ هەر که وچکی گەورە)

شفتەیی ماسی قوتوو

ماسی قوتوو	۱ دانە ۲۰۰ گرام
مێلکە	۲ دانە
پیاز (پنەکراو)	۱ که وچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	۱ که وچکی گەورە
خەرته لە	۱ که وچکی بچوک
ئاو لیمۆ	۱ که وچکی بچوک
هاپاوهی جاترە	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
مریشکاو	$\frac{1}{3}$ پێوانە یەک
لیمۆ	چەند بازنە

پۆنی ماسی ناو قوتوو کە بە هەمان شیوە کە لە رینە مایبەکانی سەرەکی پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا باسما ن کرد ئی بکەرەوه پاشان ماسی قوتوو کە وردی بکە لە گەڵ هەمووی خواردە مەنەبەکانی تر تیکەڵی بکە ئەم تیکەڵ لە ناو تاو یەکی تیفال ۱۰ چرکە

سوری بکے کاتیک یہ ک دیوی سورہ وہ بو بہ چہ قویہ کی چٹوی شفتہ ہ کہ لہ ت لہ تی بکے  
ہلئی گنیرہ بڑی نہ و دیو بڑیہ نہ و دیویشی سورہ وہ بیت کاتی خواردن لیمڑہ کان لہ سہری  
دابنی۔

بڑ چوار کس (۱۲۵ کالٹری بڑ ہر کس)

### چیشتی سادہی ماسی توون یان ماسی دہ قسور

ماسی توون یان ماسی دہ قسور ۲ دانہ ہر کام ۲۰۰ گرام

خوئی  $\frac{1}{2}$  کہ وچکی بچوک

بیہر  $\frac{1}{4}$  کہ وچکی بچوک

ٹا و لیمڑ ۱ کہ وچکی بچوک

خیاری سویر (بازنہ کراو) ۱ دانہ

رڈنی ماسیہ کہ بہ ہمان شیوہ لی بکے رہ وہ۔ ماسیہ کہ ورد بکے خوئی و بیہر و ٹا و لیمڑ  
تیبکہ بازنہ خہ یارہ کان لہ سہری دابنی۔

بڑ چوار کس (۱۴۵ کالٹری بڑ ہر کس)

### چیشتی ماسی توون یان ماسی دہ قسور

ماسی توون یان ماسی دہ قسور ۱ دانہ، ۲۰۰ گرام

ہا پاوہی جہ لاتین (بی دہرمان) ۱ کہ وچکی بچوک

ٹا و لیمڑ  $\frac{1}{2}$  کہ وچکی گہ و رہ

پہ نیر ۱ کہ وچکی بچوک

پیاز (ورد کراو) ۱ کہ وچکی بچوک

ٹاوی سارد  $\frac{1}{2}$  پیوانہ یہ ک

ہیلکہ کولاو (بازنہ کراو) ۲ دانہ



هاراوهى جه لاتينه كه له گه لّ ناو تيكه لى بكه ناو ليموش تيبكه له سه ر ئاگر داينى  
 نه ونده تيكى بده هه تا جه لاتينه كه به ته واوه تى له ناو ئاوه كه تيكه لّ بيت پاشان  
 جه لاتينه كه له سه هۆلدان داينى بويه تۆزىك خوى بگرىت. پۆنى ماسيه كه بكه ره وه  
 به چه تال وردى بكه، ماسى و پياز و په نير له گه لّ جه لاتينه كه تيكه لّ بكه. هه مووى بكه  
 ناو قالبىك له سه هۆلدان داينى كاتيك كه تونده وه بوو له قالبه كه ده رى بهينه بازنه كانى  
 ليمق و هيلكه له سه رى داينى.

بۆ سئى كه س (۱۸۵ كالكورى بۆ هه ر كه س)

### زه لاتهى ماسى ساردين و هيلكه

۱۵۰ گرام

قوتوى ماسى ساردين

۱ دانه

هيلكى كولاو (وردكراو)

$\frac{1}{2}$  كه وچكى بچوك

خه رته له

پۆنى ماسى ساردينه كه به هه مان شيوه كه گوتراوه بكه ره وه، به چه تال وردى بكه ن  
 هيلكه و خه رته له تيبكه، جوان تيكه لى بكه بويه وه كو هه وبرى لى بيت. پاشان بكه ناو  
 ده فريه ك بۆ خواردن.

بۆ دوو كه س (۱۴۵ كالكورى بۆ هه ر كه س)

### رۆليتى ماسى

۴ قاشى ته نك هه ركام به دريژى ۵ بۆ ۱۰ سانتيم و كيشى ۵۰ گرام

ماسى

۲ كه وچكى گه وده

په نير

۲ كه وچكى بچوك

پياز (پنه كراو)

$\frac{1}{2}$  كه وچكى بچوك

سۆسى بيبه ر

تۆزىك

سه وزه ي بۆنخوش

قاشه ماسيه كان به تۆزىك خوى و ناو بيكولينه. په نير، پياز، سۆس، بيبه ر تيكه لّ بكه

ئەم تىكە لەببساو قاشە ماسىەكان پاشان سەوزەگە بىكە بەسەرى، قاشە ماسىەكان لول بکە و بە پوشىك توندى بکە. ئىستا ئەم رۆلئتانە لەناو دەفرىەك دابىنى بەئارەزوى خۆت تۆزىك سەوزەى بۆنخۆش پىوہى بکە.

بۆ چوار كەس (۱۱۰ كالتۆرى بۆ ھەر كەس)

### جەلى ماسى دەقسۆر

ماسى دەقسۆر يان ماسى توون	۲۰۰ گرام
ئاوى سارد	$\frac{1}{4}$ پىوانە يەك
ئاوى كولاو	$\frac{3}{4}$ پىوانە يەك
لىمىز	۴ بازنە
ئاولىمىز	$\frac{1}{2}$ كە وچكى گەرە
سرکەى سىپى	۱ كە وچكى گەرە
خوئى	$\frac{1}{4}$ كە وچكى بچوك
پىياز (پنەكراو)	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
جەفەرەن (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
ھاپاوہى جەلاتىن (بى دەرمان)	۱ كە وچكى گەرە

ھاپاوہى جەلاتىنە كە لەگەل ئاوى سارد جوان تىكەلى بکە ئاوى كولاو، ئاوى لىمىز، سرکە، خوئى، پىياز، جەفەرەن تىكەل بکە پاشان بکە ئاوى جەلاتىنە كە وئەوئەندە بىشىتۆينە ھەتا جەلاتىنە كە بە تەواوہتى لەگەل ئاوہ كە تىكەل دەبىت. جەلاتىنە كە لەناو سەھۆلدان دابىنى تۆزىك خۆى بگرت. پاشان بە مەكىنەى تىكەلگەر ئەوئەندە تىكى بدەن ھەتا تۆزىك ھەلجىت. ماسىەكە لەگەل جەلىە كە تىكەل بکە پاشان جەلىەكە بکە ئاوى قالىبىك و لەسەھۆلدان دابىنى ھەتا توندەوہ دەبىت.

بۆ چوار كەس (۱۲۵ كالتۆرى بۆ ھەر كەس)

چیشتی ماسی ماکریل<sup>۱</sup>

۷۵۰ گرام	ماسی ماکریلی تازه
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبر
۱ که وچکی بچوک	پیاز (وردکراو)
۲ که وچکی بچوک	به هاراتی شیرین
۱ که وچکی گوره	جهه ران (وردکراو)
۲ که وچکی بچوک	ناولیمو
۱ که وچکی بچوک	سه وزه ی بونخوش

ماسیه که جوان بیخوره و توژیک خوئ و بیبر بکه ناو ورگی پاشان هه مووی شته کانی تر تیکه ل بکه و بکه ناو ورگی، پاشان ماسیه که له ناو تاو هیه ک دایینن. به شیوه یه ک که پیسته که ی له خوار بیت. پاشان له ناو فرین دایینن به ۲۵۰ پله ی فارینه ایت بق ماوه ی ۳۰ بق ۳۵ چرکه بکولینه. به شیوه یه ک که گورشته که به ناسانی ل جودا بیت.

بق چوار کس (۳۰۰ کالوری بق هر کس)

## شفته ی خافیار

۲۵۰ گرام	خافیار
۱ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبر
۱ که وچکی گوره	ناولیمو

توژقالتیک پون بکه ناو تاوه که و به په ره ی تایبه تی پانی بکه به شیوه یه ک بنی تاوه که توژیک چه ور بیت. خافیاره که، خوئ و بیبر پتوه ی بکه و بکه ناو تاوه که و یه چه تال

<sup>۱</sup> - Macherel

جوان پانی بکه ئاو لیمۆکه بیکه سهر خافیاره که و له سهر ئاگر دایینئ دواى چهند چرکه به چه قۆی تایبته شفته ه که دوو له تی بکه هه لئ گێرپه. بۆ ئه ویدیو، تینکۆشه شفته ه که نه شکیت. ئه ویدیویشی به ئاگری کز سوور بکه، بۆیه دلتیا بی که ناوی شفته ه که سوور بووه به چه تال تۆزیک له شفته ه که له ت بکه سهیری ناوه که ی بکه، نابئ رهنگه که ی سوور بیت. ماوه ی سوور کردنی په یوه ندی به ئه وه هه یه چه ندی ئه ستور بیت ئه گه ر شفته ه که زۆر ئه ستوره، سه ری تاوه که دابخه بۆیه جوانتر بکولیت.

بۆ دوو کهس (۱۵۰ کالۆری بۆ ههر کهس)

### چیشتی ماسی به سووسی په رتقال

۷۵۰ گرام	ماسی
۳ که وچکی گه وره	پیاز (وردکراو)
۲ که وچکی گه وره	گۆشتاو
۲ که وچکی گه وره	بیبه ری سه وز (وردکراو)
۲ که وچکی گه وره	ئاوی پرته قال
۱ که وچکی گه وره	ئاو لیمۆ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	بیبه ر
۱ دانه	هتله که ی کولاو

گۆشتاوه که له ناو تاوه یه ک گه رمی بکه، پیازه که و بیبه ری سه وزه که له ناو تاوه یه ک دوای ۲ چرکه ئاوی په رتقال، ئاو لیمۆ، خوئ، بیبه ر تیکه، با بۆ چهند چرکه بکولیت. ماسیه که له ناو تاوه ی تر دایینئ ئه و سووسه که پیشتر ناماده ت کردبوو بیکه سه ر ماسیه که، پاشان له ناو فین دایینئ با له ۴۰۰ پله ی فارینه ایته بۆ ۳۰ چرکه بکولیت. ده بی رهنگی ماسیه که زێری بیت کاتی خواردن هتله که کولاوه که بیکه سه ر ماسیه که.

بۆ چوار کهس (۱۹۵ کالۆری بۆ ههر کهس)

## زہلاتہ‌ی ماسی توون و ہیلکھ

قوتوو ۱	قوتووی ماسی توون
$\frac{1}{2}$ پٹوانہ	پہ‌نیر
نیوہ‌ی	حبی گۆشتاؤ
۲ دانہ	ہیلکھ‌ی کولاؤ
۱ کہ‌وچکی بچوک	ٹاولیمؤ
۲ کہ‌وچکی گہ‌ورہ	ٹاو

پہ‌نیر، حبی گۆشتاؤ، ٹاولیمؤ و ٹاو بکہ ناو مہ‌جہ‌ٹیکہ بچوک و لہ‌سر ٹاگر دایینئ  
بہ‌ردہ‌وام ٹیکہ بدہ مہ‌تا خہ‌ستہ‌وہ دہ‌بیٹ. بہ‌چہ‌تال ماسیہ کہ ورد بکہ لہ‌گہ‌ل ہیلکھ‌ی  
وردکراؤ ٹیکہ‌ٹی بکہ، سۆسہ دروست کراوہ کہ بیکہ سر ماسی و ہیلکھ کہ ئیستا  
چیشٹہ کہ نامادہ‌یہ، تۆزئک بیبہر پٹوہ‌ی بکہ.

بؤ چوار کہ‌س (۱۴۵ کالۆری بؤ مہر کہ‌س)

## سۆپی ماسی تایبہ‌تی رنجیمی دابہ‌زینی کیشی خیرا

۲۵۰ گرام	ماسی کولاؤ (وردکراؤ)
۲۰۰ گرام	پۆبیانی کولاؤ
۱ پٹوانہ	مریشکاؤ
$\frac{1}{2}$ پٹوانہ‌یہک	ٹاوی تہ‌ماتہ
۱ دانہ	سیر (پنہ‌کراؤ)
۱ گہ‌لا	گہ‌لای غار
تۆزئک	زافہ‌ران
۲ کہ‌وچکی گہ‌ورہ	ٹاولیمؤ
۲ کہ‌وچکی گہ‌ورہ	جہ‌فہ‌ران (وردکراؤ)
۲ کہ‌وچکی گہ‌ورہ	پیاز (پنہ‌کراؤ)
۱ کہ‌وچکی بچوک	بیبہر

هەرپاوهی جاتره  $\frac{1}{4}$  که وچکی بچوک

ئاوی مریشکه که گهرمی بکه ههتا بکولتیت ئاگره که کز بکه ئاوی ته ماته، ئاولیمۆ، سیر، که لای غار، جه فه ران، پیاز، بیبه ر، هەرپاوهی زه عته ر، زافه رانه که ی تیبکه با بۆ ۱۰ چرکه ی تر بکولتیت ماسی و پۆبیانه که ش تیبکه زیاتر له ۳ بۆ ۴ چرکه گهرمی مه که بۆیه گۆشتی ماسیه که سیس نه بیت، پاشان که لای غاره که ده ربهینه، ئیستا ئاماده یه بۆ خواردن.

تعبیری: له زۆریه ی چیشته کانی پئجیمی QWL ئاوی ته ماته به کارناهیین به لام له م سۆیه پزۆیه ی ئاوی ته ماته ئه وه نده که مه، که کیشه ی نییه.

بۆ چوار کهس (۲۴۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

### چیشتی ماسی ئیتالی

پۆبیان (بیتست لیکراو و وردکراو) ۲۵۰ گرام

ماسی ۱۵۰ گرام

سیر (پنه کراو) ۱ دانه

پیاز مامناوهندی (وردکراو) ۱ دانه

ئاو ۳ پیوانه

سرکه  $\frac{3}{4}$  پیوانه یه ک

گۆشناو ۴ که وچکی گهره

بیبه ری سوور  $\frac{1}{8}$  که وچکی بچوک

دۆشاوی ته ماته ۴ که وچکی بچوک

خوی ۱ که وچکی بچوک

سیر، پیاز، بیبه ره که له ناو گۆشناوه که تۆزێک سووری بکه ههتا پهنگی پیازه که زێپی بیت، پاشان ئاو و سرکه ش تیبکه با ئاوه که بکولتیت ۱۵ چرکه ی تر دۆشاوی ته ماته و

خوئى تىبىكە، با ۵ چركەي تىرىش بىكولتت. پاشان پىياز، و ماسىكە تىبىكە ۱۰ چركەي تر بەردەوام بىكولتت. ھەتا بە تەواۋەتى ئامادە دەبىتت.

بۇ چوار كەس (۲۰۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

### چىشتى ماسى بە شىر

(تەنھا بۇ كەنجان و لاوان شىر تىبىكە)

۲ پىوانە	ماسى كولار
۲ دانە	ھىلكە
۱ پىوانە	شىر
$\frac{1}{2}$ پىوانە	پەنر
$1\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	پىياز (پنەكراۋ)
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك	سۆسى سوييا (بى شەكر)

پەنر، ھىلكە و شىرەكە تىبىكە و بىكە ناۋ گۆشتى ماسىكە و جوان تىكەلى بىكە پاشان خواردە مەنەيكەنى تر ھەموى تىبىكە و بىكە ناۋ مەنجەلىكى تىفالى بچوك پاشان ئەم مەنجەلە ناۋ مەنجەلىكى گەرەتر كە ناۋى تىداپە داينى ناۋى ناۋى مەنجەل گەرەكە دەبى لە ئاستىك بىت كە ۳ سانىتم لە مەنجەل بچوكە كە بەرزتر بىت. لەسەر ئاگر داينى ئەوئەندە گەرمى بىكە ماسىكە بىكولتت و ھىلكە كەش توندەوہ بىت پاشان ئامادەي خواردەنە.

بۇ چوار كەس (۱۶۸ كالورى بۇ ھەر كەس)

## چیشتی تیگہ لہی ماسی و رو بیان

(تہنا لاوان دہ توانن شیر بہ کار بہینن)

ماسی کولاو	۵۰۰ گرام
رو بیانی کولاو	۲۵۰ گرام
شیر	$\frac{1}{4}$ پیتوانہ یہک
پیاز (پنہ کراو)	۱ کہ وچکی گہورہ
خوئی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
بیہر	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک

گوشتی ماسیہ کہ بہ چہ تال وردی بکہ رو بیانہ کہش باز نہ باز نہ ی بکہ، ماسی و رو بیانہ کہ تیگہ ل بکہ ۱۶ باز نہ لہ رو بیانہ کہ بہ جودا ہہ آبگرہ، پیاز، خوئی و شیر تیگہ ل بکہ و بیگہ سہر ماسیہ کہ و جوان تیگی بدہ. نہم پینکھاتہ بکہ ناو تاوہ یہکی تیفال و بہ چہ تال تہختی بکہ باز نہ رو بیانہ کان جوان لہ سہری دابنی تڑتیک بیہر پیتوہی بکہ لہ ناو فرن بہ ۴۲۵ پلہی فارینہایت بۆ ماوہی ۱۰ چرکہ گہرمی بکہ.

بۆ چوار کہس (۱۴۰ کالوری بۆ ہر کہس)

## چیشتی سادہی رو بیان

رو بیان (پیتست لیکراو)	۱ کیلوگرام
خوئی	۲ کہ وچکی بچوک
بیہر	۱ کہ وچکی بچوک
کہرہوز	۲ پل
پیازی بچوک	۱ دانہ
ٹاو	نہ وندہ کہ رو بیانہ کہ داپڑشیت

رو بیانہ کہ بہ ٹاو بکولیتنہ پاشان خوار دہ مہ نیہ کانی تر تیگہ با بۆ چہ ند چرکہ ی تر بکولیت، رو بیانہ کان دہر بہیننہ. رو بیانہ کان بہ سؤسی بیہر، دوشاوی تہ ماتہ یان چہ ند باز نہ لیمق دہ خوریت.

بۆ چوار کہس (۱۲۵ کالوری بۆ ہر کہس)



## سکامپی<sup>۱</sup>

(تھو کہ سانہی ریجیمی QWL جیبہ جی دہ کہن ناتوانن سؤسہ کہ بخون)

روبیان (پیتست لیٹراو)	۷۵۰ گرام
سیر (پنہ کراو)	۴ دانہ
ٹاوی تہ ماتہ	۱ پیوانہ
جہ فہ ران (وردکراو)	۴ پل
بیہر	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک
خوی	۱ کہ وچکی بچوک
نہ عنای وشک	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک

ہہ موی جگہ لہ روبیانہ کہ تیکہ ل بکہ روبیانہ کان بؤ ۲ کاتڑمیر لہ ناو ٹہ م تیکہ لہ بمینیت. پاشان پؤبیانہ کان بیکہ بہ شیش و لہ سؤسہ کہ پیوہی بکہ شیشہ کان ۴ بؤ ۶ سانتیم بہ رزتر لہ ٹاگرہ کہ رابگرہ، ہر دیوی ۵ چرکہ بپریت.

بؤ چوار کہ س (۱۶۰ کالوری بؤ ہر کہ س)

## چیشتی پوبیان و سہوزہ

(لہ ریجیمی QWL تہ نہا دہ توانی روبیانہ کان بخوی)

روبیان (پیتست لیٹراو)	۵۰۰ گرام
پیازی وردکراو	۱ دانہ
سرکہی سپی	$\frac{1}{4}$ پیوانہ یہ ک
گیزہ ری بچوک (بازنہ کراو)	۱ دانہ
جہ فہ ران (وردکراو)	۲ کہ وچکی گہ ورہ
ٹاولیمؤ	۵ کہ وچکی گہ ورہ

<sup>۱</sup> - Scampi

خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیهر	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

روبیانه کان بشۆره له ناو سوزگی دایبندی بۆیه وشکه وه بیت. هه مووی خوارده مه نه کانی تر تیکه ل بکه و له سه ر ناگر دایبندی ناگره که کزی بکه سه ری مه نجه له که دایبندی، با روبیانه کان بۆ ۸ چرکه یان زۆرتر بکولیت پاشان له سه هۆلدان دایبندی هه تا سارده وه بیت. با شتر بۆ به ک شه و رۆبیانه که له ناو سه هۆلدان دا بمینیت. کاتی خواردن روبیانه کان ده رهینه و له گه ل قاشی هیلکه ی کولاو بیخۆ، نه گه ر روبیانه کان وه کو موقه بیلات به کاری ده هینی ده توانی روبیانه کان و قاشه هیلکه کان به پوشیک بیکی به به که وه.

بۆ چوار کهس (۱۱۰ کالۆری بۆ هه ر جۆبه جیکه ری پۆجیمی QWL)

### زه لاتهی روبیان

(نه و که سانه ی پۆجیمی QWL جی به جی ده کن ته نها روبیان و هیلکه که بخۆن)

روبیان (پیتست لیکراو و کولاو)	۵۰۰ گرام
هیلکه (کولاو و وردکراو)	۲ دانه
جه فه ران (وردکراو)	۲ که وچکی گه وره
هاپاوه ی خه رته له	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
ئاولیمۆ	۱ که وچکی گه وره
پیاز (پنه کراو)	۲ که وچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیهر	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
سۆسی سۆیا (بئ شه ک)	$\frac{1}{3}$ که وچکی بچوک

همووی جگه له روپیان، سرکه، هیلکه ټیکه ل بکه بۆ ماوه ی ۳ چرکه گه رمی بکه پاشان روپیان و سرکه که ټیکه. نه م پیکهاته بۆ ماوه ی ۱۲ کاتژمیر له سه هۆلدان هه لئ بگره له دوایی روپیان که ده ربهینه له گه ل هیلکه ی کولار بیخو.

بۆ چوار کهس (۱۴۰ کالۆری بۆ هر کهس)

### چیشتی روپیان به زه نجه فیل

۱ کیلوگرام	روپیان پیتست لیکراو
$\frac{1}{2}$ پیوانه یه ک	جه فه ران (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	هاراوه ی زه نجه فیل
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیهر
۳ که وچکی گه رده	سۆسی سویا (بۆ شه کی)

روپیان هه کانه بکه ناو مه نجه لیکه تیفال پاشان هه مووی شه کانه تر ټیکه ل بکه و بیکه سه ر روپیان که پاشان بۆ لایه نی که م یه ک کاتژمیر هه روا له ده ره وه ی سه هۆلدان به مینیت، پاشان مه نجه له که له فین دابنئ به ۴۰۰ پله ی فارینه یه ی بۆ ماوه ی ۱۲ بۆ ۱۵ چرکه بکولیت. کاتی پیویست بۆ کولاندن په یوه ندی به نه ندازه ی روپیان هه کانه وه هه یه. نه م چیشته به هه ردوو شیوه ی گه رم یان سارد ده خوریت.

بۆ چوار کهس (۱۴۵ کالۆری بۆ هر کهس)

### چیشتی روپیان به دوشاوی ته ماته

(له ریجیمی QWL ته نها روپیان که ده توانی بخوی)

۷۵۰ گرام	روپیان (پیتست لیکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانه یه ک	پیاز (وردکراو)
۱ دانه	سیر (پنه کراو)

دۆشاوی ته ماته	۱ پئوانه
ته ماته ی تازه (وردکراو)	۲ دانه
گۆشتاو	۳ که وچکی گه وره
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیبه ری سوور	۱ که وچکی بچوک
بیبه ری په ش	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک
نه عنای وشک	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک

گۆشتاوه که له ناو تاوه گه رمی بکه پیازو سیره که له ناوی سووره وه بکه رو بیانه که تیپکه، بۆ ۳ چرکه سووری بکه پاشان بیبه ر، دۆشاوی ته ماته، خوئ، نه عنای تیپکه. سه ری دابنئ بۆ ماوه ی ۱۵ چرکه ی تر بیکولئیت.

بۆ چوار کهس (۱۶۵ کالۆری بۆ هر جئبه جئکه ری پرئجیمی QWL)

### چئشتی رو بیانی سوئدی

(له رئجیمی QWL ته نها رو بیانه که ده توانی بخۆی)

رو بیانی پاک کراو (کولاو)	۷۵۰ گرام
سرکه ی سپی	$\frac{1}{2}$ پئوانه
شویدی تازه (وردکراو)	۴ پهل
قارچک تازه (ته نک قاش کراو)	۶ دانه
بیبه ری گه وره (وردکراو)	۱ دانه
که ره وز (وردکراو)	۱ پهل
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیبه ر	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک

هەمووی جگە لەرووبیانە کە تێکەڵ بکە رووبیانە کە بۆ ماوەی لایەنی کەم بۆ شەویەک لە ناو ئەم سۆسی دروستکراوە بماننێت. پێش لە خواردنی رووبیانە کان دەربەپێتە لە ناو سوزگی دایبێت هەتا سۆسەکە ئێ جودا دەبێت.

بۆ چوار کەس (۱۶۰ کالۆری بۆ هەر جێبەجێکەری پزجیمی QWL)

### چێشتی رووبیان بە سۆسی کاری

۲۰ دانە	رووبیانی گەورە (پێست لێکراو)
۳ کەوچکی بچوک	پیاز (پنەکراو)
۲ کەوچکی گەورە	گۆشتاو
۱ پێوانە	ئاو
$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک	هاپاوەی کاری
$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک	هاپاوەی زەنجەفیل
۱ کەوچکی بچوک	بیبەر
$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک	خوئ
۲ کەوچکی بچوک	ئاولیمۆ
تۆزێک	بیبەری سوور

گۆشتاوە کە لە ناو تاووەیەک گەرمی بکە، پیازە کە لە ناوی سوور بکە، هاپاوەی کاری، هاپاوەی زەنجەفیل، بیبەر و خوئ تێبکە. ۱۰ چرکە ی تر سووری بکە، پاشان ئاولیمۆ، بیبەر، رووبیان تێبکە. دوا ی چەند چرکە ئاوە کە ش تێبکە. ئەگەر حەزتان لێیە دەتوانن تۆزێک خوئ و هاپاوەی کاری تێبکە. سەری مەنجەلە کە دابنێ با بۆ ماوەی ۵ چرکە ی تر بکولێت.

بۆ چوار کەس (۹۵ کالۆری بۆ هەر کەس)

## چیشتی روبیان به سؤسی تایبہت

۱۶ دانہ	روبیان کولاو (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	پہنیر
$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{8}$ کہوچکی بچوک	بیہر
$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک	سؤسی بیہر
۲ کہوچکی گورہ	دؤشاوی تہ ماتہ
بہ پیئی نارہ زوی خؤتان	تہ پرہ پیاز (وردکراو)
۳ دانہ (۲ دانہ نہ کولاو و ۱ دانہ کولاو)	ہیلکہ

پہنیر و ہیلکہ نہ کولاوہ کان جوان تیکہ لی بکہ بڑیہ یہ کدہ ستہ وہ بیت۔ پاشان خوئ، بیہر، سؤسی بیہر و دؤشاوی تہ ماتہ تیکہ و بیکہ تاوہ یہ کی تیفال پاشان لہ ناو مہنجہ لیک دابینئ کہ ناوی ناوہ کہی دہ کوئیت۔ بہردہ وام تیکی بدہ ہہ تا ہیلکہ کہ توند دہ بیت۔ پاشان ہیلکہ کولاوہ کہ وردی بکہ و بکہ ناو تاوہ یہ کی تیفال پاشان روبیانہ کان لہ سہری دابینئ۔ سؤسہ کہش بیکہ سہری پاشان بق ماوہی ۱۰ چرکہ لہ فرن بہ ۲۵۰ پلہی فارینہایت گرمی بکہ۔ کاتی خواردن تہ پرہ پیازہ کان لہ سہری دابینئ۔

بق چوار کہس (۱۶۰ کالوری بق ہر کہس)

## برڈاوی روبیان

۱۶ دانہ	روبیان گورہ (پیتست لیکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک	ٹاولیمز
$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک	ہارپاوہی سیر
۲ کہوچکی بچوک	سؤسی بیہر

جەفەران (وردىكرار)	۵ كەۋچكى گەۋرە
ھىلكەي كولاۋ	۱ دانە (بەۋىستى خۇتان)
سۆسى سويما (بىئ شەكر)	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك

ھەمۇي جگە لەرۇبىيانە كە تىكەل بگە پاشان رۇبىيانە كە بۇ ماۋەي لايەنى كەم يەك كاتژمىر لەناۋى بىمىنىت. لەم ماۋە لەسەھۇلدان داىبىنى. ھەر چەند چركە جارىك ئەم دىۋو ئەۋدىۋى بگە. ھەر چوار دانە رۇبىيان بىكە بەشيشىك ۷ سانتىم بەرزتر لەئاگرە كە پايىگرە. ھەر دىۋى رۇبىيانە كان ۵ چركە بىيرىژنە لەكاتى خواردن بەئارەزۋى خۇت نەختىك ھىلكەي كولاۋ بىكە بەسەرى.

بۇ چوار كەس (۱۱۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

### چىشتى رۇبىيان بەسۆسى لىمۇ

رۇبىيانى كولاۋ	۲۴ دانە، نىزىكى ۵۰۰ گرام
ئاۋى تەماتە	$\frac{1}{3}$ پىئوانە
ئاۋلىمۇ تازە	۲ كەۋچكى گەۋرە
ھارپاۋەي پىستى لىمۇ	$\frac{2}{4}$ كەۋچكى بچوك
جەفەران (وردىكرار)	۲ كەۋچكى گەۋرە
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
خۇئى	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
سۆسى بىبەر	۱ كەۋچكى بچوك

ھەمۇي جگە لەرۇبىيانە كە تىكەل بگە پاشان رۇبىيانە كە بۇ ماۋەي لايەنى كەم ۲ بۇ ۳ كاتژمىر لەناۋى بىمىنىت. لەناۋ سەھۇلدان داىبىنى لەم ماۋە ھەرچەند چركە جارىك ئەم دىۋو ئەۋدىۋى بگە. كاتى خواردن رۇبىيانە كان لەناۋ سۆسە كە دەربەپنە ھەركام پۇشىك پىئوھى بگە.

بۇ چوار كەس (۱۱۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

## چیشتی روبیان بہ شیر

(شیر تہ نہا بۆ گہ نجان و لاوان تیبکہ)

۱۶ دانہ	روبیانی کولاو (وردکراو)
۲ دانہ	ہیلکہ
$\frac{1}{4}$ پیوانہ یہ ک	شیر (بی چہوری)
$\frac{1}{4}$ پیوانہ یہ ک	ٹاو
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	بیہر
۱ کہ وچکی بچوک	سۆسی بیہر
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی گورہ	سرکہ

ہیلکہ کان بکہ ناو تاوہ یہ کی تیفال پاشان ئم تاوہ لہ ناو مہ نجہ لیک کہ ٹاوہ کہی ناوی دہ کولیت دابنئ۔ مہ مووی جگہ لہ روبیانہ کہ تیکہ ل بکہ، تیبکہ بہ ردہ وام تیکی بدہ مہ تا سۆسہ کہ خہ ستوہ دہ بیت۔ پاشان پوبیانہ کہ لہ ناو مہ نجہ لیک تیفال دابنئ لہ سۆسہ دروست کراوہ کہ بیکہ بہ سہری و لہ ناو فرن دابینئ بہ ۲۵۰ پلہی فارینہایت بۆ ماوہی ۱۰ چرکہ بیکولتینہ۔

بۆ چوار کہس (۱۲۰ کالوری بۆ ہر کہس)



## جۆره كانی چیشتی هیلكه

۱ دانه	هیلكه ی گوره
۲۵ گرام	گۆشتی كولار یان ماسی كولار
$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك	خوی
$\frac{1}{4}$ كه وچكى بچوك	بیبر
$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك	سه وزه ی بۆنخۆش

سه رها تا به چه تا ل سپیته و زهر دینه ی هیلكه كه تیكه ل بكه پاشان هه مووی كه ره سته كانی تیكه ، تیكه لی بكه و له ناو تاوه یه کی تیفال له سه ر ناگر گه رمی بكه به رده وام به كه وچكى چیری تیكى بده هه تا هیلكه كه ده كوئیت كاتی خواردن ده توانی بیبر و سه وزه ی بۆنخۆش بیكه به سه ری.

بۆ یه كه س (۱۵۰ كالۆری = ۸۰ كالۆری هیلكه + ۷۰ كالۆری هی گۆشته كه)

ئه م چیشته به چه ند شیوه ی تر ده توانی دروستی بكه ی:

به گۆشت: ده توانی جۆره كانی گۆشت وه كو گۆشتی گویره كه یان مه پ به كار بهینی كه له ریژه ی كالۆری، جیاوازی زۆریان له گه ل به كدا نیه . هه روه ها ده توانی جۆره كانی گۆشتی سۆل، سۆسیس و زمان به كار بهینی. له بابته به كاهینانی گۆشتی مریشك، سه رها تا ده بن گۆشته كه له ناو تاوه یه ك تۆزتك گه رمی بكه ی هه تا پۆنه كه ی دهرده چیت، پاشان به په ره یه کی تایبته پۆنه كه ی سه ری گۆشته كه بیسپه وه .

له م چیشته ریژه ی كالۆری هیلكه ۸۰ كالۆریه و ریژه ی كالۆری جۆره كانی گۆشت

له دوایی نوسراوه:

سۆسیس ۲۵ گرام ۸۰ كالۆری

زمان ۲۵ گرام ۷۰ كالۆری

به کارهینانی مریشک یان قه‌ل: له  $\frac{1}{4}$  پټوانه‌یه‌ک مریشکی کولاو و وردکراو و ۲ که‌وچکی بچوک مریشکاو به‌کاربه‌ینه. ریژده‌ی کالۆری مریشک بۆ هر ۲۵ گرام ۸۵ کالۆریه. به‌کارهینانی جگه‌ری مریشک: بۆ دروست کردنی چیشته‌که ۱ دانه جگه‌ری گه‌وره‌ی مریشک به‌کاربه‌ینه. ۴۰ کالۆری بۆ هر ۲۵ گرام.

به‌کارهینانی ماسی: له ماسی تازه یان ماسی قوتوو به‌کاربه‌ینه له‌بیرت نه‌چیت له‌کاتی به‌کارهینانی ماسی قوتوو به‌همان شیوه که باسمان کرد پۆنه‌که‌ی بکه‌روه، ریژده‌ی کالۆری ماسی تازه، ۲۰ بۆ ۲۵ کالۆری له‌هر ۲۵ گرام له‌بابه‌ت ماسی قوتوویش ۵۰ کالۆری له‌هر ۲۵ گرامه.

به‌کارهینانی پووبیان: ده‌توانی پووبیان‌که وردی بگی و له‌گه‌ڵ هیلکه تیکه‌لی بگی هر ۲۵ گرام پووبیان ۲۰ بۆ ۲۵ کالۆری هه‌یه.

هه‌روه‌ها ده‌توانی ئەم چیشته به‌تۆزیک نۆشاوی ته‌مانه، قارچک یان سۆسی بیبه‌ر

بیخۆی.

### چیشتی گوشت و هیلکه و سۆسی بیبه‌ر

هیلکه	۳ دانه
گوشتی کولاو	$\frac{1}{2}$ پټوانه‌یه‌ک
زه‌یتون (بازنه‌کراو)	۳ دانه
جه‌فه‌ران (وردکراو)	۱ که‌وچکی بچوک
پیاز (پنه‌کراو)	۱ که‌وچکی بچوک
سۆسی بیبه‌ر	۱ که‌وچکی گه‌وره
ئاو	۱ که‌وچکی گه‌وره
خوئ	۱ که‌وچکی گه‌وره
بیبه‌ر	$\frac{1}{2}$ که‌وچکی بچوک

۱ كەۋچكى گەرە

گۆشتاۋ

گۆشتاۋەكە لەناۋ تاۋەيەكى تىفال گەرمى بىكە پىيازەكە لەناۋى تۆزىك سۈۈرى بىكە پاشان ھىلكەكە بەچەتالّ جوان تىكەلى بىكە ھەموى خواردە مەنيەكانى تر تىكە ئەم تىكەلە بىكە ناۋ تاۋەيەكە پىيازەكە تىدايە. ھەتا ھىلكەكان دەكولن بەكەۋچكى چىۋى تىكى بدە. كاتى خواردن تۆزىك بىيەر پىۋەي بىكە بۆ دروست كوردنى ئەم چىشتە سۈيسى يان زمانىش بەكاربەينە.

بۆ دوو كەس (۲۶۵ كالورى بۆ ھەر كەس)

ئۆملىتى سەۋزە

ھىلكەي گەرە (سپىنە و زەردىنەكەي لەيەك جودا بىكرىت) ۲ دانە

سەۋزەي بۆنخۇش  $\frac{1}{4}$  كەۋچكى بچوك

خوئى  $\frac{1}{4}$  كەۋچكى بچوك

جەفەران (وردىكراۋ)  $\frac{1}{4}$  كەۋچكى بچوك

پىياز (پنەكراۋ)  $\frac{1}{4}$  كەۋچكى بچوك

گۆشتاۋ ۱ كەۋچكى گەرە

پەنبر تۆزىك

زەردىنەي ھىلكەكە لەگەلّ خوئى، جەفەران، پىياز تىكەلى بىكە و جوان بىشتۈينە. سپىنەكەش بەمەكىنەي تىكەلەر ئەۋەندە تىكى بدە ھەتا يەكدەست دەبىت پاشان سپىنەكە لەگەلّ زەردىنەكە تىكەلى بىكە گۆشتاۋەكە لەتاۋەيەكى تىفال گەرمى بىكە ھىلكە تىكەل كراۋەكان بۆ ۵ چركە لەناۋ تاۋەكە لەسەرى ئاگرى كز گەرمى بىكە. نەختىك پەنبرىش تىكە , ئىستا نامادەيە بۆ خواردن.

تېپىنى: دەتوانى لەجىاتى پەنبرى پىنەكراۋ يەك پىۋانە گۆشت يان مريشكى كولاو و وردىكراۋ بەكاربەينى. لەم حالەتە چىشتەكە ۲۰۰ كالورى ھەيە بۆ ھەر كەس.

بۆ دوو كەس (۷۵ كالورى بۆ ھەر كەس)

۱ - Omelet

## هیلکه‌ی هه‌نگوینی به‌جه‌فهران

هیلکه‌ی کولاو

۲ دانه

جه‌فهران (وردکراو)

 $\frac{1}{4}$  که‌وچکی بچوک

هیلکه‌کان له‌ناو مه‌نجه‌لێکی بچوک دابنێ ئاری ساردی تیبکه هه‌تا ئه‌و ئاست ئاو تیبکه هیلکه‌کان داپۆشیت. سه‌ری دابنێ مه‌نجه‌له‌که له‌سه‌ر ئاگری کز دابنێ ئه‌و کاته ئاوه‌که کولاً زوو له‌سه‌ر ئاگر لای بده با هیلکه‌کان ۵ چرکه هه‌روا له‌ناو ئاوه کولاره‌که به‌مین کاتی خواردن له‌ت له‌تی بکه پاشان تۆزی خوی و جه‌فهران بیکه سه‌ری.

بۆ یه‌ك كه‌س (۱۶۰ کالۆری بۆ هه‌ر كه‌س)

## هیلکه‌و پۆنی لوکس

هیلکه

۲ دانه

په‌نیر

 $\frac{1}{3}$  پێوانه‌یه‌ك

پباز (پنه‌کراو)

۱ که‌وچکی بچوک

بببهر گه‌وره (وردکراو)

۱ که‌وچکی گه‌وره

گۆشتی کولاو (وردکراو)

۲ که‌وچکی گه‌وره

هه‌مووی تیکه‌ل بکه له‌ناو تاوه‌یه‌ك له‌سه‌ر ئاگر دابنێ به‌رده‌وام تیکی بده هه‌تا هیلکه له‌ماوه‌ی ۳ بۆ ۴ چرکه ده‌کوئیت. به‌ئاره‌زوی خۆت کاتی خواردن تۆزیک بببهر پێوه‌ی بکه.

بۆ یه‌ك كه‌س (۱۹۰ کالۆری)

ده‌توانی ئه‌م چیشته به‌شیوه‌ی خواریش دروستی بکه‌یت:

۲ که‌وچکی بچوک کونجی و  $\frac{1}{2}$  که‌وچکی بچوک سه‌وزه‌ی بۆنخۆش له‌گه‌ل هیلکه‌که تیکه‌ل بکه‌ی پاشان به‌هه‌مان شیوه که پببهر گوتمان دروستی بکه‌ی. ئه‌م چیشته به‌م شیوه ۱۸۰ کالۆری هه‌یه بۆ یه‌ك كه‌س. هه‌روه‌ها ده‌توانی ۳ که‌وچکی گه‌وره په‌نیر و یه‌ك که‌وچکی گه‌وره خاشیار تیبکه‌ی پاشان به‌هه‌مان پینه‌مایی دروستی بکه‌ی.

بۆ دوو كه‌س (۱۲۰ کالۆری بۆ هه‌ر كه‌س)

### ہیلکہ و پون بہ شیر

(تہنہا گہ نجان دہ توانن تہم پرنہ مایی چیشٹ لئنانہ لہ رتجیمہ کہ بہ کار بہینن)

۲ دانہ	ہیلکہ
۲ کہ وچکی گہ ورہ	شیر
۱ کہ وچکی بچوک	کونجی
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	بیہر

ہم موی تیکہ ل بکہ و بہ چہ تال جوان بیشتوینہ . پاشان لہ ناو تارہ لہ سہر ناگر دایینن

لہ ماورہ یہ کہ کہ ہیلکہ کان دہ کوئیت بہ ردہ وام بہ کہ وچکی چتوین تیکی بدہ .

بقیہ کہ س (۱۸۰ کالری)

### سوپی ہیلکہ ی تایبہت

۴ دانہ	ہیلکہ
۴ پیوانہ	مریشکاو
۱ دانہ	گہ لای غار
۱ کہ وچکی گہ ورہ	سرکہ
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	ناولیمز
$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک	نہ عنای و شک
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	بیہر
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی

مریشکاو کہ لہ سہر ناگر دایینن ہہ تا دہ کوئیت . یہ کیک لہ ہیلکہ کان بہ ہیوری لہ ناو

جامولکہ یہ کہ بشکینہ بہ شیوہ یہ کہ زہردینہ کہ ی نہ درت . پاشان بکہ ناو ناویکی کولاو کہ

پیشتر تۆزئك خوی و سرکەت تیگردووه. به چه تالئك هیلکه که له ناو ناوہ که هالی سۆره بۆیه خپه وه بیت. هیلکه کانی تریش ههروه ها به م شپوه بکه ناو ناوی کولاو هه تا له ماوہی ۳ چرکه بکولن. به که وگیر ده ریان بهینه چوار جامی بچوک بهینه هه رکام هیلکه به کی تئیکه.

ئاو لیمۆ، گه لای غار، نه عنا بکه ناو ناوی مریشکه که با بۆ چه ند چرکه به ک بکولئیت. پاشان گه لای غاره که ده ربهینه پئوانه به ک له سۆپه که ده ربهینه و بیکه سه ر هیلکه کان پاشان تۆزئك ببهر بکه ناو سۆپه که.  
بۆ چوار که س (۹۰ کالۆری بۆ هر که س)

### چیشتی هیلکه به لیمۆ

۲ دانه	هیلکه
$\frac{1}{2}$ پئوانه به ک	روببانی کولاو
۱ که وچکی گه وره	پیاز (وردکراو)
۱ که وچکی گه وره	جه فه ران (وردکراو)
۱ که وچکی گه وره	مریشکاو
۱ که وچکی بچوک	ئاو لیمۆ
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	ببهر
تۆزئك	سه وزه ی بۆ دخۆش

هه مووی به چه تال جوان تئیکه لی بکه پاشان له تاره به کی تیفال له سه ر ناگری کز دایبئین. چه ند جار تئیکی بده هه تا هیلکه کان ده کولئین.  
بۆ چوار که س (۸۵ کالۆری بۆ هر که س)

## زەلاتەى ھىلكە

ھىلكەى گەورەى كولار

۴ دانە

 $\frac{1}{2}$  پىئوانە يەك

پەنیر

 $\frac{1}{2}$  دانە

حەبى گۆشتاۋ

۲ كەۋچكى گەورە

ئاۋ

پىستى ھىلكە كولارەكان لى بکەو ھەركام چوار لەنى بکە و لەئاۋ دەفرىەك داىبىئى.

پەنیر، ئاۋ، ھارپاۋە يان حەبى گۆشتاۋ جوان تىكەل بکە پاشان بىكە سەر ھىلكەكان.

بۇ چوار كەس (۱۱۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

## چىشتى ھىلكە بەكارى

ھىلكەى كولار

۴ دانە

۲۰۰ گرام

مىرشكى كولار (وردكراۋ)

۱ كەۋچكى گەورە

مىرشكاۋ

 $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك

ھارپاۋەى كارى

 $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك

خەرتەلە

 $\frac{1}{4}$  كەۋچكى بچوك

بىبەر

ھىلكەكان بە درىزايى دوولەتى بکە پاشان بە ھىورى زەردىنەكەى دەربھىئە

زەردىنەكان لەگەل مىرشك، مىرشكاۋ، ھارپاۋەى كارى، خەرتەلە بەمەكىنەى تىكەلگەر

تىكەلى بکە ھەتا يەك دەستە دەبىت. پاشان سېئەكان بەم تىكەلەپر بکە و تۆزىك بىبەر

پىئوھى بکە.

بۇ چوار كەس (۱۲۵ كالورى بۇ ھەر كەس)

## چیشتی هیلکه و پوبیان

۴ دانہ	هیلکه‌ی مامناوہندی (کولاو)
۲ کہ وچکی گہورہ	پوبیانی کولاو (بازنہ کراو)
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	پیاز (پنہ کراو)
۱ کہ وچکی بچوک	مریشکاو یان گۆشناو
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوئی
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	بیبہر

شویدی تازہ (وردکراو) نہختیک (بہ ئارہ زوی خۆت)

هیلکه کان بہ دریزایی دوو له تیان بکہ زہردینہ کہ بہ وریایی لی بکہ رہوہ، زہردینہ کان له گہل ہہ مووی جگہ له شویدہ کہ بہ مکینہ تیگہ لکری دەستی یان کہ ربایی تیگہ ل بکہ پاشان ناوی سپینہ کان بہ م تیگہ لہ پر بکہ له دواپی بہ پیی ئارہ زوی خۆت شوید بیگہ بہ سہری. پیش له خواردنی نیو کاتژمیر له ناو سہ ہۆلڈان دایینئ.

بۆ سوو کہس (۴۵ کالۆری بۆ ہەر له تی هیلکہ)

## چیشتی هیلکہ‌ی ناوپر

۴ دانہ	هیلکہ‌ی گہورہ، کولاو
۱ کہ وچکی بچوک	خہرتہ له
۲ کہ وچکی بچوک	مریشکاو
$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک	خوئی
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	بیبہر

پیشتی هیلکہ کولاوہ کان لی بکہ بہ دریزایی دوو له تیان بکہ و بہ هیوری زہردینہ کہ دہربوینہ. زہردینہ کان له گہل ہہ مووی جگہ له بیبہرہ کہ تیگہ ل بکہ و جوان بیشیلہ. لہم تیگہ لہ بکہ ناو سپینہ کان پاشان توژیک خوئی پیوہی بکہ پیش له خواردن بۆ ماوہی نیو کاتژمیر له ناو سہ ہۆلڈان دایینئ.

بۆ چوار کہس (۴۵ کالۆری بۆ ہەر له تی هیلکہ)



## جۆره كانى چىشتى پەنير

پەنير لە رېجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) گەلەك گىرگە. ئىيۈ دەتوانن پەنير وەكو پىشخۇراك (مەقەبىلات)، چىشتى سەرەكى يان لەگەل جۆره كانى زەلاتە بخۇن. پەنير بە ھەر شىۋە يەك چىشتىكى پىرۇتىندار و زۆر باشە. سەرەپاى ئەمانە چىشتە كانى دروستكراو بە پەنير زۆر بە تام و چىژن ھەروھەا دروست كىرەن يان زۆر ئاسانە و خىرايە. بەلام ھىچ كاتىك لەبىرتان نە چىت خوارىنى زياتر لەسنور دەبىتە ھۆكار بەرزىۋونى كالزى خوار دەمەنى پۇژانە و لەئەنجامىش قەلەۋى.

### چىشتى پەنير بەسەوزە

پەنير	۱ پىۋانە
جەفەران (وردكرا)	۲ كەۋچكى بچوك
خوئى	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
بىبەر	$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك
سەوزەى بۇنخۇش	۱ كەۋچكى بچوك
شىر (بىن چەۋرى)	۱ كەۋچكى بچوك (بەۋىستى خۇتان)

ھەموۋى تىكەل بگە بەچەتال جوان تىكى بدە ئەم تىكە لەبىساۋە سەرى لەتى نان يان قاشى ھىلكە، بىبەر پىۋەى بگە، ئامادە يە بۇ خواردن.

بۇ سوۋكەس (۱۲۵ كالزى بۇ ھەر كەس)

### چىشتى پەنير بەكونجى

ھىلكە (كولار وردكرا)	۲ دانە
پەنير (پنەكرا)	۱ پىۋانە

۲ کہ وچکی بچوک	کونجی
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	خوئی
$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک	بیہر

ہہ مووی بہ چہ تال جوان تیکہ لی بکہ، بۆ ماوہی نیو کاترمیر لہ سہ ہؤلدان دایینن  
پاشام نامادہ یہ بۆ خواردن.

بۆ چوار کہس (۱۰۰ کالوری بۆ ہر کہس)

### چیشتی پہنیر بہ مریشکاو

۴۰۰ گرام	پہنیر
۲ کہ وچکی گہرہ	مریشکاو
۱ کہ وچکی بچوک	پیاز (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	جہ فہران (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	کونجی

ہہ مووی جگہ لہ کونجیہ کہ تیکہ ل بکہ، بیکہ دہ فریہ ک پاشان کونجیہ کہ بیکہ  
بہ سہری.

بۆ چوار کہس (۱۳۵ کالوری بۆ ہر کہس)

### چیشتی پہنیر بہ دہرمانی تایبہت

۴۰۰ گرام	پہنیر
۱ کہ وچکی گہرہ	کڑشتاو
۱ کہ وچکی بچوک	ٹاولیمز
۱ کہ وچکی بچوک	نہ عنای و شک
۱ کہ وچکی گہرہ	زہیتون (وردکراو)

ہہ مووی تیکہ ل بکہ بہ نامیری تیکہ لکہ ریان چہ تال جوان تیکہ بدہ پیش خواردن

لہ سہ ہؤلدان دایینن بۆ یہ ساردہ وہ بیت، پاشان تکزیک خوئی پیوہی بکہ.

بۆ چوار کہس (۱۳۰ کالوری بۆ ہر کہس)

## چيشتى پهنير به هاپاوهى كارى

پهنير ۴۰۰ گرام

۱ كه وچكى بچوك هاپاوهى كارى

۲ كه وچكى بچوك جعفران (وردكراو)

پهنير، هاپاوهى كارى و يهك كه وچك جعفران جوان تيكه ل بكه كاتى خواردن پاشماوهى جعفرانه كه بيكه به سه رى.

بۆ چوار كەس (۱۲۵ كالتورى بۆ هر كەس)

## جهلى پهنير

پهنير ۴۰۰ گرام

نه ختېك دارچينى<sup>۱</sup>

۲ كه وچكى گه وره جهلى نامادهى شيرين يان بۆ دهرمان

پهنيره كه پنهى بكه له گه ل جهليه كه تيكه لى بكه جهليه كه له سه ر ساگر تۆزىك گه رمى بكه. پاشان جهليه كه بكه ناو قالبىك و له سه هۆلدان دايبينى. كاتىك جهليه كه تونده وه بوو. له قالبه كه ده رى بهينه تۆزىك دارچينى پئوهى بكه.

بۆ چوار كەس (۱۲۵ كالتورى بۆ هر كەس)

## چيشتى پهنير و قاوه

پهنير ۴۰۰ گرام

۲ كه وچكى بچوك دارچينى

۲ كه وچكى بچوك شه كر

همموى تيكه ل بكه پاشان تۆزىك دارچينى پئوهى بكه.

بۆ چوار كەس (۱۲۰ كالتورى بۆ هر كەس)

<sup>۱</sup> - Cinnamon

## چیشتی پہنیر بہ پرتقال

۴۰۰ گرام	پہنیر
۱ کہ وچکی بچوک	ہاپاوی پیستی پرتقال
۲ کہ وچکی بچوک	شہ کر

ہموی تیکہ ل بکہ پاشان نامادہ یہ بڑ خواردن.

بڑ چوار کہس (۱۲۰ کالوری بڑ ہر کہس)

## چیشتی پہنیر بہ ناوی پرتقال

۱۰۰ گرام	پہنیر
۱ دانہ	ہیلکہ
توزیک	خوی
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	دارچینی
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	جوزتہ بپ
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی گورہ	ناوی پرتہ قال
۲ کہ وچکی بچوک	شہ کر

ہموی بہ مکینہی تیکہ لگر تیکہ ل بکہ ہتا یہ کدہستہ وہ دہ بیت. ٹم تیکہ ل بکہ ناو قالب و لہ ناو سہ لگر دابینی. دواہ یہ ک کاتزمیر لہ قالبہ کہ دہری بہینہ قاش قاشی بکہ.

بڑ دو کہس (۸۵ کالوری بڑ ہر کہس)

## چیشتی پہنیر بہ بیبہری گورہ

۴ کہ وچکی گورہ	پہنیر (پنہ کراو)
۱ کہ وچکی بچوک	بیبہر
توزیک	خوی
۲ دانہ	ہیلکہ ی کولاو (قاش کراو)
۱ کہ وچکی گورہ	بیبہری گورہ (ورد کراو)
۱ کہ وچکی بچوک	سہ وزہی بڑنخوش

بہ چہ تال یان مکینہی تیکہ لگر ہموی جگہ لہ ہیلکہ کہ تیکہ ل بکہ. لہم

تیکہ لہ بیساوہ سر قاشہ ہیلکہ کان و بیبہر پیوہی بکہ دہتوانی ٹم چیشتہ وہ کو

موقہ بیلاتیش بہ کار بہینی. بڑ دو کہس (۱۱۰ کالوری بڑ ہر کہس)

### چىشى پەنير بەخاڧيار

پەنير (پنەكراۋ)	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
شېر (بى چەۋرى)	۱ كەۋچكى بچوك
خاڧيار	۱ كەۋچكى گەۋرە
ئاولىمۇ	تۆزىك
ھىلكەى كولاۋ (پنەكراۋ)	۱ دانە

بە مەكىنەى تىكەلگەر يان چەتال، پەنير و شېرەكە جوان تىكەلى بكە ھەتا شېرەكە جوان دەچىتە ناۋ پەنيرەكە ئەم تىكەلەبكە ناۋ مەنجهلئىك و خاڧيارەكە بىكە بەسەرى پاشان ھىلكەكان تىبكە لە دواى دەتوانى تۆزىك ئاولىمۇ تىبكەى.

بۇ يەكەس (۲۳۰ كالورى)

### چىشى پەنير بەماسى توون يان ماسى دەقسۇر

پەنير (پنەكراۋ)	۲۰۰ گرام
قوتوۋى ماسى تون يان ماسى دەقسۇر	۱ پىئوانە
ئاولىمۇ	۱ كەۋچكى بچوك
خوئى	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
بىبەرى گەۋرە (وردكراۋ)	۲ كەۋچكى گەۋرە
پىياز يان جەفەران (وردكراۋ)	۱ كەۋچكى بچوك

پۇنى ماسى قوتوۋەكە بە ھەمان شىۋە كە پىشتر گوتراۋە ئى بكەرەۋە، پاشان ماسىبەكە لەت لەتى بكە لە ناۋ مەنجهلئىك داينىئى ھەموو خواردە مەنىەكانى تر بە چەتال يان مەكىنەى تىكەلگەر جوان تىكەلى بكە و بىكە سەر ماسىبەكە.

بۇ چوار كەس (۱۶۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

## چیشتی پهنیر و روبیان

۳۰۰ گرام	پهنیر (پنه کراو)
۸ دانه	روبیانی گه وره ی کولاو (وردکراو)
۴ بازنه	لیمۆ
۱ که وچکی بچوک	ئاو لیمۆ
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	بیبه ری سوور
۱ که وچکی بچوک	کونجی
۱ که وچکی بچوک	پیاز یان جه فهران (وردکراو)

هه مووی به چه تالّ جوان تیکه لی بکه ناگاداریه روبیانه کان نه تلیقن پاشان تۆزیک بیبه ر  
پتیوه ی بکه و بازنه لیمۆکان له سه ری دابنی.

بق چوار کس (۱۱۰ کالۆری بق هر کس)

## چیشتی پهنیر و سۆسیس

۳۰۰ گرام	پهنیر (پنه کراو)
۱۰۰ گرام	سۆسیسی کولاو (وردکراو)
۱ که وچکی بچوک	جه فهران (وردکراو)
۱ که وچکی گه وره	سۆسی بیبه ر
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هاپلوه ی خه رته له
۴ که وچکی بچوک	زه یتونی سه وز (وردکراو)
تۆزیک	هاپلوه ی بیبه ر

هه مووی به چه تالّ جوان تیکه لی بکه نه م تیکه له بکه ناو ده فریه ک پاشان تۆزیک بیبه ر  
پتیوه ی بکه.

بق چوار کس (۱۹۰ کالۆری بق هر کس)

## جۆرەكانى سۆس و دەرمان

سۆسى توند سادە

پەنير (پنەكراو)	$\frac{1}{2}$ پېوانە
بىبەرى پەش	تۆزىك
سرکە	۲ كە وچكى گەرە
پىياز (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
خوئ	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك

ھەمورى تىكەل بکە پاشان بە تىكەلگەرى كەرەبايى لەسەر پلەي نزم بە ھىورى ماوھى ۲ بۆ ۵ چرکە تىكى بدە ھەتا يەكدەستەو دەبىت و ھەكو كرىمى لى دىت. بۆ دروست كردنى يەك پېوانە سۆس (۱۲ كالىرى لە ھەر كە وچكى گەرە) تىببىنى: دەتوانى تۆزىك كونجى، زىرە، بىبەر گەرەي وردكراو، دۆشاوى تەماتە و سۆسى بىبەر تىبکەي.

لەسۆسە دەتوانى لەجىاتى سۆسى مايۆنيز، سۆسى قەيماخ دار، سۆسى فرەنسى و سۆسەكانى تر بەكاربەيتى. ئەم سۆسە زۆر چاکە لەگەل گۆشتى مريشك، روببان، ماسى و چىشتەكانى ترى پىچىمى دابەزىنى كېشى خىرا بەكاربەيتى.

سۆسى سادە

پەنير (پنەكراو)	$\frac{1}{2}$ پېوانە يەك
گۆشتاۋ	$\frac{1}{2}$ پېوانە يەك
ئاو	۲ كە وچكى گەرە

ھەمورى تىكەل بکە پاشان بە تىكەلگەرى كارەبايى لەسەر پلەي نزم ماوھى ۲ بۆ ۵ چرکە تىكى بدە ھەتا يەكدەستەو دەبىت و ھەكو كرىمى لى دىت. بۆ دروست كردنى يەك پېوانە سۆس كە ھەر كە وچكى گەرە ۱۲ كالىرى ھەيە. دەتوانى لەجىاتى ئاۋ، سرکە بەكاربەيتى. ھەر ھە دەتوانى تۆزىك كونجى، زىرە، بىبەرى گەرەي وردكراو، دۆشاوى

تەماتە، سۆسی بیبەر، پیازی وردکراو، جەفرانی وردکراو یان جۆرەکانی تری سەوزەیی بۆنخۆش تێیکەیی. ئەم سۆسە دەتوانی لەجیاتی سۆسی مایۆنیز بەکاربەیتنی ئەم سۆسە دەتوانی لەگەڵ جۆرەکانی چێشتی گۆشتی، رویان، مریشک، و چێشتەکانی تر پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) بەکاربەیتنی.

### سۆسی تفت بۆ گۆشت

سۆسی توند	$\frac{1}{3}$ پێوانە
ھاراوەیی سیر	$\frac{1}{2}$ ۱ کەوچکی بچوک
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک
سۆسی سویا (بێ شەکر)	۱ کەوچکی گەورە

ھەمووی تێیکەڵ بکە بۆ ماوەی چەند چرکە تێکی بدە. ئەم سۆسە پێش لەسوورکردن یان لەناو قەین دانان دەتوانی بیکەیی بەسەری گۆشتەکە، ھەروەھا بەم سۆسە دەتوانی لەجیاتی دۆشاوی تەماتە بەکاربەیتنی.

بۆ دروستکردنی  $\frac{1}{3}$  پێوانە سۆس (۱۰ کالۆری ھەپە لەھەر کەوچکی گەورە)

### سۆسی قاوہ

قاوہ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سۆسی سویا	$\frac{1}{2}$ پێوانە یەك
دۆشاوی تەماتە	۱ پێوانە
ئاو لیمۆ	۲ کەوچکی گەورە
خوئ	۱ کەوچکی بچوک
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک



ہم موی تیکہ ل بکہ و لہ سہر ناگری کز دایبنی با بق ماوہی نیو کاتریمتر بکولیت لہ م ماوہ چہند جار سؤسہ کہ تیکی بدہ . دہ توانی پیش یان پاش کولاندنی گزشتہ کہ نہ م سؤسہ بیکی بہ سہری، دہ توانی نہ م سؤسہ بق ماوہی چہند پؤژ لہ سہ ہؤلدان دایبنی لہ کاتی بہ کارہینان دیسان گہرمی بکہی .

بق دروست کردنی ۲ پیوانہ سؤس (ہر کہ وچکی گورہ ۶ کالوری سؤسی ہہیہ)

### سؤسی نہ عنا

سرکہ	$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک
نہ عنای تازہ	$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک
ٹاو	$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک
ٹاولیمؤ	$\frac{1}{4}$ پیوانہ یہک
ہارپوہی زہنجہ فیل	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک
خوئی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
شہکر	۲ کہ وچکی بچوک

سرکہ،  $\frac{1}{4}$  پیوانہ یہک نہ عنا و یہک پیوانہ ٹاو تیکہ ل بکہ و لہ سہر ناگر دایبنی . با بق ماوہی ۲۰ چرکہ بکولیت نزیکی  $\frac{1}{2}$  لہ ٹاوہ کہی ببیتہ ہہلم،  $\frac{1}{2}$  پیوانہ ٹاو، ہارپوہی زہنجہ فیل، خوئی و شہکر تیکہ پاشان سؤسہ کہ لہ سہ ہؤلدان دابنی . کاتیک سؤسہ کہ بہ تہ اواہتی ساردہ وہ بوو پاشماوہی نہ عنا کہ تیکہ . نہ م سؤسہ لہ گہ ل جؤرہ کانی چیشتی گزشتی دہ خوڑیت .

بق دوو کہس ( $\frac{1}{2}$  کالوری لہ ہر کہ وچکی گورہ)

## سۆسی کاری

خەرتە لە	۳ کە وچکی بچوک
سۆسی بیبەر	۳ کە وچکی گەورە
هاپاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
هاپاوەی کاری	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
ئاوایمۆ	۲ کە وچکی گەورە
بیبەری سپی	$\frac{1}{4}$ کە وچکی بچوک

هەمووی تێکەڵ بکە تۆزێک لەم سۆسە لەگەڵ گۆشتی کولائو بیخۆ. دەتوانی ئەم سۆسە لەسە هۆڵدان بۆ چەند پۆژ هەلیبگری.

بۆ دروست کردنی  $\frac{1}{2}$  پێوانە (۵ کالۆری بۆ هەر کە وچکی بچوک)

## سۆسی سەوزە

ئاوایمۆ ۱ کە وچکی بچوک

بۆ دروست کردنی ئەم سۆسە دەتوانی تۆزێک ئاوایمۆ لەگەڵ یەکیک لەم خواردنە نیانە زێرەو تێکەڵ بکە: یەک کە وچکی بچوک نەعناى وشک، تەرە پیاز، تەرخون تازەى وردکراو، هاپاوەى جاترە، پونگ یان تێکەلی سەوزەکانی بۆنخۆشی وشک یان تازە، پاشان دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ جۆرەکانی زەلاتە و چیشتی گۆشت و مریشک بەکاربهێنی.

پێژەى کالۆری ئەم سۆسە زۆر کەمە دەتوانی بەئارەزووی خۆت ئی بخۆی

## سۆسی سرکە

سرکە ۱ پێوانە

تەرخون، پیحان یان شویدی تازە (وردکراو)  $\frac{1}{2}$  پێوانە یەک

سەوزە کە جوان وردی بکە لەگەڵ سرکە کە تێکەلی بکە. سرکە کە لەشوینێکی گەرم

لایەنی کەم بۆ ماوەی یەک هەفتە هەلی بگرە، جار جارێک راپوێشینە، پاشان بیپالوێ جۆرەکانی گۆشت و ماسی و مریشک پیش لەبرژاندن لەناوی ئەم سۆسە دایینی.

## سۆسى مايۆنيزى تايبەتى پىچىمى QWL

پەنبر (پنەكراو)	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
ھىلكە	۱ دانە
خوئى	$\frac{1}{4}$ كە وچكى بچوك
بىبەرى پەش	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
ھارپاۋەى خەرتەلە	$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك
سرکە	۱ كە وچكى گەورە

ھەمووى تىكەل بکە بە مەكىنەى تىكەلگەر ئە وەندە تىكى بدە ھەتا بە كدەستە وە بىت و وەكو كرىمى لى دىت. لەم سۆسە دەتوانى لەجىياتى سۆسى مايۆنيز بەكاربەيتى.

بۆدروست كوردنى  $\frac{3}{4}$  پىئوانە بەك سۆس (ھەر كە وچكى گەورە ۱۷ كالىزى ھە بە)

### سۆسى خەرتەلە

سرکە	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
ھىلكە	۱ دانە
شەكەر	۱ كە وچكى بچوك
بىبەر	۱ كە وچكى گەورە
خەرتەلە	۲ كە وچكى گەورە

ھەمووى تىكەل بکە بە مەكىنەى تىكەلگەرى كارەبایى لەسەر پلەى توند داىبىنى. ماۋەى ۵ بۆ ۷ چركە تىكى بدە ھەتا بە كدەستە وە بىت و وەكو كرىمى لى بىت. پاشان لەسەر ناگرى كز داىبىنى بەردەوام بىشىۋىنە ھەتا خەستە وە دەبىت. ئەم سۆسە لەگەل جۆرەكانى چىشتى گۆشتى و مرىشك و ماسى و ھىلكە بەكارى بەينە ھەرۋەھا دەتوانى لەكاتى برزاندنى گۆشت و مرىشك و ماسى چەند كاتزىمىر لەناو ئەم سۆسە داىبىنى.

بۆ دروست كوردنى  $\frac{1}{2}$  پىئوانە بەك سۆس (ھەر كە وچكىك لەم سۆسە ۱۵ كالىزى ھە بە)

## سۆسی سیر

سیر (پنەکراو)	۲ دانە
سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانە یەك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کە وچکی بچوک
ئار	۴ کە وچکی گەرە
خوئ	۱ کە وچکی بچوک
سەوزە ی بۆنخۆش (وەکو: شوید، جاترە، ریحان)	۱ کە وچکی بچوک

هەمووی تێکەڵ بکە و بکە ناو مەنچە لێک کە سەری هەبیت ئەم سۆس بۆ هەر ماوە یەك کە دەخواری دەتوانی لە ناو سەھۆڵدان هەلی بگری. لە رێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) دەتوانی ئەم سۆسە لە جۆرەکانی چێشتی گوشتی و ماسی و مریشک بە کاربەینی. هەر وەها لە رێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش (QIO) دەتوانی ئەم سۆسە لە گەڵ زەلاتەکان و چێشتی سەوزە بە کاربەینی.

بۆ دروست کردنی  $\frac{1}{4}$  پێوانە یەك سۆس (هەر کە وچکی گەرە ۲ کالۆری هە یە)

## سۆسی تایبەتی برژاوی

سۆسی بیبەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە یەك
خەرتە لە	۱ کە وچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
ئاو لیمۆ	۱ کە وچکی بچوک
شەکر	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
ھارپووی بیبەر	تۆزیک
ئار	$\frac{1}{2}$ پێوانە یەك

هەمووی تێکەڵ بکە و لە سەھۆڵدان داینی پێش لە برژاندنی گوشت، لایەنی کەم بۆ ۲ کاتژمێر لە ناوی سۆسە کە داینی. لە کاتی برژاندنی گوشتە کە لەم سۆسە پێوہی بکە. دەتوانی ئەم سۆسە لە هەر سێ رێجیمی دابەزینی کێشی خێرا دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش و لاواز مانوہ بە کاربەینی

بۇ دروست كىردىنى ۱ پىئوانە سۆس (ھەر كەۋچكى گەۋرە ۲۰ كالىورى ھەپە)

سۆسى كۆكتىل

۱ پىئوانە	سۆسى بىبەر
۱ كەۋچكى بچوك	سۆسى سويا (بى شەكى)
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خەرتەلە
$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	پىياز (وردىكراۋ)
۱ كەۋچكى بچوك	دۆشاۋى تەماتە
۱ كەۋچكى بچوك	ئاولىمۇ

ھەمۇى تىكەل بگە لەسەھۆلدان دايبىنن.

بۇ دروست كىردىنى  $\frac{1}{2}$  پىئوانە يەك سۆس (ھەر كەۋچكى گەۋرە ۱۲ كالىورى ھەپە)

سۆسى تايبەت بۇ جۆرەكانى چىشتى مرىشك

$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك	سرىكە
$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك	خەرتەلە
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى گەۋرە	سۆسى سويا
۱ كەۋچكى گەۋرە	شەكەر
$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك	سۆسى بىبەر
$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك	رىحان (وردىكراۋ)
$\frac{1}{3}$ پىئوانە يەك	سرىكەى سېپى

ھەمۇى تىكەل بگە لەكاتى برژاندنى مرىشك يان قەل لەسۆسە پىئوھى بھىنە. لەم

سۆسە لەكاتى سوركىردنى مرىشكرىش دەتوانى بەكاربھىننى

بۇ دروست كىردىنى  $\frac{1}{3}$  پىئوانە سۆس (ھەر كەۋچكى گەۋرە ۸ كالىورى ھەپە)

## جۆره كانی حەلەویاتیات

حەلەویاتیە كانئك كه پێنمایى دروست كردنى لێره باس دەكرێت هەم بەتام چێژن هەم كەم كالتۆرىن بەلام لەبەرئەك لەرێنە مایىبە كان ناچار بووین پێژەى خواردە مەنەبە كان زیاد بكەین بۆیە حەلەویاتەكە بە تامتر بێت ئەو كەسانەى پێچىم دەگرن دەتوانن حەلەویاتەكە لەبەكێك یان هەمووی ژەمەكانى خواردن لای بدەن بۆیە كێشیان زووتر دابەزێت.

### جەلى توتوك يان شك

۱۰ گرام	هەرلەوێ جەلى توتوك يان شك
۱ پێوانە	ئەوى كولاو
۱ پێوانە	ئەوى سارد
۲ دانە	سپینەى هێلكە

هەرلەوێ جەلیەكە لەئەوى كولاو تێكەڵ بكە پاشان ئەوى ساردەكەش تێكە بەبۆیە تۆزێك خۆی بگرێت. بە تێكەڵكەر ئەوەندە تێكى بدە هەتا كەف دەكات لەمەنەبەلێكى تر سپینەكان ئەوەندە تێك بدە هەتا بەكەستەو بەت. پاشان سپینەكە بكە ناو جەلیەكە بە هێورى تێكەلیان بكە. ئەم تێكەلەكە ناو چوار دانە جامى تاییبەتى ساردەمەنى و ۲ بۆ ۳ كاتزەمێر لەسەمۆڵدان داایبێن هەتا دەبەستریت.

بۆ چوار كەس (۱۸ كالتۆرى بۆ هەر كەس)

### حەلەویاتی جەلى و پەنیر

$\frac{1}{2}$ پێوانە یەك	جەلى نامادە
$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك	فانایلا
۱ كەوچكى گەورە	پەنیر

شەكەر  $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك

جوز تەيب تۆزىك

بەچە تالنىك پەنر و شەكەر و فانىلاكە جوان تىكەل بگە ئەم تىكە لە بىكە سەر جەلى  
ئامادەكە پاشان جوز تەيبەكە بىكە سەرى.

بۆ يەك كەس (۳۵ كالتورى)

ساردەمەنى پەرتقال

ھارپاۋە جەلى پەرتقال ۱ پەكەت

ئاۋى سارد ۱ پىۋانە

ئاۋى كولاۋ ۱ پىۋانە

ھارپاۋە پىستى پەرتقال ۱ كەۋچكى بچوك

دارچىنى تۆزىك (بەويستى خۆت)

ھارپاۋە جەلىكە لەناۋ ئاۋى كولاۋەكە تىكەلى بگە پاشان ئاۋى سارد، ئاۋى پەرتقال  
و ھارپاۋە پىستى پەرتقالەكە تىبىكە بەمەكىنە تىكەلگەرى كارەبايى بۆ ماۋە ۲ چركە  
تىكەلى بگە ھەتا كەف دەكات و تۆزىك ھەلدەچىت. جەلىكە بگە ناۋ چوار دانە جامى  
تايبەتى ساردەمەنى بۆ ماۋە ۳ چركە لەسەھۆلگەر دايبىنى ھەتا بە تەواۋەتى  
دەبەستىت. بەئارەزۋى خۆت تۆزىك دارچىنى بىكە سەر ساردەمەنىەكان.

بۆ چوار كەس (۱۲ كالتورى بۆ ھەر كەس)

جەلى قاۋەى لوكس

ھارپاۋە جەلاتىن (بى دەرمان) ۱ پەكەت (نزىكەى  $\frac{1}{2}$  پىۋانە يەك)

قاۋەى ئامادە (نيسكافە) ۴ كەۋچكى بچوك

خوئى  $\frac{1}{8}$  كەۋچكى بچوك

شەکر ۶ کەوچکی بچوک

ئاو  $1\frac{3}{4}$  پێوانە یەك

جۆزی تەیب تۆزیک

هاپاوەی جەلاتین، نەسکافە و خۆی تیکەل بکە  $\frac{1}{2}$  پێوانە ئاو تیبکە و لەسەر ئاگر داایینی بەردەوام بیهێتۆینە هەتا دەکوایت و جەلاتینەکە جوان تیکەل دەبێت. پاشان لەسەر ئاگرە کە لای بدە پاشماوەی ئاوە کە و شەکرە کە تیبکە بیهێتۆینە هەتا شەکرە کە لەگەڵی تیکەل دەبێت. جەلیە کە بکە ناو چوار دانە جامی تاییبەتی ساردەمەنی لەسەهۆلدا ن داایینی هەتا خۆی دەگریت. بە ئارەزووی خۆت کاتی خواردن دەتوانی تۆزیک جۆزی تەیبی تیبکە ی.

بۆ چوار کەس (۱۶ کالۆری بۆ هەر کەس)

### جەلی تاییبەت

جەلی نامادە (بە دەرمانی دلخوازی خۆت)

پەنیر (پنە کراو) ۴ پێوانە

دارچینی ۱۰۰ گرام تۆزیک (بەویستی خۆت)

جەلی نامادە کە لەسەهۆلدا ن داایینی تۆزیک خۆی بگریت. پاشان جەلیە کە لەگەڵ پەنیر تیکەلی بکە بە مەکینە ی تیکەلکەر جوان تیکە ی بدە. جەلیە کە لەسەهۆلدا ن داایینی هەتا خۆی بە تەواوەتی دەگریت. کاتی خواردن بە ئارەزووی خۆت تۆزیک دارچینی بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (۴۵ کالۆری بۆ هەر کەس)



### جہلی بہ فانیلا

۱ بہ کت (نزیکہ ی ۲۲ کالوری)

ہارپوہی جہلی لیمو

$\frac{1}{2}$  کہ وچکی بچوک

فانیلا

۲ پیوانہ

ٹاوی کولاو

ٹوزیک

جوزتہیب

ہارپوہی جہلیہ کہ ورد ورد بکہ ناو ٹاو کولاوہ کہ و بردہوام تیکی بدہ ہتا جہلیہ کہ بہ تہ واوہتی تیکہ ل دہ بیٹت. فانیلا تیبکہ و جوان تیکی بدہ کاتی خواردن ٹوزیک جوزتہیب بیکہ بہ سہری.

بق چوار کہس (۹ کالوری بق ہر کہس)

### جہلی ٹاوی پھرتقال

۱ بہ کت (نزیکہ ی ۳۰ کالوری)

ہارپوہی جہلاتین (بن دہرمان)

$\frac{1}{2}$  پیوانہ یہک

ٹاوی سارد

$\frac{1}{4}$  پیوانہ یہک

ٹاوی کولاو

$\frac{1}{4}$  پیوانہ یہک

شہ کر

$\frac{1}{2}$  کہ وچکی بچوک

خوی

۲ کہ وچکی گہرہ

ٹاوی پھرتقال (بی شہ کر)

۱ کہ وچکی گہرہ

ٹاولیمو

$\frac{1}{2}$  کہ وچکی بچوک

ہارپوہی پیستی پھرتقال

$\frac{1}{8}$  کہ وچکی بچوک

فانیلا

ٹوزیک

قاشی باریکی پیستی پھرتقال

ہارپوہی جہلاتینہ کہ بکہ ناو ٹاوی سارد و جوان بیشیوینہ ٹاوی کولاوہ کہ تیبکہ و

بیشیوینہ هتا جہلاتینہ کہ تیکہ لّ دہ بیت. هہ مووی جگہ لہ قاشی باریکی پیستی پەرتقالہ کہ تیبکہ. شہ کەر و خویہ کہ تیبکہ و بیشیوینہ هتا تیکہ لّ دہ بیت. پاشان بکہ ناو چوار جامی تایبہ تی ساردہ مہ نی و لہ سہ هۆلدان دایینئ هتا خوی دہ گریّت. کاتی خواردن تۆزیک قاشی باریکی پیستی پەرتقال بیکہ بہ سہ ری.

بۆ چوار کەس (۱۵ کالۆری بۆ هەر کەس)

### جہ لی ئاولیمۆ

پۆدرە ی جہلاتین (بئ چاشنی)	۱ پە کەت (۲۰ کالۆری)
ناوی سارد	$\frac{1}{2}$ پیوانہ یە ک
ناوی کولاو	$1\frac{1}{4}$ پیوانہ یە ک
شہ کەر	$\frac{1}{3}$ پیوانہ یە ک
خوی	$\frac{1}{8}$ کە وچکی بچوک
ئاولیمۆ	۲ کە وچکی گەرہ
ھارلوی پیستی لیمۆ	$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک
فانیلا	$\frac{1}{8}$ کە وچکی بچوک
قاشی باریکی پیستی لیمۆ	تۆزیک

ھارلوی جہلاتینہ کہ بکہ ناو ئاوه ساردہ کہ و تیکہ لی بکہ. ئاوی کولاو، شہ کەر و خویہ کہ تیبکہ بیشیوینہ هتا جہلاتینہ کہ بہ تہ واری تیکہ لّ دہ بیت. ئاولیمۆ، ھارلوی پیستی لیمۆ و فانیلا کەش تیبکہ جوان بیشیوینہ و بکہ ناو چوار دانہ جامی تایبہ تی ساردہ مہ نی و لہ ناو سہ هۆلدان دایینئ هتا خوی دہ گریّت. کاتی خواردن تۆزیک قاشی باریکی پیستی پەرتقالی بیکہ بہ سہ ری.

بۆ چوار کەس (۲۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

### جہلی بہ کریمی تایبہت

بڑ دروست کردنی ٹم جہلیہ دہ توانی ہارپاوی جہلی بہ ہر دہرمانیک بہ نارہ زوی خوت بہ کاربہینی (تیبینی: ٹم جہلیہ نابیٰ لہ ہر  $\frac{1}{2}$  پیوانہ یہ کہ زیاتر کہ ۱۵ کالوری ہہ بیت) یان دہ توانی ہارپاوی جہلاتینی بی دہرمان لہ گہل ناوی میوہی دلخوازت و شہ کہر تیکہ ل بکہی بہ ہمان شیوہ کہ پیشتر باسماں کرد جہلیہ کہ دروست بکہی۔ پاشان ٹو خواردہ مہ نیانہی کہ لہ دواتر باسیان دہ کہین سہری جہلیہ کہ داپوشہ۔

### کریمی تایبہتی ریجیمی QWL

سپینہی ہیلکہ	۱ دانہ
خوی	توزیک
شہ کہر	$\frac{1}{3}$ پیوانہ یہ کہ
قاوہی نامادہ (نیسکافہ)	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
فانیلا	$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک

خوی و سپینہی ہیلکہ کہ بہ مہ کینہی تیکہ لکہر ٹو ہندہ تیکی بدہ ہہ تا توزیک توند دہ بیت۔ پاشان شہ کہر قاوہی نامادہ کہ تیکہ بہ چہ تال بہ ہیوری تیکہ لی بکہ۔ ٹم کریمہ بہ ماستہرگ یان کہ وچک بیکہ سہر جہلیہ کہ۔  
بڑ یہ کہ کہس (تہنہا کریمہ کہ ۴۰ کالوری ہہ یہ)

### پودینگی<sup>۱</sup> دارچینی

پہ نیری پارمیسان (رنہ کراو)	۳ کہ وچکی گہرہ
دارچینی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
شہ کہر	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
فانیلا	$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک

ہہ مووی تیکہ ل بکہ پاشان بیکہ سہر جہلیہ کہ۔ کاتی خواردن توزیم دارچینی پیوہی بکہ۔  
بڑ یہ کہ کہس (تہنہا پودینگہ کہ ۶۰ کالوری ہہ یہ)

<sup>۱</sup> - Pudding

## مره‌بای تایبه‌تی (QWL)

په‌نیر (پنه‌کراو) ۳ که‌وچکی گه‌وره  
 جوزته‌یب یان قاشی باریکی پیستی په‌رتقال  
 تۆزیک  
 مره‌بای په‌رتقال یان هر میوه‌یه‌کی دیکه که کالۆری که‌م بیټ ۱ که‌وچکی بچوک  
 (هر که‌وچکیک لایه‌نی زۆر ۱۳ کالۆری هه‌بیټ)  
 به‌چه‌تال یان مه‌کینه‌ی تیکه‌لکه‌ر مره‌با و په‌نیره‌که جوان تیکي بده بکه ناو جامی  
 تایبه‌تی سارده‌مه‌نی پاشان له‌سه‌ر هر جامی سارده‌مه‌نی جوزته‌یب یان قاشی باریکی  
 پیستی په‌رتقال دابنئ.  
 بۆ یه‌که‌س (۶۰ کالۆری هه‌یه)

## پودینگی په‌نیر

په‌نیر ۲ پیوانه  
 مه‌یلکه ۳ دانه  
 فانیلا  $\frac{1}{2}$  که‌وچکی بچوک  
 شه‌ربه‌تی په‌رتقال  $\frac{1}{2}$  که‌وچکی بچوک  
 شه‌که‌ر ۲ که‌وچکی گه‌وره  
 دارچینی  $\frac{1}{4}$  که‌وچکی بچوک  
 خوئ  $\frac{1}{8}$  که‌وچکی بچوک

هه‌مووی جوان تیکه‌ل بکه بکه ناو تاوه‌یه‌کی تیفال له‌ناو فرین دابینئ له ۳۲۵ پله‌ی  
 فارینهایت با بۆ ماوه‌ی ۲۰ چرکه بکولئیت. بۆیه دلنیا‌بی که ناوه‌که‌شی کولاهه چه‌قۆکه  
 تیکه‌ ئه‌گه‌ر له‌پودینگه‌که پیوه‌ی نه‌بیټ که‌واتا ناماده‌په.  
 بۆ هه‌شت که‌س (۹۰ کالۆری بۆ هر که‌س)

## ساردهمی تایبہتی ریجیمی (QWL)

(نہم پینہمایی چیشتلینانہ تنہا بق لاوان دہتوانن بہکاری بہینی)

۱ کہ وچکی گہورہ	ہارپوہ جہلاتین (بی دہرمان)
۲ کہ وچکی گہورہ	شیری سارد (بی چہوری)
۱ کہ وچکی گہورہ	ناوی پہرتقال
۱ کہ وچکی بچوک	ہارپوہی پیستی پہرتقال
$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک	شیری گہرم (بی چہوری)
۷۵ گرام	ناوی میوہ (بی شہکر)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک	شیری وشک (بی چہوری)
$\frac{3}{4}$ پیوانہ یہک	ناو

ہارپوہی جہلاتینہ کہ لہ گہ ل ۲ کہ وچک شیری سارده کہ تیکہ ل بکہ بہ چہ تال بیشیوینہ  
ہموی مادہ کانی تر لہ گہ ل شیری کولاوہ کہ تیکہ ل بکہ پاشان جہلاتینہ کہ تیکہ بہ  
ہیوری بیشیوینہ ہہ تا جہلاتینہ کہ تیکہ ل دہ بیت۔ پاشان لہ سہ ہولدان دایبئی ہہ تا  
بہ تہ واوہ تی دہ بہ ستریت۔

بق چوار کہ س (۸۲ کالوری بق ہہ ر کہ س)

## کریمی کاستاردی تایبہتی ریجیمی QWL

(نہم پینہمایی چیشٹ لینانہ تنہا بق لاوان دہ بیت)

۱ کہ وچکی گہورہ	ہارپوہی جہلاتین (بی دہرمان)
۵۰ گرام	ناوی سارد
۲ پیوانہ	شیر
۲ دانہ	ہیلکہ

۲ که وچکی بچوک	شه کر
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	فانیلا
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	هاپاوهی پیستی په رتقال

هاپاوهی جه لاتینه که له ناو ئاوه سارده که تیکه ل بکه شیره که گرم بکه (نابن بکولیت) پاشان بکه ناو جه لاتینه که نه ونده بیشیوننه هتا جه لاتینه که تیکه ل ده بیت. هیلکه، شه کر به چه تال جوان تیکه لی بکه پاشان بکه ناو شیره که. له سر ناگر دایبنی و به رده وام تیکی بده هتا خه سته وه ده بیت پاشان فانیلا و هاپاوهی پیستی په رتقال تیبه که هه مووی بکه ناو مه نجه لیکی ئاسنی و له ناو سه هؤلدان دایبنی پاشان هه ر نیو کاترمیر تیکی بده بویه ورده ورده نر مه وه بیت.

بۆ چوار کهس (۸۷ کالوری بۆ هه ر کهس)

### کریمی کاستارد به هیلکه

(ته نها بۆ لاوان، شیره کهش بئ چه وری بیت)

۲ دان	هیلکه
۲ پیوانه	شیر بئ چه وری
توزیک	جوزته یب
۱ که وچکی بچوک	شه کر
۱ که وچکی بچوک	فانیلا

شه کره که له گه ل هیلکه به چه تال جوان تیکه لی بکه. شیره که ورده ورده بکه ناو هیلکه که و به رده وام تیکی بده، له دوایی فانیلا که تیبه که پاشان بکه ناو چوار دانه قالب و توزیک جوزته یب پیوهی بکه پاشان قالبه کان له ناو تاوه یه که ئاو له ناوی ده کولیت دابنی بۆ ماوهی یه ک کاترمیر کریمه که بیکولینه. بویه دلنیابی که کریمه که کولاهه چه قویه که تیبه که نه گر له کریمه که پیوهی نه بیت واتا کولاهه.

بۆ چوار کهس (۸۲ کالوری بۆ هه ر کهس)

## جهلى شير قاوه

(تهنھا بۆ لاوان شيرى بى چورى تىبكه)

۱/۲ په كه تىك	هاراوهى جهلاتينه (بى دهرمان)
۱/۸ پىوانه يهك	ئاوى سارد
۱ پىوانه	شيرى كولوا
۲ دانه	هپلكه ي مامناوه ندى
توزىك	خوئ
۱ پىوانه	قاوه
۱/۳ پىوانه	شهكر
۱/۲ كه وچكى بچوك	فانىلا

هاراوهى جهلاتينه كه له گه ل ئاوى سارد تىكه لى بكه. شير كولوا كه ش تىبكه بيشپوئنه هه تا جهلاتينه كه تىكه ل ده بىت. زهردينه و سپينه ي هپلكه كان له يهك بكه ره وه. زهردينه كه له گه ل خوئ و قاوه به چه تال جوان تىكه لى بكه پاشان له ناو مه نجه لىك كه ناو تىدا ده كوليت، له ماوه ي ۵ چركه بىكوليتنه. زهردينه كولوا كه له گه ل جهلاتينه كه تىكه لى بكه و له سه هۆلدان داينى. له م كاته كه جهليه كه سارده وه ده بىت. سپينه كه به مه كينه ي تىكه لكر نه وه نده تىكى بده هه تا توزىك توند ده بىت. شهكره كه ورده ورده بكه ناو سپينه كه و به هپورى تىكى بده. جهليه كه له سه هۆلدان دهر به پنه له گه ل فانىلا و سپينه كه تىكه لى بكه. پاشان نه م تىكه له بكه ناو چوار دانه قالى بچوك و له سه هۆلدان داينى هه تا سارد و تونده وه ده بىت.

بۆ چوار كه س (۶۸ كالورى بۆ هر كه س)

## شیر قاوه

(تەنھا بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێبکە)

شیری وشک (بێ چەوری)  $\frac{1}{4}$  پێوانە یەکئاو  $\frac{1}{2}$  پێوانە یەکسەمۆڵ (وردکراو)  $\frac{1}{3}$  پێوانە یەک

قاوه ۳ کە وچکی گەورە

(بە ئارەزووی خۆت دەرمانی دلخوازت تێبکە)

هەمووی تێکەڵ بکە و پاشان بکە ناو مەکینە، تێکەڵکەر، بە خێرای مامناوەندی تێکەڵی بکە، کاتیگ کە شیر قاوه کە بە تەواوەتی یە کدەستەو بە بوو بکە ناو پیالە بۆ خواردن.

بۆ یەک کەس (۳۵ کالۆری)

## حەلەویاتی قاوه

(تەنھا بۆ لاوان دەتوانن شیری بێ چەوری تێبکەن)

قاوهی ئامادە کراو (سارد) ۴ پێوانە

هێلکە ۴ دانە

شیری وشک (بێ چەوری) ۱۰۰ گرام

جۆزتەیب تۆزێک

شەکر ۸ کە وچکی بچوک

فانیلا  $\frac{1}{2}$  کە وچکی بچوک

هەمووی جگە لە جۆزتەیبە کە تێکەڵ بکە پاشان بکە ناو مەکینە، تێکەڵکەر بە پلە مامناوەندی تێکەڵی بکە هەتا یە کدەست و خەستەو دەبییت (نزیکی ۲ چرکە) کاتی خواردن تۆزێک جۆزتەیب بیکە بە سەری.

بۆ چوار کەس (۹۰ کالۆری بۆ هەر کەس)



## كۆرۈمى تايىبەتى پىچىمى QWL

(تەنھا بۇ لاوان دەتوانى شىرى بى چەرى تى بكى)

شېر (بى چەرى)	۱۰۰ گرام
شەكەر	۱ كە وچكى بچوك
فانىلا	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
ئاولېمۇ	۱ كە وچكى گەرە
ھارپاھى جەلاتىن (بى دەرمان)	$\frac{1}{4}$ كە وچكى بچوك

شىرەكە لەسەھۆلكەر دابنى ھەتا تۆزۈكى دەبەستىت، پاشان بەمەكىنەى تىكەلكەرى كارەباىى ئەوئەندە تىكى بدە ھەلبچىت. خواردەمەنىەكانى تر ھەموى تىكە بە تىكەلكەرە بەردەوام تىكى بدە ھەتا توند و خەستەو دەبىت. دەتوانى ئەم كۆرۈمە بىكەى بەسەرى قاوھ و جۆرەكانى جەلى. دەتوانى پىشتەر دروستى بكى و لەكاتى بەكارھىتان بە تىكەلكەر تىكى بدەى. بەئارەزوى خۆت تۆزۈك جۆزەىب يان دارچىنى بىكەى بەسەرى.

بۇ دروست كۆرۈمى  $\frac{1}{2}$  پىوانە كۆرۈم (ھەرگە وچكى گەرە ۵ كالورى ھەى)

دەتوانى ئەم كۆرۈمە بە دەرمانەكانى تر دروستى بكى:

كۆرۈمى باوى: لەجىياتى فانىلا،  $\frac{1}{2}$  كە وچكى بچوك ھارپاھى باوى بەكاربەئىنى.

كۆرۈمى قاوھ: لەجىياتى فانىلا، ۱ كە وچكى بچوك قاوھى ئامادە (نىسكافە) تىكەى.

كۆرۈمى زەنجەفىل: بەئارەزوى خۆت تۆزۈك ھارپاھى زەنجەفىل تىكە.

كۆرۈمى پەرتقال:  $\frac{1}{2}$  كە وچكى بچوك ھارپاھى پىستى پەرتقال لەجىياتى فانىلا يان

لەگەلى بەكاربەئىنى.

كۆرۈمى لىمۇ:  $\frac{1}{2}$  كە وچكى بچوك ھارپاھى پىستى لىمۇ دەتوانى تى بكى.

### حەلەویاتی جۆزتەیب

(تەنھا بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێیکە)

$\frac{1}{4}$  پێوانە

ئاوی زۆر سارد

$\frac{1}{4}$  پێوانە

شیری وشک (بێ چەوری)

۲ کەوچکی بچوک

شەکر

$\frac{1}{4}$  پێوانە

جۆزتەیب

هەمووی تێیکەڵ بکە پاشان بە مەکینە ی تێیکە لکەری کارەبایی بە پلە ی خێرا ئەوە نە دە تێکی بدە هەتا کریمە کە وەک وەویر بکێشێ. دەتوانی لە گەڵ جۆرەکانی جەلی بە کاربەینی.

بۆ یەک کەس (هەر کەوچکی گەورە ۶ کالۆری هەیە)

## جۆرەكانى خواردنەۋە

### قاۋە و ھىلكە

قاۋەى ئامادە كراۋ (خەست)	۲ پىۋانە
زەردىنەى ھىلكە	۱ دانە
دارچىنى	تۆزىك
ھارپاۋەى زەنجەفيل	تۆزىك
ئاولىمۇ	$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك

ھەموۋى بكە ناۋ مەكىنەى تىكەلكەر بە پلەى خىراكەى تىكەلى بكە ھەتا يەكدەستەۋە دەبىت. پاشان لەم تىكەلەسەھۆلداۋ دابنى كاتىك فىنك بوۋ جوان تىكى بدە ئامادەىە بۆ خواردن.

بۆ دوۋكەس (۳۵ كالورى بۆ ھەركەس)

### قاۋەى گوندى

ھارپاۋەى قاۋە يان نىسكافە	$\frac{1}{2}$ پىۋانەىەك
ھىلكەى بچوك	۱ دانە
ئاۋى سارد	$\frac{1}{2}$ پىۋانە
خوئ	تۆزىك

ھىلكە بەچەتالۋ جوان تىكى بدە ھەموۋى لەگەل ھىلكەكە تىكەلۋ بكە پاشان بكە ناۋ مەنچەلىكى بچوك و لەناۋ مەنچەلىكى گەرەتر كە ئاۋ تىدا دەكولتت دابىنى بەردەۋام تىكى بدە ھەتا خەستەۋە دەبىت. دەتوانن تۆزىك شەكەرىش تىبىكەى.

بۆ چواركەس (۲۲ كالورى بۆ ھەركەس)

## قاوہی سارد

قاوہ

۱ کہ وچکی بچوک

۲۰۰ گرام

ساردی پچیمی (بیئ شہکر) به دەرمانی دلخواز

دارچینی

توزیک

یه ک پیوانه له ساردیه که له گه‌ل دارچینی و قاوہ و چهند له ت سه هۆل بکه ناو مه کینه‌ی

تیکه لگر، به پله‌ی مامناوهندی تیکه‌لی بکه . پاشماوہی ساردیه که ش تیکه . پاشان بکه

ناو په رداختک و توزیک دارچینی بیکه سه‌ری .

بق یه ک کهس (۱۵ کالوری بق هر کهس)

## قاوہ به دارچینی

قاوہی ناماده (نیسکافه)

۵۰ گرام

دارچینی

۱ که وچکی گه‌وره

شہکر

 $\frac{3}{4}$  پیوانه یه ک

هاپاوه‌ی پیستی په‌رتقال

۲ که وچکی بچوک

همووی تیکه‌ل بکه بق دروست کردنی هر پیاله قاوہ،  $\frac{3}{4}$  پیوانه یه ک ناوی کولاو بیکه

پیاله که و که وچکی گه‌وره ش قاوہ تیبه که بیشیوتینه هه تا تیکه‌ل ده بیت.

بق یه ک کهس (۱۷ کالوری)

## قاوہی تایبهت

قاوہی ناماده کراو

۴ پیوانه

هاپاوه‌ی جوزته‌یب

۱ که وچکی بچوک

دارچینی

۱ که وچکی بچوک

میخه ک

۱۲ دانه

شہکر

توزیک

كاتى دروست كردنى قاوه كه جوزته ييب، دارچينى، ميخك تيبكه و له سهر ئاگرى كز داينىن بېرده وام تىكى بده هتا قاوه كه ده كوليت. ۵ بۇ ۱۰ چركه ي تريس گه رمى بكه. پاشان بكه ناو پيال يهك و توژيك شه كه ر تيبكه. پيژهى شه كه ره كه پيؤهنده به حه ز و ئاره زوى خؤت.

ئەگەر دەخووزى قاوه كه به ساردى بخؤى، به هه مان شيؤه كه گوترا دروستى بكه. لى گه ره هتا سارده وه ده بيت. پاشان بكه ناو په رداختك و چهند تكه سه هؤلى تيبكه. بۇ چوار كه س (پيژهى كالورى ئەم خواردنوه زؤر كه مه، پيژهى كالورى كه پيؤهنده به و نه ندازه شه كه ره كه تيت كردوه).

### چا به ليمؤ

(ئەم خواردنوه ده توانى بۇ پيچيمى دابه زينى چه ورى شوينه كانى له ش و پيچمى لاوازمانه وه ش به كار به ينى)

چاى ئاماده كراو (چاى سه فه رى يان چاى ئاساى) ۱ ليتر

شه كه ر توژيك

ليمؤ ۴ بازنه تهنك

چا ئاماده كراوه كه بكه ناو چوار پيال وه هر پيال يهك بازنه ليمؤ له چاكه ي داينى به ئاره زوى خؤت شه كه ر تيبكه. ئەگەر هه زت به چاى سارده، چاكه به هه مان شيؤه دروستى بكه و ليگه ره هتا سارده وه ده بيت. پاشان بكه ناو په رداخى به رز و باريك چهند تكه سه هؤلى تيبكه.

بۇ چوار كه س (۲۰ كالورى بۇ هر كه س)

ده توانى ئەم چايه به تامه كانى تر دروستى بكه ي:

چا به په رتقال: له جياتى ليمؤ چوار بازنه ي تهنك په رتقال به كار به يته.

چا به دارچينى: له تىكى باريك له چيؤى دارچينى له ناو هر پيال يهك داينى.

چا به ميخك: هر بازنه ي ليمؤ چوار دانه ميخكى پيؤهى بكه پاشان بازنه ليمؤ يان

په رتقاله كان له سهر چا كه داينى.

چا بە ئاناناس: دواى ئامادەکردنى چاکە بکە ناو پىئالەيەك و لە ھەر پىئالەيەك بازنەى تەنكى ئاناناس داينى.

(لەرئىجىمى QWL نابىن ئاناناسەكە بىخۆى، تەنھا بۆ تامەكەى ئاناناس تىبکە)

### چاى مېخەك بەسەھۆل

۱ لیتر	ئاوى كولاو
۴ دانە	چاى سەفەرى
نیوہى ۱ دانە	لیمۆ
۸ دانە	مېخەك
تۆزىك	شەكەر

ئاوہەكە لەناو خورىك يان مەنجەلئىك بىكولئىنە پاشان چا و ئاو و لیمۆ و مېخەكەكە تىبکە. خورىكە لەشوئىنئىكى گەرم داينى بۆ ماوہى يەك كاترئىمىز ھەتا ئامادە دەبىت پاشان چا سەفەرىەكان دەرىھىنە و چاکە لەسەھۆلدان داينى. بەويستى خۆت تۆزىك شەكەر تىبکە. دەتوانى بۆ چەند رۆژ نەم چا بە لەسەھۆلدان ھەلى بگرى.

بۆ چوار كەس (۴ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### خواردنەوہى فېنك بەنەعنا

(تەنھا بۆ لاوان دەتوانى شىرى بى چەورى تىبکەى)

۴۰۰ گرام	سودە
۴۰۰ گرام	شىر
۴ بازنەى تەنك	نەعنا
۴ بازنەى تەنك	لیمۆ

سودە لەگەل شىرەكە جوان تىكەلى بکە. پاشان بکە ناو چوار پەرداخى بەرز و بارىك پاشان لەسەر ھەركاميان يەك بازنەى لیمۆ و گەلای نەعنا داينى. پەرداخەكان ماوہى ۵ بۆ ۱۰ چرکە لەسەھۆلدان داينى يان بۆ كاتئىكى كەم لەسەھۆلکەرەكە داينى.

بۆ چوار كەس (۴۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### شیری سارد بە دەرمانی تایبەت

(تەنھا بۆ لاوان دەتوانی شیری بى چەوری تىبکەى)

شیر (بى چەوری) ۱۵۰ گرام  
شەریەتی بلالوک یان پەرتقال ۲ کە وچکی گەورە  
سەھۆل ۳ لەت

هەمووی بکە ناو مەکینەى تىبکە لکەر بە پلەى نزم تىبکەلى بکە. دواى یەك چرکە  
شیرەکە بکە ناو پيالە و تۆزىک لە شەریەتەکە تىبکە.

بۆ یەك کەس (۷۵ کالۆرى)

### شیر بەنەعنا

(ئەم پىننەمايیە تەنھا بۆ لاوان دەبیت)

سەھۆل (وردکراو) تۆزىک  
شیر (بى چەوری) ۲۰۰ گرام  
نەعنا چەند گەلا  
شەکەر ۱ کە وچکی بچوک

پەرداخىک هەتا نیوہ سەھۆلى وردکراوى تىبکە. شیر و شەکەرەکە تىبکەل بکە پاشان  
پەرداخەکە پى پر بکە. گەلاى نەعناکە لەسەرى دابنى.

بۆ یەك کەس (۹۲ کالۆرى)

### شیر هیلکەى کارائیبى

(تەنھا بۆ لاوان شیر تىبکە)

شیر (بى چەوری) ۱۵۰ گرام  
شەکەر ۱ کە وچکی بچوک  
فانیلا  $\frac{1}{8}$  کە وچکی بچوک

هیلکه	۱ دانە
سه هۆل	۲ تکه
جوزته یب	تۆزیک

سپینه و زهر دینه ی هیلکه که له یه بکه ره وه. زهر دینه له گه ل شه کهر و فانیلا که به چه تال جوان تیکه لی بکه پاشان ئەم تیکه له له گه ل شیر و سه هۆل و جوزته یب بکه ناو مه کینه ی تیکه لکه ر و ئەوه نده تیکی بده هه تا تۆزیک هه لده چیت وه کو په نیری پیتزا ده کیشری. له ماوه سپینه که به جودا به تیکه لکه ر جوان تیکی بده بۆیه تۆزیک تونده وه بیت پاشان پیکهاته ی ناو مه کینه ی تیکه لکه ره که بکه ناو سپینه که و به هیوری تیکی بده. ئەم تیکه له بکه ناو په رداختی بچوک تۆزیک جوزته یب بیکه سه ری.

بۆ یه ک کهس (۱۵۰ کالۆری)

### شیر قاوه ی خهست

(تهنها بۆ لاوان ده توانی شیر ی بئ چهوری تئ بکه ی)

ناوی سارد	۲۰۰ گرام
قاوه ی ناماده (نیسکافه)	۲ که وچکی بچوک
شه کهر	۲ که وچکی بچوک
شیری وشک (بئ چهوری)	$\frac{1}{2}$ پیوانه
سه هۆل	۴ تکه

همووی بکه ناو مه کینه ی تیکه لکه ر، به پله ی توند له ماوه ی ۱ بۆ ۲ چرکه تیکه لی بکه هه تا خهسته وه ده بیت.

بۆ دوو کهس (۲۵ کالۆری بۆ هه ر کهس)



## شېر بە دەرمانى دارچىنى

(ئەم پۈتتەمەي تەنھا بۇ لاوان دەبىت)

شېرى (بى چەرى)

نىو لىتر

فانىلا

۱ كە وچكى بچوك

جوزتەيب

 $\frac{1}{4}$  كە وچكى بچوك

دارچىنى

 $\frac{1}{4}$  كە وچكى بچوك

شەكەر

 $\frac{1}{4}$  پىئوانە يەك

ھەموى تىكەل بگە و لەسەھۆلدان دايبىنى. دواى چەند چركە شېرەكە لەسەھۆلدان

دەرىپتەنە و جوان تىكى بدە و بگە ناو پەرداخت يان پىئالەي پان پاشان تۆزىك دارچىنى

يان جۆزتەيب پىئوھى بگە .

بۇ چوار كەس (۵۰ كالىرى بۇ ھەر كەس)

## پێنه مایه چۆنیهتی به کارهێنانهی ده زمانه کان، به هارات و سه وزه کان

ده زمانه کان و به هارات و سه وزه کان له به تام و چێژکردنی چێشته کانی پێنجیمی دابه زینی کێشی خێرا (QWL) و پێنجیمی چه وری شوینه کانی له ش و پێنجیمی لاوا زمانه وه کاریگه ری زۆر گرنگیان هه یه. نه مانه کالۆری به رچاویک به چێشته که زیاد ناکن به لام له به تام و چێژکردنی چێشته کان رۆلی زۆر گرنگیان هه یه.

بۆیه ده زمانه کان و سه وزه کان زۆر تر بنا سێن و زانیاری زیاتر له به کاربردنیان له چێشته کانی جیاواز به ده ست به ئێن. لێره نه م لیستی پێنه مایه مانه نوسراوه که نه و ده زمانه و سه وزیانه که زیاتر به کارده هێنن پێناسه بکرن. ناگادار بن له سه ره تا له ده زمانه کان به رێژه یه کی که م به کاریه ئێن. کاتیک که ده زمانه کان له سه ر چێشته کانی جیاواز تاقیتان کرد، پاشان ده توانی نه و ده زمانه ی که چه زت لێه تی، هه لبژیری و رێژه ی له چێشته که ت به رزه وه بکه ی. چونکه تامی بپێک له ده زمان و سه وزه کان له گه ل هه ندیک له چێشته کان خۆش نییه. نه م لیسته له خوارتر نووسراوه، پێنه مایه کی گشتیه و به شیک له رێنه مایه کانی پێنجیمی دابه زینی کێشی خێرا (QWL) نییه.

### چێشته کانی گوشتی

بیهه ری په ش	شوید	چه فه ران	مێخه ک
رۆژما ری	سیر	بیهه ری شیرین	ها پا وه ی کاری
قس مین	نه عنا	رێحان	ته رخون
خه رته له	که لای غار	جا تره	پیا ز

## چېشتەكانى مېرىشك و قەل

زافەران	نەعنا	جەفەران	كۆننيز
جاترە	خەرتەلە	بىبەرى پەش	كارى
تەرخون	پىياز	رېحمان	سىر
پونگ	گەلاى غار	زەنجەفېل	

## جۆرەكانى چېشتى ماسى

جاترە	رازىانە	بىبەرى شىرىن	جەفەران
سىر	گەلاى غار	روزمارى	نەعنا
كارى	جاترە	پىياز	شويد

## ھېلكە، سەوزە، پەنير

جاترە	پىياز	بىبەرى شىرىن	تەرخون
پونگ	كۆننيز	جەفەران	شويد
سىر	بىبەرى پەش		

## به‌نامه‌ی چۆنیه‌تی خواردن له‌رێجیمی دابه‌زینی کێشی خێرا (QWL)

بۆ چۆنیه‌تی نان خواردن لی‌ره به‌نامه‌ی خواردنی دوو هه‌فته‌مان نوسیوه. که به‌ره‌چاوکردنی ده‌توانی به‌گوێهره‌ی پێویست بۆ چه‌ند هه‌فته‌ی تری خۆت به‌نامه بنوسی. ژماره‌ی لاپه‌ره‌ی دروست کردنی هه‌ر چێشتیک له‌لیستی ناوی هه‌مووی چێشته‌کان که له‌کۆتایی ئه‌م کتێبه‌نوسراوه بدۆزه‌ره‌وه. ده‌توانی ئه‌م به‌نامه جێبه‌جێ بکه‌ی یان به‌پێی ئاره‌زووی خۆت چێشته‌کانی تر له‌جیاتی بخۆی. فه‌رامۆش مه‌که ئه‌گه‌ر چێشتی تر به‌کارده‌یه‌ینی هه‌ر به‌و رێژه بخۆیت و رێژه‌ی زیاد مه‌که‌ی.

بۆ هه‌ر ژه‌میک به‌رێژه‌ی مامناوه‌ندی ۱۰۰ گرام گوشتی سوور یان ۱۲۵ گرام مریشک یان ۱۵۰ گرام ماسی یان رووبیان له‌رێنه‌مایی چێشت لێنان نوسراوه. به‌جێبه‌جێ کردنی ئه‌م به‌نامه‌ی خواردنه‌ دلنیا به‌که به‌خێرای له‌درێژه‌ی یه‌ک هه‌فته به‌شیک زۆر له‌زیاده‌ی کێشت له‌ده‌ست ده‌ده‌ی. له‌هه‌ر ژه‌میک بۆ ئاسانکاری ده‌توانی له‌جیاتی دروست کردنی هه‌مووی چێشته‌که ته‌نها خوارده‌مه‌نی سه‌ره‌که‌یه‌کانی دروست بکه‌ی بۆ نمونه له‌جیاتی دروست کردنی چێشتی گوشتی به‌ته‌واوه‌تی ته‌نها گوشته‌که‌ی به‌تۆزیک ئاو و خۆی بیکوێتی. هه‌روه‌ها ده‌توانی به‌به‌کاره‌ینانی رێنه‌مایی سه‌ره‌که‌ی چێشت لێنانی رێجیمی دابه‌زینی کێشی خێرا (QWL) و رێنه‌مایی چۆنیه‌تی به‌کاره‌ینانی ده‌رمانه‌کان و به‌هارات و سه‌وزه‌کان، چێشتی تازه دروست بکه‌ی.

تێپوانین: فه‌رامۆش مه‌که به‌پێی رێنه‌مایی دکتۆر هه‌موو پۆزیک ده‌بێ حه‌بی مؤل‌تی ئیتامین به‌کاربه‌ینی.

دوو شه‌مه‌مه

ژه‌می به‌یانی: ئۆملیتی سه‌وزه، قاوه، چا و خواردنه‌وه‌کانی تری رێجیمی QWL، له‌م رێجیمه‌ نابێ خواردنه‌وه‌که‌ت شیر و قه‌یماخ یان شه‌که‌ر تێبکه‌ی.

کاتژمێری ۱۰ به‌یانی: سۆپی گوشت.

ژهمی نیوه پو: هیلکه به رویان، چیشتی ساده ی ماسی تون، جه لی شك، قاوه، چا،  
یان خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL.

ژهمی نیواره: قاوه ی دارچینی.

ژهمی شیو: جه لی گوشت، چیشتی گوشتی ساده، چیشتی په نیر به کونجی، جه لی  
قاوه ی لوکس، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

ژهمی کوتایی شهو: پودینگی دارچین.

سی شهمه

ژهمی به یانی: په نیر به سه وزه، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

کاتژمیری ۱۰ ی به یانی: قه ناهای جگری مریشک.

ژهمی نیوه پو: سزپی رویان، سته یکی خیرا، نه ختیک ترشی، حله ویاتی قاوه، قاوه،

چا یان خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

ژهمی نیواره: چا به لیمو.

ژهمی شیو: پیشخوراکی په نیر، چیشتی مریشکی ته ندوری، چیشتی په نیر به بیبه ری

گه وره، سارده منی په رتقال، چا، قاوه یا خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

ژهمی کوتایی شهو: قاوه ی گوندی.

چوار شهمه

ژهمی به یانی: هیلکه وپونی لوکس، قاوه، چا و خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

کاتژمیری ۱۰ ی به یانی: په نیر به دهرمانی تایبته

ژهمی نیوه پو: پیشخوراکی ماسی تون، سزپی مریشک، چیشی ماسی برژاو، جه لی

قاوه، قاوه، چا یا خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

ژهمی نیواره: قاوه ی سارد.

ژهمی شیو: سزپی گوشت، چیشتی گوشتی گویره که ی سورکراو، پودینگی په نیر،

قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پجیمی QWL .

ژهمی کوتایی شهو: توزیک مره با.

## پینچ شەممە

ژەمی بەیانی: پەنیر و پەرتقال، چا، قاوه یان خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .  
کاتژمیری ۱۰ی بەیانی: شیر قاوهی خەست.

ژەمی نیوہپۆ: سۆپی روییان، برژاوی ماسی، جەلی ئاو لیمۆ، قاوه، چا یان  
خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .

ژەمی ئۆوارە: قەنافەیی جگەری مەپ.

ژەمی شپۆ: جەلی مریشک، برژاوی تاییبەتی مریشک، تۆزیک زەیتون، کریمی کاستارد.

ژەمی کۆتایی شەو: زەلاتەیی هیلکە.

## شەینی

ژەمی بەیانی: ئوملئیتی سەوزە، قاوه، چا یان خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .  
کاتژمیری ۱۰ی بەیانی: چیشتی پەنیر بە پەرتقال.

ژەمی نیوہپۆ: جەلی هیلکە، چیشتی گۆشتی سورکراو، چەند بازنە خیاری سویر،  
قاوه، چا یان خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .

ژەمی ئۆوارە: پەنیر ماسی توون یان دەقسۆر.

ژەمی شپۆ: سۆپی ماسی، رۆلئیتی ماسی، تۆزیک ترشی، حەلەویاتی جەلی پەرتقال،

قاوه، چا یان خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: قاوهی تاییبەت.

## شەممە

ژەمی بەیانی: پەنیر خافیار، قاوه، چا یان خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .

کاتژمیری ۱۰ی بەیانی: چیشتی هیلکەیی ناوپر.

ژەمی نیوہپۆ: جەلی گۆشت، برژاوی تاییبەتی مریشک، پەنیر بەسەوزە، حەلەویاتی

قاوه، چا یان خواردنەوهکانی تری پئجیمی QWL .

ژەمی ئۆوارە: قەنافەیی جگەری مریشک.

ژهمى شيتو: سوپى مريشك، برژاوى مريشكى تاييهت، پهنير بهسهوزه، حله وياتى  
قاوه، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پيچيمى QWL .  
ژهمى كوتايى شهو: جهلى شك.

يهك شه ممه

ژهمى به يانى: هيلكه و پوڻى لوكس، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پيچيمى  
QWL.

كاتژمپرى ۱۰ى به يانى: هيلكه به هاپاوهى كارى.

ژهمى نيوه پوڻ: سوپى گوشت، چيشتى گوشت به سؤسيسى گوره، چيشتى پهنير به  
هاپاوهى كارى، سارده مهنى پهرتقال، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پيچيمى  
QWL.

ژهمى ئيتواره: قه ناهى جگه رى مه پ.

ژهمى شيتو: كنسومهى خافيار، زه لاتهى ماسى تون، توژيك ترشى، جهلى شك.  
ژهمى كوتايى شهو: جهلى پهنير.

دوو شه ممه

ژهمى به يانى: چيشتى هيلكه به گوشت، توژيك مره با، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى  
ترى پيچيمى QWL .

كاتژمپرى ۱۰ى به يانى: پهنير بهسهوزه.

ژهمى نيوه پوڻ: سوپى ماسى، هه مبه رگرى سووركراو، توژيك ترشى، جهلى به كرئى  
تاييهت، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پيچيمى QWL .

ژهمى ئيتواره: پهنير به ماسى توون.

ژهمى شيتو: سوپى گوشت، سووركراوهى تاوه، سارده مهنى پهرتقالى، قاوه، چا يان  
خواردنه وه كانى ترى پيچيمى QWL .  
ژهمى كوتايى شهو: زه لاتهى هيلكه.

## سى شەممە

ژەمى بەياني: ھىلگە و پۆنى لوکس، قاوہ، چا يان خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى  
QWL.

کاتژمىرى ۱۰ى بەياني: پەنير بە ماسى توون.

ژەمى نيوە پۆ: سۆپى کارى، برژاوى روبىيان، ھەلە و ياتى قاوہ، قاوہ، چا يان  
خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى QWL .

ژەمى ئۆوارە: چىشتى ھىلگە بە ليمۆ.

ژەمى شىتو: جەلى گۆشت، سورکراوہى تاوہى ھەرە باش، تۆزىک خيار سوپىر، پودىنگى  
دارچىنى، قاوہ، چا يان خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى QWL .

ژەمى کۆتايى شەو: شىر قاوہ.

## چوار شەممە

ژەمى بەياني: چىشتى ھىلگە و گۆشت، قاوہ، چا يان خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى  
QWL.

کاتژمىرى ۱۰ى بەياني: پەنير بە سەوزە.

ژەمى نيوە پۆ: سۆپى ماسى، جەلى گۆشت، جەلى ليمۆ، قاوہ، چا يان خواردنه و ھەکانى  
تىرى پىچىمى QWL .

ژەمى ئۆوارە: سۆپى گۆشت.

ژەمى شىتو: زەلانەى ھىلگە، چىشتى مريشك بە پەنيرى پارميسان، جەلى ليمۆ، قاوہ،  
چا يان خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى QWL .

ژەمى کۆتايى شەو: جەلى فانىيلا.

## پىنج شەممە

ژەمى بەياني: چىشتى پەنير بە سەوزە، تۆزىک مرەباى شلک، قاوہ، چا يان  
خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى QWL .

کاتژمىرى ۱۰ى بەياني: يەك دانە ھىلگەى کولار.

ژەمى نيوە پۆ: سۆپى کارى، ستەيکى گۆشتى بەرخ، چەند بازنە خيارى سوپىر، جەلى  
پەرتقال، چا يان خواردنه و ھەکانى تىرى پىچىمى QWL .



ژمی ټیواره: پهنیر به کونجی.

ژمی شټو: سټپی ماسی، چټستی ماسی به جه فهران، پهنیر به بیبه ری گوره، جه لی تاییهت، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری ریجیمی QWL .  
ژمی کورتایی شهو: شیر قاوه.

### ههینی

ژمی بهیانی: هیلکه ههنگوینی به جه فهران، تکزیک مره با، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری ریجیمی QWL .  
کاتزمیری ۱۰ی بهیانی: پهنیر به کونجی.  
ژمی نیوه پټو: جه لی گوشت، چټستی گوشت به نه عنا، چهند بازنه خیاری سویر، حله ویاتی قاوه ی لوکس، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری ریجیمی QWL .  
ژمی ټیواره: پهنیر به ماسی توون  
ژمی شټو: سټپی ماسی، چټستی شاماسی، پهنیر به سه وزه، سارده مهنی په رتقال، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری ریجیمی QWL .  
ژمی کورتایی شهو: جه لی مریشک.

### شه ممه

ژمی بهیانی: پهنیر به ماسی توون.  
کاتزمیری ۱۰ی بهیانی: پیشخوراکی پهنیر و شوید.  
ژمی نیوه پټو: سټپی ماسی، چټستی ماسی، روپیان، چهند بازنه خیاری سویر، جه لی تاییهت، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری ریجیمی QWL .  
ژمی ټیواره: قه ناهه ی جگه ری مه پ.  
ژمی شټو: جه لی گوشت، برژاوی شیش، پهنیر به سه وزه، چهند بازنه خه یاری سویر، بودینگی پهنیر، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری ریجیمی QWL .  
ژمی کورتایی شهو: قاوه به دارچین.

یهك شهمه

ژهمی بهیانی: ئۆملیتی سهوزه، تۆزیک ئاناناس قوتو (تهنها ئاوی ئاناناسهکه)، قاوه، چایان خواردنهوهکانی تری پئجیمی QWL .

کاتژمیری ۱۰ی بهیانی: په نیر به درمانی تایبهت.

ژهمی نیوه پۆ: سۆپی کاری، تۆزیک زهیتون، قاوه، چایان خواردنهوهکانی تری پئجیمی QWL .

ژهمی ئیواره: یهك دانه هیلکهی کولار.

ژهمی شیو: سۆپی ماسی، چیشتی ماسی ئیتالی، چهند بازنه خه یار سویر، جهلی لیمۆ، قاوه، چایان خواردنهوهکانی تری پئجیمی QWL .

ژهمی کۆتایی شهو: پودینگی دارچینی.

## پښیمی دابه زیننی چهوری شوینه کانی لهش (QIO)<sup>۱</sup>

پښیمی دابه زیننی چهوری شوینه کانی لهشی دکتور ستیلمن هتا ئیستا به ملیون ژن و پیاوی توانا کردوه که لهشی گونجاو کیشی نورمال به دست بهینن. ثم پښیمی خوارندنه به شیوه یه ک پیکخواوه سهره پای شه و ئیوه هر لاواز ده میتن. لهسه شوینه کانتیک لهش که چهوری لی کوهوه بوه، هروهها قهله و ناشرینهوه بوه کاریگری هیه و ده بیته هکاری سووتاندنی چهوری شه شویتانه. بویه لهچونیه تی شه کاره تیگن، باشر کتیبی پښیمی دابه زیننی چهوری شوینه کانی لهشی دکتور ستیلمن Doctor's Quick Inches-off Diet بخوینن.

له پښیمی خوارندنه به پیچه وانی پښیمی دابه زیننی کیشی خیرا (QWL) ئیوه تنها له خوارنده مهنه کانی که م پروتین (نه ک بی پروتین) به کار دهینن. له داوی جیبه جی کردنی پښیمی دابه زیننی کیشی خیرا و دابه زیننی زیاده ی کیشستان و گیشتن به کیشی دلخوازان، دست به پښیمی دابه زیننی چهوری شوینه کانی لهش بکن. بویه نندامه کانی ورگ، سمت، ران، باسک، شان و هر شوینیکی تر که هست ده کهن چهوری لیان کوهوه بوه به باری ناسایی سروشتی خوین بگپنهوه.

زوری شه که سانه ی له جیبه جی کردنی هرکام له پښیمی QWL و پښیمی QIO به تهاوتی سرکه وتوو بوون، له هر دوو پښیمه که یان به باشی سوود و هرگرتووه. ثم که سانه سهرتا به پښیمی دابه زیننی کیشی خیرا (QWL) له ماهوی یه که هفته توانیویانه پژهه یه کی بهرچاو له کیشی خوین دابه زینن. شه وانه له دریزه ی یه که هفته جوره کانی چیشتی پروتیندار و هو گوشت، مریشک، ماسی، هیلکه یان ناماده کردوه و له تام و چیژی سروشتیان سوود و هرگرتووه. له هفته ی دووه م به پښیمی دابه زیننی چهوری شوینه کانی لهش QIO ده ستیان پیکردوه. چیشته کانی شه پښیمی خوارندنه به تاییه تی له سه وزه کان و میوه کان پیکهاتووه. ثم که سانه به شیوه ی داوی یه ک پښیمی QWL و پښیمی QIO یان به کارهیناوه. ثم شیوه ی شه که سانه باشره که داوی یه که هفته خوارندی گوشت و خوارنده مهنی پروتیندار هاوار ده کهن و ده لین: "ده بی

<sup>۱</sup> - Quick Inches-off

تۆزیک سەوزە و میوه بخۆم ئەگینە پەکم دەکەوێ، یان بە پێچەوانە بڕیک لەماوەی جێبەجێ کردنی پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO کە تەنھا سەوزە و میوه دەخۆن، دەلێن: " دەرم ئەگەر ئێدی گوشت نەخۆم ". بەشیوەی بەکارهێنانی یەك لەدوای یەك ئێدی ئەم کەسانە گلە و گازانیەیان لەبابەت یەكجۆر بوونی چێشتەکان نامینیت. سەرەپای ئەمانە خێرا بەکێشی و ئەندازەى گونجاویان دەگەن.

ئەگەر پێجیمی QWL و پێجیمی QIO لەدوای یەك بەکارناھێتن. لەدوای جێبەجێ کردنی پێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) و گەشتن بەکێشی دلخوازتان، لەدوای دەبێ بۆ شەش هەفتە پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO جێبەجێ بکەن هەتا لەم ماوە ئەو شوینانەى لەشتان کە چەوری تێدا کۆووە بوو و ناشرینەو بوو، چەوریەکانیان بتوێت بگەرێن بەبارى ئاسایی گونجاوی خۆیان پاشان سەردانی دکتۆرەکەت بکە و دلنایەلەبارى ئاسایی تەندروستیت، بەگوێرەى پێویست شەش هەفتەى تر بەردەوام بەلەسەر پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO هەتا بە تەواوەتی بەئەندام و بالای گونجاو دەگەن. بێگومان دواى چەند هەفتە پەیرەوی لەرێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO سەرتان سۆز دەمینیت لەو گۆرپانکاری هەررە زۆر کە لەئەندامەکانی لەشتان هاتوووە تە دى. خاتوونیکى زۆر بەهەست و سۆز، وا بۆى نووسی بووین، " چۆن دەتوانم سیاستان بکەم بۆ بەلاوکردنەوێ پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش؟ من ۲۷ ساله هەتا لەبیرم ماوە لەهەموو ژيان زیادەى کێش و لەشى قەلەوم هەبوو... لەشى نەگونجاوی من ۸۴,۵۰ کیلوگرام کێشی هەبوو و ئەندازەى جلو بەرگەم ۲۰ بوو... ئیستا من ۶۰ کیلوگرام کێشمە و ئەندازەى جلو بەرگەم ۱۳ یە.

بەپێرمان داو بەجێبەجێ کردنی پێنەمایەکانی پێجیمی QWL و پێجیمی QIO جارى تر کێشەکەم دابەزێنم و بەکێشی ۵۴ کیلوگرام و ئەندازەى ۹ بگەم... ئەمە زۆر دلخۆشکەرە کە هەر پۆژان هەلسم خۆم بەئامێرەکە بکێشم و تیبگەم کە کێشم زۆرتر دابەزیوووە تەو. بۆ خواردنی پۆژانەتان بەرنامە بنوسن کاتی دروست کردنی چێشت لەرێنەمایەکانی پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش بەکارهێتن. لەدوای ئەم بەشە، بەرنامە خواردنیکمان بۆ نمونە نوسیووە. ئێو دەتوانن ئەم بەرنامە نمونە بەکارهێتن و بۆ پۆژەکانی تری خۆتان بەرنامە بنوسن. بۆ هەر ژەمێک پێشخۆراک ،

چیشتی سره کی، زه لاته به جوریک دهرمان، حله ویات، و خوارده وه یه که هله بزین و دابینی بکه ن ئیمه بهرنامه که مان بق دوو ههفته نووسیوه له م بهرنامه ی خوارده سره پای چیشته سره که یه که و زه مه کانی نیوانی چیشته کانی ژهمی تریشمان نووسیوه که له خوارده مه نی که م و ساده پیکه اتوه. ههروه ها ئیسوه ده توانن چیشته سره که کانتان دوو به شی بکه له دریزه ی پوز له جیاتی سن ژهم، شهش ژهمی بچوکر بخون. به م شیوه چهوری زیاده کانی له شتان زور خیراتر له ناو ده چیت. هه ر به یانینان خوتان به قه پان بکیشن، نه گه ر له ماوه ی یه که ههفته کیشتان که م دابه زیوه باشته ریژه ی چیشته کانتان دابه زینن. یان ژهمه کانی خوارده که م بکه نه وه، بق نمونه له ژهمی نیوه ری ته نها یه که جور چیشتی سره کی و خوارده وه ناماده بکه ن دوا ی یه که بق دوو ههفته به ناسانی ده توانن بزنان ده بی چ ریژه یه که خوارده مه نی بخون بویه زووتر به کیشی دلخوارتان بکه ن. به م تیبینیه سه رنج بده له ریجیمی دابه زینی چهوری شوینه کانی له ش QIO هه تا نه و ناسته که مومکینه ده توانی دابه زیت، بق نمونه که سیک که نیسقانی نه ستوور و پانه و بالای زل و نه ندای گه وره ی هه یه نابن چاوه روانی نه و بکات که به جیبه ج کردنی نه م ریجیمه بق نمونه په نجه کانی بچوک و ناسکه وه بن، یان بالای ته سک و ته نکه وه بیت. به لام زوری نه و که سانه ی که نه م ریجیمه یان جی به جن کردوه توانیویانه نه ندازه ی نه ندایه کانیان نزیکه ی ۱۰ سانتیم له رانه کان، ۱۵ بق ۲۶ سانتیم له سمت و که مهروه دابه زینن.

بویه له کیشی په سه ندکراوتان له ماوه ی جیبه جن کردنی ریجیمی دابه زینی چهوری شوینه کانی له ش QIO بمینن، ده بی ریژه ی به کاره یانی کالوری پوزانه تان کونترول بکه ن. کیشی بیروکانه (نایدیال) کیشیکه که به پتی بالای نه و که سه حساب ده کریت. له دوا ی نه م کتیبه خاندانه یه که هه یه که کیشی گونجاو له به راورد له گه ل به رزی بالا له ناوی دیاری کراره. نه گه ر له کونترول کردنی پوزانه تیگه یشتن که کیشتان به ره و به رزیونه وه، یه کیک له ژهمه کان لابه دن، یان ریژه ی خوارده ی ژهمه کان دابه زینن نه گه ر کیشتان دابه زنی ده توانن یه که ژهم زیاد بکه نه وه. ریژه ی خوارده ی ژهمه کان زیاد بکه نه وه. ههروه ها ده توانن که ره، نان یان شیرینی بی قه یماخ له سه ر بهرنامه ی خوارده تان بنوسن.

## ریژہ مایہ سہرگی خوارده مہ نیہ گانی ریجیمی دابہ زینی چہوری شوینہ گانی لەش QIO

۱- سہوزہ گان: پنگ پیت وا بیت کہ دەتوانی سہوزہ بە ہەر پیزہ یەک بە ئارہ زوی خۆت بخۆی بە لام ئەمە هەلە یە، چونکہ بریک لە سہوزہ گان کالۆری زۆریان هە یە و خواردنی زیاتر لە سنوری ئەم سہوزیانە وەکو ئافاکادو، پاقلە خاتون، لوبیا یان پەتاتە بە تاییەت پەتاتە ی شیرین و ... دەتوانن هۆکاری قەلەوی بیت. ئەگەر لە چیشتیک پاقلە خاتوونی یان پەتاتە بە کار دەینی دەبێ کہ متر لە چیشتە کہ بخۆی یان لایەنی کہم نیوہی ژەمیکی ئاسایی بخۆی. پیزہی ئەم خوارده مہ نیانە نابێ زیاتر لە نیوہی پتوانە یەک بیت.

۲- ئاوی سہوزہ: ئاوی یەک سہوزہ یان ئاوی تیکەلی چەند جۆر سہوزہ.

۳- میوہ: میوہی بە ستراو یان قوتوو یان تازہ. ئەگەر میوہی قوتوو بە کار دەینی دەبێ جۆری کہم کالۆری یان جۆری ریجیمی بیت.

۴- ئاوی میوہ: ئەگەر خۆت ئاوی میوہ دروست دەکە ی لە بیرت نە چیت نابێ شە کہر تیبکە ی ئەگەر ئاو میوہ گانی بازرا بە کار دەینی سەرنج بدە لە جۆری کہم کالۆری و بی شە کہر بیت.

۵- مرہبا، جەلی، مارمالات ، خۆشاو<sup>۱</sup>: بۆیە خیراتر زیادە ی کیشت دابە زیت دەبێ جۆری کہم کالۆری ئەم خوارده مہ نیانە بە کار بەینی بە شتیوہ یەکی تر هە تا دەتوانن ئەمانە لە بەرنامە خواردنت لایان بدە.

۶- سۆپە گان: بۆ دروست کردنی سۆپ دەتوانی مریشکاو یان گۆشتاو بە کار بەینی، بە لام سۆپە کہ نابێ لە تی گوشت یان مریشک تیدا بیت، تیبکۆشە سۆپی تراو بخۆی کہ ولتا خەست نە بی.

۷- بە هارات و سۆسە گان: لەم ریجیمە بە هارات و سۆسە گان بریتین لە دۆشاوی تە ماتە و قارچک، سۆسی بیبەر و جۆرە گانی سۆسی زەلاتە ی کہم کالۆری، کہ چونبە تی دروست کردنی پیتان دەگوتری. بۆ زەلاتە و چیشتە گان باشتەر سۆسی ریجیمی بە کار بەینی ئەگەر

<sup>۱</sup> - Marmalad, Compote

پېت نەكرا دروستى بىكەي، تەنھا يەك كەچكى بچوك سۆسى مایۆنیز بۆ چىشتەكە بەكاربېتتە. لەو سۆسانە كە لەتى گۆشت و ماسى و مېشك و پەنیر مادەي پىرۆتىندار تىدايە بەكارمەھىتتە.

۸- دەرمەنەكان: خوی، بېيەر، سەوزەي وشك و دەرمەنەكانى تر بەركاربېتتە لەم پىجىمە پىژەي خوی لەچىشتەكان كەمە.

۹- دانەوئىلەكان: لە دانەوئىلەكان لەبەر ئەوئەي پىرۆتىنى تىدايە زۆر كەم (نزىكەي نىوئەي پىيالەيەك لەھەر ژەم) بەكاربېتتە بە بىرتان نەچىت لەو دانەوئىلەكانە كە شەكەرى تىدا بەكارمەھىتتە.

۱۰- نان، شىرىنى، كلوچە: پىژەي زۆر كەم بەكاربېتتە لایەنى زۆر لەتىكى تەنك نان بۆ ھەر ژەم، يان دوو دانە كلوچە يان شىرىنى بى قەيماخ پىش لەھەر ژەم يان نىوان دوو ژەم دەتوانى بخۆي. نان كلوچەكە نابى لەپىكھاتەي پىرۆتىنى وەكو پەنیر و گۆشت تىدا ھەبى.

۱۱- ئارد، مەكەرۆنى، بىرىچ، گەنەشامى كوللۆ: لەم خواردەمەنىانە لایەنى زۆر نزىكەي نىوئەي پىوانەيەك لەھەر ژەم بەكاربېتتە چونكە كالۆرى زۆريان ھەيە.

۱۲- خواردەنەوئەكان: چا و قاوھ كە لەم پىجىمى خواردەنە دەتوانى تۆزقالتىك شەكەر يان قەيماخ تىبىكەي بەلام ئەگەر زیادەي كىشتان ھەيە شەكەر و قەيماخەكە بەتەواوئەي لای بدە. قاوھى ئامادە (نىسكافە) كە شىرى وشكى تىدايە بەكارمەھىتتە. چونكە پىژەي شىرى ئەم قاوانە زۆرتەرە، دەتوانى لەساردى و خواردەنەوئەكانى پىجىمى كە پىتەمايى دروستكردىيان لە دواتر فىر دەكردى بەكاربېتتە. لەھەندىك لەرىنەمايىانەي ئەم پىجىمە لەرىژەيەكى زۆر كەم شىرى وشك بەكارھىتراوھ.

۱۳- خواردەمەنىەكانى تر: لە خواردەمەنىەكانى پىر كالۆرى ھەتا دەتوانى لەچىشتەكە

بەكارمەھىتتە يان پىژەيەكى زۆر كەم بەكاربېتتە. لەھەر ژەمىك  $\frac{1}{2}$  كەچكى بچوك قەيماخ، تۆزىك كەرە يان  $\frac{1}{2}$  كەچكى بچوك ھەنگوئىن يان شەكەر،  $\frac{1}{3}$  پىوانە پودىنگ بەكاربېتتە، ئەگەر وەكو جارەن بەرىژەيەكى زۆر لەم خواردەمەنىانە بەكاربېتتە بۆ زىاتر تام و چىژ وەرگرتن، تەنھا خۆتت ھەلخەلە تاندووھ.

۱۴- حەبی مولتی ڤایتامینی بەمینرال: بەکارهێنانی ئەم حەبانە هەر پۆژان زۆر گرنگە، بەتایبەت ئەگەر تەمەنت سەرەوهی ۴۰ ساڵ بیت.

تێپروانین: پیش لە دەست پیکردنی هەر رێجیمیەک سەرەتا لەگەڵ دکتۆر پراویژ بکە. تیبکۆشە لە خواردنەوهکانی پڕ کالۆری وەکو مەعکەرۆنی، برنج، کەرە، نان و شیرینی و ... که لە رێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO پێگەیی پێدراوه، که متر بەکاربهێنی یان بە تەواوەتی لایان بدە. ئەم خواردنە نیانە لە رێجیمی QIO ناساین، چونکه پڕۆتینیان کەمە، بەلام بەهۆی ئەگەری بەرزبوونی کێش بەکارهێنانیان پێشنیار ناکریت لەبەر ئەمە که ئەم خواردنە نیانە لەرێنە ماییهکانی رێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش بە دەگمەن بەکار دێنن و رێژەیان لەچێشت دا زۆر کەمە.

تیبکۆشە بەژیان تەندروست و خۆش زیاتر لە خواردن بایەخ بدە. ئاگاداریه له دواي سەرکەوتوو بوون لەجێبەجێ کردنی ئەم رێجیمانە، جاری تر ناتوانی خواردنە مەنی پڕ کالۆری و شیرینی بخۆی چونکه ئێدی لاواز نامینی. دەبێت بۆ هەمیشە شیوهی خواردن بەگۆری و لەو خواردنە نیانە که قەلەوت دەکەن خۆت بپاریزی، یان پێژەیی خواردنی پۆژانەت بە شیوهیەک رێکبخەیی که پێژەیی کالۆریه کەیی وەکو خانخانەیی کێشی بپروکانه (نایدیال) و کالۆری بیت که کۆتایی ئەم کتیبە نووسراوه، لە رێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO لایەنی کەم ۱۰ پەرداخت (۲۰۰ گرامی) ئاو یان شلە مەنی بە درێژەیی پۆژدا بخۆی. دەتوانی لەجیاتی ئاو خواردنەوه کانتیک وەکو قاوه، چا و ساردی رێجیمی بەکاربهێنی.

ژەمی نێوان ژەمەکانی سەرەکی لە خواردنە نیانیک پیکهاتوو که ساده و سوکن، بەکارهێنانی سەوزە کال وەکو کەرەوز، گۆلی که لەرم، گێزەر زۆر باشە بەلام باشترە لەبەر اوورد لەگەل میوه پێژەیی کەمتریک میوه بەکاربهێنی. چونکه زۆریهیی میوه کان شیرینی زۆرتریک تێدایە. دەبێت تیبکۆشی لەبەرنامەیی پۆژانەت سوپهکانی تراو و ساده بەکاربهێنی. چونکه ئەم سوپانە سەرەپای کالۆری کەم، زۆر پیکهاتەیی بەهێز و چاکی تێدایە.



## جۆرەكانى پېشخۇراك (موقەبىلات) و ئارەزووھىنەر

### پېشخۇراكى كەرەوز

يەك دانە	كەرەوز يان گېزەر (وردىراۋ)
تۈزۈك	سۆسى مايۇنىزى تايىبەتى پېجىمى QWL
تۈزۈك	سەوزەى بۇنخۇشى وشك
۱ كەۋچكى بچوك	ئاولىمۇ

كەرەوزەكان بشۇرە و لەت لەتى بكة. ھەر لەتىك بە درىزى ۸ سانتىم بىت. كەرەوزەكان لەئو دەفرىكى جوان دابىنى پاشان ئاولىمۇ و سۆسى مايۇنىز و سەوزە بۇنخۇشەكە تىكەل بكة و بىكە بەسەر كەرەوزەكان با نىزىكى ۲ سانتىم لەسەر كەرەوزەكان سۆسى پىئو نەبىت بۇيە كاتى خواردن كەرەوزەكان بتوانى بە پەجە بيانگرى. پېشخۇراكەكە بۇ نىو كاتۇمىر لەسەھۇلدان دابىنى.

(ھەر كەرەوز ۸ كالورى ھەپە)

### پېشخۇراكى خەيار

۱ دانە	خيار مامناۋەندى
۱ دانە	لىمۇ
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	پىياز (وردىراۋ)
$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك	بىبەر
تۈزۈك	شويدى تازە (وردىراۋ)

خيارەكە جوان بېشۇرە ھەردوۋ سەرى ئى بكەرەۋە. پاشان بەشپوھى بازىنەكانى تەنك بىبەرە ئاو لىمۇ، پىياز، خوئى و بىبەر تىكەل بكة و پاشان بىكە سەر خيارەكان و تۈزۈك شويدىش بىكە سەر مەقەبىلاتەكە و نىزىكى نىو كاتۇمىر لەسەھۇلدان دابىنى.

بۇ ئوو كەس (۲۲ كالورى بۇ ھەر كەس)

## پیشخۆراکی قارچک

قارچک ۱۲ دانە

شۆید یان جەفران (وردکراو) تۆزیک

سۆسی سرکە (سەیری بەشی دەرمانەکانی پێجیمی QIO بکە)  $\frac{1}{4}$  پێوانە

قارچکەکان بشۆرە بکە ناو مەنجەلێک کە زۆر قوڵ نەبێت. سۆسی سرکە کە بیکە

بەسەری پاشان تۆزیک شۆید یان جەفران بیکە سەری پیشخۆراکە کە. بۆ ماوەی ۲

کاتژمێر یان زیاتر لەسەهۆڵدان داڵینن. هەر قارچکێک پوشتیک پێوێ بکە.

هەر قارچکێک ۵ کالۆری هەبە (هەمووی ۶۵ کالۆری هەبە)

## پیشخۆراکی سەوزە

ئای مریشک ۲ پێوانە

سەوزە بۆنخۆش ۱ کەوچکی بچوک

بیبەر  $\frac{1}{4}$  کەوچکی بچوک

کەرەوز ۳ پەل

تەپەپیاز (وردکراو) ۲ دانە

سەوزە کە بکە ناو ئای مریشکە کە و تۆزیک خوی و بیبەر تێبکە لەسەر ئاگر داڵینن

ئەوێندە بکۆلێت کە سەوزە کە سیس نەبێت. سەوزە کە لە ئای مریشکە کە بکەرەوێ و

بکە ناو دەفریە ک لەسەهۆڵدان داڵینن هەتا ساردەوێ بێت پاشان ئامادە یە.

مریشکاوە کەش دەتوانی وەکو سۆپێکی بەتام بەکار بهێنی.

(هەمووی ۱۱۰ کالۆری هەبە)

## جۆرەكانى سۆپ

سۆپەكانىك كە رېنەمايى دروست كردىن ان لەم بەش دەگوتىت خەست و پىركالۆرى و چەورنن. كارىگەريان ھەيە لەسوتاندنى چەورىيەكان و ھاندەر تە بۆ بەدەست ھىنانى ئەندامى گونجاو. يەك پىوانە سۆپ كەم كالۆرى سەرەپاي ئەو ھە كە پىكھاتەي بەھىز و چاكي تىدايە رېگە لە دابەزىنى كىشتان ناگرىت.

سۆپىك كە رېژەي كالۆرىيەكەي كەمتر لە ۵۰ كالۆرىيە دەتوانى ۋەكو پىشخۇراكيكى گەلىك باش بەكاربەيتى. ھەروەھا دەتوانى ئەم سۆپە لەنىوان ژەمەكانى سەرەكى بەكاربەيتى. بەلام سۆپى پىركالۆرى ۋەكو سۆپى جۆ (۱۷۰ كالۆرى بۆ ھەر كەس) دەبى ۋەكو ژەمى سەرەكى بخورىت.

## سۆپى خەستى تىكەل

لوبياسەوز (وردىكراو)	$\frac{1}{2}$ پىوانەيەك
كلگ (وردىكراو)	$\frac{1}{2}$ پىوانەيەك
جەفەران (وردىكراو)	۲ پەل
قوتووى پاقلەخاتونى	$\frac{1}{2}$ پىوانەيەك
قارچكى قوتوو	$\frac{1}{2}$ پىوانەيەك
بىبەر	$\frac{1}{8}$ كەوچكى بچوك

ھەمووى جگە لەقارچك و پاقلەخاتونىيەكە بەكە ناو مەكىنەي تىكەلكەر بە پلەي نزم تىكەلى بەكە ئەم تىكەلەو قارچك و پاقلەخاتونىيەكە بەكە ناو مەنجەلىكى تر لەسەر ئاگرى كز داينى با چەند چركە بكوئىت. بەويستى خۆت تۆزىك خوي و بىبەر تىبەكە.

بۆ چوار كەس (۴۰ كالۆرى بۆ ھەر كەس)

## سۆپیی جۆ

(ئەگەر ئەم سۆپە لە گەڵ قاشی نانی تۆست بخوریت ژەمیکی تەواوە)

جۆی پیتست کراو  $\frac{1}{2}$  پیتوانە یەك

ئاو ۱ لیتر

پیاز (وردکراو) ۷۵ گرام

گیزەر (رپنە کراو)  $\frac{1}{2}$  پیتوانە یەك

بیبەر تۆزێك

کەرەوز (وردکراو) ۱ پەل

خوئ ۱ کەوچکی بچوک

ئارد ۲ کەوچکی بچوک

جۆهە بکە ناو ئاوەکە بۆ ماوەی یەك کاتریمێر لە گەڵ پیازەکە بکولیت. پاشان گیزەر،

کەرەوز، ئارد، خوئ و بیبەر تیبکە بۆ ماوەی یەك کاتریمێری تریش بەردەوام بکولیت.

بۆ چوار کەس (۱۷۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## سۆپیی سادەیی چەوئەندەر

(لەرئیجیمی لاوازمانەوہ بۆ ھەر کەس یەك دانە ھێلکە تیبکە)

گۆشتاو (بێ چەوری) ۴ پیتوانە

چەوئەندەر (وردکراو) ۲۰۰ گرام

جەفەران (وردکراو) ۲۵ گرام

شەکەر ۳ کەوچکی بچوک

خوئ ۱ کەوچکی بچوک

بیبەر  $\frac{1}{4}$  کەوچکی بچوک

ھەمووی تیبکەڵ بکە و لەسەر ئاگر بکولیت دوای ۲۵ چرکە ئامادەییە بەویستی خوئ

کاتی خواردن دەتوانی یەك کەوچکی بچوک قەیماخ تیبکەیی.

بۆ چوار کەس (۴۵ کالۆری بۆ ھەر کەس بێ قەیماخ)

## سوپی کہلہرم

(نہم سوپہ لہ گہل قاشی نانی توست، یہک ژہمی خواردنی تہ اوہ)

گژشتاویان مریشکاوی	۱ لیتر
کہلہرمی (وردکراوی)	۸ پیوانہ
شہکار	۱ کہوچکی بچوک
خوی	$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک
دژشاوی تہ ماتہ	۱ کہوچکی گہورہ
ٹاولیمو	۱ کہوچکی بچوک

کہلہرمہ کہ وردی بکہ پاشان ہمووی لہ گہل ٹاوی مریشک تیکہل بکہ ولہ ناگر بڑی ماوہی یہک کاترمیر بکولیت پاشان ٹاولیمو کہ تیکہ نہم سوپہ دہ بی بہ گہرمیہ وہ بخوریت۔ بڑی چوار کہس (۹۸ کالوری بڑی ہر کہس)

## سوپی گولی کہلہرم

گولی کہلہرم	۱ دانہ (نزیکی ۷۵۰ گرام)
خوی	۱ کہوچکی بچوک
بیہر	$\frac{1}{8}$ کہوچکی بچوک
ٹاوی	$2\frac{1}{2}$ پیوانہ یہک
گہلاوی غار	۱ گہلا
پیاز (وردکراوی)	$\frac{1}{3}$ پیوانہ یہک
ٹاوی تہ ماتہ	۲۵۰ گرام

گولی کہلہرمہ کان لہ یہک بکہرہ وہ پاشان ہمووی جگہ لہ ٹاوی تہ ماتہ بکہ ناوی مہنجہ لیک بڑی ماوہی ۱۵ چرکہ بکولیت پاشان ٹاوی تہ ماتہ کہ تیکہ با چہند چرکہی تر بکولیت۔ بڑی چوار کہس (۷۷ کالوری بڑی ہر کہس)

## سوپی گولی که له رمی خهست

گوئی که له رمی گه وره (وردکراو)	۱ دانه
حه بی مریشکاو	۲ دانه
ناوی کولاو	۲ پیوانه
بیبه ری گه وره (وردکراو)	تۆزیک

حه بی مریشکاوه که له گه ل ناوی کولاو که به ته واوه تی تیکه لی بکه گوئی که له رمه کان تی بکه و له سه ر ناگر بی کوئینه . کاتیک گوله که له رمه کان کولاو، هه مووی بکه ناو مه کینه ی تیکه لکه ر به پله ی نزم نه وه نده تیکه لی بکه هه تا شله مه نییه کی به کده ست دروست ده بیت. سوپه که جاری تر گه رمی بکه و تۆزیک بیبه ر پیوه ی بکه .

بۆ چوار که س (۲۵ کالۆری بۆ هه ر که س)

## سوپی کوله که

کوله که ی مامناوه ندی	۲ دانه
مریشکاو (۳ حه بی مریشکاو و ۳ پیوانه ناوی کولاو)	۳ پیوانه
ته په پیاز (پنه کراو)	تۆزیک
پیاز (پنه کراو)	۱ که وچکی بچوک
قه یماخ	۲ که وچکی گه وره
شویدی تازه (وردکراو)	۱ که وچکی بچوک
بیبه ری په ش	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

پیستی کوله که کان ل بکه و بیشۆره وه . هه ر کوله که یه ک ۲ له تی بکه و بکه ناو مه کینه ی تیکه لکه ر به پله ی نزم به ته واوه تی بیبه ره . ده توانی له جیاتی مه کینه ی تیکه لکه ر کوله که که به رنه ی ورد، بیبه ری. کوله که و پیازه که بکه ناو ناوی مریشکه که با بۆ ماوه ی ۸ چرکه بکوئینه . پاشان له سه ر ناگره که لای بده کاتیک که سارده وه بوو قه یماخ و شویده که تیکه ل بکه و پاشان بکه ناو سوپه که، کاتی خواردن ته په پیازه که تی بکه .

بۆ چوار که س (۲۵ کالۆری بۆ هه ر که س)

سۆپى سەوزە

مريشكاو	۲ پىئوانە
ئاوى تەماتە	۲ پىئوانە
جەفەران (وردىكراو)	تۆزىك
تەپەپىياز (وردىكراو)	تۆزىك
سەوزە كولاو	۲۵۰ گرام

ھەمموى تىكەل بىكە با بىكولت دواى ۵ چىركە سۆپەكە ئامادە يە .

بۇ چوار كەس (۴۲ كالىورى بۇ ھەر كەس)

سۆپى قارچىك

قارچىكى تازە	۵۰۰ گرام
بىبەرى پەش	تۆزىك
جەفەران (وردىكراو)	۳ پەل
مريشكاو (بى چەرى)	۴ پىئوانە
پىياز (وردىكراو)	۲ كەوچكى گەورە
ئارد	۲ كەوچكى گەورە
قەيماخ	۲ كەوچكى گەورە

قارچىكەكان تەنك قاش قاشى بىكە ۲ كەوچكى گەورە , مريشكاوئەكە لەناو تاوئەكە گەرم بىكە . پاشان قارچىك و پىيازئەكە لەناو تاوئەكە بۇ ۶ چىركە سوورى بىكە . ئاردەكەشى وردە وردە تىبىكە و تۆزىك سوورى بىكە . پاشان قەيماخ و بىبەرەكە تىبىكە دواى چەند چىركە سۆپەكە لەسەر ئاگرەكە لاي بدە . پاشان سۆپەكە بىكە ناو جامۆلكەى بچوك و جەفەران پىئوئەى بىكە .

بۇ شەش كەس (۴۰ كالىورى بۇ ھەر كەس)

## سۆپى پىيازى چىنى

پىياز (قاش كراو)	$\frac{1}{4}$ پىئوانە يەك
كەرە	۱ كە وچكى بچوك
گۆشتاۋ	۱ لىتر
خوئ	۱ كە وچكى بچوك
بىبەرى پەش	$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك
سەوزەى بۆنخۆش	$\frac{1}{8}$ كە وچكى گەرە

پىيازەكە لەناو كەرەكە سوورى بىكە پاشان لەناو سووزگىيەك داىبىنى ھەتا رۆنەكەى دەتكىت پاشان خوئ، بىبەر، پىيازەكە بىكە ناو گۆشتاۋەكە لەسەر ئاگر بۆ ماوەى ۳۰ چركە داىبىنى پاشان بىكە ناو جامى تايبەت بەسوپ و تۆزىك سەوزەى بۆنخۆش بىكە سەرى، ھەرۋەھا دەتوانى بەئارەزووى خۆت تۆزىك پەنەرى پارمىسانى رنەكراۋ بىكە بەسەرى.

بۆ چوار كەس (۴۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

## سۆپى پىياز

مىرشكاۋ يان ۲ ھەبى مىرشكاۋ و ۲ پىئوانە ئاۋى كولاۋ (بىچەۋرى) ۲ پىئوانە	
پىيازى گەرە (وردكراۋ)	۱ دانە
قوتوى پاقلى خاتونى	۱ دانە

پىيازەكە بەيەك كە وچكى مىرشكاۋ لەناو تاۋەكە تۆزىك سوورى بىكە، پاقلى خاتونىكە تىبىكە ئەۋەش بۆ ۲ چركە تۆزىك سوورى بىكە. پاشماۋەى مىرشكاۋەكە و خوئ و بىبەر بىكە بەسەرى با بۆ ۵ چركە بىكولت پاشان سۆپەكە ئامادەيە.

بۆ چوار كەس (۷۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)



## سۆپى خېرا بە پاقلە خاتونى

مريشكاو	۱ پىئوانە
پاقلە خاتونى	۱ پىئوانە
پياز (وردىراو)	۱ كەۋچكى بچوك
جەفەران (وردىراو)	۱ كەۋچكى بچوك
بىبەرى (وردىراو)	تۆزىك

پاقلە خاتونى و مريشكاو كە بىكولت پاشان پيازە كەش تىبىكە و ھەموى بىكە ناو مەكىنە تىبىكە لىكەر ئەۋەندە تىبىكە لى بىكە ھە تا شلە مەنىەكى بە كدەست دروست دەبىت. جەفەرانە كە تىبىكە دىسان لەسەر ئاگر داىبىنى با دەكولت. كاتى خواردن تۆزىك بىبەر پىئوھى بىكە. بى چوار كەس (۹۰ كالورى بى ھەر كەس)

## سۆپى ساردى ئىسپانى

پيازى مامناۋەندى (چوار قاش)	۳ دانە
تەماتە مامناۋەندى	۸ دانە
سركە	۲ كەۋچكى گەۋرە
ھارپوھى سىر	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
بىبەرى پەش	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى گەۋرە
زەبىتونى بازىنە كراو	۱۰ دانە
پۆنى زەبىتون	۱ كەۋچكى گەۋرە
خەيارى گەۋرە (بازىنە كراو)	۱ دانە
جەفەران (وردىراو)	۲ كەۋچكى گەۋرە

تەماتە، سركە، خوي، بىبەر و نىۋە پيازە كە بىكە ناو مەكىنە تىبىكە لىكەر و تىبىكە لى بىكە ھە تا بە كدەست ۋە دەبىت. ھەموى بىكە ناو مەنجەلىك پاشان خواردە مەنىە كانى تىرىش ھەروا تىبىكە. ھەموى لەسەر ئاگرى كز داىبىنى بى ماۋە ۱۰ چركە بىكولت. بازىنە كانى زەبىتون و خەيارە كەش تىبىكە. بى ماۋە چەند چركە لەسە ھۆلدان داىبىنى ھە تا ساردە ۋە دەبىت كاتى خواردن جەفەرانە كە بىكە بەسەرى.

بى شەش كەس (۱۰۵ كالورى بى ھەر كەس)

## سۆپى تەماتە

ئارى تەماتە	۱ پىئوانە
گۆشتاۋ	۱ پىئوانە
ئاۋى پەرتقال	$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك
ئار	۱ پىئوانە
پىياز (پنەكراۋ)	۱ كەۋچكى بچوك
خوئ	$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
جەفەران	تۆزىك (بەويستى خۆت)

ھەموۋى تىكەل بىكە و لەسەر ئاگر داينىن ھەتا بىكولپىت لەم ماۋە بەردەوام تىكى بدە.  
كاتى خواردن تۆزىك جەفەران بىكە سەرى.

بۇ چۈار كەس (۷۰ كالىرى بۇ ھەر كەس)

تېيىنى: ئەم سۆسە بەشىۋەكانى تىرىش دەتوانى دروستى بىكە، بۇ نەمۇنە لەجىياتى  
گۆشتاۋ، مېرىشكاۋ بەكاربەينى يان نەختىك برنجى كولاۋ، قاشى قارچك، ئىسپىناج،  
ئاۋلىمۇ، خەييارى وردىكراۋ، كۈلەكەى قاش كراۋ، كەرەوز، جەفەران و جۆرەكانى تىرى  
سەۋزەى بۇنخۆش تىبىكەى، ھەرۋەھا دەتوانى كاتى خواردن تۆزىك قەيماخ بىكەى  
بەسەرى يان چەند قاشى نانى تۆست لەسەرى داينى.

## سۆپى تىكەلى سەۋزە

كەلەرمى مامناۋەندى (وردىكراۋ)	۲ پىئوانە
كەرەۋزى (وردىكراۋ)	۴ پەل
بىبەرى گەرە (وردىكراۋ)	۱ دانە
لوبىيى سەۋز (وردىكراۋ)	$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك
ئاۋى تەماتە	$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك

مريشكاو يان گۆشتاۋ	۲ پىئوانە
گەلای غار	۱ دانە
قارچكى قوتتوۋ	۱ دانە

ھەموۋى جگە لەقارچكە كە تىكەل بگە و لەسەر ئاگر دايبىنى. كاتىك شلە مەنە كەى كولا ئاگرە كە كزى بگە با بۆ ماۋەى ۲۰ چركە بكوئىت گەلای غارە كە دەرى بەيتنە بەسوزگى ئاۋى سۆپە كە لەسەوزە كە بگەرەۋە سەوزەكان بگە ناو مەكىنەى تىكەلگەر و بە پلەى نزم جوان بىھەرە، ھەتا بەكەدەستەۋە دەبىت. پاشان ھەموۋى بگە ناو ئاۋى سۆپە كە، قارچكە كە تىكە و ديسان گەرمى بگە. چەند بازنە لىمۆ يان تۆزىك تەرە پىازى وردىراۋ بىكە سەر سۆپە كە.

بۆ چوار كەس (۱۰۰ كالىۋرى بۆ ھەر كەس)

### سۆپى سەوزەى چىنى

مريشكاو	۲ پىئوانە
لويىاي سەوزى كولاۋ (وردىراۋ)	۱ پىئوانە
پاقلە خاتوونى كولاۋ	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
بىبەرى گەرە (وردىراۋ)	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
گابەپوۋ (پىست لىكراۋ)	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
ئاۋلىمۆ	۱ كەۋچكى گەرە
بىبەرى پەش	۱ كەۋچكى بچوك
خوئى	۱ كەۋچكى بچوك

ھەموۋى تىكەل بگە و لەسەر ئاگر دايبىنى با بۆ ماۋەى ۱۰ چركە بكوئىت. ئەم سۆپە دەبى بەگەرمى بخورىت.

بۆ چوار كەس (۶۰ كالىۋرى بۆ ھەر كەس)

## جۆره كانی چىشتى سەوزە

بۇ دروست كردنى ھەموو چىشتەكانىك كە پىننەمايى چىشتلىننى لەم بەشە فېر دەكرى تەنھا پىويست بەمادەي گىايى و پووهكيە. ئىمە تىكۆشاوين بە پىچەوانەي داب و نەرىتىك كە باوھ بۇ دروست كردنى چىشتى سەوزە لەمادەي چەور و پىر كالىرى وەكو كەرە، قەپماخ، نىشاستە و ئارد... بەكارمەھىنن چونكە بۇ ئىمە گىرنگىر پىرسىيار ئەوھەيە كە چىشتەكانىك فېر بىكرن ھەم بەتام چىژ بىت ھەم زۆرتر يارمەتت بىت بۇ دابەزىنى كىش و لاوازيون.

باشترە لەجىياتى يەكجۆر سەوزە لەھەر ژەمىك لەچەند جۆر سەوزە بەرپىژەي كەمتر بەكاربەئىنى. چونكە بەسەوزەي پىر كالىرى ناتوانى كىشى خۆت دابەزىنى دەتوانىن بلىنن بەكاربەئىنانى زىاتر لەسنورى سەوزە پىر كالىرى زىانى ھەيە و دەتوانىت قەلەوترت بىكات. زۆرىيەي چىشتەكانى سەوزە ھەتا ئىستا لەبەرنامەي خواردىنى پۆزانەت بووھ جگە لەسەوزە، ھىلكە و شىر و پىژەي زۆرىك پۆن تىدا ھەبووھ، كە پىژەي كالىرىيەكەي دەكاتە ۲۰۰ كالىرى بۇ ھەر كەس، ئەمە لەحالەتىكە چىشتى سەوزەي ئىمە، كە لىرە پىننەمايەكەي دەگوتىت پىژەي كالىرى بۇ ھەر كەس تەنھا ۴۲ كالىرىيە. بۇ خويئەرى بەرپىژ دووپاتى دەكەين سەرھتا دەپى بەرپىجىمى دابەزىنى كىشى خىرا (QWL) جىبەجى بىكەي زىادەي كىشت دابەزىنى پاشان بۇ گونجاو و پىك و پىك كردنى شوپنەكانى تايبەتىك لەلەشت تەنھا لەسەوزەكان و چىشتەكانى تىرى پىجىمى دابەزىنى چەورى شوپنەكانى لەش QIO بەكاربەئىنى. ھەر پۆژ بەيانى دواي ھەلسان خۆت كىش بىكە پاشان بەپى كىشتان پىژەي خواردىنى پۆزانەت كەم يان زىاد بىكە بۆيە ھەردەم لەكىشى گونجاو بىئىنى.

### چىشتى كۆلەكە و باينجان

باينجانى مامناوھندى	۲ دانە
كۆلەكەي گەرە	۲ دانە
پىازى گەرە	۴ دانە
بىبەرى سەوزە گەرە	۲ دانە
تەماتەي (بازنەكرار)	۲ دانە

قارچکی قوتوو	۱ دانه
جه فهران (وردکراو)	۲ که وچکی گوره
هاراوهی سیر	$1\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
نه عنای وشک	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیبر	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
خوئ	۱ که وچکی بچوک

پیستی باینجان و کوله که لی بکه و بازنه بازنه ی بکه. توهه کانی بیبر گوره که ده ری بکه و قاش قاشی باریکی بکه. پیازه که وردی بکه و له گه لی بیبری گوره که له ناو تاوه توژیک سووری بکه. له م ماوه باینجان، کوله که، ته ماته، قارچک و جه فهرانه که له دوا یه که له ناو تاوه یه کی تیفال دابنی و هاراوهی سیر، خوئ و بیبر پیوهی بکه و له سر ناگری کز دابینی هتا سه وزه کان به ته واوه تی بکولیت. پاشان پیاز و بیبر تیکه چهند چرکه ی تر بکولیت. کاتی خواردن نه عناکه بیگه سه ری.

بق چوار که س (۱۱۰ کالوری بق هر که س)

### چیشتی باینجان

باینجانی مامناوهندی	۲ دانه
قارچکی تازه (قاش کراو)	۵۰۰ گرام
پیاز مامناوهندی (وردکراو)	۱ دانه
ته ماته ی مامناوهندی (بازنه کراو)	۲ دانه
جه فهران (وردکراو)	۲ که وچکی بچوک
هاراوهی سیر	۱ که وچکی بچوک
نه عنای وشک	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیبر	۱ که وچکی بچوک
خوئ	۱ که وچکی بچوک

باينجانہ کان بيشۆره و له ناو فرين داينين. باينجانہ کان به ۳۰۰ پلہی فارينهايت بۆ ماوہی ۲۰ چرکە بکولتینە بە شپۆه يەك ئەگەر پەنجە پین داينی، نەرم بێت. پێستەكەى لى بکە و بيکوته پاشان هەمووی کەرەستەکان لەگەڵ باينجانە کە تێکەڵ بکە و له ناو تاوہ يەكى تيفال لەسەر ئاگرى کز داينين. ماوہی ۵ بۆ ۷ چرکە گەرمی بکە و پاشان له ناو مەنجەلێكى تيفال لەفرين داينين بۆ ماوہی ۵ چرکە بە ۳۰۰ پلہی فارينهايت بە تەواوہتى بيکولتینە کاتى خواردن تۆزێک بيبەر يان جۆرتەيب پێوہى بکە.

بۆ چوار کەس (۸۰ کالۆرى بۆ ھەر کەس)

### چيشتى برنج و قارچ

قارچ (قاش کراو)	۱۲۰ گرام
حەبى گۆشتاو	۱ دانە
ئاوئى کولائو	$1\frac{1}{4}$ پتوانە
برنج	$\frac{1}{2}$ پتوانە
پياز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پتوانە
کەرەوز (وردکراو)	$\frac{3}{4}$ پتوانە
کەرە	$\frac{1}{2}$ کەوچكى بچوک
بيبەرى پەش	$\frac{1}{2}$ کەوچكى بچوک
خوئى	$\frac{1}{2}$ کەوچكى بچوک
جاترە	$\frac{1}{8}$ کەوچكى بچوک

حەبى گۆشتاوەکە لەگەڵ ئاوى کولائو تێکەڵى بکە. کەرە لەناو تاوہ يەكى بچوک گەرمى بکە و پيازەکە لەئاوى تۆزێک سوور بکە. خوئى، بيبەرى، جاترە و کەرەوز بکە ناو گۆشتاوەکە پيازەکە و برنجەکەش تيبکە و لەسەر ئاگر بۆ ماوہی ۴۵ چرکە بکولتیت. سەرى مەنجەلەکە ھەلگرە، قارچکە تيبکە ۱۵ چرکەى تر بەردەوام بکولتیت نامادە يە.

بۆ چوار کەس (۱۲۰ کالۆرى بۆ ھەر کەس)

## چیشتی سهوزه

۲ دانه	ته ماته ی پیگه یوو و پپ ناو (بازنه کراو)
$\frac{1}{2}$ پئوانه	ناردی سووتاو
۸ پهل	ته ره پیاز به گه لا (وردکراو)
توزیک	ناولیمق
۱ دانه	خه یار
۴ که وچکی بچوک	پؤنی پوه کی
۴ که وچکی گوره	که ره وز (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	شه که ر

۲ که وچکی بچوک پؤن بتوینه و ناردی سووتاو که له گه لی تیگه لی بکه . پاشماوه ی پؤنه که له ناو تاوه یه کی بچوک گهرم بکه و ته ره پیاز که له ناوی ئه وه نده گهرم بکه نهرمه وه بیت . پیستی خه یاره که لی بکه وه و بازنه بازنه ی بکه . پاشان بازنه خه یاره کان له ناو مه نجه لیکی له ته نیشته یه ک دایینتی توزیک له ته ره پیاز که و توزیک شه که ر و ناولیمق بیکه سه ری بازنه خه یاره کان پاشان که ره وز و ته ماته که له سه ری دابنی و پاشماوه ی ته ره پیاز که و شه که ر که بیکه به سه ری پاشان به ئاره زووی خوت توزیک نه عنای وشک و خوی بیکه به سه ری و له ناو فرین دایینتی . به ۳۷۵ پله ی فارینهایت بؤ ماوه ی ۲۰ چرکه بکولیت . پاشان هارپاوه ی سورکردنه وه که بیکه به سه ری و ۱۰ چرکه ی تر به رده وام بیکولیتنه .

بؤ چوار که س (۱۲۰ کالوری بؤ هر که س)

## سورکراوہی سہوزہ

(دہ توانی ئەم سورکراوہ لہ گەل  $\frac{1}{4}$  پیتوانہ یەک برنج بۆ ھەر کەس دروستی بکە ی لہ م

حالتە ٤٦ کالۆری دەچیتە سەر چیشتە کە ی ھەر کام)

١ کە وچکی بچوک	پۆنی پووہ کی
٢ پیتوانہ	کە لەرم (وردکراو)
٦ پەل	کە رەوز (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ کە وچکی بچوک	بیبەری پەش
١ دانە	پیازی گەورە (قاش کراو)
١ کە وچکی بچوک	خوئ
١ نیوہ	بیبەری گەورە (قاشی باریک کراو)
٤ دانە	تە ماتە (پیتست لیکراو و بازنە کراو)

پۆنە کە لە ناو تاوہ یە کی تیفال گەرمی بکە پاشان ھەمووی تیبکە بە چە تال بەردەوام  
تیبکی بدە ھەتا تۆزیک سوورەوہ دەبیت. پاشان سەری تاوہ کە دابنی و ناگرە کەش کزی  
بکە با ماوہی ٨ بۆ ١٠ چرکە بکوئیت.

بۆ چوار کەس (٧٤ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## چیشتی سہوزہ ی تیکە لئو

١ پیتوانہ	کە لەرمی برۆکلی
١ پیتوانہ	کە لەرمی برۆکسل
$\frac{1}{2}$ پیتوانہ	تە پە پیاز (وردکراو)
١ کە وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{4}$ کە وچکی بچوک	بیبەر
$\frac{1}{4}$ کە وچکی بچوک	سہوزہ ی بۆنخۆش



برۆكلى و كەلەرمى برۆكسل و ئاۋ و تۆزىك خويى بىكولئىنە پاشان ئاۋ و سەۋزەكان لەيەك بەرەۋە سەۋزەكان لەگەل تەپە پىيازەكە بەكە ناۋ مەكىنەي تىكەلكەر و جوان وردى بەكە پاشان تۆزىك خويى و بىبەر پىۋەي بەكە و لەسەر ئاگرى كز دايىنى ھەتا جوان بكوئىت.

بۆ چوار كەس (۴۰ كالورى بۆ ھەر كەس)

### سوركرائى باينجان

۱ دانە	باينجانى گەرە (پىست لىكراۋ)
۱ كەۋچكى بچوك	جەفەران (وردكراۋ)
$\frac{3}{4}$ كەۋچكى بچوك	ھاپاۋەي سىر
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	نەعنا
$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك	بىبەر
۳ كەۋچكى گەرە	ئاۋى تەماتە
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خويى

ھەر باينجان لەدرىزاىيەكەي قاش قاشى تەنكى بەكە . جەفەران، پىياز، خويى و بىبەر تىكەل بەكە پاشان لەم تىكەلەبە ھەر دوو دىۋى قاشى باينجانەكان پى بىساۋە، ئاۋى تاۋەكە بەكە ناۋ تاۋەيەكى تىفال و قاشە باينجانەكان لەناۋ دابنى. تاۋەكە ۱۰ سانتىم بەرزتر لەئاگرەكە رابگرە كاتىك يەك دىۋى سورەۋە بوو ھەلى گىپە بەۋدىۋى، بۆ ماۋەي ۱۰ چركە سورى بەكە ئەگەر لەم ماۋە سورەۋە نەبوو، ئاگرەكە كزە بەكە تۆزىك ئاۋ كولاۋ تىبەكە بۆ ماۋەي چەند چركەي تر ھەتا بە تەۋاۋەتى ناۋەكەشى سور دەبىت گەرمى بەكە .

بۆ چوار كەس (۴۰ كالورى بۆ ھەر كەس)

## چیشتی تیکہلی باینجان

۱ دانہ	باینجان مامناوہندی
۱ پیوانہ	پیاز (وردکراو)
۲ کہوچکی گہورہ	بیبہری گہورہ (وردکراو)
۱ پیوانہ	تہ ماتہ (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ کہوچکی گہورہ	پۆنی زہیتون
$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک	خوئی
$\frac{1}{4}$ کہوچکی بچوک	بیبہری پەش
$\frac{1}{4}$ کہوچکی بچوک	نہ عنای وشک

باینجانہ کان بہ شیوہی چوار گۆشی سئ جای بچوک بیئہ نجینہ، پۆنہ کہ لہ ناو تاوہ یہ کی تیغال گہرمی بکہ و پیازہ کہ لہ ناوی تۆزیک سووری بکہ پاشان بیبہری گہورہ و باینجانہ کہش تیکہ، بۆ چہند چرکہ بہردہ وام ئەم دیو و ئەودییو بکہ. پاشان تہ ماتہ و نہ عنای، خوئی، و بیبہری تیکہ سہری مہ نجلہ کہ دابنئ. ناگرہ کہ کزی بکہ با بۆ ۳۰ چرکہ تر بکولئیت. ئەگەر ناوی تہ ماتہ کہ بہشی باینجانہ کانی نہ کرد دہ توانی ناوی کولای تیکہی.

بۆ چوار کەس (۶۰ کالۆری بۆ مەر کەس)

## چیشتی کلگ

۲۴ دانہ	کلگی مامناوہندی
۲ پیوانہ	ئار
تۆزیک	بیبہر
۱ کہوچکی بچوک	خوئی
۲ کہوچکی گہورہ	ئاولیمۆ
۱ کہوچکی بچوک	کەرہی پوہکی یان پۆنی شلہ مہنی

بنى كلگه كان كه وشكن، لى بکه و جوان بيشوره. ناو و خوئ له ناو مه نجه ليكى بچوك بيكولتینه پاشان كلگه كان به ده زوو به به كه وه توند بکه و بيخه ناو ناوه كولاهه كه سه رى مه نجه له كه دابنى. ناگره كه ش كزى بکه با ماوه ي ۱۵ بق ۲۰ چركه بکولتیت پاشان كلگه كان له ناو ده فریک دابنى. پون و ناو ليمو و توژيك خوئ تیکه ل بکه و بيكه به سه رى.

بق چوار كه س (۶ كلگ بق هر كه س ۴۰ كالورى هه يه)

### چيشتى ئارتيشوك

نارتيشوك	۴ دانه
گه لای غار	۱ دانه
ته رخونى تازه (وردكراو)	$\frac{1}{4}$ كه وچكى بچوك
سۆسى مايونيز	۴ كه وچكى گوره

نزىكه ي نيو سانتيم له لاسكى ئارتيشوكه كه بيپره گه لا وشكه كانى ده ره وه ي لى بکه و به ناوى سارد جوان بيشوره بق ماوه ي ۱۵ چركه له ناو تیکه لى ناوى سارد و خوئ دايينى پاشان هر به و ناوه له سه ر ناگر دايينى كاتيك ناوه كه ي كولا ته رخونه كه تيبكه و ناگره كه كزى بکه با ماوه ي ۲۰ بق ۲۰ چركه بکولتیت. له حاله تيك لاسكى ئارتيشوكه كه نه رمه وه بوو و گه لاكانى به ئاسانى لى جوداوه بيت، ئيدى كولاهه، پاشان ئارتيشوكه كه ده رى بهينه و وردى بکه تیکه لى ته رخون و خوئ بيكه به سه رى.

بق چوار كه س (۷۰ كالورى بق هر كه س)

### چيشتى پاقله خاتونى و قارچك

پاقله خاتونى	۲۲۵ گرام
مريشكاو	۱ پيتوانه
قارچك مامناوه ندى (قاش كراو)	۶ دانه

پاقله خاتونى بکه ناو مريشكاوه كه و له سه ر ناگر دايينى هه تا نيوه ي كاتى پتويست بق كولاندن پاشان قارچكه كه تيبكه ماوه ي ۲ بق ۴ چركه ي تر به رده وام بکولتیت هه تا پاقله كه و قارچكه كه به ته واوه تى بکولتیت.

بق دوو كه س (۵۶ كالورى بق هر كه س)

## چێشتی لوبیا سەوزی فەرەنسی

لوبیا سەوز	۶۵۰ گرام
ھاپاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
بیبەری پەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
بیبەری گەورە (وردکراو)	۳ کەوچکی گەورە
جەفەرەن (وردکراو)	۲ پەل

لوبیا سەوزە کە جوان بێشۆرە و ھەردوو سەری بیبەرە پاشان لەت لەتێک بە ھەر لەتێک بەئەندازەی سەری پەنجە یەک بێت پاشان بکە ناو مەنجەلێک کە قۆڵ نەبێت ئاویش تێبکە، بە و پێژە کە لوبیا سەوزە کە داپیۆشیت پاشان لە سەر ئاگر دابینی لوبیا کە دەبێ بەتەواوەتی بکوئیت بەلام سیس نەبێت. لوبیا کە ئی بکەرەو و لەگەڵ خوئ، بیبەر و سیر جوان تێکەلی بکە و کاتی خواردن جەفەرەنە کە بیکە بە سەری، دەتوانی لە جیاتی جەفەرەن  $\frac{1}{4}$  کەوچکی بچوک جوژتە یب بیکە بە سەری.

بۆ چوار کەس (۲۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## چێشتی چەوئەندەر و ھەنگوین

چەوئەندەر (پنە کراو)	۳ پیوانە
ئاو	۶ کەوچکی گەورە
خوئ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
ھەنگوین	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
جوژتە یب	تۆزێک (بە ویستی خۆت)

چەوئەندەر بە ئاو و خوئ لە ناو مەنجەلێک بۆ ماوەی ۴۵ چرکە بیکوئینە، دەبێ سەری مەنجەلێکە دابخریت پاشان چەوئەندەرە کە دەریھیتنە و ئاوشۆری بکە و لەگەڵ ھەنگوینە کە تێکەلی بکە بە ئارزووی خۆت تۆزێک جوژتە یب بیکە بە سەری.

بۆ چوار کەس (۶۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## چیشتی چہوندہر بہ پیاز

۳ پیوانہ	چہوندہر (پیست لیکراو و وردکراو)
$\frac{3}{4}$ پیوانہ یهك	پیاز (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ یهك	ناوی کولاو
۱ دانہ	حہبی گزشتاو

حہبی گزشتاوه که له ناو ناوی کولاوہ که تیکه لی بکه چہوندہر و پیازہ که ش تییکه هه مووی بکه ناو مه نجه لیکی تیغالی بچوک و له ناو فرین دایینی به ۳۷۵ پلهی فارینهایت بق ماوهی  $1\frac{1}{4}$  کاتزمیر بکولیت. له م ماوه بق یه کجار یان دو ججار تیکی بده به گویرهی پیویست ناوی زیاتر تییکه.

بق چوار کهس (۶۴ کالوری بق هر کهس)

## چیشتی که لهرم

۶ پیوانہ	که لهرم (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	شه کهر
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	هاراوهی خارته له
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
$1\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	که ره
$1\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	ناولیمۆ

که لهرمه کان بکه ناو مه نجه لیکی بچوک و ته نها به و ریژه ناوی تییدا بکه که که لهرمه کان داپوشیت. له سهر ناگر دایینی هه تا که لهرمه کان ده کولیت. پاشان که ره، خارته له، شه کر و خوی له مه نجه لیکی تر گهرمی بکه به رده وام تیکی بده هه تا یه کده سته وه ده بییت، ناولیمۆ که ش بکه ناو نه م سۆسه پاشان که لهرمه کان ده ربهینه و ناوشوری بکه و له گهل سۆسه گهرمه که جوان تییکه لی بکه.

بق چوار کهس (۸۶ کالوری بق هر کهس)

## چیشتی سادہی گیزہر

گیزہر (بازنہ کراو)	۵۰۰ گرام
ٹاو	۱ پیوانہ
خوئ	۱ کہ وچکی بچوک
شہ کەر	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
بیہری پەش	$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک

گیزہرہ کان بشورہ و بازنہ بازنہی بکہ لہ گەل ٹاو، خوئ، شہ کەر بیکولینہ دواہی ۲۰ بقی  
 ۲۰ چرکہ گیزہرہ کە ٹاو شورہی بکہ بیہرہ کە بیکہ بہ سہری.  
 بقی چوار کەس (۲۲ کالۆری بقی ہەر کەس)  
 دہ توانی گیزہرہ کان لہ مریشکاو یان گوشتاو بیکولینی.

## چیشتی گیزہر بہ شیر

حہبی مریشکاو	۱ دانہ
ٹاوی کولاو	۱ پیوانہ
گیزہر (بازنہ کراو)	۱ پیوانہ
شیری وشک	$\frac{1}{2}$ پیوانہ
بیہری پەش	توزیک
خوئ	۱ کہ وچکی بچوک

حہبی مریشکاوہ کە لہ ناو ٹاوہ کە تیکہ لی بکہ. دوو کہ وچک لہ مریشکاوہ کە لہ تاوہ  
 گہرمی بکہ. گیزہرہ کان خوئ پیوہی بکہ و لہ ناو تاوہ کە توزیک سووری بکہ چہ ند جار  
 گیزہرہ کان ٹم دیو و ٹویدیوی بکہ پاشان لہ سہر ٹاگرہ کە لای بدہ. شیری وشک و بیہر  
 بکہ ناو گیزہرہ کان و جوان تیکہ لی بکہ پاشماوہی مریشکاوہ کە بیکہ سہر گیزہرہ کان و  
 لہ ناو فرین دایینئ. بہ ۲۲۵ پلہی فارینہایت بقی ماوہی یە ک کاتریمیر بکولیت.

بقی چوار کەس (۴۲ کالۆری بقی ہەر کەس)

### چیشتی گولی که لرم و سهوزه

گولی که لرمی مامناوهندی	۱ دانه
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیبر	توزیک
که ره	۱ که وچکی گوره
سهوزهی بونخوش	۱ که وچکی بچوک

لاسکی گولی که لرمه که بیبره و گوله کانی له یه که بکه ره وه. گولی که لرمه کان جوان بشوره و له گه ل ناو و توزیک خوئ بیکولینه. گولی که لرمه کان نابئی سیس بن. پاشان گولی که لرمه کان ناوشور بکه که ره که لرم بکه و له گه ل بیبر و سهوزه کان تیکه لی بکه و بیکه سر گولی که لرمه کان. بۆ چوار که س (۴۰ کالوری بۆ هر که س)

### چیشتی گولی که لرمی ئیتالی

گولی که لرمی بچوک	۱ دانه
ته ماته	۵۰۰ گرام
خوئ	۱ که وچکی بچوک
پیاز (پنه کراو)	۶ که وچکی گوره
مریشکاو	۲ که وچکی گوره
نارد	۲ که وچکی بچوک
هاپاوهی سیر	۱ که وچکی بچوک
بیبری رهش	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک

گولی که لرمه که بیشوره و وردی بکه. یه که وچکی بچوک خوئ له گه ل ناوه که تیکه ل بکه و گولی که لرمه که له ناوی بکولینه. پاشان پیازه که له ناو مریشکاو که توزیک سووری بکه هه مووی خوارده مهنیه کانی تر تیکه و بهرده وام تیکی بده هه تا خهست ده بیت. (نزیکه ۱۰ چرکه) گولی که لرمه که ناوشوری بکه و له ناو مه نجه لیک دایینی سۆسه که ش بیکه به ساری.

بۆ چوار که س (۵۱ کالوری بۆ هر که س)

## چێشتی کەرەوزی چینی

کەرەوز (وردکراو)	۲ پێوانە
حەبی گۆشتاویان مریشکاو	۲ دانە
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
جەفەرانی (وردکراو)	۲ پەل
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	$\frac{1}{4}$ پێوانە

حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاوەکە تێکەڵی بکە. سۆسی سویاکە تێبکە پاشان کەرەوز و جەفەرانیەکە لەناوی تۆزێک سوور بکە بەردەوام ئەم دیو و ئەودییوی بکە بۆیە کەرەوزەکان بەکەست سۆرەوێ بن.

بۆ چوار کەس (۴۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

## چێشتی کەرەوز و قارچک

کەرەوز	۲ پەل
قارچک	۲۰۰ گرام
پیازی بچوک (بازنەکراو)	۵ دانە
حەبی مریشکاو	۱ دانە
ئاوی کولائ	۱ پێوانە
بیبەر	تۆزێک
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
نیشاستە	۱ کەوچکی گەرە

پەلەکانی کەرەوزەکە بکەرەوێ و جوان بيشۆرە. هەر پەلێک چوار بەشی بکە و لە بن مەنجەلێک دایینێ. قارچک و بازنە پیازەکانیش لەسەری دابنێ، حەب، خوێ و بیبەر لەناو ئاوە کولائەکە تێکەڵی بکە پاشان بیکە سەر کەرەوزەکە و لەسەر ئاگر دایینێ کاتێک



ئاۋەكەي كولا ئاگرەكە كزى بگە و سەرى مەنجهلەكە داينى با كەرەوزەكان بىق ماۋە ۱۵ چرگە بگولتت. كەرەوزەكان نابىن بە تەواۋەتى نەرم بن. نىشاستەكە لەناو تۆزىك ئاۋ تىكەلى بگە و لەسەر ئاگر داينىن بەردەوام تىكى بدە ھەتا خەستەۋە دەبىت. نىشاستەكە بىگە سەر كەرەوزەكان.

بىق ھەشت كەس (۲۸ كالتورى بىق ھەر كەس)

### چىشتى ساردى خەيار

خەيارى مامناۋەندى	۳ دانە
سرگە	$\frac{2}{3}$ پىۋانە يەك
خوئ	تۆزىك
شەكەر	۲ كەۋچكى بچوك
پۇنى پوۋەكى	۱ كەۋچكى بچوك
ئاۋلىمۆى تازە	۱ كەۋچكى گەرە
ئاۋ	۱ كەۋچكى گەرە
بىبەر	$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك
كونجى	۱ كەۋچكى بچوك

خەيارەكان بشۆرە ھەتا دەتوانى بە تەنكى بازنە بازنە يان بگە نابىن پىستەكەى لى بگەيت. ھەردوۋ دىۋى بازنە خەيارەكان خوئ پىۋەى بگە نزىكەى يەك كاترۇمىر لە دەرەۋەى سەھۆلدان داينىن. لەم ماۋە سرگەكە لەگەل ھەموۋى خواردە مەنىەكانى تر تىكەل بگە پاشان بازنە خەيارەكان بگە ناۋ ئەم سۆسە و جوان تىكەلى بگە ھەتا ھەموۋى خەيارەكان سۆسەكە پىۋەى بىت. ئەم چىشتە لەسەھۆلدان داينىن ھەتا كاتى خواردن.

بىق چوار كەس (۲۴ كالتورى بىق ھەر كەس)

## چێشتی خێزمۆک

خێزمۆک	۸ دانە
مریشکاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە یەک
ئاولیمۆ	۳ کەوچکی گەورە
شەکار	۱ کەوچکی بچوک
خوئ	۱ کەوچکی بچوک
بیبەری رەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک

جۆزتەیب جۆزێک (بەویستی خۆت)

خێزمۆکەکان لەدرێژاییەکی دوولەتی بکە و لەناو مەنجەلێکی تیفال داایینی پاشان هەمووی تێکەڵ بکە و بیکە بەسەری خێزمۆکەکان و لەناو فرین داایینی بە ۳۵۰ پلەیی فارینهایت بۆ ماوەی ۲۵ چرکە بکوئیت. پاشان سەری مەنجەلەکی لای بدە و ۱۰ چرکەیی تر بەردەوام بیکوئیت. بەئارەزووی خۆت تۆزێک جۆزتەیب بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (۲۸ کالۆری بۆ هەر کەس)

## چێشتی کاهو و گێزەر

کاهوی بچوک	۴ دانە
گۆشتاو	۱ پێوانە
خوئ	۱ کەوچکی بچوک
پیاژ(پنەکراو)	۱ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	۲ کەوچکی گەورە
گێزەر (وردکراو)	۴ کەوچکی گەورە
بیبەر	۱ کەوچکی بچوک

کاهوکان بشۆرە، لەناو مەنجەلێک کە قۆڵ نەبێت داایینی بەو پێژە ئاوی تێدا بکە کە کاهوکان داپۆشیت پاشان مەنجەلەکی لەسەر ئاگری کز داایینی ۱ بۆ ۲ چرکە بیکوئیت. پاشان کاهووکان دەرپهێنە و لەناو پراست دوولەتی بکە و لەبنی تاوویەکی تیفال پانیان

بىكە. پىياز، جەفەرئان، گىزەرۈگۈشتاۋەكە بىكە سەر كاھوۋەكان سەرى تاۋەكە دابىنى با بۇ ماۋەى ۱۰ چىركە لەسەر ئاگرى كز بكوئىت. پاشان كاھوۋەكە لەناو دەفرىك جوان دابىنى. شىرەى ناو تاۋەكە بىكە بەسەرى، بەپىئى ئارەزۋى خۆت تۆزىك بىبەر پىۋەى بىكە.

بۇ چۈار كەس (۶۰ كالىرى بۇ ھەر كەس)

### چىشتى قارچك بەكەرە

قارچكى تازە	۵۰۰ گرام
كەرە (تاۋا)	۱ كەۋچكى بچوك
خوئ	$\frac{3}{4}$ كەۋچكى بچوك
ئاوليمۇ	۲ كەۋچكى بچوك
بىبەر	تۆزىك

قارچكەكان بشۆرە و سەرەكەى ئى بىكەرەۋە (دەتۋانى لەكلكى قارچكەكە لەچىشتەكانى تر بەكاربەئىنى) سەرى قارچكەكان لەناو تاۋەدا دابىنى بەشىۋەىەك كە دىۋى ناۋى بەرەو خوار بىت. ھەموۋى خوار دەمەنىەكانى تر بىكە سەر قارچكەكان و تاۋە لەسەر ئاگرى كز دابىنى لەماۋەى ۶ بۇ ۱۰ چىركە با بكوئىت (پىۋەندە بەئەندازەى قارچكەكان). بۇ چۈار كەس (۲۲ كالىرى بۇ ھەر كەس)

### چىشتى قارچ بەلیمۇ

قارچكى مامناۋەندى	۲۴ دانە
كەرە (تاۋا)	۱ كەۋچكى گەرە
نەعنا	$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك
خوئ	۱ كەۋچكى بچوك
بىبەر	تۆزىك

قارچكەكان جوان بشۆرە تۆزىك لەبنى كلكەى بىبەرە. قارچكەكان لەناو تاۋەىەكى

تیفال دابنئ هه موو خوارده مه نیه کانی تر بیکه به سه ری و تاوه که توژنک به رزتر له ناگره که پاییگره. به شیوه یه که به رده وام تیکی ده دهی له ماوهی نزیکه ی ۶ چرکه سووری بکه.

بۆ چوار کهس (۵۵ کالۆری بۆ هه ر کهس)

### چیشتی بیبه ری گه وره

بیبه ری گه وره	۳ دانه
قارچکی قوتوو	۱ دانه
ئاوی ته ماته	$\frac{1}{4}$ پیوانه
ته ماته (چوار له تکرار)	۲ دانه
هاپاوهی سیر	$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک
جه فه ران (وردکرار)	۲ که وچکی گه وره
نه عنای وشک	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک

بیبه ری گه وره که دووله تی بکه تووه کانی ده ریبه نه پاشان قاش قاشی گه وره ی بکه و له گه ل ته ماته، ئاوی ته ماته، هاپاوهی سیر، جه فه ران و نه عنای بکه ناو تاوه یه کی تیفال و له سه ر ناگری کز دابنئ له ماوهی ۱۴ بۆ ۲۰ چرکه بیکوئینه پاشان قارچکه کان تیبه که با دوو چرکه تر به رده وام بکوئیت ئه م چیشته به ساردیش ده خوریت.

بۆ چوار کهس (۵۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

تیبینی: ده توانی ئه م چیشته له گه ل  $\frac{1}{2}$  پیوانه یه که برنجی کولاو بۆ هه ر کهس دروستی

بکه ی له م حاله ت ۴۶ کالۆری ده چپته سه ر چیشته که ی هه ر کهس.

### چېشتى سېپىناخ بەقەيماخ

سېپىناخ	۵۰۰ گرام
بىياز (وردىكرائ)	۳ كە وچكى گە ورە
مىرشكاو	۲ كە وچكى گە ورە
جۆزتەيب	$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك
خوئ	۱ كە وچكى بچوك
قەيماخ	۲ كە وچكى گە ورە
ئارد	۱ كە وچكى گە ورە
بىبەرى پەش	تۆزىك

سېپىناخكە وردى بىكە مىرشكاو كە لەناو تاوہ يەكى تىفال گەرمى بىكە و پىيازە كە لەناوى تۆزىك سوور بىكە . سېپىناخكە تىبىكە و خوئ، بىبەرى و جۆزتەيب پىئوہى بىكە، جوان تىكەلى بىكە لەسەر ئاگرى كز داينىن سېپىناخكە بۆ ماوہى ۵ چركە بىكولئىت دواى ئەم ماوہ ئەگەر ئاوى زىادە لەناو تاوہكە مابوو بىرپۆزىنە دەرەوہ .

قەيماخ و ئاردەكە جوان تىكەل بىكە پاشان بىكە سەر سېپىناخكە، لەسەر ئاگرى كز سېپىناخ و قەيماخكە جوان تىكى بدە ھەتا چېشتەكە خەستەوہ دەبىت (نزىكەى ۵ چركە) بۆ چوار كەس (۶۰ كالىورى بۆ ھەر كەس)

### چېشتى سېپىناخ و قارچك

سېپىناخ (وردىكرائ)	۲ پىئوانە
قارچكى مامناوہندى (قاش كراو)	۱۲ دانە
مىرشكاو	$\frac{1}{2}$ پىئوانە يەك
بىياز (وردىكرائ)	۱ كە وچكى گە ورە
خوئ	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
سەوزەى بۆنخۆشى وشك	۱ كە وچكى بچوك

سپیناڅه که به مریشکاوه که بیکولینه به شتوهیه که دواى کولاندنی سپیناڅه که تۆزیک  
 ئاو له ناو مه نجه له که بمینیت. پاشان قارچکه که تیبکه له ماوهی ۳ بق ۴ چرکه به رده وام  
 له گه ل سپیناڅه که بکولیت. له دواىی خوئ و سهوزه بۆنخوشه که تیبکه.

بق چوار کهس (۴۵ کالۆری بق هر کهس)

### چیشتی ته ماته

ته ماته (پنه کراو)	۴۰۰ گرام
پیاز (ورد کراو)	۱ پیوانه
بیبهری (ورد کراو)	۱ پیوانه
جه فه ران (ورد کراو)	$\frac{1}{4}$ پیوانه
مریشکاو	۳ که وچکی گه وزه
نه عنای وشک	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
کونجی	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
بیبه ر	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک

همه مووی جگه له ته ماته که تیکه ل بکه و له سه ر ئاگر دایینى نه و کاته پیازه که هه تا  
 نیوهی پیویست کولا، ته ماته که ش تیبکه و ئاگره که کزی بکه با ماوهی ۵ بق ۱۰ چرکه  
 بکولیت.

بق چوار کهس (۶۲ کالۆری بق هر کهس)

### برژاوی ته ماته

ته ماته ی مامناوهندی	۴ دانه
جه فهران (وردکراو)	۱ که وچکی گوره
خوئ	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
بیبه ری پهش	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک

کاتی کرین ده بی ته ماته ی پیگه یشتوو و سوور هه لبرژین. ته ماته که دوولت بکه جه فهران و خوئ و بیبه ره که تیگه ل بکه پاشان بیساوه دیوه براوه که ی ته ماته که و بیکه به شیش و ۱۰ سانتیم به رزتر له ناگره که رایبگره. شیشه کان به رده وام نه م دیوو نه ویدیوی بکه هه تا له ماوه ی ۱۰ چرکه ده برژن.  
بۆ چوار که س (۲۰ کالۆری بۆ هر که س)

### چیشتی کوله که و ته ماته

ته ماته (بیست لیکراو و بازنه کراو)	۴ دانه
کوله که ی گوره (بازنه کراو)	۴ دانه
بیبه	توزیک
شه کر	۱ که وچکی بچوک
هاپلوه ی سیر	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
هاپلوه ی زه عتر	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک

بازنه کوله که کان له ناو تاوه یه کی تیفال دایینئ. پاشان بازنه ته ماته کان له سه ری دایینئ. هه مووی خوارده مه نیه کانی تر تیگه ل بکه و تییکه تاوه که له سه ر ناگری کز دایینئ هه تا ورده ورده کوله که کان له ماوه ی ۳۰ بۆ ۴۰ چرکه بکوئیت.  
بۆ چوار که س (۸۲ کالۆری بۆ هر که س)

## چېشتی کوله که ی نیتالی

۸ دانه	کوله که ی مامناوه نندی (بازنه کراو)
۱ دانه	پیازی گه وره (وردکراو)
۱ دانه	سیر (پنه کراو)
۲ دانه	ته ماته ی مامناوه نندی (وردکراو)
۱ دانه	بیبهری گه وره (وردکراو)
تۆزیک	بیبهر
۴ که وچکی گه وره	مریشکاو
۱ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	نه عنای وشک

له ناو تاوه به کی گه وره مریشکاو که گه رم بکه پیازو سیره که له ناوی تۆزیک سوور بکه دوا ی ۵ چرکه بازنه کوله که کان تیبکه و هه ردور دیوی سوور بکه. هه مووی خوارده مه نیانه ی تر تیبکه پاشان ناگره که کزی بکه و سه ری تاوه که دابنئ ماوه ی ۲۰ چرکه بکولئیت له م ماوه به ک یان دوو جار جوان تیکی بده.  
بق چوار که س (۷۰ کالوری بق هر که س)

## چېشتی کوله که

۴ دانه	کوله که ی گه وره
۲ دانه	پیازی مامناوه نندی (بازنه کراو)
۴ دانه	ته ماته (بازنه کراو)
تۆزیک	بیبهری په ش
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوی

پیتستی کوله که کان لی بکه له دریزاییه که ی قاش قاشی بکه قاشه کوله که کان له بنی مه نجه لئکی تیفال دابنئ تۆزیک بیبهر و خوی پیوه ی بکه. پاشان بازنه پیازه کان له سه ر کوله که کان دابنئ له دوا ی بازنه ته ماته کان له سه ری دابنئ خوی و بیبهر پیوه ی بکه و له ناو فرن دابینئ به ۳۵۰ پله ی فارینه یات بیکولئنه کاتی پیویست بق کولاندن پیوه نده به نه ستوری قاشه کوله که کان. بق چوار که س (۷۵ کالوری بق هر که س)



## چیشتی کولہکھی زہرد

۱ دانہ	کولہکھی زہردی بچوک
۳ پہل	جہفران (وردکراو)
نیوہی	بیبہری گہورہ (وردکراو)
۱ کہوچکی بچوک	خوئی
$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک	بیبہر
۲ کہوچکی بچوک	مریشکاو
۵ کہوچکی گہورہ	سرکہ
۱ کہوچکی بچوک	ریحانی وشک

پیستی کولہکھی لے بکھ قاش قاشی بہئہستوری ۰,۵ سانتیم بکھ، پاشان مریشکاوہ کہ لہتاوہیہکی تیفال گہرمی بکھ ہر دو دیوی قاشہ کولہکھی کان خوئی و بیبہری پیوہی بکھ و سووری بکھ پاشان سرکہ تییکہ و ناگرہ کہ کزی بکھ. لہماوہی ۶ بی ۸ چرکہ کولہکھی بکولتیت. سہوزہ و بیبہری سہوز و توڑیک بیبہر تیکہ ل بکھ و کاتی خواردنی چیشتہ کہ بیکہ بہسہری.

بی چوار کہس (۵۰ کالوری بی ہر کہس)

## جۆره‌کانی زه‌لاته

### زه‌لاته‌ی سه‌وزه

سۆسی مایۆنیزی ئاسایی یان

۱ که‌وچکی گه‌وره	سۆسی مایۆنیزی تاییه‌تی پێجیمی QWL
نیوه‌یه‌ک	کاهو (وردکراو)
نیوه‌یه‌ک	بیبه‌ری گه‌وره (قاشی باریک کراو)
۱ دانه	خه‌یار (بازنه‌کراو)
۲ په‌ل	که‌ره‌وز (بازنه‌کراو)
۶ دانه	ته‌ماته (بازنه‌کراو)
۱ دانه	تور (بازنه‌کراو)
۱ دانه	پیازی بچوک (بازنه‌کراو)
$\frac{1}{4}$ پێوانه	ئاو

سۆسی بیبه‌ر

سه‌وزه‌کان هه‌مووی تیکه‌ل بکه و له‌سه‌هۆل‌دان دایینن هه‌تا فینکه‌وه ده‌بی‌ت، سۆسی مایۆنیز و سۆسی بیبه‌ر و ئاو به‌چه‌تال جوان تیکه‌ل بکه پاشان بیکه سه‌ر سه‌وزه‌که و تیکه‌ی بده. باشتره له‌سۆسی که‌م کالۆری که له‌دوایی فیژ ده‌کری به‌کاربه‌ینی. بۆ دوو که‌س (۱۲۰ کالۆری بۆ هه‌ر که‌س)

### جۆری تری زه‌لاته‌ی سه‌وزی

۲ دانه	کاهوی مامناوه‌ندی
۲۵۰ گرام	کلگی کولاو
۲۵۰ گرام	گێزه‌ری کولاو
۲۵۰ گرام	لوبیای کولاو
۱۲ دانه	توری گه‌وره (بازنه‌کراو)
$\frac{1}{2}$ پێوانه	جه‌فه‌ران (وردکراو)
تۆزیک	خوی
تۆزیک (به‌ویستی خۆت)	سۆسی که‌م کالۆری

كاهو كە لەناو جامىكى گەورە وردى بگە. كلگە كە بەشىئە يەك دابنى كە بنى كلگە كە لەناو پاستى جامە كە و ئەوسەرى لەقەراخى جامە كە بىت (وہ كو ئەستىرە) لەنىوانى كلگە كان يەك لەدواى يەك لوبيا سەوز و گىزەر دابنى بازنە توربە كان لەقەراخە كەى دابنى و جەقەرەنە كە بىكە بەسەرى. سۆس و خويە كە تىكەل بگە و بگە ناو جامۆلكەى تايبەتى سۆس. لەكاتى خواردن بەھەر پىژە يەك بەئارەزوى خۆت سۆس بىكە سەرزە لاتە كە.

بۇ شەش كەس (۵۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

### زە لاتەى كاهوو

كاهو (وردكراو)	۴ دانە
سیر (وردكراو)	۱ دانە
تەپەپياز (وردكراو)	۱ دانە
كەلەرم (وردكراو)	۸ گەلا
تەماتەى بچوك	۱۲ دانە
سۆسى تايبەت	

### ھارپوھى خەرتەلە

پۆنى زەبىتون	۱ كە وچكى بچوك
سرگە	۱ كە وچكى بچوك
خوئى	۲ كە وچكى گەورە
نەعنای وشك	۱ كە وچكى بچوك
	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
تەپەپياز (وردكراو)	۱ كە وچكى بچوك
جەفەران (وردكراو)	۱ كە وچكى بچوك

سەرەتا ھەمووى سەوزە كان لەناو جامىك تىكەل بگە. پاشان سۆسە كە دروست بگە، خەرتەلە بگە ناو پۆنە كە و بەچەتال جوان تىكەلى بگە ھەتا يەك دەستە و دەبىت. ھەمووى مادە كانى ترى سۆسە كە بەئامىرى تىكەلگەر، تىكەلى بگە پاشان سۆسە كە بگە ناو زە لاتە كە و جوان تىكەلى بگە.

بۇ چوار كەس (۶۷ كالورى بۇ ھەر كەس)

## زہلاتہی سہوزی

۲ دانہ	خیزمۆک (بازنہ کراو)
۱ دانہ	کاہوی بچوک
۸ گہ لآ	گہ لآی کہ لہ رم
۸ پل	جہ فہ ران (وردکراو)
۱ دانہ	سیر (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	خوی
۲ کہ وچکی گہ ورہ	سۆسی کہ م کالۆری

سہوزہ کان جوان بشۆرہ و وردی بکہ. خویبہ کہ بکہ ناو سیرہ کہ و ئہ و ہندہ تیکی بدہ  
 ہہ تا سیرہ کہ، خویبہ کہ ہلڈہ مزیت. ہہ مووی سہوزہ کان بکہ ناو جامیکی گہ ورہ و  
 سۆسہ کہ تییکہ ئہ و ہندہ تیکی بدہ ہہ تا ہہ مووی تییکہ ل بیت. بہ ویستی خۆت دہ توانی  
 چہ ند قاشی قارچک تییکہ ی. کاتیک کہ سۆسہ کہ ت تیگرد دہ بی ہر ئہ و کاتہ خیرا  
 بخوریت.

بی چوار کہ س (۴۵ کالۆری بی ہر کہ س)

## زہلاتہی ہاوینان

۲ دانہ	کاہوی مامناوہندی
۱ دانہ	خہ یاری مامناوہندی
۸ دانہ	توری سوور
۱ دانہ	پیازی سوور مامناوہندی
۲ دانہ	کولہ کہ ی بچوک
۲ دانہ	قارچکی تازہ
۲ پل	جہ فہ ران (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	پۆنی زہ یتون
۱ کہ وچکی بچوک	خوی

بىيەر ۱ كە وچكى بچوك

سرکه ۲ كە وچكى گەورە

سەوزەكان بشۆرە و تەنك قاش قاشى بكة لەناو جامىكى گەورە تىكەلى بكة ماوەى  
يەك بۆ دوو كاتژمىر لەناو سەھۆلداڭ داىبىنى، بۆيە تۆزىك تامى مزى بىت تورەكان لەچەند  
شۆيىن بىپرە بىخە ناو ئاوى زۆر سارد، پاشان پۆن بىيەر و سرکه تىكەل بكة لەگەل  
سەوزەكان تىكەلى بكة تورىەكان وەكو گۆلى جوان لەسەر زەلاتەكە داىبىنى.

بۆ چوار كەس (۲۲ كالىورى بۆ ھەر كەس)

زەلاتەى كەلەرم

كەلەرم (وردكراو) ۲ پىوانە

بىيەرى گەورە (وردكراو)  $\frac{1}{2}$  پىوانە

تورى سور (بازنەكراو) ۴ دانە

بىيەرى پەش تۆزىك

تەپەپىياز (وردكراو) ۳ كە وچكى گەورە

سرکه ۳ كە وچكى گەورە

شەكەر  $\frac{3}{4}$  كە وچكى گەورە

خوئ  $\frac{1}{2}$  كە وچكى بچوك

ھەمووى تىكەل بكة و لەسەھۆلداڭ داىبىنى ھەتا فېنكەو ھە دەبىت پاشان ئامادەىە بۆ

خواردن.

بۆ چوار كەس (۲۹ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## زہ لَاتہی کہ لہرم و شیر

۳ پٹوانہ	کہ لہرم (وردکراو)
$\frac{3}{4}$ پٹوانہ	شیر
۱ دانہ	پیازی بچوک (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	ہارپاوی خارتہ لہ
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	ٹاولیمو
۱ کہ وچکی بچوک	قہ یماخی کہ م چہ ور
۱ کہ وچکی بچوک	سؤسی مایونیز
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	بیہری پەش
۱ کہ وچکی بچوک (بہویستی خۆت)	کونجی

ہم مووی جگہ لہ کہ لہرمہ کہ تیکہ ل بکہ بہ چہ تالّ جوان تیکی بدہ . سؤسہ کہ بکہ ناو کہ لہرمہ کہ و جوان تیکہ لی بکہ . زہ لَاتہ کہ پیش خواردن بق ماوہی لایہنی کہ م ۴ کاتزمیر لہسہ مؤلدان دابنئ . بق چوار کہس (۵۵ کالوری بق ہر کہس)

## زہ لَاتہی کہ رەوز

۵۰۰ گرام	کہ رەوز
$2\frac{1}{2}$ کہ وچکی گہ ورہ	سرکہ
۲ کہ وچکی گہ ورہ	خارتہ لہ
۱ کہ وچکی گہ ورہ	پۆنی زہ یتون
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	خوی
توزیک	بیہر

كەرەوزەكان بەئارى كولاو و تۆزىك خويى ۵ بۆ ۶ چرگە بىكۆلئىنە. پاشان كەرەوزەكان ئاوشۇر بگە بۆيە ساردەوہ بىت. پاشان كەرەوزەكان ورد بگە. خەرتەلە، سرگە، پۆن، خويى و بىبەر تىكەل بگە كاتىك كە دەخوازى زەلاتەكە بخويى ھەمووى سۆسەكە بىكە بەسەرى.

بۆ چوار كەس (۶۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### زەلاتەي چەكەرەي گەنم

چەكەرەي گەنم	۴۰۰ گرام
كەرەوز (وردكراو)	$\frac{1}{4}$ پىئوانە
خەريارى سويىر	$\frac{1}{4}$ پىئوانە
كاھوى مامناوہندى	۱ دانە
تەماتەي بچوك (بازنەكراو)	۲ دانە
زەيتون (بازنەكراو)	۶ دانە
خويى	تۆزىك
سۆسى مايۆنيز	۲ كە وچكى گەرە
سرگە	۱ كە وچكى بچوك
ئاوليمۇ	۱ كە وچكى بچوك
سۆسى سويما (بى شەكەر)	۱ كە وچكى بچوك
پىياز (وردكراو)	۲ كە وچكى گەرە
بىبەرى گەرە (وردكراو)	۲ كە وچكى گەرە

ھەمووى جگە لە كاھو و تەماتەكە تىكەل بگە بۆ ساھوى نيو كاترۇمىر لەسەھۆلدان دايىنىن گەلای كاھوہكان لەناو دەفرىك پان بگە پاشان زەلاتەكە بىكە سەرى و بازنە تەماتەكان لەسەر زەلاتەكە دابنىن بەگويىرەي پىئويست تۆزىك خويى و بىبەر پىئوہى بگە.

بۆ چوار كەس (۹۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### زەلاتەى خىزمۆك و ئارتىشۆك

خىزمۆكى گەورە	۴ دانە
ئارتىشۆك	۱۲ دانە
بىبەرى گەورە (قاشى بارىك كراو)	۱ دانە
پۆنى زەيتون	$1\frac{1}{2}$ كەوچكى گەورە
سرگە	۱ كەوچكى گەورە
بىبەرى پەش	۱ كەوچكى بچوك
ھاپاوەى سىر	$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك

بنى خىزمۆكەكان بىبەرە، جوان بشۆرە و وردى بگە. ئارتىشۆكەكان چوار لەتى بگە پاشان خىزمۆك و ئارتىشۆك و بىبەرەكە جوان تىكەل بگە. پۆنى زەيتون تىبىكە تىكى بدە پاشان سرگە، بىبەرە، ھاپاوەى سىر و تۆزىك خوئ تىبىكە جوان تىكەلى بگە. زەلاتەكە دواى سرگە تىكردن دەبى خىرا بخۆرئەت و بەكارى بەئىترىت.

بۇ چوار كەس (۵۲ كالىرى بۇ ھەر كەس)

### زەلاتەى خەيار

خەيارى گەورە	۲ دانە
پىياز (وردكراو)	۲ كەوچكى گەورە
سرگە	۱ كەوچكى گەورە
كونجى	$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك
خوئ	$\frac{3}{4}$ كەوچكى بچوك
بىبەرى پەش	$\frac{1}{8}$ كەوچكى بچوك
قەيماخى كەم چەرى	۴ كەوچكى گەورە

پىستى خەيارەكان لى بگە زۆر تەنك بازنە بازنەى بگە، پىياز، سرگە، كونجى، خوئ،



بىبەر و خامە تىكەل بىكە پاشان سۆس بىكە سەر خە يارە كان و لايەنى كەم ۴ كاتژمىر  
لەسە ھۆلداڭ دايبىنى.

بۆ چوار كەس (۵۲ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### زەلاتەي خەيار و تەماتە

تەماتەي مامناوھندى	۴ دانە
خەيار مامناوھندى	۲ دانە
پىيازى بچوك (وردكراو)	۱ دانە
خوئى	تۆزىك
كاھو	چەند كە لا
سركە	$\frac{1}{4}$ پىئوانە يەك
شويدى تازە (وردكراو)	۱ كە وچكى گە ورە
شەكەر	۱ كە وچكى بچوك
سەوزەي بۆنخۆش	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك

بە چە قوويەكى تىژ سەر تەماتە كە بىبەرە ناوھ كەي بىكۆلە و دەرى بەينە. تەماتە كان  
لەسە ھۆلداڭ دايبىنى ناوي تەماتە كان كە دەرتەپناوھ جوان وردى بىكە خە يارە كان زۆر تەنك  
بازنە بازنەي بىكە. خە يار و تەماتە و ھەموو خواردە مەنيە كانى تر تىكەل بىكە ئەم  
تىكەلە بۆ ماوھى يەك كاتژمىر لەسە ھۆلداڭ دايبىنى پاشان تۆزىك خوئى بىكە ناوي  
تەماتە كان بەزە لاتەكە پىريان بىكە. گەلاي كاھوھ كان لەناو دەفرىكە پان بىكە تەماتە كان  
لەسەرى دايبىنى. بەويستى خۆت تۆزىك جەفەران پىئوھى بىكە.

بۆ چوار كەس (۵۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

## زەلاتەى تەماتە

کاھوی مامناوەندی	۱ دانە
تەماتەى مامناوەندی	۴ دانە
سرکە	تۆزىك
كونجى	۲ كەوچكى گەورە
پىياز (وردكراو)	۱ كەوچكى گەورە
جەفەران (وردكراو)	۱ كەوچكى گەورە
خوئى	۱ كەوچكى بچوك

گەلایى كاھوھەكان لە دەفریەك پان بکە و تەماتەكان بازنە بازنە بکە و لەسەر گەلایى كاھوھەكان جوان دايبینى. كونجى، پىياز، جەفەران و تۆزىك سرکە تىكەل بکە و بىكە سەر زەلاتەكە. تۆزىك خوئىش پىوھى بکە.

بۆ چوار كەس (۴۵ كالتۆرى بۆ ھەر كەس)

## زەلاتەى سىئو و كەلەرم

كەلەرم (وردكراو)	۳ پىئوانە
سۆسى كەم كالتۆرى	$\frac{1}{2}$ پىئوانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ پىئوانە
سىئوى مامناوەندی (وردكراو)	۱ دانە
خەيارى سوئیر (وردكراو)	۲ كەوچكى گەورە
خوئى	$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك

ھەمووى لەھىئورى تىكەل بکە لە ناو سەھۆلدان دايبینى دواى لايبەنى كەم يەك كاتزۆمىر كاتىك فیتىكەوھە بوو ئامادە يە بۆ خواردن.

بۆ چوار كەس (۴۰ كالتۆرى بۆ ھەر كەس)

## زەلەتەى گرىپ فروت

۲ دانە	گرىپ فروت
۱ دانە	كاھوى بچوك (وردكراو)
۱ پىئوانە	سپىناخ (وردكراو)
۳ دانە	تەپە پىياز بەگەلاگەى (وردكراو)
۶ دانە	تورى سور (بازنەكراو)
نيوہ يەك	خەيار
$\frac{1}{3}$ پىئوانە يەك	سۆسى مايۆنىز
۱ كەوچكى گەورە	ئاوليمۆى تازە
$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك	بىبەر

خەيارەكە تەنكە بازنە بازنەى بگە پاشان لەگەل سىپىناخ، تەپە پىياز، تورى سور و كاھو تىكەلى بگە. ئاويليمۆ و سۆس تىكەل بگە و بىكە سەر زەلەتەكە. زەلەتەكە خوي پىئوھى بگە و جوان تىكەلى بگە. پىستى گرىپ فروتەكان لى بگەرەوھە ركام لەلارە ۳ لەتى بگە بازنە گرىپ فروتەكان لەسەر زەلەتەكە دابىن زەلەتەكە خىرا بەكاربەيتنە.

بۇ چوار كەس (۱۰۸ كالىورى بۇ ھەر كەس)

## زەلەتە لەناو پىستى گرىپ فروت

۱ دانە	كاھوى مامناوھندى
۲ دانە	گرىپ فروتى گەورە
۴ دانە	لالەنگى
۲ دانە	سىئوى مامناوھندى
۱ پىئوانە	ترى سىپى بى دانە
$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك	ئاويليمۆ
توزىك (بەدلى خۆت)	شەكەر
۲ كەوچكى بچوك (بەدلى خۆت)	نەعنای وشك

چوار دانە دەفرى ھەلبۇزىرن گەلای كاھوھكان لەناوى پان بگە گرىپ فروتەكە لەسەرەوھە دوو لەتى بگە پاشان قاشەكانى بە ھىئورى دەربەيتنە ئاگادارىبە پىستى گرىپ

فروته که نه درپیت. پیستی لاله نگیه که بکه ره وه له لاهه بازنه بازنه ی بکه سیوه که ش زۆر ته نک بازنه بازنه بکه. پاشان هه مووی تیکه ل بکه پیستی گریپ فروته که به م زه لاتهی دروست کراوه پری بکه به دلخوازی خۆت قه راخی پیستی گریپ فروته که وه کو ده می هه پره بیپره. تۆزیک شه که ر و نه عنا پیوهی بکه هه ر پیستی گریپ فروتیک له ناو یه که ده فری دابینئ.

بۆ چوار که س (۱۷۵ کالۆری بۆ هه ر که س)

### زه لاتهی میوه

۱ دانه	کاهو مامناوهندی
۱ دانه	خه یاری گه وره
۲ دانه	په رته قالی گه وره
۲ دانه	سیوی مامناوهندی
۱ دانه	پیازی سپی مامناوهندی (بازنه کراو)
۱ دانه	لیمۆ (پیست لیکراو بازنه کراو)
۲ دانه	قۆخی مامناوهندی
به ریژهی دلخوازت	سۆسی که م کالۆری

گه لای کاهوه کان له ناو ده فریه ک پان بکه خه یار به پیسته وه بازنه بازنه ی بکه له سه ر کاهوه که به شیوه یه ک دابینئ که ۳ ریز بازنه ی خه یار له ناوه ندی ده فریه که به ره و قه راخه که بیست له نئیوانی هه ر ریزی خه یار سه ئ گۆشه یه ک دروست ببیت. پیستی په رته قاله که بکه ره وه له لاهه بازنه بازنه ی بکه پاشان له ناو یه کیک له سیگۆشه کان جوان دابینئ. قۆخه که ش به درژیایی بیپرن و له ناو سه ئ گۆشه ی تر جوان دابینئ. سیوه که ش جوان بیپره و له سه ئ گۆشه که ی دواپی دابینئ. بازنه کانی پیاز و لیمۆ له سه ر زه لاته که دابینئ سۆسه که بیکه به سه ری. ده بی بی کات به سه ر بردن بخوریت.

بۆ چوار که س (۱۳۵ کالۆری بۆ هه ر که س)

## جۆرەكانى سۆسى زەلاتە

دەتوانى لەسۆسەكانى پىچىمى و كەم كاللورى ئامادەكراو بازار بەكاربەيتى دەپن جوان لەزگى سۆسەكە بخوئىنى. سۆسەكە نابىن زياتر لە ۵ كاللورى لەھەر كەچك كاللورى ھەبىت ھەرگىز زياتر لەسنور سۆس بەكار مەھىتە.

### سۆسى سادەى زەلاتە

۱ پىئوانە	۱ ئاۋ
۱ دانە	سىر (پنەكراۋ)
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	سىرگە
۱ كەچكى گەرە	نىشاستە
۱ كەچكى گەرە	پۇنى زەيتون
$\frac{3}{4}$ كەچكى بچوك	خوئى
$\frac{3}{4}$ كەچكى بچوك	بىبەر

نىشاستە لەناۋ ئاۋ تىكەلى بکە ھەتا يەك دەستە ۵ دەبىت. بۆ ماۋەى ۵ چىرگە گەرمى بکە پاشان لەشوئىنى فېنك دابىنى كاتىك فېنكە ۵ بوۋ ھەموو خوار دەمەنىەكانى تر بکە ناۋ نىشاستەكە ۵ بە تىكەلگەر تىكەلى بکە. دەتوانى ئەم سۆسە بىكەيتە ناۋى شوشەيەك و سەرەكەى دابىنى پاشان لەناۋ سەھۆلدان ھەلى بگىرى پىش لەبەكارھىتان جوان راپوھ شىنە.

بۇ دروست كرىنى  $\frac{1}{2}$  پىئوانە يەك سۆس (ھەر كەچكى گەرە ۸ كاللورى ھەيە)

## سۆسی بەھارات

۱ کەوچکی بچوک	ھاپاوەی خەرتەلە
۲ کەوچکی گەورە	سرکە سی
۱ کەوچکی گەورە	خەیاڕی سوێر (وردکراو)
۱ کەوچکی بچوک	جەفەرەن (وردکراو)
۱ کەوچکی بچوک	خوئ
۴ کەوچکی گەورە	ئاو
تۆزێک	بیبەری سی

بیبەری سەوز تازە (وردکراو) ۱ کەوچکی گەورە (بەویستی خۆت)

ھاپاوەی خەرتەلە بکە ناو سرکە کە و تیکەلی بکە پاشان ھەمووی خوار دەمەنیەکانی تێبکە. ئەم سۆسە بکە ناو مەنجەلێک پاشان سەری داخە لەسەھۆڵدان بۆ چەند رۆژ ھەلی بگرە، پێش لەبەکارھێنان جوان راپۆەشینە. ئەم سۆسە بۆ جۆرەکانی زەلاتە و چیشتی سارد بەکاری بەینە. ئەگەر دەخوای ئەم سۆسە بۆ چیشتەکانی گەرم بەکاربھێنی سۆسە کە گەرم بکە و پاشان بیکە سەر چیشتە کە.

(ھەر کەوچکی گەورە ۲ کالۆری ھەبە)

## سۆسی شوید

(دەتوانی ئەم سۆسە لەرێجیمی QWL لەگەڵ جۆرەکانی چیشتی ماسی بەکاربھێنی)

$\frac{1}{4}$ پێوانە	سرکە سی
۲ پەل	شویدی تازە (وردکراو)
تۆزێک	شەکەر
$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک	خوئ

ھەمووی تیکەل بکە و تێکی بدە ھەتا شەکەر و خوێبە کە تیکەل دەبێت. سۆسە کە بکە ناو مەنجەلێک و سەری داخە و لەسەھۆڵدان دابینی. پێش لەبەکارھێنان جوان راپۆەشینە.

بۆ دروست کردنی  $\frac{1}{4}$  پێوانە سۆس (ھەر کەوچکی گەورە ۵ کالۆری ھەبە)

## سۆسى ليمۆ

۱ كە وچكى بچوك	ھاپاوهى خەرتەلە
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	شەكەر
۱ كە وچكى بچوك	بىبەرى پەش
۲ دانە	ليمۆ
تۆرتك	خوئ

ئاوى ليمۆكان بگرە و ھەموو خوار دە مەنپەكانى تر لە گەلى تىكەل بگە دەتوانى ئەم سۆسە بۆ چەند رۆژ لە سەھۆلدا ھەلى بگرى. پيش لە بەكارھىتان جوان رايوھ شىنە.

(ھەر كە وچكى گەرە ۱۲ كالۆرى ھەيە)

## سۆسى تىكەل

$\frac{1}{2}$ پىوانە يەك	ئاوى تەماتە
تۆرتك	بىبەرى سوور
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	ھاپاوهى خەرتەلە
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	خوئ
$\frac{1}{4}$ كە وچكى بچوك	بىبەرى پەش
۱ كە وچكى گەرە	پىياز (پنەكراو)
۲ كە وچكى گەرە	جەفەران (وردكراو)
۲ كە وچكى بچوك	بىبەرى گەرە (وردكراو)

ھەمووى تىكەل بگە سەرى دابنى. بۆ چەند رۆژ لە سەھۆلدا ھەلى بگرە.

(ھەر كە وچكى گەرە ۴ كالۆرى ھەيە)

## سۆسی سرکه

۲ که وچکی گەورە	سرکهی سپی
۱ که وچکی گەورە	ناو
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	پۆنی شلەمەنی
۱ که وچکی گەورە	موسیر یان پیاز (وردکراو)
تۆزیک	خوئ
تۆزیک	بیبەر
تۆزیک	هاپاوەی جاترە

هەمووی جوان تێکەڵ بکە سەری داخەو لەناو سەهۆڵدان هەلی بگرە. پێش  
لە بەکارهێنان جوان پایوەشتینە. (هەر که وچکی گەورە ۹ کالۆری هەیه)

## دۆشاوی تەماتەیی تایبەت

۱ دانە	سیر (وردکراو)
۱ دانە	پیاز (وردکراو)
۱ دانە	گەلای غار
۱۵۰ گرام	دۆشاوی تەماتە
۱ کیلوگرام	تەماتەیی گەورە
۱ که وچکی گەورە	پۆنی زەیتون
۱ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبەری پەش
۱ که وچکی بچوک	پێحانی وشک
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	پونگ
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هاپاوەی جاترە

لەتاوێهکی تیغال سیر و پیازە که لەناو پۆن تۆزیک سووری بکە. پاشان هەمووی جگە  
لەپونگ و هاپاوەی جاترە که تێبکە لەسەر ئاگر دابینن بۆ ماوەی ۲۵ چرکە بکولێت.  
پاشان پونگ و هاپاوەی جاترە که تێبکە و لەسەر ئاگر هەلی بگرە کاتیگ ساردەووە بۆ  
سەری داخە لەسەهۆڵدان هەلی بگرە ئەگەر ئەم سۆسە بۆ چێشتی گەرم وەکو



مەعكەرۆنى بەكار دەھىتىنى سەرەتا سۆسەكە گەرم بىكە.  
(ھەر كەۋچكى گەورە ۴ كالىرى ھەيە)

### سۆسى گرىپ فروت

پىئوانە يەك $\frac{1}{4}$	ناۋى گرىپ فروت
پىئوانە يەك $\frac{1}{4}$	ئاۋلىمۇ
پىئوانە $\frac{1}{8}$	شەكەر
۱ كەۋچكى بچوك	ھاپاۋەى خەرتەلە
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خوئ
$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك	بىبەر

ھەموۋى جوان تىكەل بىكە و سەرى دابخە دەتوانى ئەم سۆسە بۇ چەند پۇژ  
لەسەھۇلدان ھەلى بگرى. لەم سۆسە بۇ جۆرەكانى زەلاتە بەكاربەيتنى.  
(ھەر كەۋچك ۴ كالىرى ھەيە)

### سۆسى سەوزە

سەوزەى بۇنخۇشى تازە يان وشك (ھاپاۋ)  $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك  
ئاۋلىمۇ ۱ كەۋچكى بچوك  
ئاۋلىمۇكە لەگەل يەككە لەسەوزەكانى خوار تىكەل بىكە:  $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك سەوزەى  
بۇنخۇش يان  $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك گۇننيز (وردىكراۋ) يان تەپە پىيازى (وردىكراۋ) دەتوانى ئەم  
سۆسە لەگەل سەوزەكانى كولاۋرە ۋەكو: ئارتىشۇك، گىزەر، باينجان، كۈلەكە يان لوبىيا  
سەوز و ھند... ۋەكو پىشخۇراك بەكارى بەيتنى.  
(پۇژەى كالىرى ئەم سۆسە زۇر كەمە)

## جوړه کانی دهرمان و ترشی

لهم دهرمانانہی کم کالوری و بہ تام و چیژ دهنوانی بؤ پښیمی لاوازمانه وش  
به کار بهیتی.

### دهرمانی باینجان

۱ دانه	باینجانی گوره
۱ دانه	تہ ماتہی گوره
۱ دانه	پیاز مامناوہندی
نیوہ پیک	بیبہری گوره (وردکراو)
توزیک	خوی
توزیک	بیبہر
توزیک	سرکہ
توزیک	شہ کر

پښتی باینجانہ که لی بکہ له ماوہی ۱۰ بؤ ۱۵ چرکہ له ناو نہ ختیک ئاو بکولینه پاشان  
باینجانہ که دهر بهیتنه له گال تہ ماتہ و بیبہری گوره که جوان وردی بکہ. خوی، بیبہر،  
سرکہ و شہ کریش تښیکه و جوان تیکه لی بکہ. دهرمانہ که سہری دابخہ، دہبی له ناو  
سہمژدان هلی بگری. (هر که وچکی گوره ۴ کالوری هپه)

### دهرمانی باینجانی تایبہت

۱ دانه	باینجانی مامناوہندی
۱ دانه	پیازی گوره
۲ دانه	تہ ماتہ گوره
۱ دانه	بیبہری گوره

۱۲ دانە	زەيتون (بازنەكراۋ)
تۈزىك	بىبەرى پەش
تۈزىك	ھارپاۋەسى سىر
۱ كەۋچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	شەكەر

باينجانەكان بشۆرە و لەفېن دابنىڭ لە ۳۷۵ پلەى قارىنھايت بۆ ماۋەى ۴۵ چركە بكوئىت. بە شىۋەيەك ناۋى باينجانەكەش بەتەۋاۋەتى بكوئىت. كاتىك باينجانەكان ساردەۋە بوون پىستەكەى ئى بكة پاشان باينجان، پىاز، تەماتە و بىبەرى گەرەكە ئەۋەندە وردى بكة ۋەكو ھەۋىرى ئى بىت. بازنە زەيتونەكان، خوئى، بىبەرى، ھارپاۋەسى سىر و شەكەرەكەش تىبكە. بەچەتالّ جوان تىكەلى بكة. پىش لەبەكارھىتان لەسەھۆلدان داينى بۆيە فىنكەۋە بىت. دەتوانى سەرەكەى دابخەى و بۆ ماۋەى يەك ھەفتە يان زياتر لەسەھۆلدان ھەلى بگرى.

(ھەر كەۋچكى گەرە ۶ كالورى ھەيە)

### دەرمانى قارچك

(لەم دەرمانە دەتوانى ۋەكو زەلاتە بۆ ژەمى نىۋەپۆ يان شىۋە بەكاربھىنى)

۵۰۰ گرام	قارچك (بازنەكراۋ)
۲ دانە	گىزەرى كالّ (بازنەكراۋ)
۸ پەل	كەرەۋز (بازنەكراۋ)
$\frac{3}{4}$ پىۋانە	بىبەرى گەرە (قاشى بارىك كراۋ)
۲ پىۋانە	سركە
$\frac{3}{4}$ پىۋانە يەك	ئاۋ
$\frac{1}{8}$ پىۋانە يەك	پۆنى زەيتون

۲ کہ وچکی گہ ورہ	پیاز (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	ہا پاوہی سیر
$1\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	نہ عنای وشک
۲ کہ وچکی گہ ورہ	جہ فہ ران (وردکراو)
۲ کہ وچکی بچوک	خوئی
توزیک	بیبہری پہش

سرکہ، ناو، پوئی زہیتون، پیاز، ہا پاوہی سیر، نہ عنای، جہ فہ ران، خوئی و بیبہر لہ ناو مہنجہ لیکسی بچوک تیگہ ل بکہ لہ سہر ناگر دایبئی بؤ ماوہ ۵ چرکہ بکولیت۔ قارچک، گیزہر، کہ رہ وز، بیبہری گہ ورہ لہ ناو مہنجہ لیک تیگہ ل بکہ پاشان سؤسہ کولاوہ کہ بکہ ناو مہنجہ لہ کہ و سہری دابخہ لہ سہ ہولڈان دایبئی دوائی دوو پوژ دہ توانی نہم دہرمانہ بہ کاربہینی۔ دہ توانی نہم دہرمانہ بؤ ماوہی ۲ ہفتہ یان زیاتر لہ سہ ہولڈان ہلی بگری۔ نہم دہرمانہ لہ گہ ل سہ وزہ کولاو دہ خوریت۔

(ہر کہ وچکی گہ ورہ ۲ کالڈی ہہیہ)

### دہرمانی قارچک و بیبہر

۱ کیلوگرام	قارچک
۱ لیتر	سرکہ
۱ بازنہ	لیمؤ
$\frac{1}{4}$ پیوانہ	سؤسی بیبہر
$\frac{1}{3}$ پیوانہ	بیبہری گہ ورہ (وردکراو)

خوئی ۱ کہ وچکی بچوک

ہم مووی جگہ لہ قارچک کہ تیگہ ل بکہ لہ سہر ناگر دایبئی کاتیک کولای قارچک کہ تیگہ ل دہ توانی قارچک کہ بازنہ بازنہ بکہی بہ نارہ زووی خوت) با قارچک کہ چہ ند چرکہ بکولیت پاشان سہری مہنجہ لہ کہ دابخہ لہ سہ ہولڈان دایبئی دہ توانی نہم دہرمانہ بؤ ماوہی ۳ ہفتہ لہ سہ ہولڈان ہلی بگری۔ (ہر کہ وچکی گہ ورہ ۲ کالڈی ہہیہ)

### دەرمەننى بىبەرى سۈر

۱۲ دانە	بىبەرى گەورەسى سۈر
۱ دانە	سېر (پنەكراۋ)
تۈزىك	بىبەرى پەش
۱ كەۋچكى بچوك	خوئ
$2\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	سرکه
۲ كەۋچكى بچوك	جەفەران (وردكراۋ)

بەجەقويەكى تىز سەرى بىبەره گەورەكان بىبەرە تۆۋەكانى دەرىپەنە. بىبەره گەورەكان بىكە بەشيش و ۱۲ سانتىم بەرزتر لەئاگرەكە پايىگرە. ئەم دىو و ئەودىوى بكە بۆ ماۋەى ۲۰ چركە بىبەرئىنە. بىبەرەكان دەرىپەنە و جوان وردىان بكە. ھەمووى خواردەمەنىەكانى تر بكە ناو بىبەرەكە و تىكەلى بكە سەرى دابخە. بۆ ماۋەى لايەنى كەم ۴ كاتژمىر لەناو سەھۆلدان داىبىنى.

( $\frac{1}{2}$  پىئوانە يەك ۲۵ كالورى ھەيە)

### دەرمەننى كۈلەكە

۲ كىلوگرام	كۈلەكە
۴ دانە	پىيازى گەورە
۲ پىئوانە	شەكەر
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	خوئ
۱ لىتر	سرکه
۲ كەۋچكى بچوك	ھاپاۋەى خەرتەلە

كۈلەكە و پىيازەكە تەنك بازنە بازنەى بكە لەمەنچەلىكى بچوك شەكەر، خوئ، ھاپاۋەى خەرتەلە و سرکه تىكەل بكە پاشان لەسەر شاگر داىبىنى كاتىك كولا بازنەى كۈلەكە و پىيازەكە تىكە با بۆ ۴ چركە بكوئىت. (ھەر كەۋچكى گەورە ۲ كالورى ھەيە)

## جۆره‌کانی حەله‌ویاتیات

لەم پێجیمی QIO لەجیاتی دروست کردنی حەله‌ویاتیات دەتوانی یەك جۆر میوه یان چەند لەت میوه‌ی جۆراوجۆر دوا‌ی هەر ژەمی سەرەکی خواردن بە‌کاربەینی. ئە‌گەر دە‌خوازی زووتر کێشت دابە‌زێت و ئە‌ندامت گونجاو بێت باشتره حەله‌ویاتیات لە‌بەرنامە‌ی خواردنی پۆزانه لای بە‌دی.

### حەله‌ویاتی سیۆ

سێوی کولاو	۴ دانە
ئاوی کولاو	۲ پێوانه
مەویژ	۴ کە‌وچکی گەرە
شە‌کەر	۴ کە‌وچکی بچوک
مارمالات	۴ کە‌وچکی بچوک

بە‌کە‌وچکی بچوک لە‌سەر‌وه سیوه‌که بیکۆ‌له و تۆ‌ره‌کانی دە‌ر‌بە‌ینه سیوه‌که پ‌ری بکه لە‌مە‌ویژ پاشان ئاو کولاو‌که بکه ناو مە‌نجە‌ئێکی تی‌فال سیوه‌کان لە‌ئاوی دابنێ. یە‌ک کە‌وچکی بچوک شە‌کەر بیکه سەر‌هەر سێویک پاشان مە‌نجە‌ئێ‌که لە‌فرن دابنێ بە ۴۰۰ پ‌له‌ی فە‌رین‌هایت بۆ ماوه‌ی زیاتر لە‌نیو کاتژمێر بکۆ‌ئیت کاتێک که ئاماده بوو. یە‌ک کە‌وچکی بچوک مازمالات بیکه سەر‌هەر سێویک.

بۆ چوار کە‌س (۱۰۲ کالۆری بۆ هەر کە‌س)

دە‌توانی لە‌جیاتی مازمالات، هە‌ندێک دارچینی یان جوزتە‌یب بیکه‌ی بە‌سە‌ری سیوه‌کان. بە‌م شێوه پێژە‌ی کالۆری حەله‌ویاتی‌که ۸۰ کالۆریه بۆ هەر‌کە‌س.

## پودینگی سیو

سیوی مامناوہندی

۴ دانہ

نیشاستہ

۵ کہوچکی بچوک

ٹاوی سارد

 $\frac{1}{2}$  پیوانہ یہک

ٹاوی کولوا

۳ پیوانہ

شہکر

 $\frac{1}{3}$  پیوانہ

ٹاولیمز

۱ کہوچکی گہورہ

ہارپاوی پیستی لیمز

۲ کہوچکی بچوک

نیشاستہ کہ لہ گہ ل ٹاوی ساردہ کہ تیکہ لی بکہ . ۵ چرکہ چاوه پروانی بکہ پاشان ٹاوی کولواوہ کہ تیکہ . ۵ م مہ نجہ لہ ناو مہ نجہ لیک کہ ٹاوی تیدا دہ کولیت دابنی . بڑ ماوہی ۳۰ چرکہ بہ ردہ وام بیشیوتنہ پاشان شہ کرہ کہ تیکہ و بیشیوتنہ ٹاولیمز و ہارپاوی پیستی لیمز کہش تیکہ . پاشان مہ نجہ لہ کہ دہری بہینہ , ٹیدی پیوست نہ گہ رمی بکہی . پیستی سیوہ کہ لی بکہ رہوہ و باز نہ باز نہی بکہ . باز نہ کان لہ ناو مہ نجہ لیکہ تیفال جوان دابنی . پاشان نیشاستہ دروست کراوہ کہ بیکہ سہری پاشان لہ فرن دابینی بہ ۳۵۰ پلہی فارینہایت بکولیت .

بڑ شہش کہس (۷۵ کالوری بڑ ہر کہس)

## حہلہ ویاتی قہیسی

قہیسی بچوک

۱۲ دانہ

میخک

۲ دانہ

شہکر

۳ کہوچکی گہورہ

ٹاولیمز

۱ کہوچکی بچوک

ٹاوی

بہو پیڑہ قہیسیہ کان داپوشیت

قہیسیہ کان بشورہ و بکہ ناو مہ نجہ لیک . ٹاوی و خواردہ مہ نیانہی تر تیکہ و لہ سہر ناگر دابینی . بڑ ماوہی ۱۰ چرکہ با بکولیت پاشان میخک کہ کہ دہری بہینہ نامادہیہ بڑ خواردن .

بڑ چوار کہس (۳۵ کالوری بڑ ہر کہس)

### حہلہویاتی میوہ بہ فانیلا

۱ پیوانہ	شلك (بازنہ کرای)
۱ پیوانہ	کالہك (ورد کرای)
۲۰ دانہ	تری بی دانہ
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	ناوی پرتقال
چند گہلا	نہ عنا
۱ کہوچکی بچوک	فانیلا
۱ کہوچکی گہورہ	شہ کر
۱ کہوچکی بچوک	خوی

شلك، کالہك و تریہ کہ بہ ہیوری تیکہ لی بکہ. ناوی پرتقال، شہ کر، فانیلا و خویہ کہ جودا تیکہ ل بکہ پاشان بیکہ سہر میوہ کان و لہسہ ہؤلدان دابینن ہتا فینکہ وہ دہ بیت. پاشان حہلہویاتہ کہ بکہ ناو پرتختی گہورہ و لہسہر ہر کامیان گہلائی نہ عنایہک دابینن. **بی چوار کہس (۹۸ کالوری بی ہر کہس)**

### حہلہویاتی سیو و گریپ فروت

۱ دانہ، ۲ لہت	گریپ فروت
۱ نیوہ	سیوی سوور (قاش کرای)
۶ دانہ	تری سی بی دانہ
توزیک	شہ کر

پیستی گریپ فروتہ کہ لی بکہر وہ لہلاوہ دوو لہتی بکہ بہ چہ قومویہ کی کول ناوی یہک قاشی گریپ فروتہ کہ دہریہینہ پاشان یہک قاش سیو لہسویٹنہ کہی دابینن یہک لہدوای یہک وای لی بکہ، پاشان ۳ دانہ تری لہناوراستی لہتی گریپ فروتہ کہ دابینن. دہتوانی توزیک شہ کر بیکہی بہسہری حہلہویاتہ کہ، بہنارہ زوی خوت.

**بی دوو کہس (۸۲ کالوری بی ہر کہس)**



خۇششاۋى<sup>۱</sup> سىۋو پەرتقال

۳ دانە	سىۋى مامناۋەندى
۲ دانە	پەرتقالى مامناۋەندى
۱ پىۋانە	شەكەر

پىستى سىۋو پەرتقالەكە بىكەرەۋە و بازىنە بازىنە بىكە . لەناۋ مەنچەلىكى تىفال يەك قاش سىۋو يەك قاش پەرتقال لەسەر يەك و لەدۋاى يەك دابىنى شەكەرگە لەگەل  $\frac{1}{4}$  پىۋانە ئاۋ تىكەل بىكە و لەسەر ئاگر دابىنى كاتىك شەربەتەكە كولا بىكە سەر مېۋەكان و لەناۋ فېن دابىنى . بە ۳۵۰ پلەى فارىنھايت بى ماۋەى ۱ كاتژمىر بىكولىت .  
بى ھەشت كەس (۷۰ كالورى بى ھەر كەس)

## خۇششاۋى قۇخ و ھەلۋچە

۴ دانە	قۇخ
۴ دانە	ھەلۋچە
۱ دانە	مىخەك
$\frac{1}{2}$ پىۋانە	ئاۋ
۲ بازىنە تەنك	لىمىز
۶ كەۋچكى بچوك	شەكەر

قۇخەكان بشۇرە و لەتى بىكە ناۋكەكەى دەرېھىنە . ھەلۋچەكەش دوۋلەتى بىكە و ناۋكەكەى دەرېھىنە . مېۋەكان بىكە ناۋ مەنچەلىكى بچوك و ئاۋ خواردەمەنيانەى تر تىبىكە پاشان لەسەر ئاگر دابىنى ھەتا دەكولىت . كاتىك كولا ئاگرەكەى كز بىكە با مېۋەكان بە تەۋاۋەتى بىكولن بەلام سىسەۋە نەبن . خۇشاۋەكە لەسەھۇلدان دابىنى بۇيە فېنكەۋە بېيىت .

بى چۈار كەس (۷۰ كالورى بى ھەر كەس)

<sup>۱</sup> - Compite

## خۆشاوی ھەرمی

ھەرمی	۴ دانە
ئار	۱ پیتوانە
میتخەك	۱ دانە
دارچینی	تۆزىك
شەكەر	$\frac{1}{2}$ پیتوانە
لیمۇ	۱ بازنەى تەك

ھەمووی جگە لە ھەرمیەكە تىكەل بگە و لەسەر ئاگر داىبىنى پاشان پىستەكەى لى بگەرەو بەلام لاسكەكەى لى جودا مەكە، بنى ھەرمیەكە بەچەقۇيەكى تىز لى بگە كاتىك كە شەرىتەكە كولا ھەرمیەكان تىبكە با بى ماوہى ۱۰ بى ۱۵ چركە بكوئىت. بۇيە دۇنيابى كە ناوى ھەرمیەكەش كولاوہ، چەقۇيەكى تىز تىبكە ئەگەر ناوكەشى نەرم بوو وانا ئامادە بووہ پاشان لەسەھۆلدان داىبىنى ھەتا فىنكەوہ دەبىت.

بى چوار كەس (۱۲۰ كالىرى بى ھەركەس)

## شەرىبەتى ئەناناس

ئاوى ئەناناس	۱ پیتوانە
ئاوى سىو	۱ پیتوانە
ئاوى لیمۇ	۱ كەوچكى گەرە
ھارپوہى پىستى لیمۇ	۱ كەوچكى بچوك
شەكەر	$\frac{1}{2}$ كەوچكى گەرە

ھەمووی تىكەل بگە و جوان تىكى بدە ھەتا شەكەرەكە جوان تىكەل دەبىت پاشان قالىبى سەھۆلى بەئىنە و ھەمووی شەرىتەكە تىبكە لایەنى كەم بى ۱۲ كاتزىمىر لەسەھۆلدان داىبىنى پاشان قەراخەكانى سەھۆلەكان بەكەوچك پاك بگە و سەھۆلەكان بگە ناو بەرداختى بەرز، بەئارەزوى خۆت تۆزىك شەرىبەتى بلالوك تىبكە.

بى چوار كەس (۶۷ كالىرى بى ھەركەس)



### حہلہ ویاتی ریواس

۷۵۰ گرام	ریواس
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	ناو
۲ پیوانہ	شہ کەر
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	زہ نجہ فیل
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	دارچین
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	ہارپوہی میخک

ہہ مووی بکہ ناو مہ نجہ لئیکی بچوک و لہ سەر ناگر دایبئی. کاتیئک ناوہ کہی کولا سہری مہ نجہ لہ کہ دایبئی و ناگرہ کہش کزی بکہ. لہ ماوہی ۲۰ بۆ ۲۵ چرکہ با بکولیت. کاتیئک ریواسہ کان بہ تہ واوہ تی کولان حہلہ ویاتیہ کہ لہ سہ ہۆلدان دایبئی.

بۆ ہشت کہس (۱۱ کالۆری بۆ ہر کہس)

### حہلہ ویاتی شلک

۴ پیوانہ	شلک
۴ کہ وچکی گہورہ	شہ کەر
۱ کہ وچکی گہورہ	ناولیمۆ
۱ کہ وچکی گہورہ	ناوی پەر تقال

شلکہ کان بشۆرہ و بازنہ بازنہی بکہ. شہ کەر و ناولیمۆ و ناوی پەر تقال تیکہ ل بکہ و بیکہ سەر شلکہ کان پاشان بہ چہ تال بہ ہیوری تیکی بدہ لایہ نی کہم بۆ ماوہی یہ کاتز میئر لہ سہ ہۆلدان دایبئی ہر نیو کاتز میئر شلکہ کہ ہلی گپرہ بۆ نہ و دیو.

بۆ چوار کہس (۸۲ کالۆری بۆ ہر کہس)

## حہلہ ویاتی شلک و ریواس

۵۰۰ گرام	ریواس
۱ کہ وچکی گہ وڙه	ہارپاوهی پیستی پهرتقال
۱ کہ وچکی گہ وڙه	ناولیمز
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	شہ کر
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	ناوی پهرتقال
۲۵۰ گرام	شلکی تازہ

پیستی ریواسہ کہ ئی بکہ روه و وردی بکہ. شلکہ کہ و  $\frac{1}{2}$  پیوانہ یہ کہ شہ کر بہ جودا  
 ہہ لبگرہ، پاشان ہہ مووی خوارده مہ نیہ کان تیکہ ل بکہ و لہ سہر ناگر دایینئ ہہ تا  
 ریواسہ کان دہ کولن (نزیکہ ی ۱۰ چرکہ). ریواسہ کان لہ سہر ناگرہ کہ لای بدہ ہہ تا بہ  
 تہ واوہتی سارده وہ دہ بیئت.  $\frac{1}{2}$  پیوانہ شہ کرہ کہ لہ گہ ل شلکہ کہ تیکہ ل بکہ پاشان  
 لہ گہ ل ریواسہ کہ تیکہ لی بکہ و لہ سہ ہولدان دایینئ.

بی ہشت کہس (۲۵ کالوری بی ہر کہس)

## جوړه کانی خواردنه وه

له م به شه پینه مایی دروست کردنی خواردنه وه کانتیک فیر ده کری که له به راورد له گه ل خواردنه وه کانی پر کالوری به درماني ده سترکردنی به تام و چیرترین. ده توانی هر درماني کی سروشتی که پړده ی کالوریه کی زیاتر له یه ک کالوری له هه ز ۲۵ گرام نه بیټ بیکه یه ناو خواردنه وه که ت. له رینه ماییه کانی پړجیمی دابه زینی چه وری شوینه کانی له ش QIO به کارهینانی شه که ر پړگه ی پی دراوه به لام که سانیک پییان خوشه زووتر به نه اندازه و کیشی گونجاو بگن باشته ره له رینه ماییه کانی خواردنه وه دروست کردن شه که لای بده ن، یان له شریکه ره وه کانی بی گلوکوز و پړجیمی به کار بهینن.

### شه به تی په رتقال

۱ پیوانه ناو

$\frac{1}{3}$  پیوانه شه که ر

$\frac{1}{4}$  پیوانه نه عنا (وردکراو)

$\frac{2}{3}$  پیوانه ناو لیمو

۲ پیوانه ناوی په رتقال (بی شه که ر)

ناو و شه که ر و نه عنا له سهر ناگر دابنن هه تا ده کوئیت. پاشان له سهر ناگر هه لی بگره له شوینیک دابینن هه تا فینکه وه ده بیټ. پاشان ناو لیمو و ناو په رتقال تی بکه و له سه هژدان دابنن. له کاتی خواردن چه ند تکه سه هژل تی بکه.  
بۆ هه شت که س (۳۶ کالوری بۆ هر که س)

### ناوی په رتقال و سیو

$\frac{1}{2}$  پیوانه ناوی سیو (بی شه که ر)

شەكەر	$\frac{3}{4}$ پيوانه
مىخەك	۴ دانە
ئاوليمۇ	$\frac{1}{3}$ پيوانه
ئاوى پەرتقال	$\frac{1}{2}$ پيوانه
دارچىنى	۱ نكە پىستى بچوك
خوئ	$\frac{1}{8}$ كەوچكى بچوك

ئاوليمۇ، مىخەك، دارچىنى و شەكەر تىكەل بكة و لەسەر ئاگر داينىن هەتا بكوئيت دواى ۵ چرکه شەرىبەتەكە لەسەر ئاگر هەلى بگره هەتا ساردەوہ دەبىت. ئاوى پەرتقال، ئاويليمۇ و خوئ بكة ناو شەرىبەتەكە و لەسەھۆلدان داينىن هەتا بە تەواوہتى ساردەوہ دەبىت.

بۆ شەش كەس (۳۶ كالىرى بۆ ھەر كەس)

ئاوى ترى بەسۆدە

ئاوى ترى (بى شەكەر)	۱ پيوانه
شەكەر	$\frac{1}{3}$ پيوانه
سودە	۳ پيوانه
سەھۆل	چەند تەكە

ئاوى ترى و شەكەر تىكەل بكة و لەسەھۆلدان داينىن هەتا بە تەواوہتى فىنكەوہ بىت كاتىك كە دەخوانى بيخۆى ھەمووى خواردە مەنيانەى تىرتى بكة.

بۆ دە كەس (۱۹ كالىرى بۆ ھەر كەس)

## ٹاوی پرتقالی تاییہت

۴ گہوچکی گہورہ	ٹاوی پرتقال یان لیمو
$\frac{1}{4}$ پیوانہ	شہکر
$1\frac{1}{2}$ پیوانہ	ٹاویان سؤدہ
۲ فاش	لیموی تازہ یان پرتقال

دو پرتدختی ہرز بہینہ پپی ہرکام تکہ سہوؤل بکہ ہمووی خوارده مہنیہکان تیئکہ ل بکہ پاشان بکہ ناو پرتدختہکان و یہک قاش لیمو یان پرتقالہ کہ لہ قہراخی پرتدختہ کہ دابنی.

بق سو کہس (ٹاوی لیمو ۱۰ کالوری ہہ یہ ٹاوی پرتقال ۲۵ کالوری ہہ یہ)

## چای تاییہت

۱ پیوانہ	ٹاوی
۳ دانہ	میخہک
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	شہکر
$1\frac{1}{2}$ پیوانہ	ٹاوی پرتقال
$\frac{1}{3}$ پیوانہ	ٹاویلیمو
$1\frac{1}{2}$ پیوانہ	چای نامادہی سارد
چہند بازنہ	لیمو
چوار گہ لا	نہعنا

۱ دانہ پیستی پرتقال (پنہکراو) پیستی پرتقال و ٹاوی و میخہک تیئکہ ل بکہ و لہسر ڈاگر دابینی بق ماوہی ۲۰ چرکہ

بکولیت. ہسوزگی ٹاویہ کی لی بکہرہوہ ہموو خوارده مہنیانہی تر تیئکہ لی بکہ. نہم خواردهنوہ بکہ ناو پرتدختی ہرز و چہند تکہ سہوؤل تیئکہ. لہسر ہر پرتدختی یہک قاش لیمو و گہ لای نہعنا دابنی.

بق چوار کہس (۴۵ کالوری بق ہر کہس)



## به‌رنامه‌ی چونیته‌ی خواردن له‌ریجیمی دابه‌زینی چه‌وری شویننه‌کانی له‌ش QIO

له‌ریجیمی دابه‌زینی چه‌وری شویننه‌کانی له‌ش QIO به‌همان شیوه که له‌ریجیمی دابه‌زینی کیشی خیرا (QWL) باس‌مان کرد له‌سه‌ر ژه‌میک هر به‌و پیزه که له‌رینه‌ماییه که نوسراوه ده‌توانی خوارده‌مەنی بخۆی. نه‌گەر ده‌خوازی زووتر به‌کیشی گونجاو بگه‌ی ده‌توای پیزه‌ی هر ژه‌میک که متر بکه‌یتوه یان خوارده‌مەنی پر کالتوری وه‌کو نان و برنج به‌ته‌واوه‌تی له‌به‌رنامه‌ی خواردن لایده‌ی. ته‌نها ده‌توانی سه‌وزه بخۆی. به‌شیوه‌ی سروشتی، میوه‌کانیک وه‌کو سیو و پرته‌قال و سه‌وزه‌کانیک وه‌کو باینجان و کوله‌که له‌ئه‌ندازه‌ی جیاوازیان هه‌یه به‌یه‌که‌وه، بۆیه له‌رینه‌ماییه‌کانیک که پیزه‌ی ئه‌م مادانه به‌دانه نه‌ک به‌کیش گوتراوه. ئه‌ندازه‌ی میوه یان سه‌وزه به‌وشه‌کانی گه‌وره، مامناوه‌ندی، بچوک دیاری کراوه. له‌بیرت نه‌چیت هه‌موو کاتیک هر به‌و پیزه که گوتراوه سه‌وزه و میوه به‌کاربه‌یتنه. خۆت هه‌لمه‌ه‌له‌تین بۆ نمونه ئه‌گەر له‌جیاتی خواردنی سیوی بچوک، سیویکی مامناوه‌ندی بخۆی هه‌رگیز به‌ئامانجی په‌چاو‌کراوی ئیمه ناگه‌ی.

به‌رنامه‌ی خواردنیک که له‌م به‌شه وه‌کو نمونه نوسراوه، رینه‌ماییه‌کی مسزگه‌ر نییه، په‌نگه تۆ بخوازی له‌جیاتی جوړه‌کانی چیشتی سه‌وزه ته‌نها چه‌ند قاش ته‌ماته بخۆی یان سپیناخی کولاو بئ هیچ ده‌رمان و سۆسێک بخۆی.

نه‌گەر ده‌خوازی له‌چیشته ئاساییه‌کانیک که پیشتر له‌به‌رنامه پوژانه‌ی خواردن هه‌بوه به‌کاربه‌یتنی ده‌بئ رینه‌ماییه‌کانی سه‌ره‌کی ریحیمی دابه‌زینی چه‌وری شویننه‌کانی له‌ش QIO له‌به‌رچاو بگری. شتیک پئ ناچیت تیده‌گه‌ی گیاخۆری<sup>۱</sup> به‌واتای هه‌میشه زه‌لاته خواردن نییه به‌لکو له‌ریجیمی گیاخۆری ده‌توانی جوړه‌کانی چیشتی به‌تام و چیشتی بخۆی هه‌روه‌ها بالای گونجاوی سه‌رسوپه‌یتنه‌ر به‌ده‌ست به‌یتنی.

<sup>۱</sup> -Vegetarianism

## دوو شەممە

ژەمی بەیانی: چەند دانە قەیسى، یەك قاشى نانى تۆست بە تۆزىك مرەبای پىجىمى،  
قاوه، چا یان خواردنەوهکانى تری پىجىمى دابەزىنى چەورى شوپنەکانى لەش QIO .  
(لەم پىجىمە دەتوانى تۆزىك شەكەریان قەیماخ بکەى بەناوی چا یان قاوهکەت)  
كاتژمىرى ۱۰ى بەیانی: پودىنگى سىو.

ژەمی نیوہەپۆ: سۆپى سەوزە، زەلاتەى سەوز بەسوسى سادە، حەلەویاتى شك، قاوه  
چا یان خواردنەوهکانى تری پىجىمى دابەزىنى چەورى شوپنەکانى لەش QIO .  
ژەمی ئیوارە: یەك دانە سىو مامناوەندى .

ژەمی شىو: سۆپى گۆلى كەلەرم، سورکراوہى سەوزە، زەلاتەى كاھوو بەسۆسى  
شويد، حەلەویاتى خىراى برنج، قاوه یان چا یان خواردنەوهکانى تری پىجىمى دابەزىنى  
چەورى شوپنەکانى لەش QIO .  
ژەمی كۆتایى شەو: پىشخۆراكى قارچك.

## سى شەممە

ژەمی بەیانی: خۆشاوی قۆخ و ھەلۆچە، یەك قاش نانى تۆست لەگەڵ تۆزىك مرەبا،  
قاوه، چا یان خواردنەوهکانى تری پىجىمى دابەزىنى چەورى شوپنەکانى لەش QIO .  
كاتژمىرى ۱۰ى بەیانی: یەك دانە سىو یان پەرتقالى مامناوەندى.

ژەمی نیوہەپۆ: سۆپى گۆلى كەلەرمى خەست، زەلاتەى كەرەوز بەلیمۆ، پودىنگى سىو،  
قاوه، چا یان خواردنەوهکانى تری پىجىمى دابەزىنى چەورى شوپنەکانى لەش QIO .  
ژەمی ئیوارە: پىشخۆراكى خەيار.

ژەمی شىو: سۆپى كەلەرم، سەوزەى كولاو وەكو گبزەر، خىزمۆك و قارچك، خۆشاوی  
ھەرمى، قاوه، چا یان خواردنەوهکانى تری پىجىمى دابەزىنى چەورى شوپنەکانى لەش  
QIO .

ژەمی كۆتایى شەو: شەربەتى ئاناناس.

## چوار شه ممه

ژهمى به يانى: خوښاوى سيو و په رتقال، يه ك قاشى. نانى توست به توژيك مره باى  
پنجيمى، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پنجيمى دابه زينى چه ورى شوينه كانى له ش  
QIO.

كاتزميرى ۱۰ى به يانى: ناوى په رتقال و سيو.

ژهمى نيوه پو: سوپى پيازي چينى، زه لاتى هاوينا ن به سويسى سه وزه، حله وياتى  
شك و پړواس، قاوه، چا خواردنه وه كانى ترى پنجيمى دابه زينى چه ورى شوينه كانى له ش  
QIO.

ژهمى ئيواره: ۲۰ دانه ترى.

ژهمى شيو: سوپى قارچك، چيشتى تيكله باينجان، حله وياتى خيراي برنج، قاوه،  
چا يان خواردنه وه كانى ترى پنجيمى دابه زينى چه ورى شوينه كانى له ش QIO .  
ژهمى كوتايى شهو: يه ك دانه سيو يان قوڅى مامناوه ندى.

## پينج شه ممه

ژهمى به يانى: بودينگى سيو، دوو دانه وه يفر، چا يان خواردنه وه كانى ترى پنجيمى  
QIO.

كاتزميرى ۱۰ى به يانى: شه ربه تى په رتقال.

ژهمى نيوه پو: سوپى كوله كه، چيشتى پاقله خاتونى و قارچك، زه لاتى خه يار،  
حله وياتى پړواس، قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پنجيمى دابه زينى چه ورى  
شوينه كانى له ش QIO.

ژهمى ئيواره: ناوى په رتقالى تايبه ت.

ژهمى شيو: سوپى ته ماته، چيشتى قارچك به كهره، حله وياتى سيو و گريپ فروت،  
قاوه، چا يان خواردنه وه كانى ترى پنجيمى QIO.  
ژهمى كوتايى شهو: چاى تايبه تى.

### هەینی

ژەمی بەیانی: خۆشاوی ھەرمی، دوو قاش نانی تۆست بە تۆزێک مرەبای پێجیمی، قاوە، چایان خواردنەوێکانی تری پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO . کاتژمێری ۱۰ی بەیانی: یەک دانە سیوی مامناوەندی.

ژەمی نیوہەپۆ: سۆپی قارچک، زەلاتەیی خیزمۆک و ئارتیشۆک بەسۆسی زەلاتەیی سادە، دوو دانە وەیفەر، پودینگی ھەلۆچە، قاوە، چایان خواردنەوێکانی تری پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO .

ژەمی ئیوارە: شەربەتی پەرتقال

ژەمی شێو: سۆپی گۆلی کەلەرم، چێستی لوبیا سەوزە فەرەنسی، چێشتی ئارتیشۆک، خۆشاوی ھەرمی، قاوە، چایان خواردنەوێکانی تری پێجیمی QIO . ژەمی کۆتایی شەو: چای تاییبەتی.

### شەممە

ژەمی بەیانی: پودینگی سیو، دوو دانە وەیفەر، قاوە، چایان خواردنەوێکانی تری پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO کاتژمێری ۱۰ی بەیانی: ھەلەویاتی خێرای برنج.

ژەمی نیوہەپۆ: سۆپی پیاز، چێشتی گۆلی کەلەرمی ئیتالی و چێشتی سپیناخ بەقەیماخ، زەلاتەیی خەیار و تەماتە بەسۆسی بەھارات، شەربەتی ئاناناس، قاوە، چایان خواردنەوێکانی تری پێجیمی دابەزینی چەوری شوینەکانی لەش QIO . ژەمی ئیوارە: پێشخۆراکی قارچک.

ژەمی شێو: سۆپی قارچک، زەلاتەیی چەکەرەیی گەنم بەدۆشاوی تەماتەیی تاییبەت، ھەلەویاتی میوہ بە فانیلا، قاوە، چایان خواردنەوێکانی تری پێجیمی QIO . ژەمی کۆتایی شەو: ئاوی پەرتقال و سیو.

## په ك شهمه

ژهمی به یانی: په ك دانه قوخی مامناوهندی، دوو دانو كلوچه به تۆزیک قه یماخ، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی دابه زینی چه وری شوینه کانی له ش QIO .

کاتژمیری ۱۰ی به یانی: ناوی تری به سوده .

ژهمی نیوه پږ: سوپی ته ماته، زه لاتهی سه وزه به سوپی ساده ی زه لاته، پودینگی مه لوچه، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی QIO .

ژهمی ئیواره: شریه تی ئاناناس .

ژهمی شیو: سوپی تیکه لی سه وزه، چیشتی برنج و تارچک، حله ویاتی سیو، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی QIO .

ژهمی کوتایی شهو: ناوی په رتقال .

## دوو شهمه

ژهمی به یانی: خو شای سیو و په رتقال، دوو دانو و، یفر، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی دابه زینی چه وری شوینه کانی له ش QIO .

کاتژمیری ۱۰ی به یانی: حله ویاتی خیرای برنج .

ژهمی نیوه پږ: سوپی جږ، زه لاتهی چه کوری گهنم، سوپی تیکه ل، حله ویاتی پیواس، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی QIO .

ژهمی ئیواره: ناوی په رتقال و سیو .

ژهمی شیو: سوپی پیازی چیني، چیشتی کلگ، پودینگی سیو، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی دابه زینی چه وری شوینه کانی له ش QIO .

ژهمی کوتایی شهو: پيشخوراکی کهره وز .

## سین شهمه

ژهمی به یانی: خو شای هرمی، دوو قاشی نانی توست به تۆزیک مره بای پښجیمی، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی QIO .

کاتژمیری ۱۰ی به یانی: په ك دانه لالنگی مامناوهندی .

ژهمی نیوه پږ: سوپی ته ماته، زه لاتهی سه وز به گریپ فروت، حله ویاتی شلک و پیواس، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پښجیمی QIO .

ژهمی ئیواره: په ك دانه گیزه ری کولو .

ژهمی شیئو: سۆپى سه وزه ی چیشتی باینجان و کوله که، بودینگی سیو، قاوه، چا و خواردنه وه کانی تری پئجیمی دابه زینی چه وری شوینه کانی لهش QIO .  
ژهمی کوتایی شهو: ئاوی په رتقالی تایبهت.

### چوار شه ممه

ژهمی به یانی: چه ند قاش خه یار و ته ماته، دوو قاش نانی تۆست به تۆزیک مره بای پئجیمی، قاوه، چا خواردنه وه کانی تری پئجیمی QIO .  
کاتژمیری ۱۰ی به یانی: به ک پیوانه تری.  
ژهمی نیوه پۆ: سۆپى خیرای پاقله خاتوونی، زه لاتهی سیو و که له رم، حه له ویاتی شلک، قاوه، چا خواردنه وه کانی تری پئجیمی QIO .  
ژهمی ئیواره: پئشخوراکی قارچک .  
ژهمی شیئو: سۆپى سه وزه، چیشتی سپیناخ و قارچک و ته ماته ی سورکراو، خوشاوی قۆخ و مه لوجه، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پئجیمی QIO .  
ژهمی کوتایی شهو: به ک دانه سیو مامناوه ندی.

### پینچ شه ممه

ژهمی به یانی: حه له ویاتی سیو و گریپ فروت، دوو دانه کلوجه به تۆزیک قه یماخ، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پئجیمی QIO .  
کاتژمیری ۱۰ی به یانی: به ک دانه گیزه ری کال.  
ژهمی نیوه پۆ: سۆپى ساده ی چه و ندهر، چیشتی گولی که له رم و سه وزه، حه له ویاتی خیرای برنج، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پئجیمی QIO .  
ژهمی ئیواره: به ک پیوانه شلک.  
ژهمی شیئو: پئشخوراکی که ره وز، چیشتی سپیناخ به قه یماخ، شه ره تی ئاناناس، قاوه، چا یان خواردنه وه کانی تری پئجیمی QIO .  
ژهمی کوتایی شهو: چای تایبهتی.

### ھەينى

ژەمى بەيانى: دوو دانە قەيسى، ۲ دانە ۋەيفىر، قاۋە، چا يان خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى دابەزىنى چەۋرى شوپنە كانى لەش QIO .

كاتژمىرى ۱۰ى بەيانى: يەك دانە مۆزى بچوك.

ژەمى نيوەپۇ: سۆپى سەۋزەى چىنى، زەلاتەى خەبار بەسۆسى بەھارات، يەك دانە

سىۋىيان پەرتقالى مامناۋەندى، قاۋە، چا يان خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى QIO .

ژەمى ئىۋارە: شەربەتى پەرتقال.

ژەمى شىۋو: سۆپى تىكەلى خەست، سەۋزە كولاۋ ۋە كو گىزەر، لوبىيا سەۋزە

پاقلە خاتونى، خۆشاۋى ھەرمى، قاۋە، چا يان خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى QIO .

ژەمى كۆتايى شەۋ: يەك دانە پەرتقالى مامناۋەندى.

### شەممە

ژەمى بەيانى: يەك دانە لالنگى مامناۋەندى، يەك قاش كەيك، قاۋە، چا يان

خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى QIO .

كاتژمىرى ۱۰ى بەيانى: ئاۋى پەرتقالى تايبەت .

ژەمى نيوەپۇ: سۆپى پىيازى چىنى، زەلاتەى گرىپ لىروت بەسۆسى لىمۇ، شەربەتى

ئاناناس، قاۋە، چا يان خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى QIO .

ژەمى ئىۋارە: ئاۋى تىرى بەسۆدە .

ژەمى شىۋو: سۆپى سەۋزەى چىنى، چىشتى گىزەر ۋە شىر، حەلەۋىياتى شلك، قاۋە، چا

يان خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى دابەزىنى چەۋرى شوپنە كانى لەش QIO .

ژەمى كۆتايى شەۋ: ئاۋى پەرتقال ۋە سىۋو.

### يەك شەممە

ژەمى بەيانى: خۆشاۋى سىۋو ۋە پەرتقال، دوو قاشى نانى تۆست بەمەرباى پىچىمى،

قاۋە، چا يان خواردنە ۋە كانى تىرى پىچىمى QIO .

کاتڑمیری ۱۰ی بہیانی: ۲ دانہ قہیسی.

ژہمی نیوہ پو: سوپی تہ ماتہ، چیشتی تیکہ لی باینجان بہ چہند قاش پیاز، پودینگی  
 مہ لوجہ، قاوہ، چا یان خواردنه وہ کانی تری پرجیمی QIO .

ژہمی ٹیوارہ: ناوی پرتقال و سیو.

ژہمی شیو: سوپی تیکہ لی خسست، زہ لاتہی چہ کیری گہ نم بہ سووسی تیکہ ل،  
 حہ لہ ویاتی سیو، قاوہ، چا یان خواردنه وہ کانی تری پرجیمی QIO .

ژہمی کوتابی شہو: چای تاییہ ت.



## رژیمی لاواز مانوه<sup>۱</sup>

نافه رین، تو قوناغی یه که م و دووه مت به سهرکه وتووی تپه پرا ند به کیش و بالای گونجاو گه یشتی. نیستا ده بی نه م کیش و بالا بق هه میشه 'پپاریزی بق نه م مه به سته نیمه رژیمی لاواز مانوه مان ریخستوه و له م به شه پیشکه شان ده که یین. شیوه ی خوار دنت له م رژیمه جوراوجورتره، وه جیاوازی زوری هه یه له گه ل رژیمی دابه زینی کیشی خیرا QWL و رژیمی دابه زینی چهوری شوینه کانی له ش QIO. له م قوناغه ده بی رژیه ی کالوری هر خوار دنتک حساب بکریت نه م کاره به خیرایی بق تو ناساییه وه ده بیست. نیستا ده زانی نابین زیادتر له رژیه ی پیویست بق دریزایی پوز، کالوری به کار به یینی. چونکه به پیچه وانه ی نه م حالته دیسان قه له و ده بیته وه. تو ده توانی هر چیشتیک که حه زت لییه بخوی به لام به و مرجه رژیه ی کالوری که ی له لایه نی زوری کالوری پیویستی پوزانه زیاتر نه بیست.

تو ده توانی له هه مو ریته ماییه کانی رژیمی دابه زینی کیشی خیرا QWL وه رژیمی دابه زینی چهوری شوینه کانی له ش QIO به کار به یینی. له راستی دا ده توانین بلتین نه م کتیبه هه مو چیشته کانی پیوه ندیدار به رژیمی لاواز مانه وه ی تیدایه.

نه م چیشتانه هانت ده دات بق نه وه ی هه م ته ندروستی خوت پپاریزی هه م کالوری به کاره ییناوت له رژیه ی ریگه پیدراو زیادتر نه بیست. با م شیوه ده توانی بالآت ته نک و نه دامت لاواز و گونجاو هه لگیری.

له کاتی چیشت لیئان له هر ده رمان و سوستیک که حه زت لییه به کار به یینه به و مرجه که دلنیابی که نه م سوسه کالوری زوری نییه و رژیه ی کالوری پیویستی پوزانه ت زیاد ناکات. هه مو کاتیک له ببرت بیست که خوار دنی چیشتی چهور و پرکالوری و قورس ته نانه ت رژیه یه کی زور که میش ده توانیست به رژیه یه کی زور کالوری هه بیست. له چیشته کانیک که ریته مایی دروست کردنی له رژیمی QWL و رژیمی QIO نوسراوه که تیددا گوشت و سهوزه تیکه له، له رژیمی لاواز مانه وه ش هه م گوشت و هه م سهوزه که ش ده توانی بخوی به لام ده بی رژیه ی کالوری هه مووی چیشته که حساب بکریت.

<sup>۱</sup> - Stay-slim Eating

له ريجيمى لاواز مانه وهش ده بئ له رينه مایی گشته کانی ريجيمى دابه زینی کیشی خیرا (QWL) و ريجيمى چهوری شوینه کانی لهش QIO په پیره وی بکه ی. بئ نمونه چهوری و پیستی گوشت و مریشکه که لی بکه روه. جو به جو کردنی ئەم شتیه بئ هه موو که سانیک که ده خوازن بالای گونجاو و ژبانی خوڤ و تهن دروستیتان هه بیته پیویسته. باشتەر ئەم شتیه بئ هه مووی ئەندامه کانی خیزان و میوانه کانیش جو به جو بکریته. له ريجيمى لاواز مانه وه ده توانی له گه ل چیشتی پۆژانه پۆژه یه ک نان و برنج و ماده ی پر کالۆری به کاره یینی به لام ناگادار به کۆی گشتی کالۆری هه مووی خوارده مه نیه کان بئ یه ک ژم نابئ زۆتر له سنوری پنگه پیدراو بیته.

به پئی خانخانه ی کیش بیرۆکانه و کالۆری پیویسته ده توانی حساب بکه ی چه ندی زیاده ی کیشته هیه. کیشی بیرۆکانه ی (نایدیال) که بئ پیاوان و ئافره تان به جودا له ناو ئەم خانخانه نوسراوه، وه به پئی ئەزمونی خوڤ وه کو پزیشکی تاییه تی هه ناوه له ماوه ی ۵۲ سال به ده ست هاتوه. له دریزایی ئەم ماوه تیگه یستم که ئەم کیشی حساب کراوه بئ هه ر که سیک هۆکاری تهن دروستیه. ئیمه پیمان وایه که کیشی بیرۆکانه (نایدیال) به واتای ژبانی باشتەر و تهن دروستتر و ته مه ن دریزییه. ده بئ ئەم پرسه له لای تو گرنگترین شت بیته. به لام ئەگه ر پیت وایه به زیاده ی کیشی نزیکه ی ۲ بئ ۵ کیلوگرام بالات جوانتر خۆی پیشان ده کات ده توانی هه ندیک کیشته زیاد بکه ی. ئەزمون پئی سه لماندوین که زۆتر ئافره تانی سه ره وه ی ۵۰ سال و بالا نزیکه ی ۱،۳ مه تر پیاوان خوڤه که توژیک کیشیان زیاده تر بیته. چونکه وا ده م و چاویان پان و پر و جوانتر له چاوا دیاره. به لام بئ ژبانی تهن دروست به هیچ شتیه یه ک مه هتله کیشته به رزتره وه بیته. لایه نی زۆری کالۆری پیویسته له رۆژ بئ ئافره تان ۱۲ کالۆری بئ هه ر ۵۰۰ گرام کیشته، وه بئ پیاوان ۱۳ کالۆری بئ هه ر ۵۰۰ گرام کیشته (ئەم پۆژه له لاوان زۆتره) ئەگه ر به کیشی بیرۆکانه (نایدیال) که یشتن به کاره یینانی ئەم پۆژه ی کالۆریه دیسان کیشته دابه زی. پۆژه ی کالۆری پۆژانه ت توژیک به رز بکه به پچه وانه ش ئەگه ر تیگه یشتی به کاره یینانی ئەم پۆژه ه یشتا هه ر کیشته زیاد ده بیته پۆژه ی کالۆری پۆژانه ت که مه وه بکه. ماوه ی له سه ر ئەم شتیه به رده وام به هه تا کوک ده بی.

## حساب کردنی کالوری لہریجیمی لاوازمانہوہ

حساب کردن به پین جینگہی (حجم):

له ۱ پیوانہ جینگہی ۲۰۰ گرام شلمہ منی ھہیہ

له ۱ کہوچکی گہورہ جینگہی ۲ کہوچکی بچوک ھہیہ

له ۲ کہوچکی گہورہ جینگہی ۲۵ گرام شلمہ منی ھہیہ

له ۲ پیوانہ جینگہی ۴۰۰ گرام شلمہ منی ھہیہ

ھەر ۴ پیوانہ شلمہ منی یەکسانہ بہ ۱ لیتر

حساب کردن به پیتی کیتس:

۲۸,۳۵ گرام یەکسان بہ ۱ ټونس

۱۰۰ گرام یەکسانہ بہ ۳,۵۲ ټونس

۴۵۰ گرام یەکسانہ بہ ۱ پەوند

پہنگہ لہ دیاگرامہ کان پڑہی کالوری خواردہ مہنہبہ کان تۆزیک جیاوازیان ھہ بیت۔ چونکہ ټہ اندازہی میوہ و سہوزہ و خواردہ مہنہبہ کانی تر تۆزیک جیاوازی تیدایہ، ټہم جیاوازی زۆر کہ مہ و ټہ و ہندہ گرنگ نیبہ۔ ټہ گہر دہ خوازی لاواز بمیننی دہ بن تیبگہی کہ کالوری و ہرگیراوی لہ رۆژ چ کاریگہری لہ سہر لہ شت ھہیہ۔ ټہ گہر بہ م پڑہی کالوریہ دیسان قہلہ و ھہ بوی تۆزیک لہ کالوری پۆژانہت دابہ زینہ۔ ټہ گہر کیشت دابہ زنی کالوری و ہرگیراوی پۆژانہت زیاد بکہ، ھہ تا پڑہی کالوریہ ک دہ ست بکہ ویت کہ بہ و پڑہ کالوریہ لہ کیشی گونجاو بمیننی۔ قوتوہ کان و خواردہ مہنہبہ کانی پہ کت و ټامادہ کراوی لہ ریزہی کالوری، جیاوازی زوریان ھہیہ لہ گہل ټہ و چیشتانہ لہ مال دروست دہ کرین۔ پڑہی کالوری خواردہ مہنہ ټامادہ کراوی بازار پتوہندہ بہ جوڑی مادہ و پڑہی بہ کارھینراو۔

## گۆشت و مریشك

لەم لیستە پێژەیی کالۆری گۆشت و مریشکی کولائو و بێن چەوری نوسراوە پێش لە دروست کردنی چێشتە کە چەوری سەر گۆشت و مریشكە کە دەبێ بە تەواوەتی ئی جودا بکریت. پێستی مریشكە کە ئی بکەرەو و بە ئاوی نیو گەرم بپیشۆرە. ھەر ھەما بۆ دروست کردنی گۆشت یان مریشك چەوری و پۆن بە کارمەھینە بە جودا کردنی ھەمووی ئەو چەوریانە کە دەبینرێ نزیکی ۶۰ کالۆری لە ھەر ۲۵ گرام گۆشت یان مریشك دادەبەزیت. لە کاتیگ گۆشت کەم بکولیت بەرێژەیی کالۆری کە ۲۰ کالۆری زیاد دەبێت، ئەگەر گۆشتە کە زۆرتر بکولیت ۲۰ کالۆری لە گۆشتە کە دادەبەزیت.

### پێژەیی کالۆری

۱۰۰ گرام گۆشتی سورکراوەی بێ چەوری	۲۶۰
۱۰۰ گرام ھەمبەرگری بێ چەوری	۲۵۰
۱۰۰ گرام گۆشت سۆل بێ چەوری	۲۶۰
۱۰۰ گرام سۆسیسی وشك	۲۳۰
۱۰۰ گرام جگەر	۱۶۰
۲۰۰ گرام دۆناتی گۆشت	۵۶۰
۱۰۰ گرام ستەیکی بێ چەوری بە تەواوەتی کولائو	۲۳۰
۱۰۰ گرام بڕاوی پشت مازو بێ چەوری	۲۱۰
۵۰ گرام سۆسیسی ئاسایی	۱۸۰
۱۵۰ گرام مریشك یان قەلی کولائو	۲۳۰
۱ دانە سۆسیسی گەرە	۱۵۰
۱۰۰ گرام زمانی کولائو	۲۷۵
۷۵ گرام کوتلەت	۱۸۵

ماسى

جىزەكانى ماسى لەرىژەى كالتورى دا جياوازى زۆريان نىيە . دەتوانى بەشىۋەى گىشتى

ھەر ۱۰۰ گرام ماسى ۱۱۵ كالتورى بۆى حساب بگەى .

رىژەى كالتورى

۲۵ گرام خاڧيار	۷۵
۱ دانە روبىيانى مامناۋەندى	۱۰
۱ دانە قوتوۋى ماسى توون بىن چەردى	۱۸۰

سەوزەكان

رىژەى كالتورى

۱۰۰ گرام ئارتىشۆك، كوللو	۵۰
۱ دانە كلگى مامناۋەندى	۳,۵
۱ دانە ئاڧاكادۆ مامناۋەندى	۱۸۵
۱ پىۋانە چەۋەندەر	۷۰
۱ پىۋانە بىۋىكىلى	۴۵
۱ پىۋانە كەلەرمى بىۋىكسەل	۶۰
۱ پىۋانە كەلەرمى كال، وردىكراۋ	۲۵
۱ پىۋانە كەلەرمى كوللو، وردىكراۋ	۴۵
۱ دانە گىزەر كال بە درىژى ۱۴ سانتىم	۲۰
۱ پىۋانە گىزەرى كوللو بازىنە كراۋ	۴۵
۱ پىۋانە گولى كەلەرمى كوللو	۳۰
۱ پەل كەرەۋى كال بە درىژى ۲۰ سانتىم	۵
$\frac{1}{2}$ پىۋانە كەرەۋى وردىكراۋ، كوللو	۲۰
۱ دانە گەنەشامى كوللو بە درىژى ۱۲,۵ سانتىم	۶۵

۱ پیتوانه قوتووی گهنه شامی	۱۷۵
۱ دانه خه یاری مامناوه ندی	۳۰
۱ دانه باینجانی کولار	۴۰
۱ دانه خیزمۆکی کال	۵
۱ پیتوانه لوبیای سه وز	۳۵
۱ پیتوانه که له رمی کولرابی	۴۰
۱ پیتوانه نیسک	۲۲۰
۴۵۰ گرام کامر	۷۰
۲ گه لای کامور	۵
۱ پیتوانه قارچک	۳۰
۲۰۰ گرام قوتووی قارچک	۱۹
۱ پیتوانه بامیه	۵۰
۱ پیازی کال به تیری ۹ سانتیم	۴۰
۱ پیتوانه پیازی کولار، وردکراو	۶۰
۱ که وچکی گه زره جهه ران وردکراو، کال	۱
۱ پیتوانه توکی کولار	۱۱۰
۱ پیتوانه قوتووی باقله خاتوونی	۱۲۰
۱ دانه بیبه ری سوور یان سه وزه مامناوه ندی کال	۱۵
۱ دانه په تاته ی مامناوه ندی، کولار به پیست	۱۰۵
۱ دانه په تاته ی مامناوه ندی، کولار بی پیست	۹۰
۱ پیتوانه سپیناخی کولار	۴۵
۱ دانه ته ماته ی مامناوه ندی کال	۳۰
۱ پیتوانه ئاوی ته ماته	۵۰
۱۵۰ گرام دۆشاو	۱۴۰
۱ پیتوانه دۆشاوی ته ماته	۷۵
۱ پیتوانه شیلیم	۵۰
۱ پیتوانه کوله که ی سه وزی کولار	۴۰
۴۵۰ گرام کوله که ی سه وزی کولار	۷۵

مىۋە

پېژەنى كالتورى

۱ دانە سېۋى كالى مامناۋەندى	۸۰
۱ پېۋانە ئاۋى سېۋى	۱۲۰
$\frac{1}{2}$ پېۋانە خۇشاۋ سېۋى	۱۲۰
۱ دانە قەيسى مامناۋەندى، كالت	۲۰
$\frac{1}{2}$ پېۋانە خۇشاۋى قەيسى	۱۲۰
نيۋەى يەك دانە قەيسى	۱۰
۱ دانە مۆز	۸۵
۱ چل تىرئ مامناۋەندى	۴۰
۱ دانە ھەنجىرى گەۋرەى ورد	۶۰
نيۋەى ۱ دانە گرىپ فروتى مامناۋەندى	۵۵
۱ پېۋانە ئاۋى گرىپ فروتى بىن شەكەر	۹۵
۱ قاشى ۱۷×۵ سانتىمى كالك	۵۰
۱ دانە لىمۆى مامناۋەندى	۲۰
۱ كەچك ئاولىمۆ بىن شەكەر	۴
۱ دانە پەرتقالى مامناۋەندى	۶۵
۱ پېۋانە ئاۋى پەرتقالى تازەى بىن شەكەر، تازە	۱۱۰
۱ دانە قۇخى مامناۋەندى بە تىرى ۵ سانتىم	۳۵
$\frac{1}{2}$ پېۋانە خۇشاۋى قۇخ	۱۰۰
۱ دانە ھەرمى مامناۋەندى	۱۰۰
۱ پېۋانە ئاناناسى تازە، قاش كراۋ	۷۵
$\frac{1}{2}$ پېۋانە خۇشاۋى ئاناناس	۱۰۰

پیتوانە ئاوی ئاناناسی بێ شەکر	$\frac{1}{2}$	۷۰
۱ دانە ھەلۆچەیی مامناوەندی بە تیرەیی ۵ سانتیم		۳۰
پیتوانە مەویژی وشک	$\frac{1}{2}$	۲۳۰
۱ پیتوانە شک		۷۰
۱ دانە لالنگی مامناوەندی		۴۰

کەرەیی ئازەل، کەرەیی پووھکی، پەنیر، ھیلکە، شیر، جۆرەکانی پۆن،

### سۆسەکان

#### رێژەیی کالۆری

۲۵۰ گرام کەرەیی ئازەل	۱۶۰۵
۱ کەوچکی گەرە کەرەیی ئازەل	۱۰۰
۲۵ گرام پەنیر	۳۰
۲۵ گرام پەنیری پێجیمی و کەم چەوری	۲۵
۲۵ گرام شیریی بێ چەوری	۲۲
۲۵ گرام پەنیری گودا	۱۱۰
۲۵ گرام پەنیری موتزاریلا	۸۵
۲۵ گرام پەنیری پارمیسان	۱۱۰
۱ کەوچکی گەرە پەنیری پارمیسان پەنە کراو	۲۵
۲۵ گرام پەنیری پیتزا	۷۵
۱ دانە ھیلکەیی بچوک	۶۰
۱ دانە ھیلکەیی مامناوەندی	۷۰
۱ دانە ھیلکەیی دروست کراو بێ پۆن	۸۰
۱ دانە سپینەیی ھیلکەیی نە کۆلۆ	۲۰
۱ دانە زەر دیتنەیی ھیلکەیی نە کۆلۆ	۶۰



۲۵۰ گرام ڪرهه پوهه ڪي (مارگارين)	۱۶۱۵
۱ ڪه وچڪي گهره ڪرهه پوهه ڪي (مارگارين)	۱۰۰
۱ پٽوانه شيري مانگا	۱۶۰
۱ پٽوانه شيري وشڪ بين چوري	۸۰
۱ پٽوانه قه يماخي ڪم چوري	۵۲۵
۱ ڪه وچڪي گهره قه يماخي ڪم چوري	۲۵
۱ ڪه وچڪي گهره قه يماخي پر چوري	۵۰
۱ ڪه وچڪي گهره، پڙني گوله به پڙهه يان زه يتون يان سويا	۱۲۵
يان گهنه شامي	
۱ ڪه وچڪي گهره سوڙسي فهره نسي	۶۰
۱ ڪه وچڪي گهره سوڙسي ماپونيز	۱۰۰
۱ پٽوانه ماست	۱۳۰
۱ پٽوانه فانيلاي شه ڪهري	۲۰۰

## نان و دانه ويٽله ڪان

### پٽهه ڪالوري

۱ له تي مامناوهندي له جوره ڪاني ناني برڙاو	۶۵
۱ دانه ڪلوچه به دريڙي ۹ سانتيم	۱۴۰
۱ پٽوانه دانه ويٽله به ته واوه تي ڪولاو	۱۴۰
۱ دانه ڪلوچه	۲۴۰
۱ پٽوانه ٿارد	۴۵۰
۱ ڪه وچڪي گهره ٿارد	۲۸
۱ پٽوانه هارلوهي ٿامادهي ڪه پڪ	۳۷۵
۱ پٽوانه مه ڪه روني ڪولاو	۱۷۵
۱ پٽوانه برنجي ڪولاو	۱۸۵
۱ پٽوانه برنجي ڪال	۷۲۰

## حەلەویات و شیرینی

### پێژەى كالتۆرى

۱ قاشى سى گۆشەى بە درێژى ۱۰ سانتىم كەيك	۱۱۰
۱ شۆكولات بە درێژى ۱۰ سانتىم	۴۲۰
۱ دانە كەيكى ساردەمەنى بە درێژى ۶ سانتىم	۱۶۰
۱ قاشى بە پانى ۵ سانتىم كەيكى ئىسفەنجى	۱۱۵
۲۵ گرام تۆفى، نوقل	۱۲۰
۲۵ گرام شير شۆكولات	۱۴۵
۱ كەوچكى گەورە شەرىبەتى خەست	۵۰
۱ دانە شیرنى بچوك زەنجەفیلی	۱۶
۱ دانە دۆناتى مامناوەندى، سادە	۱۷۰
$\frac{1}{2}$ پێوانە جەلى	۸۰
$\frac{1}{2}$ پێوانە شەكەر	۱۲
۱ پەكەت ھارپوھى جەلاتىن بىن دەرمان	۳۰
۱ كەوچكى گەورە ھەنگوین	۶۰
$\frac{1}{2}$ پێوانە يان ۱ دانە ساردەمەنى مامناوەندى	۱۴۰
$\frac{1}{4}$ پێوانە ساردەمەنى و شیر	۱۱۰
۱ كەوچكى گەورە مارمالات يان مرەبا	۵۰

### سۆپ

### پێژەى كالتۆرى

۱ پێوانە گۆشتاوى يان مريشكاوى بى چەردى	۸
بەك پێوانە بۆرشچ	۷۰

۱ پىئوانە مريشكاو بەچەورى	۸۰
۱ پىئوانە سۆپى قارچك	۸۰
۱ پىئوانە سۆپى قارچك بەشېر	۲۰۰
۱ پىئوانە سۆپى پياز	۵۰
۱ پىئوانە سۆپى نۆك	۱۵۰
۱ پىئوانە سۆپى جۇ يان سۆپى برنج	۱۱۵
۱ پىئوانە دۇشاوى تەماتە	۹۰
۱ پىئوانە سۆپى سەوزە	۸۰

### دەرمانەكان و خواردنەوهكان

#### پېژەنى كالتورى

چا يان قاوه بى شېر و بى شەكەر	۰
۲۰۰ گرام ساردى شىرىن	۱۸۰
۱ پىئوانە كاكائو	۲۳۵
۱ كەوچكى گەورە سۆسى بېبەر	۱۸
۱ كەوچكى بچوك خەرتەلە	۸
۱ دانە زەيتونى گەورە رەش يان سەوز	۸
$\frac{1}{4}$ پىئوانە گولە بەپۆژە بى پىست و سوركراو	۴۲۰
۱ قاشى پىتزا بە پەنېرى سادە بە درېزى ۱۵ سانتىم	۲۰۰
۲۵ گرام سرکە	۴
۱ كەوچكى گەورە سرکە	۲

## جوړه کانی پیشخۆراک (موقه بیلات)

موقه بیلاتیک که رینه مایی دروست کردنی لیره فیره دهکری هم به تام و چیتن هم که کالۆرین. تو ده توانی له ریجیمه کانی دابه زینی کیشی خبړا (QWL) و دابه زینی چه وری شوینه کانی له ش QIO به کاریان بهینتی.

### قه ناهه ی خافیار

په نیر	$\frac{1}{2}$ پیوانه
خه یار (قاش کراو)	۱ دانه
شیر	۲ که وچکی گه وره
خافیار	۲ که وچکی گه وره
هیلکه ی کولاو (رپنه کراو)	۱ دانه (به ویستی خۆت)
پياز (وردکراو)	تۆزیک (به ویستی خۆت)

په نیر و شیر بکه ناو مه کینه ی تیکه لکه رو به پله ی نزم بق چهند ده قه تیکه لی بکه. هه تا به ته واوه تی په کده سته وه ده بیت. له م هه ویره بیساوه بازنه خه یاره کان پاشان تۆزیک خافیاریش پیوه ی بکه به گویره ی پیویست ئه م پیشخۆراکه به هیلکه یان پیاز جوان پرازیننه. بق چوار که س (۲۴۵ کالۆری)

### پیشخۆراکی ماسی توون

قوتوی ماسی توون	۱ دانه
سۆسی زه لاته ی که م کالۆری	$\frac{1}{4}$ پیوانه
پيازی مامناوه ندی	۱ بازنه
ئاو لیمۆ	۲ که وچکی بچوک
خه رته له	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
خوی	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
هیلکه ی کولاو (چوار له ت کراو)	۵ دانه

ہم مووی جگہ لہ ہیلکہ کان بگہ ناو مہ کینہی تیکہ لگہر و جوان تیکہ لی بگہ ہتا بیتہ  
 مہ ویرتکی یہ کدہ ستہ وہ پاشان ہیلکہ کان پنہ بگہ و بہ پہ تال لہ گہ ل مہ ویرہ کہ تیکہ لی  
 بگہ، نم مہ ویرہ بیساوہ نان توست و توژیک جہ فہران پتوہی بگہ۔

ہم مووی ۵۸۸ کالوری ہہیہ

### پیشخوراکی قارچک

۵۰۰ گرام	کڑشتی قیمہ کراو (بن چہ وری)
۱۲ دانہ	قارچکی گہ ورہ
۱ دانہ	ہیلکہ
۱ دانہ	پیازی بچوک (وردکراو)
۳ کھ وچکی گہ ورہ	ٹاو
۲ کھ وچکی گہ ورہ	سؤسی بیبہر
۱ کھ وچکی بچوک	خوئی

بہ چہ قوویہ کی تیژ کلکی قارچکہ کہ لی بگہ رہ وہ۔ پاشان ہم مووی جگہ لہ قارچکہ کہ  
 تیکہ ل بگہ و بگہ ناو سہری قارچکہ کہ۔ سہرہ قارچکہ کان لہ ناو مہ نجہ لیکہ تیفال دابنن  
 لہ ناو فرن ماوہی نیو کاترمیٹر بہ ۳۵۰ پلہی فارینہایت با بکولیت تیکہ لی ناوی  
 قارچکہ کان دہ بی جوان سوورہ وہ بن۔ ہم مووی ۹۵ کالوری ہہیہ

### قہ نافہی کہ روز

۲ پہ لی بچوک لہ پہ لہ کانی نیوانی کہ روزہ کہ	کہ روز
توژیک	دوشاوی تہ ماتہ
۱ دانہ	حہ بی گؤشتاو
۶ کھ وچکی گہ ورہ	پہ نیر
۲ کھ وچکی گہ ورہ	ٹاوی کولاو
$1\frac{1}{2}$ کھ وچکی بچوک	تہرہ پیاز (وردکراو)

بیبیری سەوز (وردکراو) ۲ کەوچکی بچوک

کەرەوزەکان بشۆرە و لەت لەتی بکە هەر لەتێک بە درێژی ۳,۵ سانتیم بێت پاشان کەرەوزە بکە ناو ئاوی زۆر سارد دابینن. هەبێ گۆشتاوە کە لە ناو ئاوی گەرم تێکەلی بکە. پەنیر، تەرەپپاز و سۆسە کە بکە ناو گۆشتاوە کە. کەرەوزەکان لە ناوە کە دەربهێنە و جوان وشکی بکە ناوی کەرەوزەکان لەم تێکەلەتییەکە و جوان لە ناو دەفریە کە دابینن.

هەمووی ۲۲۰ کالۆری هەیە

پیشخۆراکی خەیار

خەیاڕی مامناوەندی ۱ دانە

خوئی تۆزێک

پەنیر ۴ کەوچکی گەورە

سەوزەیی بۆنخۆش ۱ کەوچکی بچوک

بیبیری گەورە (وردکراو) ۱ کەوچکی گەورە

بنی خەیاڕە کە بیبیرە و ناوەکە ی بە چەقوو یەکی تیژ ناسک دەری بهێنە پاشان پەنیر و ناوی خەیاڕە کە و سەوزەیی بۆنخۆش و بیبیر و خوئی بکە ناو مەکینە ی تێکەلکەر تێکەلی بکە هەتا بە کدەستەو دەبێت. ئەم تێکەلە کە وەکو هەویرە، بکە ناو خەیاڕەکان و لەسە هۆڵدان دابینن. دوا ی نیو کاتر میڕ خەیاڕەکان لەسە هۆڵدان دەربهێنە و بازنە بازنە یان بە ئەستوری ۰,۵ سانتیم بکە. هەمووی ۹۰ کالۆری هەیە

پیشخۆراکی تەماتە

نانی تۆست ۶ قاش

تەماتە ۶ بازنە

خوئی تۆزێک

بیبیر تۆزێک

تەرەپپاز (وردکراو) ۱ کەوچکی گەورە

گۆشت (کولاو و وردکراو) ۱ کەوچکی گەورە

بیبیری گەورە (وردکراو) ۲ کەوچکی گەورە

لەسەر ھەر قاشىكى نانى تۆست قاشى تەماتە داينى. بىيەر و تەرەپپياز بىكە سەر تەماتە كان و خوي پىئوھى بکە. تاوھ يەكى تىفال بە تۆزىك پۆن ناوھكەى چەور بکە. نان تۆستە كان لەناوى داينى لەفېن بە ۳۵۰ پلەى فارىنھايت بۆ ماوھى ۵ چرکە گەرمى بکە پاشان نانەكە دەرىھېتە نەختىك گۆشت بىكە بەسەرى.

بۆ شەش كەس (۳۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)

### پېشخۇراكى تىكەلى سەوزە

۱ دانە	حەبى گۆشتاۋ
۱ پىئوانە	پەنير
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	گىزەر (پنەكراۋ)
۴ دانە	زەيتون (بازنەكراۋ)
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	بىيەرى گەورەى سەوز (وردكراۋ)
۳ كەۋچكى گەورە	تەرەپپياز (وردكراۋ)
۱ كەۋچكى گەورە	ئاۋى كولاۋ

حەبى گۆشتاۋكە لەناۋ ئاۋ تىكەلى بکە. ھەموۋى جگە لەزەيتونەكە تىكەلى بکە جوان تىكى بدە و بکە ناۋ مەنجه لىكى بچوك پاشان بازنە زەيتونە كان لەسەرى داينى دەتوانى ئەم سۆسە لەگەل سەوزەى كولاۋ ۋەكو گوللى كەلەرم، كەرەوز و گىزەر بخۆى يان بىساۋە سەر چەند قاشى نانى تۆست و بخۆى.

بۆ سۈست كۈردنى  $\frac{1}{2}$  پىئوانە يەك (ھەر كەۋچكى گەورە ۱۸ كالىرى ھەيە)

### پېشخۇراكى خەيار و ماست

۱ دانە	خەيارى گەورە (پىست لىكراۋ و بازنە كراۋ)
$\frac{1}{2}$ پىئوانە	ماست

که وچکی بچوک $\frac{1}{2}$	هاپاوهی سیر
که وچکی بچوک $\frac{1}{2}$	بیبهەر
که وچکی بچوک ۱	نەعناى وشک
که وچکی بچوک $\frac{1}{2}$	خوئ

خەیار و هاپاوهی سیر و نەعنا بکە ناو مەکینەى تیکە لگەر و بە پلەى نزم تیکە لى بکە هەتا یەگدەستەو دەبیت. خوئ و بیبهەر بکە ناو ماستەکە و بەچە تالّ جوان بیشتیوتنە. خەیار و ماستەکە تیکە لّ بکە و لەسە هۆلدان دا بینن لەم پیشخۆراکە دەتوانى وەکو دەرمانیش بە کاربھێنى.

(هەر که وچکی گەورە ۴ کالۆری هەیه)

### پیشخۆراکی قارچک و پەنیر

۸ دانە	قارچکی گەورە (وردکراو)
تۆزیک	بیبهەری پەش
تۆزیک	خوئ
$\frac{3}{4}$ پێوانە	پەنیر
تۆزیک	دۆشاوی تەماتە
که وچکی بچوک ۱	تەپە پیاز (وردکراو)
که وچکی گەورە ۱	جەفەران (وردکراو)

پەنیرەکە بەچە تالّ نەرمى بکە هەمووی خوار دە مەنیاکان لەگە لّ پەنیرەکە تیکە لّ بکە و لەسە هۆلدان دا بینن. بە ئارەزووی خۆت تۆزیک کونجی پێوهی بکە.

(هەر که وچکی گەورە ۱۳ کالۆری هەیه)



## جۆرەکانی سوپ

سوپی گوشت و سەوزە

۲۵۰ گرام	گۆشتی قییمە کراو
۱ دانە	سیر (وردکراو)
۴ دانە	گیزەر (بازنە کراو)
۶ دانە	پیازی بچوک (دوو لەت کراو)
۲ پیوانە	کەرەوز (وردکراو)
۱ پیوانە	کەلەرمی بچوک (وردکراو)
۴ پیوانە	ناوی کولاو
$3\frac{1}{2}$ پیوانە	ناوی تەماتە
۲ دانە	حەبی گۆشتاو
۱ دانە	گەلای غار
$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک	جەفەرەن (وردکراو)
۲ کەوچکی بچوک	خوئ
۲ کەوچکی بچوک	بیبەر

گوشت و سیرە کە لە ناو تاووەیەکی تیفال بە ناگری کز تۆزێک سووری بکە حەبەکان لە ناو ناوی گەرم تێکەلی بکە ھەمووی کەرەستەکانی تری تێکە لە سەر ناگر دایبێن سەری مەنجەلە کە دابخە. بۆ ماوەی ۳۰ چرکە بە ناگری کز با بکوئیت. لە کاتی خواردن گەلای غارە کە دەری بەینە.

بۆ شەش کەس (۱۷۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## سۆپى بۆرشچى خەست

پەنبر (پنەكراو)	$\frac{1}{2}$ پتوانە
گۆشتاوى بىن چەرى	۸۰۰ گرام
گۆشت (قىمەكراو)	۲۵۰ گرام
پىياز (پنەكراو)	۲ كەوچكى گەورە
خوئى	۱ كەوچكى بچوك
بىبەر	$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك

گۆشت و پىياز و خوئى و بىبەر تىكەل بکە و جوان بيشئەلە. بەم تىكەلە كلفته بەئەندازەى گۆيز دروست بکە. كلفته كان بکە نام گۆشتاوه كەو لەسەر ئاگر دايبينى كاتيك كولا ئاگرە كە كزى بکە با ۳۰ چركەى تر بكوئيت.

## سۆپى قەل

(لەرىجىمى دابەزىنى چەرى شوئىنەكانى لەش QIO گۆشتى قەلە كە مەخ)

قەل (لەت لەت كراو)	۱ دانە
پىيازى مامناوئەندى (چوار لەت كراو)	۱ دانە
شىلم (چوار لەت كراو)	۱ دانە
كەرەوز (وردكراو)	۲ پەل
گۆيزەر	۳ دانە
گەلاى غار	۱ دانە
تەماتە (چوار لەت كراو)	۱ دانە
مىخەك	۲ دانە
جەفەران (وردكراو)	۱ كەوچكى گەورە
ھاپاوهى زەعتەر	۱ كەوچكى بچوك

خوی	۱ ۱/۲ که وچکی بچوک
برنج	۳ که وچکی گوره
ناو	۶ پیوانه یان زؤرت
بیبیری رهش	توزیک

چوری و پیستی له ته قهله کان لّ بک ره وه. قهله که بکه ناو ناو و له سر ناگر دایینی بق ماوه ی ۱۰ چرکه با بکولیت. پاشان چوری سر ناوه که دریهینه هموی خوارده مهنه کانی تر جگه له برنجه که تیکه کاتیک ناوه که کولا ناگره که کنی بکه با بق ماوه ی ۲ کاترمیری تر بکولیت. کاتیک گزشتی قهله که به ته واوه تی کولا سوپه که له سر ناگره که هلی بگره با فینکه وه بیت. له ته قهله کان دریهینه و گزشت و ئیسقانه که ی له یه بک ره وه. گه لای غار و میخه که که له ناو سوپه که دریهینه چوری سری سوپه که لای بده پاشان برنج و گزشتی قهله که تیکه دیسان له سر ناگر دایینی و سری مهنه له که دابخه با بق ماوه ی ۱۵ چرکه بکولیت و برنجه که به ته واوه تی بکولیت. بق چوار که س (۱۶۸ کالوری بق هر که س)

### سوپی مریشک

مریشکی کولاو (وردکراو و بی ئیسقان)	۲۰۰ گرام
ناوی ته ماته	۴۰۰ گرام
په نیر	۱/۲ پیوانه
بیبر	توزیک

هموی تیکه ل بکه و له سر ناگر دایینی. به رده وام تیکی بده هتا سوپه که خسته وه ده بیت. به ناره زوی خرت کانی خواردنی سوپه که توزیک جه فهران بیکه سری.

بق چوار که س (۸۰ کالوری بق هر که س)

## سۆپى گوشت

ئاوى تەماتە ۴۰۰ گرام

گۆشتاۋ ۱ پىئوانە

سەوزەى بۆنخۆش ۲ كەۋچكى بچوك

گۆشتى گۆيرەكە (كولاۋ و وردكراۋ) ۱۵۰ گرام

ھەمووى جگە لەسەوزەكە تىكەل بگە و لەسەر ئاگر دايبىنى. با بۆ ماوەى ۱۰ چركە

بكۆلىت. پاشان سەوزەكە تىبگە دەتوانى تۆزىك ئاۋ لىمۆ تىبگەى.

بۆ چوار كەس (۱۵۰ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## سۆپى پوڤىيانى سارد

مىرىشكاۋ ۱ پىئوانە

شېر (بى چەردى) ۱ پىئوانە

كەرەوز (وردكراۋ)  $\frac{1}{4}$  پىئوانە

پوڤىيانى كولاۋ (وردكراۋ)  $\frac{3}{4}$  پىئوانە

ئاۋلىمۆ  $\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك

تەپەپىياز (وردكراۋ) ۱ كەۋچكى گەرە

مىرىشكاۋ و شېر لەئاۋ مەنجەلىك تىكەلى بگە. ھەمووى خوار دەمەنىەكانى تر تىبگە

سەرى داخە و لەسەر ئاگر دايبىنى. كاتىك كولا لەسەھۆلداڤ دايبىنى لاينى كەم سۆپەكە

بۆ چوار كاتۆمىتر لەسەھۆلداڤ بىمىنىت.

بۆ سىن كەس (۸۳ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## جۈرەكانى چىشتى گۆشت

### چىشتى تايبەتى گۆشت و سەوزە

۱ كىلوگرام	كۆشتى گۆزەكە
$\frac{1}{2}$ پىئوانە	ئاۋى تەماتە
۱ نىۋە	بىبەرى گەورە (وردىكراۋ)
۱ پىئوانە	كۆشتاۋ
۱ دانە	گەلەي غار
۴ دانە	گىزەر (بازنەكراۋ)
$\frac{1}{2}$ پىئوانە	لوبىيە سەوز
۱ كەۋچكى بچوك	بىبەر
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	ھاپاۋە سىر

چەۋرى كۆشتەكە ئى بىكەرەۋە لەت لەتى بىكە ھەر لەتەك ۲،۵ سانتىم درىژ بىت. ھەمۇرى جگە لەگىزەر و لوبىيە سەوزەكە بىكە ناۋ مەنجەلەك و لەسەر ئاگر دايبىن ئاگرەكە كۆزى بىكە سەرى مەنجەلەكە دابخە داۋى ۲ كاتۇمىر و نىۋ بۇ ۲ كاتۇمىر، كاتىك كۆشتەكە ۲۰ چىركەي ما بوۋ بە تەۋاۋەتى بىكۆلەت، گىزەر و لوبىيە سەوزەكە تى بىكە بۇ ماۋەي ۲۰ چىركەي تر بەردەۋام بىكۆلەت. كاتىك كۆشت و سەوزەكان بەتەۋاۋەتى كۆلان ئامادەيە بۇ خواردن پىش لە خواردن گەلەي غارەكە دەرىپىنە. بۇ ھەشت كەس (۲۶۵ كالىرى بۇ ھەر كەس)

### چىشتى گۆشت و كەلەرم

۷۵۰ گرام	كۆشتى گۆزەكە
۲ دانە	پىيازى بچوك (جوار لەت كراۋ)

۱۲۵ گرام	کەلەرم (وردکراو)
۱ دانە	گەلای غار
۱ پێوانە	ئاوی کولاو
$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوک	بیبەری پەش

چەوری گۆشتە کە ئی بکەرەوه و تکه تکهی بکه پیاز و گۆزشتە کە لەناو تاوہیہ کی تیفال تۆزیک سووری بکه و خوئ و بیبەر پێوہی بکه. پاشان تاوہ کە هەتا نیوہی ئاو تیبکە. سەری مەنجەلە کە دابخە با بۆ ماوہی نیو کاترۆمیر بکولت. پاشان کەلەر مە کە تیبکە بەردەوام ۱۰ چرکە ی تر بکولت. گەلای غار و نیوہی تری ئاوہ کە تی بکه دیسان سەری مەنجەلە کە دابخە با ۲۰ چرکە ی تر بکولت. پاشان گەلای غارە کە دەربپێنە ئامادە یە بۆ خواردن. دەتوانی تۆزیک دۆشاوی تەماتە شی تی بکه ی.

بۆ چوار کەس (۳۷۵ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### چینشتی گۆشت و سەوزە بۆ پرنجیمی لاوازمانەوه

۵۰۰ گرام	گۆشتی قیمە کراو (بێ چەوری)
۱ پێوانە	کەرەوز (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ پێوانە	پیاز (وردکراو)
$2\frac{1}{2}$ پێوانە	ئاوی تەماتە
تۆزیک	بیبەر
۴ پێوانە	کەلەرم (وردکراو)
$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک	سۆسی بیبەر
۲ کەوچکی بچوک	خوئ

گۆشتە کە لەناو تاوہیہ کی بچوک تۆزیک سووری بکه. کەرەوز و پیازە کە تی بکه بۆ

ماۋەى ۵ چىركە سۈۋرى بىكە پاشان تەماتە، خوئ، بىبەر، سۆسى بىبەر تى بىكە. مەنجەلىكى تىفال بەيتە يەك جار كەلەرم تى بىكە يەكجار گۆشت بىكە بەسەرى دىسان كەلەرم تىبىكە و دۋاى گۆشت بىكە سەرى پاشان تۈزىك بىبەر پىۋەى بىكە و لەفېن داىبىنى بە ۲۷۵ پلەى فارىنھاىت بۇ ماۋەى ۳ چارەك با بىكۆلىت. بۇ شەش كەس (۲۳۵ كالىۋى بۇ ھەر كەس)

### ھەمبەرگىرى خۇمالى

گۆشتى قىمەكراۋ (بى چەۋرى)	۵۰۰ گرام
شېر (بى چەۋرى)	$\frac{1}{4}$ پىۋانە
ھىلكە	۱ دانە
پىياز (پنەكراۋ)	$1\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك
خوئ	$\frac{3}{4}$ كەۋچكى بچوك
بىبەر	$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك

پىياز و شېر تىكەل بىكە با بۇ ماۋەى ۱۰ چىركە لە دەرەۋەى سەھۆلدان ھەروا بەمىتت. ھەموو خوار دەمەنىەكانى تر تىكەل بىكە و جوان بىشىلە. تىكەلى پىياز و شېرەكەش تى بىكە دىسان بىشىلە پاشان چۋار دانە ھەمبەرگىرى دىروست بىكە. لەناۋ تاۋەىك داىبىنى و ۱۰ سانتىم بەرزتر لەئاگرەكە پايىگرە ھەر دىۋى ھەمبەرگىرەكە بۇ چۋار چىركە سۈۋرەۋە بىكە ھەتا بە تەۋاۋەتى سۈۋرەۋە دەبىت.

بۇ چۋار كەس (۲۱۰ كالىۋى بۇ ھەر كەس)

### كۆتلىتى تايبەت

گۆشت (قىمەكراۋ)	۵۰۰ گرام
ھىلكە	۲ دانە

۱ دانه	پیازی بچوک (پنه کراو)
۱ دانه	بیبهری گه وره (وردکراو)
۲ که وچکی گه وره	سۆسی بیبهر
۲ که وچکی گه وره	شیر (بئ چهوری)
۱ که وچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	هاپاوهی خه رته له

هه مووی تیکه ل بکه و جوان بیشیله . له م تیکه له چوار دانه کفته لی دروست بکه له تاوه یه کی تیفال دایبنتی . تاوه که ۷ سانتیم به رزتر له ناگره که پایبگره هه ر دیوی بۆ ماوهی ۶ چرکه سووری بکه ده بئ ناوه وهی کوتلیته که ش جوان سوور بیت .  
بۆ چوار که س (۳۰۰ کالۆری بۆ هه ر که س)

### چیشتی گوشت و ته ماته

۷۵۰ گرام	گوشت (قیمه کراو)
۱ پیوانه	جه فهران (وردکراو)
۱ دانه	پیازی گه وره (پنه کراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانه	ئاوی ته ماته
۱ دانه	هیتکه
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	بیبهر
۱ که وچکی بچوک	سۆسی بیبهر
۱ که وچکی گه وره	دۆشاوی ته ماته
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ

هه مووی جگه له دۆشاوی ته ماته که تیکه ل بکه و جوان بیشیله . پاشان له ناو تاوه یه کی تیفال پانی بکه له دۆشاوی ته ماته که پیوهی بکه . تاوه که له فرن دایبنتی بۆ ماوهی یه کز کاتۆمتر به ۳۲۵ پله ی فارینهایت بیکۆلینه .  
بۆ شه ش که س (۲۹۰ کالۆری بۆ هه ر که س)



## برژاۋى يۇنانى

۷۵۰ گرام	گۆشتى قىمەكراۋ (بىن چەۋرى)
۲۵۰ گرام	سپىناخ
۲ دانە	ھىلكە
$\frac{1}{2}$ پىۋانە	پىياز (پنەكراۋ)
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{8}$ كەۋچكى بچوك	بىبەرى پەش

سپىناخەكە بە تۆزىك ئاۋ و خوئى بىكولئىنە بە شىۋە يەك كاتىك سپىناخەكە كولا تۆزىك ئاۋ لەبنى مەنچەلەكە بىنئىت. پاشان سپىناخەكە دەربەنە بە چەتال نەرمى بىكە و لەگەل ھەمورى خواردە مەنەكانى تىكەلى بىكە و جوان بىشىلە. گۆشتەكە لەناۋ تاۋە يەك پانى بىكە و لەسەر ئاگر داىبىنئى بۆ يەك كاتىمىر جوان بىكولئىنە بە ئارەزۋى خۆت دەتوانى لەگەل دۆشاۋى تەماتە بخۆى.

بۆ شەش كەس (۲۸۵ كالىۋى بۆ ھەر كەس)

بەپىئى ئارەزۋى خۆت دەتوانى ئەم برژاۋە لەگەل برىنج بخۆى. بۆ ھەر كەس يەك پىۋانە برىنجى كولاۋ دروست بىكە. بەم شىۋە ۱۰ كالىۋى دەچىتە سەر چىشتەكەى ھەر كەس.

## كوتلىتى لوكس

۵۰۰ گرام	گۆشت (قىمەكراۋ)
۱ دانە	ھىلكە
۲ كەۋچكى گەۋرە	پىياز (وردكراۋ)
۲ كەۋچكى گەۋرە	بىبەرى سەۋز (وردكراۋ)
۲ كەۋچكى گەۋرە	ئاردى سوتاو

۲ کہ وچکی گہورہ	جہ فہران (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	خوی
	سؤس
۱ دانہ	تہ ماتہی گہورہ (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	پیاز (پنہ کراو)
$\frac{1}{3}$ کہ وچکی بچوک	ہا پلوہی خہرتہ
۱ کہ وچکی بچوک	سؤسی بیہر

بؤ دروست کردنی کوتلیت ہہ مووی تیکہ ل بکہ و بیشیلہ . شہش دانہ کفتہی تہ نک لی  
 دروست بکہ و لہ ناو تاوہیہ کی تیفال دایینن . بؤ دروست کردنی سؤسہ کہ ہہ مووی تیکہ ل  
 بکہ و لہ سہر ناگر دایینن دواۓ ۵ چرکہ لہ سہر ناگر لای بدہ با فینکہ وہ بیت . پاشان  
 سؤسہ کہ بیگہ سہر کوتلیتہ کان و لہ فہن دایینن لہ ماوہی ۳۰ بؤ ۴۰ چرکہ بہ ۳۵۰ پلہی  
 فارینہایت با بکولیت . کاتی خواردن سؤسی ناو تاوہ کہ بیگہ سہر کوتلیتہ کان .  
 بؤ شہش کس (۳۱۰ کالوری بؤ ہر کس)

### چیشتی گوشت و قارچک

۲۵۰ گرام	قارچک (وردکراو)
۱ دانہ	پیازی گہورہ (قاشی تہ نک کراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	ناوی تہ ماتہ
۵۰۰ گرام	گوزت قیمہ کراو (بی چہوری)
۱ دانہ	ہیلکہ
توزیک	ناولیمز
$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک	بیہر
۱ کہ وچکی گہورہ	جہ فہران (وردکراو)

قارچك و پياز لەناو تاوۋەبەكى تىفال تۆزىك سۈرى بىكە ھەتا پيازەكە تۆزىك نەرمەۋە دەبىت. پاشان تۆزىك خۇي و بىبەر پىۋەى بىكە و بىكە ناو تاوۋەبەكى تىفال. ھەمۈى خواردەمەنىەكانى تىكەل بىكە و جوان بىشىلە. پاشان لەناو تاوۋەبەك قارچك و پيازەكە پانى بىكە و لەفېن داىبىنى لەماۋەى ۳۰ چىركە بە ۳۵۰ پلەى فارىنھائىت با بىكولتت كۆشتەكە دەبىئ بە تەۋاۋەتى سۈرۈۋە بىت. دەتۋانى نەختىك پەنېرى پارمىسان لەسەرى رنەبەكى و لەناو فېن داىبىنى.

بۇ چۈار كەس (۳۱۰ كالىۋى بۇ ھەركەس)

### چىشىتى گۆشت و باىنجان

۵۰۰ گرام

گۆشتى قىمەكراۋ (بىن چەۋى)

۱ دانە

باىنجانى مامناۋەندى

تۆزىك

خۇي و بىبەر

تۆزىك

پەنېرى پارمىسان (رېنەكراۋ)

۲ كەۋچكى بچوك

ئاۋلىمۇ

$\frac{1}{2}$  كەۋچكى بچوك

نەعناى وشك

پىستى باىنجانەكە لى بىكەرۋە بازنە بازنەى بەئەستىرى ۱ سانتىم بىكە ھەردوۋ دىۋى بازنە باىنجانەكان ئاۋلىمۇ پىۋەى بىكە. ھەموو خواردەمەنىەكانى تىكەل بىكە و جوان بىشىلە. چەند دانە بازنەى باىنجان لەناو تاوۋەبەكى تىفال جوان داىبىنى  $\frac{1}{3}$  گۆشتەكە لەسەرى پان بىكە پاشان چەند دانە بازنەى باىنجان لەسەر گۆشتەكە داىبىنى و  $\frac{1}{3}$  تى تر لەگۆشتەكە لەسەر بازنە باىنجانەكە پان بىكە ھەتا سى جارۋاى لى بىكە. پاشان پەنېرەكە بىكە بەسەرى و لەفېن داىبىنى بۇ ماۋەى ۴۵ چىركە بە ۳۵۰ پلەى فارىنھائىت با بىكولتت ھەتا باىنجانەكان بە تەۋاۋەتى دەكولن.

بۇ چۈار كەس (۳۰۵ كالىۋى بۇ ھەركەس)

## چیشتی باینجان و قارچک

۵۰۰ گرام	گۆشت (قیمه کراو، بئ چوری)
۱ دانه	باینجانی مامناوهندی
۶ دانه	قارچکی گه وره
۱ دانه	ته ماته
$1\frac{1}{2}$ که وچکی گه وره	پیاز (وردکراو)
۱ که وچکی بچوک	که ره ی پوهه کی یان پۆنی پوهه کی
۱ که وچکی گه وره	جه فهران (وردکراو)
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ
$1\frac{1}{2}$ که وچکی گه وره	بیبه ری گه وره (وردکراو)
۲ که وچکی بچوک	په نیری پارمیشان (پنه کراو)

باینجان که بیشتوره و ماوهی ۱۵ بۆ ۲۰ چرکه له فرین با بکوئیت. باینجان که له دریزایی دوو له تی بکه، ناوی هر نیوهی باینجان که به هیوری ده ره پیتسه و وردی بکه. له تاوه یه کی تیفال قارچک و پیاز به که ره ی پوهه کی یان پۆنی پوهه کی توژیک سوور بکه پاشان گۆشته که تی بکه و توژیک سووری بکه پاشان باینجان، جه فهران، خوئ و توژیک بیبه ر تیبکه و چه ند چرکه سووری بکه. پاشان پیتستی باینجان کان به م تیکه له پری بکه. پیتستی ته ماته که ئی بکه ره وه و پنه ی بکه پاشان بیکه سه ر نیوهی باینجان کان له فرین دایینی. له ماوهی ۳۰ بۆ ۴۵ چرکه به ۲۵۰ پله ی فارینهایت با بکوئیت پاشان په نیره که بیکه سه ر باینجان کان و ۵ چرکه ی تر گه رمی بکه.

بۆ چوار که س (۱۷۵ کالۆری بۆ هر که س)

تیبینی: ده توانی له جیاتی گۆشت، مریشک یان قه ل به کار بهینی.

## یاپراخی تہ ماتہ

تہ ماتہ ی گہ ورہ	۴ دانہ
قارچک (وردکراو)	۳ دانہ
گڑشتی قیمہ (بئ چہ وری)	۲۵۰ گرام
برنجی کولاو	$\frac{1}{2}$ پیوانہ
بیبہری پەش	تۆزیک
پۆنی پووه کی	۱ کہ وچکی بچوک
پیاز (وردکراو)	۲ کہ وچکی گہ ورہ
ہارپوہی سیر	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
سۆسی بیبہر	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک

ٹاوی کولاو بہ ریژہ بک کہ لہ بنی مہ نجہ لہ کہ نیو سانتم بہ رزتر بیت

تہ ماتہ کان بشۆرہ و بہ چہ قویکی تہ نک ناوہ کہ ی بیگۆلہ و دہری بکہ . پۆن بکہ ناو  
تاوہ ی کی تیفال و پیاز و قارچکہ کہ لہ ناوی تۆزیک سوورہ وہ بکہ پاشان گڑشتہ کہ تی  
بکہ و بہ تہ واوہ تی سووری بکہ . برنج، سۆسی بیبہر، بیبہر و ہارپوہی سیرہ کہ ش تی  
بکہ ماوہی یہ بژ دوو چرکہ سووری بکہ . تہ ماتہ کان بہ م تیکہ لہ پپر بکہ . ٹاوہ کہ بکہ ناو  
مہ نجہ لیکتی تیفال بۆیہ تہ ماتہ کان نہ سووتن . تہ ماتہ کان لہ ناوی دابنن لہ ناو فہن لہ ماوہی  
۲ بژ ۲ چارہ ک بہ ۲۷۵ پلہ ی فارینہایت با بکولیت سہری تہ ماتہ کان دہ بئ بہ تہ واوہ تی  
سوورہ وہ بیت .

بژ چوار کہ س (۱۹۵ کالۆری بژ ہر کہ س)

## یا پراخی بیبه

۲ پتیوانه	برنجی کولوا
۲۵۰ گرام	گۆشتی قیمة (بی چوری)
۶ دانه	بیبهری گوره
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوی
تۆزیک	ناوی کولوا

به چه قویک سه ری بیبهری گوره که لی بکه روه توره کانی دهره پینه. گۆشت، برنج و خوی تیکه ل بکه به چه تال جوان تیکه لی بکه بیبهره کان له م تیکه له پر بکه، مه نجه لیکه تیفال بهینه تۆزیک ناو بیکه بنه که ی پاشان بیبهره کان له ناوی دابنی له فرن به ۳۵۰ پله ی فارینهایت بق ماوه ی نیو کاتژمیر با بکولیت.

بق چوار که س (۲۴۰ کالوری بق هر که س)

## چیشتی قارچک به به هارات

۵۰۰ گرام	گۆشتی قیمة (بی چوری)
$\frac{1}{3}$ پتیوانه	که ره وز (وردکراو)
$\frac{1}{4}$ پتیوانه	بیبهری گوره (وردکراو)
۱ دانه	میلکه
۵۰۰ گرام	قارچک
۱ که وچکی گوره	به هارات
۱ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)
۱ که وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	بیبه
$\frac{1}{3}$ پتیوانه	دۆشاوی ته ماته یان ناوی ته ماته

ہم مووی جگہ لہ قارچکہ کہ تیکہ ل بکہ بہ چہ تال جوان تیکی بدہ کلکی قارچکہ کہ لی بکہ رہوہ . سہری قارچکہ کان لہ ناو مہ نجہ لیکی تیفال دابنی پاشان تیکہ لہ کہ لہ سہری قارچکہ کان پانی بکہ و لہ ناو فرین دابینن بہ ۳۵۰ پلہی فارینہایت بق ماوہی ۲۰ چرکہ با بکولیت .

بق چوار کہس (۳۳۰ کالوری بق ہر کہس)

### چیشتی کہروز

۵۰۰ گرام	گڑشتی قیمہ (بق چہری)
۱ دانہ	حہبی گڑشتاو
۱ پٹوانہ	ٹاوی کولاو
۱ پٹوانہ	کہروز (وردکراو)
$\frac{1}{4}$ پٹوانہ	پیاز (وردکراو)
۱ پٹوانہ	قارچک (وردکراو)
۵۰۰ گرام	تہ ماتہ
۱ کہوچکی بچوک	ہارپاوہی سیر

حہبی گڑشتاوہ کہ لہ ناو ٹاوی کولاو تیکہ لی بکہ دوو کہوچکی گہورہ لی مہ لنگرہ . لاسکی کہروزہ کان بہ نہ اندازہی ۴ سانتیم لہت لہتی بکہ و بق ماوہی ۱۰ چرکہ لہ ناو گڑشتاوہ کہ بیکولینہ . گڑشت، پیاز، قارچک، ہارپاوہی سیر و توژیک بیہر تیکہ ل بکہ و جوان بییشیلہ . لہم تیکہ لہ کفتہ بہ نہ اندازہی گوژیزک دروست بکہ . پاشان دوو کہوچک گڑشتاوہ کہ لہ ناو تاوہی کی تیفال گہرمی بکہ کفتہ کان لہ ناوی سووری بکہ پاشان تہ ماتہ کان رنہ بکہ و بیکہ سہر کفتہ کان، با بق ماوہی ۳۰ چرکہ بکولیت . کہروزہ کہ لہ ناو دہ فریہک دابنی پاشان کفتہ کان و سوؤسہ کہ بیکہ سہر کہروزہ کہ .

بق چوار کہس (۲۷۰ کالوری بق ہر کہس)

## پیتزا

۴ لہ تی سئ گۆشه	هه ویری نامادهی پیتزا
۴ بازنه	ته ماتهی گه وره
۲۵۰ گرام	گۆشتی قیمه (بی چوری)
۲ که وچکی بچوک	پیاز (پنه کراو)
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هاراوهی سیر
۴ که وچکی گه وره	په نیری موتزاریلا (پنه کراو)
۱ که وچکی بچوک	پۆنی پوهکی
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	هاراوهی زه عته ر
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ

پۆنه که له ناو تاوه یه کی تیفال گه رمی بکه و تۆزیک سووری بکه . گۆشته که ش تی بکه و تۆزیک سووری بکه پاشان خوئ و بیبه ر تیبکه و له سه ر ناگره که لای بده . له سه ر هه ر کام له هه ویره پیتزاکان نه ختیک گۆشت و پاشان بازنه ی ته ماته دابنئ . هاراوه ی جاتره بیکه سه ر هه ویره که و یه که وچکی گه وره په نیری موتزاریلا بیکه سه ر هه ر له تیک هه ویری پیتزا که و له فرن دابینئ . بۆ ماوه ی ۱۵ چرکه له ۴۰۰ پله ی فارینهایت سووری بکه .

بۆ چوار که س (۱۹۵ کالۆری بۆ هه ر که س)

## چیشتی کاری

۱,۵ کیلوگرام	گۆشتی گویره که
۱ که وچکی بچوک	هاراوهی کاری
$\frac{1}{4}$ که وچکی گه وره	بیبه ری سه وز (وردکراو)
۱ که وچکی بچوک	خوئ



خه يار يان پياز	چهند بازنه (به دلى خوت)
جه فهران (وردكراو)	$\frac{1}{4}$ پيتوانه
كه رهوز (وردكراو)	$\frac{1}{3}$ پيتوانه
ئاوى په رتقال (بى شه كه)	۱ پيتوانه
ئاناناس (بازنه كراو)	۱ دانه
پرتقالى مامناوه ندى (زور ته نك بازنه كراو)	۱ دانه
ليموى مامناوه ندى (زور ته نك بازنه كراو)	۱ دانه

چهورى گۆشته كه لى بكه رهوه و به ئاوى نيو گرم گۆشته كه بشوره. گۆشته كه له بنى مه نجه لىكى تيفال پانى بكه پاشان هموو خوارده مه نيه كانى تر بيكه سهرى، سهرى مه نجه له كه دابخه و له سهر ئاگرى كز دايبينى گۆشته كه بى ماوه ي يه ك و نيو كاترميتر بيكولتينه پاشان هموى بكه ناو ده فريه ك و بازنه كانى پياز و خه ياره كه له سهرى جوان داينى.

بى هشت كهس (۲۰۰ كالتورى بى هر كهس)

چيشتى لوبيا سهوز	۵۰۰ گرام
گۆشتى قيمه (بى چهورى)	۳ دانه
پيازى گه وره (وردكراو)	$\frac{1}{4}$ پيتوانه
مريشكاو	۳ دانه
ته ماته ي مامناوه ندى	توزيك
خوى	توزيك
بيهر	۱ پيتوانه
لوبياى سهوز (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك
بۆنى زه يتون	

پۆنى زهيتونه كه له ناو تاوهيهكى تيفال گهرمى بکه و پياز هه که له ناوی سووره وه بکه . پاشان گۆشته کهش تى بکه و سوورى بکه . لوبيا سهوز و مريشکاوه که تى بکه و ناگره که کزى بکه . سهرى مه نجه له که دابخه و با بۆ ماوه ی ۱۵ چرکه بکولیت . ته ماته کان نه ستور بازنه بازنه ی بکه له سهر چيشته که داينى با ۱۰ چرکه ی تر بهرده وام بکولیت پاشان خوئ و ببهر پتوه ی بکه .

بۆ چوار کهس (۲۲۵ کالۆرى بۆ ههر کهس)

### چيشتى يونانى

گۆشتى سهرى شان (بى ئيسقان و بى چهورى)	۱ کيلۆ و ۲۵۰ گرام
هاپاوه ی سير	۱ که وچكى بچوک
دۆشاوی ته ماته	۲ که وچكى گه وره
خوئ	۱ که وچكى بچوک
ببهرى پهش	تۆزىك
باينجانى بچوک	۱ دانه

گۆشته که خوئ و هاپاوه ی سير پتوه ی بکه له ناو مه نجه لىكى تيفال داينى بۆ ماوه ی ۲ چاره ک به ۴۰۰ پله ی فارينهايت له ناو فرين سوورى بکه . پاشان چهورى ناو مه نجه له که دهرى بهينه و دۆشاوی ته ماته که تى بکه . سهرى مه نجه له که دابخه و له ناو فرين داينى به ۳۵۰ پله ی فارينهايت بۆ ماوه ۲ کاتر میتر بکولینه . له م ماوه پىستى باينجان ه که لى بکه ره وه و بازنه بازنه ی به نه ستورى نيو سانتيم بکه . هه ردوو دیوى بازنه باينجان ه کان خوئ پتوه ی بکه و يه ک کاتر میتر چاوه پروانى بکه . پاشان بازنه باينجان ه کان به په پرى تاييه تى وشكى بکه پاشان هه ر بازنه يه ک دوو له تى بکه . دواى ۱,۵ کاتر میتر گۆشته که له ناو فرين ده ره بهينه باينجان ه کان له سهرى داينى پاشان له ناو فرين با نيو کاتر میترى تر که واتا ۳۰ چرکه ی تر بکولیت .

بۆ شهش کهس (۳۱۰ کالۆرى بۆ ههر کهس)

## برڑاوی تاییبہت

۱ کیلو و ۲۵۰ گرام	گۆشتی گۆیره که
۱ که وچکی گوره	پۆنی پوهه کی
۲ که وچکی بچوک	ناو لیمۆ
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	خوئی
۱ که وچکی بچوک	سه وزه ی بۆنخۆش
۱ دانه	سیر (پنه کراو)
۱ دانه	پیازی بچوک (پنه کراو)
۱ دانه	پیازی گوره
۱ دانه	بیبه ری گوره
۱ دانه	باینجانی بچوک
$\frac{1}{2}$ پتیوانه	ناوی ته ماته
تۆزیک	بیبه ر

پۆن، سیر، پیازی پنه کراو، ناو لیمۆ، ناوی ته ماته، سه وزه ی بۆنخۆش، خوئی و بیبه ره که جوان تیکه ل بکه . چه وری گۆشته که لی بکه ر، وه و به ناوی نیو گهرم بیسۆره . گۆشته که به نه اندازه چوار گۆشه ی ۴ سانتیم له ۴ سانتیم بیبه ره . پیازه گوره که ۸ له تی بکه و تۆوه کانی بیبه ره گوره که ده ربهینه و قاش قاشی باریک به درۆژی ۴ سانتیم بکه . پیستی باینجانه که لی بکه روه و به نه اندازه ی چوار گۆشه ی ۴ له ۴ سانتیم بیبه ره . چوار شیشی کورت بهینه هر شیشیک به م شیه یه که گۆشت، له تی پیاز، قاشی بیبه ر، باینجان پیوه ی بکه ، هر شیشیک له ناو په ره ی نه له منیۆمی نه ستور دابنئ قه راخه کانی په ره نه له منیۆمه که به ره و سه ره وه بیته و دایمه خه . نه و سۆسه که ناماده ت کردبوو بیکه سه ر شیشه کان و بۆ ماوه ی ۶ کاتریمیر هه روا له ناو سه مۆلدان دابینئ .

شیشه کان له ناو په ره نه له منیۆمه که ده ربهینه له سه ر ناگری خه لوس یان ناگری غاز جوان بیبه رۆینه . دیسان شیشه کان له ناو په ره نه له منیۆمه که دابنئ نه مجاره په ره نه له منیۆمه که لولی بکه و دایخه پاشان له سه ر ناگر بۆ ماوه ی ۳۰ چرکه نه و دیو و نه و دیوی بکه . بۆ چوار که س (۲۵۰ کالۆری بۆ هر که س)

## چیشتی گوشت به سؤسی قارچك

۵۰۰ گرام	گۆشتی مه پ (بی ئیسقان)
۱ که وچکی گه وره	پۆنی پوهه کی
۲ که وچکی گه وره	پیاز (وردکراو)
۲ که وچکی گه وره	شیر
۲ که وچکی بچوک	جه فه ران (وردکراو)
۲۵۰ گرام	قارچك (قاش کراو)
$\frac{3}{4}$ پیوانه	سرکه ی سپی
$\frac{1}{2}$ پیوانه	گۆشتاو

چه وری گوشته که لی بکه ره وه به ناوی نیو گرم بیشز ره . گوشته که باریک قاشی بکه به دریزی ۴ سانتیم و نه ستوری ۲ سانتیم، پاشان پۆنه که له ناو تاوه یه کی تیفال گه رمی بکه و گوشته که له ناوی سووره وه بکه . پاشان گوشته که ده ری بهینه قارچك و پیازه که له ناوی سوور بکه پاشان شیر، گۆشتاو سرکه که تئیکه بز ماوه ی ۵ چرکه با بکوئیت. دیسان گوشته که تی بکه ئاگره که کزی بکه بزیه گوشته که له سه ر ئاگری کز بکوئیت. کاتی خواردن جه فه رانه که بیکه سه ری.

بۆ چوار که س (۲۹۵ کالۆری بۆ هر که س)

## له فه ی گوشت

۸ که وچکی گه وره	گۆشتی کولاو (بی چه وری)
۴ قاش	نانی تۆست
۴ که وچکی گه وره	جه فه ران (وردکراو)
۴ که وچکی گه وره	په نیری موتزاریلا (رینه کراو)

دوو که وچکی گه وره به گوشته که بیکه سه ری هر قاشی نانه تۆسته که پاشان یه ک که وچکی گه وره له جه فه رانه که و یه ک که وچکی گه وره له په نیره که بیکه سه ر گوشته که

پاشان نانه توسته کان له فرین دایینن. به ناگری کز با بکوئیت هه تا په نیره که ده تویت.

بۆ چوار کهس (۱۶۵ کالۆری بۆ هه ر کهس)

### چیشتی سۆسیس به سه وزه

سۆسیسی گه وره	۴ دانه
ته ماته (قاش کراو)	۳ دانه
پیازی گه وره (قاش کراو)	۱ دانه
بیبهری گه وره (وردکراو)	۱ دانه
په نیری پارمیسان (پنه کراو)	$\frac{1}{3}$ پیوانه
خوئ	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

هه ر کام له سۆسیسه کان سن له تی بکه، قاشه ته ماته کان له ناو تاوه یه کی تیفال دایینن پیاز و بیبه ره که بیکه به سه ری پاشان سۆسیسه کان له سه ری دایینن و تاوه که له سه ر ناگری کز دایینن دواى ۱۵ بۆ ۲۰ چرکه، کاتیک که سه وزه کان به ته واوه تی کولان. په نیره که بیکه به سه ری و بۆ ماوه ی ۵ چرکه ی تر با به رده وام بکوئیت.

بۆ چوار کهس (۲۳۵ کالۆری بۆ هه ر کهس)

## جۆره‌کانی چیشتی مریشک

### چیشتی مریشک بەسەوزە

۱ کیلوگرام	پان یان سنگی مریشک
۱ دانە	سیر (وردکراو)
۲ دانە	پیازی مامناوەندی (بازنەکراو)
۴ دانە	تەماتە (بازنەکراو)
۱ دانە	باینجان مامناوەندی (بازنەکراو)
۲ کەوچکی گەورە	مریشکاو
۱ کەوچکی بچوک	خوئ
$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک	بیبەر
۲ کەوچکی گەورە	جەفەران (وردکراو)
۱ کەوچکی بچوک	هاپاوەی جاترە

پیتست و چەوری مریشکە کە ئی بکەرەو. مریشکە کە لەت لەتی بکە و مریشکاو کە و تۆزێک خوئ پێوێ بکە و لەناو مەنجەلیکی تیغال دایبێنێ ھەموو خواردەمەنیەکان بیکە سەری پاشان لەفین دایبێنێ بەئاگری کز بۆ ماوەی ۴۵ چرکە با بکوئیت.

بۆ چوار کەس (۲۴۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

### چیشتی جوجک

۴ دانە	سینگى جوجک
۲ کەوچکی گەورە	سرکەى سېپى
۴ کەوچکی گەورە	پەنیری مۆتزاریلا (پنەکراو)
۲ کەوچکی گەورە	رۆنی شلەمەنى
تۆزێک	خوئ
تۆزێک	بیبەر

بیست و چہری سینگہ کہ لی بکہرہوہ و لہناو مہنجہ لئیکی تیفال دابینئ. پون، سرکہ،  
خوئ، بیہر تیکہ ل بکہ و بیکہ سہر مریشکہ کہ و لہناو فرن دابینئ بہ ۲۲۵ پلہی  
فارینہایت بق ماوہی ۴۵ چرکہ با بکولیت پاشان پهنیری موتزاریلہ بیکہ سہری و دیسان  
لہناو فرن دابینئ ہتا پهنیرہ کہ دہتوئت.  
بق چوار کہس (۲۴۵ کالوری بق ہر کہس)

### چیشتی مریشک بہ برنج

۱ دانہ	مریشکی کولاو (وردکراو)
۱ پٹوانہ	سیر (وردکراو)
۲ پٹوانہ	برنج
۱ کہوچکی گہورہ	مریشکاو
$\frac{1}{8}$ کہوچکی بچوک	پونی شلہ مہنی
$\frac{1}{2}$ کہوچکی بچوک	زافہ ران
$\frac{1}{2}$ پٹوانہ	خوئ
	پاقلہ خاتونی

پونہ کہ لہناو تاوہیہ ک گہرمی بکہ سیرہ کہ لہناوی سوورہوہ بکہ. برنجہ کہش تی بکہ  
و بہردہوام تیکی بدہ ہتا برنجہ کہ پہنگہ کہی زپری دہبیت. مریشکاو، زافہ ران، خوئ و  
پاقلہ خاتونی تی بکہ دواہی ۵ چرکہ مریشکہ کہ بیکہ بہ سہری پاشان ناگرہ کہ کزی بکہ  
دہبی برنجہ کہ بہ تہواوہتی بکولیت (نزیکہی ۱۴ چرکہ) ناوی چیشتہ کہ دہبی  
بہ تہواوہتی ہلم بیت و نہ میتیت.

بق چوار کہس (۲۵۰ کالوری بق ہر کہس)

## چیشتی مریشک و قارچک

مریشک	۱ کیلو و ۲۵۰ گرام
پۆنی شله مہنی	$\frac{1}{8}$ پتوانہ
قارچک (بازنہ کراو)	۱۲۵ گرام
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پتوانہ
سرگہی سپی	$\frac{3}{4}$ پتوانہ
تہ ماتہ (بازنہ کراو)	۲ دانہ
جہ فہران (وردکراو)	۱ کہ وچکی بچوک
خوئی	۱ کہ وچکی بچوک
بیہری پەش	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک

پئست و چہوری مریشک کہ لئ بکہ رہوہ و ہشت لہ تی بکہ . لہ ناو تاوہ یہ کی تیفال گہورہ پۆنہ کہ گہرم بکہ . لہ تہ مریشک کان لہ ناو پۆنہ کہ سووری بکہ . پاشان مریشک کہ دہری بہینہ . پیاز، قارچک و خوئی لہ ناو پۆنہ کہ سوور بکہ ہتا پیازہ کہ نہرمہوہ دہ بیت . سرگہ کہ تی بکہ پاشان لہ تہ مریشک کان تی بکہ . کاتیک ناوہ کہ کولا سہری مہنجہ لہ کہ دابخہ ناگرہ کہ کزی بکہ با مریشک کہ بق ۳۰ چرکہ بکولیت پاشان چہوری مریشک کہ دہریبکہ و بازنہ تہ ماتہ کان لہ سہر مریشک کہ دابنی با ۵ چرکہی تر بکولیت . لہ تہ مریشک کان جوان لہ ناو دہ فریہ ک دابنی سۆسہ کہ بیکہ سہری پاشان جہ فہرانہ کہ بیکہ سہری . بق چوار کہس (۲۴۰ کالۆری بق ہر کہس)

## چیشتی مریشکی سوورکراو

مریشک	۱ کیلو ۲۵۰ گرام
ہارلوی سیر	۱ کہ وچکی بچوک
ہارلوی جانرہ	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک



۱ که وچکی گه وره	پۆنی شله مه نی
۲ پیوانه	ئاولیمۆ
تۆزیک	خوئی

پیتست و چهوری مریشکه که لی بکه ره وه و ههشت له تی بکه. له ته مریشکه کان به ئاوی نیو گه رم بیشۆره و به په په ی تایبهت وشکی بکه. مریشکه که بکه ناو مه نجه لیک که زۆر قول نه بیت، ئاو لیمۆ، هاپاوه ی سیر، هاپاوه ی جاتره و خوئی بیکه به سه ری، مریشکه که لایه نی که م ۲ بۆ ۳ کاتژمیر له سه هۆلدان دایینن. چه ند جار ئه م دیو و ئه و دیوی بکه پاشان له ته مریشکه کان ده ربه یته و له ناو تاوه یه کی تیفال دایینن تۆزیک پۆن پیوه ی بیساوه و له فرین دایینن. مریشکه که له ماوه ی یه ک کاتژمیر به ۴۰۰ پله ی فارینهایت بیکولیتنه. له م ماوه چه ند جار له سۆسه که ی بیکه سه مریشکه که. کاتی خواردن مریشکه که جوان له ناو ده فریه ک دایینن و سۆسی ناو مه نجه له که بیکه به سه ری پاشان تۆزیک جه فه ران پیوه ی بکه.

بۆ چوار که س (۲۶۵ کالۆری بۆ هر که س)

### چیشتی ساده ی مریشک

۱,۵ کیلوگرام	مریشک
۴ که وچکی گه وره	مریشکاو
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	بیبه ری په ش
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	خوئی
۱ دان	پیازی گه وره (بازنه کراو)
۲۰۰ گرام	که ره
۲ پیوانه	برنجی کولاو
تۆزیک	دۆشاوی ته ماته

پیتست و چهوری مریشکه که لی بکه ره وه و ههشت له تی بکه، به ئاوی نیو گه رم بشۆره

به په پرهی تایبته وشکی بکه مریشکه که له ناو مه نجه لیک که زور قول نه بیت دایینئ  
 ئاولیمۆ، هاږوهی سیر، هاږوهی زه عتهر و خوئ بیکه سه ری پاشان لایه نی که م ۲ بق ۳  
 کاتزمیر له سه هۆلدان دایینئ جار جار لیک نه م دیو و نه و دیوی بکه پاشان له ته مریشکه کان  
 ده ربهینه و له ناو مه نجه لیک تیفال دایینئ توژیک پۆن پتوهی بیساوه له ناو فرین دایینئ  
 بق ماوهی یه ک کاتزمیر به ۴۰۰ پله ی فارینه یات بیکولینه له م ماوه چنه د جار له سو سه که  
 بیکه سه ری مریشکه که. کاتی خواردن مریشکه که جوان له ناو ده فریه که دایینئ له سو سی  
 ناو مه نجه له که بیکه به سه ری، توژیک جه فه رانیش پتوهی بکه.

بق چوار که س (۲۶۵ کالۆری بق هر که س)

### چیشتی ساده ی مریشک

۱،۵ کیلوگرام	مریشک
۴ که وچکی گه وره	مریشکاو
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	ببهری پەش
$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک	خوئ
۱ دانه	پیازی گه وره (بازنه کراو)
۲۰۰ گرام	که ره
۲ پیوانه	برنجی کولاو
توژیک	دوشاوی ته ماته

بیت و چه وری مریشکه که لی بکه ره وه و به ناوی نیوگه رم بیشتوره. مریشکه که چوار  
 له تی بکه. توژیک له مریشکاو که بکه ناو تاوه یه کی تیفال گه وره پاشان مریشکه که  
 له ناوی سوور بکه. هرکات مریشکاو که بوه هه لم خیرا مریشکاو تی بکه. له تاوه ی تر  
 پیاز به مریشکاو سووری بکه پاشان پیازه که بکه ناو مریشکه که و خوئ و ببهر تی بکه.  
 که ره که بیتوینه و له گه ل هه موو خوارده مه نیه کانی تر تی بکه. جوان مریشکه که تیکه لی  
 بکه سه ری تاوه که دابخه با ماوه ی ۲۵ چرکه بکولیت. برنج که له ناو ده فریه که جوان  
 پانی بکه کاتی مریشکه که کول له سه برنج که دایینئ. توژیک دوشاوی ته ماته پتوهی  
 بکه. بق شهش که س (۲۷۵ کالۆری بق هر که س)

## چېشىتى مەكزىكى

مريشك	۱ كىلو و ۲۵۰ گرام
خوئ	۱ كە وچكى بچوك
تەمانەى گەورە (بازنەكراو)	۲ دانە
بىبەرى گەورە (وردكراو)	۱ دانە
پىياز (وردكراو)	۱ دانە
كەرەوز (وردكراو)	۲ پەل
پەتاتەى مامناوہندى (وردكراو)	۱ دانە
ئار	بە و پىژەيە كە چېشىتە كە داپوشىت

پېست و چەورى مريشكە كە ئى بكەرەوہ، بە ئاوى نىو گەرم بيشۆرە ھەموى خواردە مەنەيە كان تىكەل بكە و بە و پىژە ئار تىدا بكە كە ھەموى داپوشىت زىاترتى مەكە . سەرى مەنجەلە كە دابخە و لەسەر ئاگر داىبىنئ . كاتىك ئاۋەكە كولا ئاگرەكە كزى بكە با بى ماۋەى يەك كاتزىمىر و ۳۰ چركە بكوئىت پاشان چەورى سەرى چېشىتەكە بەكە وچكىك جوداى بكە .

بى چوار كەس (۲۹۰ كالىزى بى ھەر كەس)

## چېشىتى مريشك بەسۆسى ميوە

مريشك	۱ كىلوگرام
ئارد	توزىك
بىبەر	توزىك
پۇنى شلە مەنى	$\frac{1}{4}$ پىوانە
ھەلۋچەى وشك	۲۵۰ گرام
ئاوى سىو (بى شەكە)	$\frac{1}{2}$ پىوانە

سؤسی بیبہر	$\frac{1}{4}$ پٹوانہ
خوئی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
سرکہ	۲ کہ وچکی بچوک
پیاز (پنہ کراو)	۳ کہ وچکی گہورہ
پیستی لیمو (باریک قاش کراو)	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک

پیست و چہوری مریشکہ کہ لی بکہرہ وہ مریشکہ کہ بہ ناوی نیوگہرم بیشورہ لہ ت لہ تی بکہ نارد و خوئی تیکہ لی بکہ و بیساوہ لہ تہ مریشکہ کان۔ پون لہ تاوہ بہ کی تیغالی گہورہ گہرمی بکہ پاشان مریشکہ کہ لہ ناوی سوورہ وہ بکہ پیازہ کہ ش لہ ناوی سوورہ وہ بکہ۔ ناوی سیو، سؤسی بیبہر، سرکہ، قاشی باریکی پیستی لیمو تیکہ لی بکہ و بیکہ سہر مریشکہ کہ پاشان ہہ لوجہ وشکہ کہ جوان بیشورہ و بیکہ سہر مریشکہ کہ۔ کاتیک ناوہ کہ کولا ناگرہ کہ کزی بکہ با بی ماوہی ۴۵ چرکہ بکولیت پاشان چہوریہ کان لابده۔ نامادہ یہ بی خواردن۔

بی چوار کہ س (۳۵۰ کالوری بی ہر کہ س)

### چیشتی مریشک بہ سہ وزہ

مریشک	۱ کیلو ۲۵۰ گرام
پونی شلہ مہنی	$\frac{1}{4}$ پٹوانہ
مریشکاو	۲ پٹوانہ
تہ پہ پیاز	۴ دانہ
کہ لہ رمی بچوک	۱ دانہ
گیزہر (بازنہ کراو)	۴ دانہ
ہارلوہی جاترہ	$\frac{1}{4}$ کہ وچکی بچوک

خوئ	$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك
بيبر	$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك
جەفەران (وردكراو)	۱ كە وچكى بچوك
ئاوى كولاو	بە و پىژە كە چىشتە كە داپۆشيت
پىست و چەورى مريشكە كە لى بگەرەو و ناوى ورگى مريشكە كە خوئ و بيبر پىوھى	
بگە بال و قولى مريشكە كە ببەستن پۆنە كە گەرمى بگە و ھەمووى شوئىنە كانى مريشكە كە	
سوورەو ھە بگە مريشكە كە دەرى بھىنە و لەناو مەنجەلى تر بە شىوھىەك دايىنى كە سىنگى	
مريشكە كە بەرەو سەرەو ھە پىت. پاشان ھارپاھى جاترد پىوھى بگە مريشكاوھە كە تىبگە	
پاشان لەسەر ئاگر دايىنى كاتىك كولا ئاگرە كە كزى بگە، بۆ ماوھى ۴۵ چرگە بكوئيت.	
كەلەرم و تەرپە پىازە كە وردى بگە لەگەل گىزەرە كە و تۆزىك خوئ بيكولئىنە (نزىكەى	
۲۰ چرگە) پاشان مريشكە كە لەناو دەفرىەك جەران دايىنى و سەوزەكان جوان	
لەقەرەخە كانى دابنى، تۆزىك جەفەران پىوھى بگە.	
بۆ چوار كەس (۳۵۰ كالتورى بۆ ھەر كەس)	

### جەلى مريشك بە ئاوى تەماتە

مريشكى كولاو بى چەورى (وردكراو)	$2\frac{1}{2}$ پىوانە
ھارپاھى جەلاتىن	۲ كە وچكى گەرە
جەفەران (وردكراو)	۲ كە وچكى گەرە
ئاوى سارد	$\frac{1}{4}$ پىوانە
ھەبى گۆشتا و يان مريشكاو	۴ دانە
ئاوى تەماتە	۴ پىوانە
گەلەى غار	۱ دانە
مىخەك	۳ دانە

ہارپوہی جہلاتینہ کہ بکہ ناو ئاوی سارد و تیگی بده. حہبہکان بکہ ناو ئاوی تہ ماتہ کہ لہ سہر ناگر دایینئ بۆیہ حہبہکان لہ ناو ئاوی تہ ماتہ کہ تیگہ ل بن. پاشان گہ لای غار، میخک، جہ فہران بکہ ناو ئاوی تہ ماتہ کہ با بۆ ماوہی ۸ چرکہ بکولیت. پاشان گہ لای غارہ کہ دہریبہینہ ئاوی جہلاتینہ کہ تیگہ مریشکہ کہ تیگہ ہہ مووی بکہ ناو قالبیک و لایہنی کہ م بۆ ماوہی یہ ک کاترمیر لہ سہ ہزلدان دایینئ. کاتیک بہ تہ واوہتی بہ ستر، دہری بہینہ و لہ سہر گہ لای کاہو دایینئ.

بۆ چوار کہس (۲۰۰ کالۆری بۆ ہر کہس)

### چیشتی جگہری مریشک بہ قارچ

جگہری مریشک	۶۰۰ گرام
قارچک	۸ دانہ
خوی	تۆزیک
ئاولیمۆ	$\frac{1}{8}$ پیوانہ
رۆنی شلہ مہنی	۱ کہ وچکی بچوک

جگہرہکان بشۆرہ و دوو لہ تیان بکہ. قارچکہکان بشۆرہ و کلکہکیان بکہرہوہ. جگہر و قارچک بکہ ناو تاوہیہکی تیفال و بہرۆن سووری بکہ. پاشان ئاولیمۆکہ تیگہ و بۆ ماوہی ۶ چرکہ بکولینہ. بہ ئارہ زووی خۆت دہ توانی کاتی خواردن تۆزیک جہ فہران بیگہ بہ سہری.

بۆ چوار کہس (۲۰۰۰ کالۆری بۆ ہر کہس)

### چیشتی مریشک بہ کاری

مریشکی کولاو بی چہوری (وردکراو)	۲ پیوانہ
سیوی وردکراو (باشترہ سیوی سہوز بہ کار بہینئ)	$\frac{1}{2}$ پیوانہ

که ره وز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پیوانه
برنجی کولاو	$1\frac{1}{2}$ پیوانه
پیازی مامناوه نندی (وردکراو)	۱ دانه
مریشکاو	۲ پیوانه
پژنی شله مہنی	۲ که وچکی گہ ورہ
ہاپاوهی کاری	$1\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
نارد	۲ که وچکی گہ ورہ
زہنجہ فیل	$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک
مہویژی سہ وز	۲ که وچکی گہ ورہ
خوی	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک

پژنہ کہ لہ ناو تاوہ یہ کی نیفال گہ رمی بکہ . پیاز و سبزو و کہ رہ وزہ کہ لہ ناوی سور بکہ . ہاپاوهی کاری، نارد، زہنجہ فیل تییکہ بژ ۲ چرکہ سووری بکہ پاشان مریشکاوہ کہ ش تییکہ کاتیک مریشکاوہ کہ کولاً ناگرہ کہ کزی بکہ و مریشک و مہویژ تییکہ . کاتیک مریشکاوہ کہ بوہ ہلم و خہ ستوہ بوو نامادہ یہ بژ خواردن .  
 بژ چوار کہ س (۲۶۰ کالوری بژ ہر کہ س)

## جۆره‌کانی چێشتی ماسی

### چێشتی ماسی بەسەوزە

ماسی فیله‌ت	۷۵۰ گرام
کەرەوز	$\frac{1}{3}$ پێوانه
قارچک (قاش کراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانه
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانه
مریشکاو	۲ کەوچکی گەرە
پپاز (پنه‌کراو)	۲ کەوچکی گەرە
جەفەران (وردکراو)	۲ کەوچکی گەرە
خوئ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
بیبەر	۱ کەوچکی بچوک

ماسی‌که‌ ب‌شۆره و به‌ په‌رە‌ی تاییه‌تی وشکی ب‌که‌ . جەفەران، کەرەوز و پپاز له‌ ئاو مریشکاو‌ه‌ که‌ سووری ب‌که‌ به‌رده‌وام تێکی ب‌ده‌ هه‌تا سه‌وزه‌که‌ نه‌رمه‌وه‌ ده‌بێت . هه‌ردوو دیوی ماسی‌که‌ خوئ پێوه‌ی ب‌که‌ نه‌ختێک له‌سه‌وزه‌که‌ ب‌که‌ ئاو هه‌ر له‌تی ماسی‌که‌ و لولی ب‌که‌ پاشان به‌ پوشێک پته‌وی ب‌که‌ . ماسی‌که‌ له‌ ئاو مه‌نجه‌ئێک دایبێن ئاو‌ه‌ که‌ تێب‌که‌ و سه‌ره‌گه‌ی داب‌خه‌ له‌ ئاو فه‌ن دایبێن به‌ ۳۵۰ پله‌ی فارینه‌ه‌یت بۆ ماوه‌ی ۱۰ چرکه‌ بیکوئێنه‌ . سه‌ری مه‌نجه‌له‌که‌ لای ب‌ده‌ و به‌رده‌وام ۱۰ چرکه‌ی تر بیکوئێنه‌ . کاتی خواردن توژێک جەفەران بیکه‌ سه‌ری .

بۆ چوار که‌س (۱۹۰ کالۆری بۆ هه‌ر که‌س)

تێبێنی: ده‌توانی ئاوی ماسی‌ه‌کان به‌رووبیانی کولاو و وردکراو و توژێک سه‌پێناخ پ‌ر ب‌که‌یتوه‌ . هه‌روه‌ها ده‌توانی له‌جیاتی ئاو، ئاوی ته‌ماته به‌کاربه‌ینی .



## چېشىتى ماسى بە قارچك

۱ كىلوگرام	ماسى فىلەت <sup>۱</sup>
۲ پىئوانە	قارچك (وردكراو)
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	پىياز (وردكراو)
۱ كە وچكى گە ورە	پۆنى شلە مەنى
$1\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{8}$ كە وچكى بچوك	بىبەر
۱ كە وچكى بچوك	جەفەران (وردكراو)

قارچك و پىيازەكە لەناو پۆن سوورى بكة ھەتا پىيازەكە نەرمەو ھە دەبىت. ماسىەكە خوئى و بىبەر پىئوھى بكة لەناو مەنجەلئىكى تىفال ماسىەكە دابنى و قارچك و پىيازەكە بىكە سەرى پاشان جەفەرانەكە بىكە بەسەرى و لەناو فېن دابىنى بەئىكەرى كز بۆ ماوھى ۲۰ چركە با بكوئىت. بۆ شەش كەس (۱۶۵ كالىرى بۆ ھەر كەس)

## چېشىتى سادەھى ماسى

۱ كىلوگرام	ماسى فىلەت
تۆزقائىك	شىر (بى چەورى)
تۆزىك	سەوزەھى بۆنخۆش
تۆزقائىك	ئاردى سوتاو
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	خوئى
$\frac{1}{4}$ كە وچكى بچوك	بىبەر

سەرھەتا ھەردوو دىوى ماسىەكە شىر پىئوھى بكة پاشان سەوزەھى بۆنخۆش و خوئى و بىبەر پىئوھى بكة. پاشان تۆزقائىك ئاردى سوتاو پىئوھى بكة پەپەھى ئەلەمنىئومى لەناو مەنجەلئىكى تىفال پانى بكة و ناوى مەنجەلەكە پى داپۆشە. لەتە ماسىەكان لەناوى دابنى لەفېن بە ۴۵۰ پلەھى فارىنھائىت لەماوھى ۴ بۆ ۵ چركە با بكوئىت. بەشىئوھىەك ماسىەكە بەتەواوھتى سوورەوھە بىت. بۆ شەش كەس (۱۳۰ كالىرى بۆ ھەر كەس)

<sup>۱</sup> - Fillet fish

## چیشتی ماسی به سۆسی سپیناخ

۷۵۰ گرام	ماسی فیلهت
$\frac{1}{2}$ پتوانه	ئاولیمز
$\frac{1}{4}$ پتوانه	پیاز (وردکراو)
۱ پتوانه	سپیناخ (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ که وچکی گوره	خوی
۲ که وچکی گوره	پهنیری پارمیسان (رنه کراو)

ماسی، ئاولیمز، خوی تۆزیک ئاو بکه ناو مهنجه لیک و له سه ر ئاگری کز دایینئ سه ری مهنجه له که دابخه با به هتوری بکولیت. (تزیکی ۶ چرکه) به شتیه یه که به چه تال به ئاسانی له یه که جودا بیت. سپیناخ و پیاز و تۆزیک، ئاو بیکولیتنه پاشان به سوزگی ئاوه که ی لئ بکه ره وه پاشان به چه تال سپیناخه که جوان نه رمی بکه. له ته ماسیه کان له ناو مهنجه لیک تیفال دایینئ سپیناخه که بیکه به سه ری پاشان په نیری پارمیسان بیکه به سه ری له فرن دایینئ بۆ ماوه ی ۳۰ چرکه به ۴۰۰ پله ی فارینه یه ی بیکولیتنه.

بۆ چوار کهس (۲۶۵ کالۆری بۆ هر کهس)

## چیشتی ماسی توون به برنج

۵۰۰ گرام	قوتوی ماسی تون
۱ دانه	پیازی مامناوهندی
۱ پتوانه	برنج
۱ دانه	سیر (وردکراو)
$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	هاپاوه ی زافه ران
۱ که وچکی گوره	که ره
۳ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)
۳۵۰ گرام	مریشکاو (یان دوو دانه حه بی مریشکاو و ۳۵۰ گرام ناوی کولاو)

کہرہ کہ بتوینہ و پیاز و زافہرانہ کہ لہ ناوی سوور بکہ، ہہ تا پیازہ کہ نہرمہ وہ دہ بیت برنجہ کہ تیبکہ و سووری بکہ پاشان مریشکاوہ کہ تیبکہ کاتیک کولاً لہ سر ناگرہ کہ لای بدہ۔ لہ تہ ماسی توونہ کان بی پون لہ سہری دابنی و لہ ناو فین دابینی لہ ماوہی نیو کاترمیز بہ ۴۰۰ پلہی فارینہایت بیکولینہ کاتی خواردن جہ فہرانہ کہ بیکہ بہ سہری۔

بق شہش کہس (۲۵۰ کالوری بق ہر کہس)

### چیشتی ماسی توونی چینی

پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پیوانہ
بیبہری گہورہ (قاشی باریک کراو)	$\frac{1}{2}$ پیوانہ
کہرہوز (وردکراو)	۲ پیوانہ
نارد	$1\frac{1}{2}$ کہ وچکی گہورہ
گوشتاو	$\frac{1}{4}$ پیوانہ
فاسولیاہی کولاو	۱ پیوانہ
قوتووی ماسی توون	۲ دانہ
خوی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
سؤسی سویا	۳ کہ وچکی بچوک
قارچک (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پیوانہ

دوو کہ وچکی گہورہ گوشتاو لہ ناو تاوہ یک گرم بکہ، پیاز، بیبہر، قارچک و کہرہوز بق ماوہی ۵ چرکہ لہ ناوی سوورہ وہ بکہ۔ ناردہ کاش تیبکہ و توژیک سووری بکہ پاشماوہی گوشتاوہ کہ تیبکہ با ۱۰ چرکہی تر بکولیت۔ ماسی توونہ کہ بہو شیوہ کہ پیشتر باسماں کرد پونہ کہی لی بکہرہ وہ و تیبکہ خوی و سؤسی سویا و فاسولیاکہ تیبکہ کاتیک دیسان کولاً ناگرہ کہ کزی بکہ با بہ ہیوری بکولیت ہہ تا خہستہ وہ دہ بیت۔

بق شہش کہس (۱۰۰ کالوری بق ہر کہس)

## جۆره کانی چیشتی سهوزه

چیشته کانتیک که رینه مایی دروست کردنیان لیره ده گوتریت جیاوازه له گه ل رینه مایی چیشته لیتانی رنجیمی دابه زی چهوری شوینه کانی له ش. له م رینه ماییانه له ماست، په نیر و شیر و هیلکه به کارده هینین که له رنجیمی دابه زینی چهوری شوینه کانی له ش رینگه پیدراو نه بوو.

### چیشتی کلگ یان بروکلی به کاری

گرام ۷۵۰	کلگ (یان بروکلی)
۲ دانه	گیزه ر (بازنه کراو)
۱ پیوانه	ماستی که م چهوری
توزیک	بیبه ر
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	خوئ
۱ که وچکی گه وره	خهرته له
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	هاپاوه ی کاری

کلگ یان که له رمی برۆکلی به ناو و خوئ بیکولتینه. پاشان ناوه که ی بکه ره وه و له سه هۆلدان دایینن. بۆ دروست کردنی سۆسه که، ماست و خهرته له و خوئ و بیبه ر و کاری تیکه ل بکه. کلگ یان که له رمی برۆکلی له ناو ده فریه ک جوان دابنن سۆسه که بیکه به سه ری پاشان بازنه گیزه ره کان له قه راخی جوان دابنن.

بۆ چوار که س (۷۵ کالۆری بۆ هر که س)

## ياپراخى پەتاتە

۲ دانە	پەتاتەى مامناوہندى
۴ كە وچكى گەورە	شېر بى چەرى
۴ كە وچكى گەورە	پەنېر
۲ كە وچكى گەورە	تەپە پىياز (وردكراو)
۱ كە وچكى بچوك	جەفەران (وردكراو)
$\frac{3}{4}$ كە وچكى بچوك	خوئى
توزىك	بىبەر

پەتاتە كە بىكولتېنە بەلام پەتاتە كە نابى سىس بىت. بە ھىئورى پىستە كەى لى بگەرەوہ و دوو لەتى بگە. بە چە قوويكى تىژ ناوى پەتاتە كان دەر بېئەنە و بە چە تال نەرمى بگە لەگەل ھەموو خواردە مەنەپە كانى تر تىكەلى بگە ئەم تىكە لە بگە ناو پەتاتە كان و پاشان لە ناو مەنجە لىكى تىفال لە ناو فېن داينىن لە ماوہى ۱۰ بۆ ۱۲ چركە لە ۲۵۰ پلەى فارىنھائىت بىكولتېنە.

## چىشتى سېئناخ و كەرە

۷۵۰ گرام	سېئناخ (وردكراو)
۷۵ گرام	كەرە
۱ دانە	ھىلكەى كوللاو (وردكراو)
۱ دانە	پىازى مامناوہندى
$\frac{1}{2}$ كە وچكى بچوك	خوئى
۲ كە وچكى گەورە	ئاو

سېئناخە كان جوان بشۆرە و وردى بگە پاشان لە ناو ئاو و توزىك خوئى بىكولتېنە كاتىك بە تەواوہتى كوللا لە شوئىننىك داينىن ھەتا ساردەوہ دە بىت. لە ناو سوزگىك زەخت بگە سەر سېئناخە كە، بۆيە ئاوە كەى بتكىت. پاشان بە چە تال سېئناخە كە جوان نەرمى بگە و

شیرہ کہ تیکہ دیسان لہ سہر ناگر دایبئی بہر دہوام تیکی بدہ ہتا گہرمہ وہ بیت۔  
پاشان سپیناخہ کہ بکہ ناو دہ فریہک و ہیلکہ کولاوہ کہ بیکہ بہ سہری۔  
بؤ چوار کہ س (۶۰ کالوری بؤ ہر کہ س)

### یاپراخی تہ ماتہ بہ ہاراوہی ئاردی سوتاو

تہ ماتہی گہورہ	۴ دانہ
ہیلکہی کولاو (وردکراو)	۲ دانہ
ہاراوہی ئاردی سوتاو	۲ کہ وچکی گہورہ
ٹاولیمو	۱ کہ وچکی گہورہ
سرکہ	۱ کہ وچکی گہورہ
دوشاوی تہ ماتہ	۱ کہ وچکی بچوک
خہرتہ لہ	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
جہ فرمان (وردکراو)	۱ کہ وچکی گہورہ

تہ ماتہ کان دوو لہ ت بکہ لہ تہ تہ ماتہ کان لہ ناو مہ نجہ لئیکی تیفال بہ شیوہ یہ ک دایبئی  
کہ لا براوہ کہی بہرہ و سہرہ وہ بیت۔ ہاراوہی ئاردی سوتاوہ کہ لہ گہ ل ٹاولیمو کہ تیکہ ل  
بکہ و بیکہ سہر تہ ماتہ کان۔ پاشان مہ نجہ لہ کہ لہ ناو فرین دایبئی بہ ۳۷۵ پلہی  
فارینہایت بؤ ماوہی ۱۵ چرکہ بیکولئینہ۔

ہیلکہ کان لہ گہ ل خوار دہ مہ نیہ کانی تر تیکہ ل بکہ و بیکہ سہر ہر کام لہ لہ تہ  
تہ ماتہ کان و بؤ ماوہی ۵ چرکہی تر لہ ناو فرین بیکولئینہ ناگادارین تہ ماتہ کان بہ تہ واوہتی  
بکولن بہ لام سیس نہ بن۔

بؤ چوار کہ س (۹۰ کالوری بؤ ہر کہ س)

تیبینی: دہ توانی ۲ کہ وچکی گہورہ گوشتی گویرہ کہی بی چہوری و قیمہ کراو لہ گہ ل  
ہیلکہ کان تیکہ ل بکہی و بیکہ بہ سہری لہ تہ تہ ماتہ کان۔ بہ م شیوہ ۲۳ کالوری دہ چپتہ  
سہر چپشتہ کہی ہر کہ س۔

## چیشتی باینجان به سؤسی په نیر

۱ دانه	باینجانی مامناوہندی
۱ دانه	خه یاری گه وره
۱ دانه	پیازی مامناوہندی
توزیک	سؤسی بیبر
چہ ند گه لا	کاہو
۲ دانه	ہیلکھی کولاو (بازنہ کراو)
پتوانہ	کہ رھوز (وردکراو)
$\frac{1}{3}$ پتوانہ	زہ یتون (بازنہ کراو)
$\frac{1}{2}$ پتوانہ	په نیر(رنہ کراو)
۱ دانه	سیر (وردکراو)
۱ کہ وچکی بچوک	خوئی
۱ کہ وچکی بچوک	ناولیمو
$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک	شہ کەر

باینجانہ کہ بشورہ و لہ فین دابینئی به ۴۵۰ پلہی فارینہایت بؤ ماوہی ۲۰ چرکہ بیکوئینہ. پاشان باینجانہ کان بؤ ماوہی ۱۰ چرکہ لہ سہ ہژدان دابینئی ہ تا فینکہ وہ دہن پاشان پیستی باینجانہ کہ لی بکہ رھوہ و بازنہ بازنہی بکہ. خہ یارہ کان بہ درئی دوو لہ تی بکہ و ہر لہ تیک لہ ناو پاست دوو لہ ت بکہ و ناوؤکی خہ یارہ کہ دہ ربہینہ و بازنہ بازنہی بکہ پاشان خہ یار، باینجان، پیاز، کہ رھوز، زہ یتون بکہ ناو مہ نجہ لیک. لہ مہ نجہ لیک تر پہ نیر، سیر، ناولیمو، خوئی، شہ کەر، سؤسی بیبرہ کہ تیکہ ل بکہ پاشان نم سؤسہ بیکہ سہر سہ وزہ کان و جوان تیکہ لی بکہ لایہ نی کہ م بؤ ماوہی یہ ک کاترمیر لہ سہ ہژدان دابینئی. پاشان چیشتہ کہ لہ سہر گہ لای کاہوو جوان دابینئی بازنہ ہیلکہ کان لہ سہری دابینئی. بؤ شہش کہس (۷۵ کالوری بؤ ہر کہس)

## یاپراخی کوله‌که

۲ دانه	کوله‌که‌ی گه‌وره
۱ دانه	هتلیکه
۲ دانه	پیانزی بچوک (وردکراو)
تۆزیک	په‌نیری پارمیسان (پنه‌کراو)
$\frac{1}{4}$ که‌وچکی بچوک	نه‌عنای وشک
۲ که‌وچکی گه‌وره	جه‌فهران (وردکراو)
۱ که‌وچکی بچوک	خوی
$\frac{1}{8}$ که‌وچکی بچوک	بیبه‌ر

هر دوو سه‌ری هر کوله‌که‌یه‌ک بیپره پاشان له‌ناو ئاو و خوی بیکولینه. (نزیکه‌ی ۵ چرکه) کوله‌که‌کان له‌دریژی دوو له‌تی بکه و ناوه‌که‌ی ده‌ربه‌ینه. هتلیکه، پیانز، نه‌عنا، جه‌فهران و خوی و بیبه‌ر تیکه‌ل بکه ناوی کوله‌که‌کان به‌م تیکه‌له‌پر بکه. په‌نیری پارمیسان بیکه سه‌ر کوله‌که‌کان و له‌ناو فرن دایینن به ۳۵۰ پله‌ی فارینهایت بق ماوه‌ی ۲۰ چرکه بیکولینه.

بق چوار که‌س (۴۵ کالۆری بق هر که‌س)

تیپینی:

- ۱- ده‌توانی تۆزیک قارچکی وردکراو بیکه‌ینه ناوی تیکه‌له‌ی ناوی کوله‌که‌کان.
- ۲- ده‌توانی له‌جباتی په‌نیری پارمیسان تۆزیک په‌نیری موتزاریللا به‌کاربه‌ینی.
- ۳- ده‌توانی تۆزیک گوشتی قیমে‌ی کولاو و وردکراو بیکه‌ی به‌سه‌ری یاپراخه‌کان.



## جۆرەكانى زەلاتە

لەم بەشە پېنەمايى دروست كىردى زەلاتەكانىك دەگوتىت كە سەرەپاي سەوزە، خواردەمەنيەكانىك وەكو مريشك و ماسى و پەنيريش تىدايە . بەكارهينانى ئەم خواردەمەنيانە لەزەلاتەكانى كەم كالورى پىچىمى دابەزىنى چەورى شوپنەكانى لەش QIO پىنگە پىدراو نىيە . بەلام لەرپىچىمى لاوازمانەو دەتوانى لەزەلاتەكانى پىچىمى دابەزىنى چەورى شوپنەكانى لەش بەكاربەينى يان بەئارەزوى خوت گۆشت، مريشك و ماسى و پەنير يان هىلكەي كولاو تىبكەي .

هەرودەها لەرپنەمايى دروست كىردى زەلاتەي پىچىمى لاوازمانەو سۆسەكانىك بەكارهينراو كە لەكەرەستەي پر كالورى پىكها توو، بەلام دەتوانى لەسۆسەكانى كەم كالورى پىچىمى دابەزىنى چەورى شوپنەكانى لەش بەكاربەينى .

### زەلاتەي پەنير و گۆشت

۲ كەوچكى گەرە	گۆشتى كولاو يان سۆسىس (وردكراو)
۲ كەوچكى بچوك	تەرەپپياز (وردكراو)
۱ كەوچكى گەرە	پۆنى شلەمەنى يان زەيتون
$1\frac{1}{2}$ كەوچكى گەرە	سرگە
$\frac{1}{2}$ كەوچكى بچوك	خوي
۵۰۰ گرام	كاهو
$1\frac{1}{2}$ پىوانە	مريشكى كولاو (وردكراو)
۲ پەل	كەرەوز (وردكراو)
$\frac{1}{4}$ پىوانە	پەنيرى پارميسان (پنەكراو)

كاهو كە جوان بيشۆرە و وردى بگە . كاهو، گۆشت، مريشك، كەرەوز، تەرەپپياز و پەنير تىكەل بگە لەناو سەھۆلدان داينىن . كاتى خواردن پۆنەكە تىبكە و تىكى بدە پاشان سرگە و خوي تىبكە ديسان تىكى بدە . كاتىك سرگەكە تىكرد بىن كات بەسەرىدن دەبى زەلاتەكە بخوريت . بى چوار كەس ( ۲۶۰ كالورى بى ھەر كەس )

## زه لاتهی مریشک

۱ که وچکی گوره	هاراوهی جه لاتین (بی دهرمان)
۱ که وچکی گوره	جه فهران (وردکراو)
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	بیبر
۲ که وچکی گوره	ناولیمو
۴ که وچکی بچوک	سؤسی مایونیز
$\frac{1}{2}$ پیوانه	ناوی سارد
$\frac{1}{2}$ پیوانه	مریشکاو
۱ دانه	حه بی مریشکاو
۲ پیوانه	مریشکی کولاو (وردکراو)
۱ دانه	هیلکه ی کولاو (بازنه کراو)
۱ پیوانه	گیزه ری کولاو (بازنه کراو)
چند گه لا	گه لای کاهو

هاراوهی جه لاتینه که له ناو ناره سارده که تیکه لی بکه. مریشکاو که له سهر ناگر دایینئ کاتیک کولاً حه به که له ناوی تیکه ل بکه پاشان جه لاتینه که تیکه. بیشتیونه هه تا جه لاتینه که به ته او هتی تیکه ل ده بیت. جه فهران، بیبر، ناولیمو تیکه و له سه هۆلدان دایینئ بویه تۆزیک خوی بگریت.

بنی قالبیکی لاکیش تۆزیک چه ور بکه بازنه هیلکه کان له ناوی دابنئ پاشان بازنه گیزه ره کان له سهری دابنئ له دواپی مریشکه که له سهری دابنئ پاشان جه لیه که بیکه سهری، لایه نی که م بق ماوهی ۲ بق ۳ کاترمیر له سه هۆلدان دایینئ.

گه لای کاهو که له ناو دهریه ک جوان دایینئ جه لیه که له ناو قالبه که دهری به پینه و له سهر کاهو که دایینئ سؤسی مایونیزه که بیکه سهر زه لاته که (ده توانی سؤسه که به ماسته رگی تایبه تی بیکه ی به سهری).

بق چوار که س (۳۰۰ کالوری بق هر که س)

## زەلاتە لەناوى تەماتە

تەماتەى گەورە	۴ دانە
پەنیر	۲۰۰ گرام
كەرەوز	۱ پىئوانە
بىبەر	تۆزىك
ھاپاھەى سىر	تۆزىك
شېرى كەم چەرى	۲ كەوچكى گەورە
خوئ	$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك
تەرەپپاز (وردكراو)	۲ كەوچكى بچوك
گىزەرى كولاو (وردكراو)	۱ كەوچكى گەورە

ھەمووى جگە لە تەماتە كە تىكەل بگە. بە چە قویەكى تىژ دوو جار لە سەر يەك وە كۆ ھىماى كۆ "+" ھەتا نىزكى بنى تەماتە كان بىبەرە، دەسى بېرینە كان بىگەرەو وە بە تىكە لەكە كە پىشتەر دروست كۆدبوو پېرى بگە. گەلا كاھو كە جوان لە ناو دە فرىك پانى بگە تەماتە كان لە سەرى دا بنى بە ئارە زووى خۆت تۆزىك جە فەرانى وردكراو بىگە سەرى.

بۆ چوار كەس (۱۳۲ كالىورى بۆ ھەر كەس)

## زەلاتەى ماسى

ماسى كولاو (وردكراو)	۲۰۰ گرام
گىزەر (بازنە كراو)	۴ دانە
ھىلكەى كولاو	۲ دانە
كاھووى مامناو ەندى (وردكراو)	۱ دانە
پىيازى مامناو ەندى (بازنە كراو)	۱ دانە
بىبەرى سەوز (بازنە كراو)	۲ دانە
تەرەپپاز (وردكراو)	۱ كەوچكى گەورە
جە فەران (وردكراو)	۱ كەوچكى گەورە

سؤسی مایونیز  
۲ گہوچکی گہورہ  
ہمووی جگہ لہمیلکہ کان لہناو جامیکی گہورہ تیکال بکہ مٹلکہ کہ بازنہ بازنہ ی بکہ  
و لہسر زہلاتہ دابینئ. ئەم زہلاتہ خیرا بہکاری بہینہ.  
بق چوار کس (۱۴۷ کالوری بق ہر کس)

### زہلاتہ ی کہلہرم بہ شیر

۳ پیوانہ	کہلہرم (وردکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	پہنیر (پنہکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	گیزہر (پنہکراو)
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	گزشتاو
توزیک	بیبہر
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	گیزہر (پنہکراو)
۲ گہوچکی گہورہ	شیر کم چہوری
$\frac{1}{2}$ گہوچکی بچوک	خوئی

پہنیر، شیر، گزشتاو، خوئی و بیبہر کہ تیکال بکہ پاشان بہ نامیزی تیکال کہری  
کارہبایی ئەوہندہ تیکی بدہ ہتا یەکدہستہوہ دەبیئت. ہمووی خواردہ مہنیہکانی تر  
تیکال بکہ و سؤسہ کہ بیکہ سہری و جوان تیکالی بکہ کاتیک سؤسہ کت کرد بہ سہری  
بی کات بہ سہریردن دەبی بخوریت.

بق چوار کس (۱۴۷ کالوری بق ہر کس)

### زہلاتہ ی خہیار و پہنیر

۳ دانہ	خہیار
$\frac{1}{2}$ پیوانہ	پہنیر (پنہکراو)
۲ گہوچکی گہورہ	سرکہ

خوی  
 کہ وچکی بچوک  $\frac{1}{2}$   
 شوید (وردکراو)  
 ۱ کہ وچکی گہورہ  
 پیستی خہ یارہ کہ لی بکہرہ وہ زور تہ نک باز نہ باز نہ ی بکہ۔ پهنیر، سرکہ و خوی  
 تیکہ لی بکہ بہ تیکہ لکہری کارہ بایی نہ وندہ تیکہ لی بکہ ہتا یہ کدہ ستہ وہ دہ بیت۔ نہ م  
 سؤسہ بیکہ سہر خہ یارہ کہ و شویدہ کہش بیکہ سہری.  
 بق چوار کہس (۵۰ کالوری بق ہر کہس)

### زہ لاتہی میوہ و کہلہ رمی سوور

کہلہ رمی سوور (وردکراو)  
 ۳ پیوانہ  
 ترئی (بی ناوؤک)  
 ۱ پیوانہ  
 سیوی مامناوہندی (باز نہ کراو)  
 ۱ دانہ  
 کاہوی مامناوہندی  
 ۱ دانہ  
 سؤسی فرہنسی یان سؤسی مایونیز  
 ۲ کہ وچکی گہورہ  
 لہ جامیکی گہورہ، کہلہ رم، ترئی، سیو و سؤسہ کہ، تیکہ لی بکہ گہ لای کاہوہ کہ لی  
 بکہرہ وہ و لہ ناو دہ فریہ ک جوان پانی بکہ زہ لاتہ کہ بیکہ سہر گہ لای کاہوہ کہ و خیرا  
 بہ کاری بہینہ.

بق چوار کہس (۱۳۸ کالوری بق ہر کہس)

### زہ لاتہی پہرتقال

ہاراوہی جہ لاتین (بی دہرمان)  
 ۱ کہ وچکی گہورہ  
 شہ کہر  
 ۱ کہ وچکی بچوک  
 ناوی پہرتقال  
 $\frac{1}{2}$  پیوانہ  
 ناوی کولاو  
 $\frac{1}{2}$  پیوانہ  
 پرتہ قال (باز نہ کراو)  
 ۱ پیوانہ  
 گنیزہر (پنہ کراو)  
 $\frac{1}{2}$  پیوانہ

## سۆسی مایۆنیز

## تۆزیک

جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی پرتەقالەکە و بیشیۆینە. ئاوی کولائوہکەش تێبکە و بیشیۆینە ھەتا جەلاتینەکە تیکەڵ دەبێت. شەکر تێبکە و لەسەھۆڵدان داہینن ھەتا فینکەوہ دەبێت و تۆزیک خۆی دەگریت. گێزەر و بازنە پەرتقالەکان بکە ناو جەلیەکە و بکە ناو قالبیک و لەناو سەھۆڵدان داہینن. کاتیەک جەلیەکە بەتەواوەتی خۆی گرت، لەقالبەکە دەری بەینە و سۆسەکە بیکە بەسەری پاشان بەچەند بازنە گێزەر یان گەلای نەعنا جوانکاری بکە.

بۆ چوار کەس (۵۵ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## زەلاتەیی تەماتەیی قالب

ھارپاوی جەلاتین (بۆ دەرمان)

۲ کەوچکی بچوک

$\frac{1}{4}$  پێوانە

ئاوی سارد

$\frac{3}{4}$  پێوانە

ئاوی کولائو

۱ پەل

کەرەوز

تۆزیک

بیبەر

تۆزیک

دۆشاوی تەماتە

۲ کەوچکی گەرە

ئاوی تەماتە

۱ کەوچکی بچوک

پیاژ (پنەکراو)

$\frac{1}{2}$  کەوچکی بچوک

خۆی

جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی سارد و جوان بیشیۆینە. ئاوی کولائوہکەش تێبکە و بیشیۆینە ھەتا جەلاتینەکە تیکەڵ دەبێت ھەمووی جگە لەدۆشاوی تەماتەکە تیکەڵی بکە و بکە ناو قالبیک و لەسەھۆڵدان داہینن. ھەتا بە تەواوەتی خۆی دەگریت. پاشان جەلیەکە دەریبەینە و دۆشاوی تەماتەکە بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (۶۰ کالۆری بۆ ھەر کەس)

## جۆرەكانى سۆسى زەلاتە

### سۆسى پەنیر

۱ پىئوانە	پەنیر (پنەكراو)
۲ كەۋچكى گەرە	شیری كەم چەۋرى
۱ كەۋچكى گەرە	ئاۋلىمۇ

ھەمۇرى تىكەل بكة پاشان بە تىكەلكەرى كارەبايى بە پلەى خىرا ئەۋەندە تىكى بدە  
ھەتا بەك دەستەۋە دەبىت.

دەتوانى ئەم سۆسە بىساۋى بە بسكىتى پىجىمى و بىن شەكەر ۋەكو پىشخۇراك  
بەكارىبەئىنى. يان سۆسەكە بىكەى بەسەرى سەۋزەى جۇراۋچۆرى خاۋ و بەكارى بېئىنى.

بۇ شەش كەس (۴۳ كالىۋرى بۇ ھەر كەس)

### سۆسى خەيار

۱ دانە	خەيار
۱ پىئوانە	پەنیر (پنەكراو)
تۆزىك	بىبەر
۲ كەۋچكى گەرە	شیر
۱ كەۋچكى گەرە	ئاۋلىمۇ
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	خوئى

بېستى خەيارەكە ئى بکەرەۋە و وردى بکە پاشان ھەمۇرى بکە ناۋ تىكەلكەر و بە  
پلەى خىرا تىكەلى بکە ھەتا بەك دەستەۋە دەبىت و ۋەكو بىنىشت بكىشیرىت. دەتوانى  
بسكىتى پىجىمى يان نانى تۆست لەم سۆسە پىۋەى بىساۋى و ۋەكو پىشخۇراك بەكارى  
بېئىنى. يان نەختىك سەۋزەى كال ۋەكو گىزەر، كەرەۋز، يان گوللى كەلەرم لەناۋ  
مەنچەلىك وردى بکەى پاشان ئەم سۆسە بىكەى بەسەرى. بەئارەزۋى خۆت دەتوانى  
نەختىك تەرەپپازى وردىكراۋ تىكەى. ئەم سۆسە لەگەل ھىلكەى كولاۋ زۆر بەتام و  
چىژە. ھەرۋەھا دەتوانى ئەم سۆسە لەگەل پەتاتەى كولاۋ و نەختىك تەرەپپاز بەكارى  
بېئىنى. بۇ شەش كەس (۴۳ كالىۋرى بۇ ھەر كەس)

## سۆسی زه لاتهی کهم کالۆری

پتیوانه $\frac{1}{3}$	ئاو
پتیوانه $\frac{1}{4}$	دۆشاوی ته ماته
پتیوانه $\frac{1}{2}$	سرکه
۲ که وچکی گه وره	ئارد
۱ که وچکی بچوک	شه کهر
که وچکی بچوک $\frac{1}{2}$	سۆسی بیبه ر
که وچکی بچوک $\frac{1}{2}$	هاپاوه ی خه رته له
که وچکی بچوک $\frac{1}{8}$	هاپاوه ی سیر

له مه نجه لێکی بچوک ئاو، ئارد و سرکه که تیکه ل بکه و له سه ر ئاگری کز دایینی به رده وام بیشیوتینه هه تا خه سته وه ده بیته وه کو کریمی لێ دیت لێ گه ره هه تا فینکه وه ده بیته . پاشان هه مووی خواردنه وه کانی تر تیبکه وه به تیکه لگه ری کاره بایی بۆ ماوه ی ۵ چرکه بیشیوتینه . پاشان بکه ناو شوشه یه ک و سه ره که ی دابه خه . پیش له به کاره ی تان جوان راپوه شینه .

بۆ دروست کردنی یه ک پتیوانه سۆس (هه مووی ۱۶۰ کالۆری هه یه )

## سۆسی زه لاتهی شیرین

۲ پتیوانه	شیری کهم چه وری
۲ دانه	هیلکه
پتیوانه $\frac{1}{2}$	شه کهر
۱ که وچکی بچوک	خه رته له
که وچکی بچوک $\frac{1}{4}$	که ره



خوی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
بیہر	$\frac{1}{8}$ کہ وچکی بچوک

ہم مووی تیکہ ل بکہ و بکہ ناو مہنجہ لیکے بچوک پاشان لہ ناو مہنجہ لیک دایبنتی کہ ناو کولای تیدایہ (ناوہ کہ کولاوہ کہ نابئی بکولیت) سؤسہ کہ بہر دہ وام تیکے بدہ ہتا خہستہ و دہ بیٹ. سہری سؤسہ کہ دابخہ و لہسہ ہؤلدان دایبنتی. دہ توانی نہم سؤسہ لہ گہ ل سہوزہی کال و ہکو کہ لہرم، تہ ماتہ و خہ یاری بازنہ کراو بہ کاری بہینتی. دہ توانی نہم سؤسہ لہ گہ ل زہ لاتہ کانیک کہ پیشتر پینہ مایی دروست کردنی گوتراوہ بہ کاری بہینتی.

بق دروست کردنی ۲ پیوانہ سؤس (ہر کہ وچکی گہورہ ۱۰ کالوری ہہیہ)

سؤپی پہ مہیی	
پہنیر (پنہ کراو)	$\frac{1}{2}$ پیوانہ
کہرہ	۲ کہ وچکی گہورہ
سؤسی بیہر	۱ کہ وچکی گہورہ
خوی	$\frac{1}{2}$ کہ وچکی بچوک
پیاز (ورد کراو)	۲ کہ وچکی گہورہ
ہم مووی بکہ ناو تیکہ لہر، نہ وندہ تیکہ لی بکہ ہتا بہ کدہستہ و دہ بیٹ.	
بق چوار کہس (۴۰ کالوری بق ہر کہس)	

دؤشاوی تہ ماتہ	
ناوی تہ ماتہ	۳۵۰ گرام
پہنیر (پنہ کراو)	۱ پیوانہ
ناو	$\frac{1}{4}$ پیوانہ

۲ که وچکی گوره	پياز (پنه کراو)
$1\frac{1}{2}$ که وچکی گوره	ئاوليمۆ
$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	نه عنای وشك
$1\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک	خوی
۱ که وچکی بچوک	هاراوهی خه رته له
$\frac{1}{8}$ که وچکی بچوک	بیبهری په ش

له جامیکی گوره همووی تیکه ل بکه و جوان تیکی بده هه تا یه کده سته وه ده بیئت.  
سۆسه که له سه هۆلدان دایینن هه تا سارده وه ده بیئت. ده توانی سۆسه که سه ره که ی  
دابخی بۆ ماوه ی یه که هه فته له سه هۆلدان هه لی بگری.

هر که وچکی گوره ۸ کالۆری هه په

### سۆسی قه یماخ

$\frac{3}{4}$ پیتوانه	قه یماخ
$\frac{3}{4}$ که وچکی گوره	سۆسی مایۆنیز
۱ که وچکی بچوک	خه رته له
$1\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک	ئاوليمۆ
تۆزیک	خوی
تۆزیک	بیبهر

همووی تیکه ل بکه سه ره که ی دابخه و له سه هۆلدان دایینن ئه م سۆسه بۆ جۆره کانی  
زه لاته، چیشتی ماسی، پوبیان و هیلکه ده توانی به کار به یینی.

هر که وچکی گوره ۷ کالۆری هه په

## سۆسی ماست

۱ پیتوانه	ماست
$\frac{1}{4}$ كه وچكى بچوك	پياز (پنه كراو)
$\frac{1}{4}$ كه وچكى بچوك	خوئ
۱ كه وچكى بچوك	ئاوليمۆ
۲ كه وچكى بچوك	خارته له
$\frac{1}{4}$ كه وچكى بچوك	شه كه ر
۲ كه وچكى بچوك	گۆشتى كولاو يان سۆسيس (ورد كراو)

همموى تىكەل بكه و سەرەكهى دابخه و له سه هۆلدان دايبنى. كاتى به كار هينان جوان رايوه شينه.

بۆ دروست كردنى يەك پیتوانه سۆس (هەر كه وچكى گه وره ۱۰ كالورى هه يه)

## سۆسى كوكتيل

۲ كه وچكى گه وره	ئاوليمۆ
۳ كه وچكى بچوك	ئاوى سيو (بى شه كه ر)
۳ كه وچكى بچوك	ئاوى ته ماته
$\frac{1}{2}$ كه وچكى بچوك	سۆسى مايونيز
$\frac{1}{4}$ پیتوانه	دۆشاوى ته ماته

همموى تىكەل بكه يان به تىكەلكه رى ده ستى جوان بيشينينه. ئەم سۆسه بۆ جۆره كانى چيشتى ماسى و روبيان به كار ده هينريت.

بۆ دروست كردنى يەك پیتوانه سۆس (هەر كه وچكى گه وره ۵ كالورى هه يه)

## جۆره کانی حه له ویات

جگه له و حه له ویاتیانه که رینه مایی دروست کردنی لیره دهگوتریت ده توانی له حه له ویاتیانه ی ریحیمی دابه زینی کیشی خیرا QWL و ریحیمی دابه زینی چهوری شوینه کانی له ش QIO به کار بهیتی. له م کتیبه رینه مایی دروست کردنی که یک و شیرینی چهور و پر کالۆری و قه یماخ بوونی نییه. پيشنیارت پی ده که یه له به کار هیتانی خوارده مهنی و هها خۆر اپگری وه بۆ هه موو ته مهنه له حه له ویات و شیرینی که م کالۆری و سروشتی که زۆر به تام ترن به کار بهیتی.

### که یکی ئیسفهنجی

هیلکه	۷ دانه
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پیوانه
شه کهر	$\frac{1}{2}$ پیوانه
ئاردی سپی	$\frac{1}{2}$ پیوانه
فانیلا	$\frac{1}{2}$ که وچکی بچوک
ئاولیمۆ	۲ که وچکی گه وره
خوئ	$\frac{1}{4}$ که وچکی بچوک
هاپاوه ی تارتار	$\frac{3}{4}$ که وچکی بچوک

زهردینه و سپینه ی هیلکه کان له یه که بکه ره وه پاشان زهردینه کان به تیکه لکه ره نه وهنده بيشیۆینه هه تا خهست و تونده وه ده بیت. نزیکه ی ۵ چرکه (پاشان ئاو، شه کهر، فانیلا و ئاولیمۆ تیکه بۆ ۱۰ چرکه ی تر بيشیۆینه. پاشان ئارد و خوئ ورده ورده تیکه به رده وام تیکی بده هه تا به کده سه ته وه ده بیت. پاشان سپینه کان به تیکه لکه ره نه وهنده تیکی بده هه تا که ف ده کات پاشان هاپاوه ی تارتاره که تیکه و

بەردەوام تىكى بده هتا به تەواوەتى توندەوہ بىت و ھەلنەچىت. سىپىنە و زەردىنەكە بە ھىورى تىكەل بكة پاشان ھەمووى بكة ناو قالبىك ك، پىشتر بنەكەى چەورەوہ بوہ، قالبەكە بە ۲۲۵ پلەى فارىنھايت لەماوہى ۶۵ چركە بىكولتەنە.

بۇ ۱۲ كەس (۹۰ كالورى بۇ ھەر كەس)

### ھەلەوياتى پەنير

۴ قاشى تەنك	نانى سىپى (تۆست)
۸ كەوچكى گەورە	پەنير (پنەكراو)
$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك	دارچىنى
$\frac{1}{4}$ كەوچكى بچوك	فانىلا
۲ كەوچكى بچوك	شەكەر
۴ كەوچكى بچوك	مرەباى شلك
تۆزىك	جوزتەيب

پەنير، دارچىن، فانىلا، شەكەر و مرەبا تىكەل بكة و بىساوہ سەر قاشە نانەكان پاشان قاشە نانەكان لەناو تاوہىەك دابنى تاوہكە ۱۰ سانتىم بەرزتر لەئاگرەكە پايىگرە ھەتا قاشە نانەكان سوورەوہ دەبن. بەئارەزووى خۆت تۆزىك جوزتەيب بىكە سەر قاشە نانەكان.

بۇ چوار كەس (۸۵ كالورى بۇ ھەر كەس)

### كرىمى كاستارد بەقاوہ

۶ دانە	زەردىنەى ھىلكە
۲ پىوانە	شىرى كەم چەورى
$\frac{1}{3}$ پىوانە	شەكەر

## قاوهی خێرا (نیسکافه)

۱ که وچکی بچوک

به تیکه لگر نه و هنده زهر دینه کان تیکه ل بکه هه تا خۆی ده گریت. پاشان شیره که گهرمی بکه (شیره که نابیی بکوئیت). قاوه، شه که ر و شیره که تیکه ل بکه و بکه ناو زهر دینه که و به هیوری تیکه لی بکه. ئەم تیکه له بکه نار ۶ دانه قالبی بچوک پاشان به په ره ی ئەله منیومی سه ری قالبه کان دابخه توژنیک ئاوی گهرم بکه ناو تاوه یه ک پاشان قالبه کان له ناوی دابنێ تاوه که له ناو فرین به ۳۲۵ پله ی فارینهایت بۆ ماوه ی نیو کاترۆمتر گهرمی بکه. بۆیه دلنیابی که کریمه که کولاره یان نه، چه قویک تیبکه چه قوه که ده ربه پینه ئەگه ر له کریمه که پیوه ی نه بوو که و اتا ناماده بوه. کریمه که له سه هۆلدان دایبنی هه تا سارده وه ده بیت.

بۆ شهش کهس (۹۰ کالۆری بۆ هه ر کهس)

تیبینی: ده توانی له جیاتی قاوه، یه ک که وچکی بچوک فانیلا یان  $\frac{1}{2}$  که وچکی بچوک

هاپاوهی باوی به کار بهینی.

## جهلی مۆز و پرتقال

هاپاوهی جهلاتینی (بئ ده رمان)

۲ که وچکی گهره

۲ که وچکی بچوک

ئاولیمز

۱ که وچکی بچوک

فانیلا

۱ که وچکی گهره

شه که ر

۱ پتیوانه

ئاوی په رتقال

 $\frac{1}{4}$  پتیوانه

ئاوی سارد

 $\frac{1}{2}$  پتیوانه

ئاوی گهرم

۱ دانه

مۆز (بازنه کراو)

هاپاوهی جهلاتینه که بکه ناو ئاوی سارد و بیشیوینه هه تا یه کده سه توه ده بیت، ئاوی

كوللۇۋەكەش تىبىكە و بېشىۋىنە ھەتا جەلاتىنەكە لەناو ئاۋەكە تىكەل دەبىت. شەكەر، ئاۋلىمۇ و ئاۋى پەرتقال و ئانىلا تىبىكە و بېشىۋىنە ھەتا شەكەرەكە تىكەلى ئاۋەكە دەبىت جەلىكە لەناو سەھۆلداڭ دابىنى. پاشان بازنە مۆزەكان بىكە ناو جەلىكە و دىسان لەسەھۆلداڭ دابىنى ھەتا سارد و توندەۋە دەبىت.

بۇ چۈر كەس (۶۷ كالورى بۇ ھەر كەس)

### كرىمى ھەلۈچە

۸ دانە	ھەلۈچە گەرە (كوللۇ)
۲ دانە	زەردىنە ھىلكە
تۈزىك	خۇي
۲ كەۋچكى گەرە	ئاۋلىمۇ
۳ كەۋچكى گەرە	شەكەر

ئاۋۋى ھەلۈچەكان دەرېكە پاشان ھەمۋى تىكەل بىكە بە تىكەلگەرى كارەبايى ئەۋەندە تىكى بدە ھەتا خەستەۋە دەبىت و ۋەكو بىنىشت دەكىشرىت پاشان لەسەھۆلداڭ دابىنى كاتىك بە تەۋاۋەتى ساردەۋە بوو ئامادەيە بۇ خواردن.

بۇ چۈر كەس (۷۵ كالورى بۇ ھەر كەس)

### پودىنگى برنج

۴ كەۋچكى گەرە	برنج
۳ پىۋانە	شىر
۱ پىست	دارچىنى
$\frac{1}{2}$ پىۋانە	مىۋۇ
۱ دانە	ھىلكە
$\frac{1}{3}$ پىۋانە	شەكەر

تۆزئك	جوزته یب یان دارچینی
$\frac{1}{8}$ كه وچكى بچوك	خوئ
۱ كه وچكى بچوك	فانیلا

برنج و شیر و دارچینی له ناو مه نجه لئکی بچوکی فافون تیکه ل بکه پاشان ئەم مه نجه له له ناو مه نجه لئک که شو تیدا ده کولیت دابنن بۆ ماوه ی ۴۵ چرکه برنجه که بکولینه . مه ویژه که تئیکه با ۱۰ چرکه ی تر به رده وام بکولیت . مه نجه له که له سه ر ناگر لای بده پیستی دارچینه که ده ری بهینه .

هیلکه ، شه کهر و فانیلا که به تیکه لگر جوان بیشیوتینه . پاشان بکه ناو برنجه که دیسان له سه ر ناگر دایینن بۆ ماوه ی ۳ چرکه ی تر بکولیت . ده توانی ئەم حه له ویاتیه کهرم یان سارد بیخۆی . به ئاره زووی خۆت کاتی خواردن ده توانی نه ختیک جوزته یب یان دارچینی پیوه ی بکه ی .

بۆ چوار کهس (۱۶۵ کالۆری بۆ هر کهس)

### کریم کاستاردی تایبه تی ریجیمی لاوازمانه وه

۲ پیوانه	شیری که م چه ری
۳ دانه	هیلکه ی مامناوه ندی
$\frac{1}{2}$ پیوانه	شه کهر
تۆزئك	جۆزته یب
۱ كه وچكى بچوك	فانیلا

شیره که گه رمی بکه (شیره که نابن بکولیت) هه مووی خوارده مه نیه کان جگه له جوزته یبه که تئیکه و جوان تیکه لی بکه و بکه ناو ۵ دانه قالبی بچوک پاشان قالبه کان له ناو تاوه یه ک که ناوی گه رمی تیدایه دابنن تاوه که له ناو فرن دابنن به ۲۰۰ پله ی فارینه یه ی بۆ ماوه ی زۆرتر له یه ک چرکه گه رمی بکه بۆیه دلنیابی که ناوی کریمه که کولاره چه قووئک تئیکه نه گه ر له کریمه که پیوه ی نه بوو که واتا کریمه که کولاره ، کاتی



خواردن نەختىك جوزتەيب پىئوھى بكە .  
بۆ ۵ كەس (۸۰ كالتۇرى بۆ ھەر كەس)

### ھەلەوياتى سىئو

۶ دانە	سىئو گەرە
۲ دانە	ھىلكە
$\frac{1}{4}$ پىئوانە	ئار
$\frac{1}{3}$ پىئوانە	شەكەر
$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك	دارچىنى
$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك	جوزتەيب
$\frac{1}{4}$ كەۋچكى بچوك	خوئى
۲ كەۋچكى گەرە	شىرى كەم چەورى
$\frac{1}{2}$ كەۋچكى بچوك	نىشاستە

پىستى سىئوھان لى بكەرەۋە و چوار قاشيان بكە . سىئوھە كە لەناو ئار لەمەنجە لىك كە سەرەكەى داخراۋە بىكولتېنە , بەشىئوھەك سىئوھەك سىس نەبىت . شەكەر و خوئى بكە ئار ئاۋەكە و بىشىئوئېنە ھەتا شەكەرەكە تىكەل دەبىت . سىئوھەك لەسەر ئاگر لاي بدە لەشوتىنك دايىنى ھەتا فىنكەۋە دەبىت . ھىلكە ، شىر و نىشاستە بەچەتال جوان تىكەلى بكە سىئوھان لەناو تاۋەپەكى تىفال جوان دابنى پاشان تىكەلى شىر و ھىلكەكە بىكە بەسەرى پاشان جوزتەيب و دارچىنى بىكە بەسەرى و لەناو فرن دايىنى بە ۳۲۵ پلەى فارىنھائىت بۆ ماۋەى نىزىكەى ۲۰ چركە بىكولتېنە ھەلەوياتىكە بەگەرمى بەكارى بېھىنە .

بۆ ھەشت كەس (۱۱۰ كالتۇرى بۆ ھەر كەس)

## جهلی لیمۆ

هپارهوهی جهلاتین (بئ دهрман)	۴ که وچکی گه وره
ئاوی سارد	$\frac{1}{4}$ پئوانه
ئاوی کولاو	$\frac{1}{2}$ پئوانه
شه کهر	$\frac{1}{2}$ پئوانه
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ پئوانه
رهنگی سهوز خوارده مهنی	تۆزیک
ئاوی سههۆلای	$\frac{1}{2}$ پئوانه
شیری وشک بئ چهوری	$\frac{1}{3}$ پئوانه

هپارهوهی جهلاتینه که بکه ناو ئاوه سارده که و بیشیۆزینه ههتا به کدهسته وه ده بیئت. ئاوی کولاره که تئیکه بۆیه جهلاتینه که تئیکه ل بیئت. شه کهر و ئاولیمۆ تئیکه ل گه ره ههتا فینکه وه ده بیئت و تۆزیک خۆی ده گریت. شیری وشکه که بکه ناو ئاوی سههۆلایه که پاشان به تئیکه لکه ری کاره بابی به پلهی توند ئه وهنده بیشیۆزینه ههتا وه کو قه یماخی لئ دیت پاشان تۆزیک رهنگی سهوز تئیکه شیره که ورده ورده بکه ناو جهلیه که پاشان هه مووی بکه ناو شه ش قالی بچوک و له ناو سههۆلدان دایینئ. کاتیک جهلیه که به ته واوه تی خۆی گرت له ناو قالبه که ده ری بکه بۆ جوانکاری بازنه لیمۆیک له سه ره رکام دابنئ. بۆ شه ش کهس (۴۰ کالۆری بۆ هه رکهس)

## جهلی خیرای میوه

هپارهوهی جهلاتین (بئ دهрман)	۴ که وچکی گه وره
ئاولیمۆ	۱ که وچکی گه وره
شیری وشک (بئ چهوری)	$\frac{1}{4}$ پئوانه
ناو	$\frac{1}{3}$ پئوانه

شەكەر ۱ پىئوانە

ئاۋى ئاناناس (بى شەكەر)  $\frac{1}{2}$  پىئوانە

سەھۆل (وردىراۋ) ۲۵۰ گرام

ترى (بى ناۋۆك) ۲۵۰ گرام

جەلاتىن، شىرى وشك، ئاولىمۇ، ئاۋ، شەكەر و ئاۋى ئەنناس تىكەل بىكە بە تىكەلكەر بە پلەى توند بۇ ماۋەى يەك چركە تىكەلى بىكە پاشان سەھۆل و ترى تىبىكە ھەموۋى بىكە ناۋ ھەشت پەرداختى بەرز و بۇ ماۋەى يەك كاتۇمىر لەسەھۆلدان داىبىنى.  
بۇ ھەشت كەس (۵۶ كالۇرى بۇ ھەر كەس)

### جەلى شلك

ھاپاۋەى جەلاتىن (بى شەكەر) ۲ كەۋچكى گەورە

شەكەر ۱ كەۋچكى گەورە

ئاۋلىمۇ ۲ كەۋچكى بچوك

ئاۋى سارد  $\frac{1}{2}$  پىئوانە

شلك ۲۵۰ گرام

سپىنەى ھىلكە ۲ دانە

مەنچەلىك ئاۋى تىبىكە و لەسەر ئاگر داىبىنى كاتىك ئاۋەكە كولا ھاپاۋەى جەلاتىن و ئاۋى ساردەكە تىبىكە و بىشىۋنە ھەتا يەك دەستەۋە دەبىت شەكەر و ئاولىمۇ تىبىكە و بىشىۋنە بۇيە جەلاتىنەكە بە ھىۋرى تىكەل بىت، مەنچەلەكە لەسەر ئاگرەكە لاي بدە و شلكەكە تىبىكە. لى گەرە ھەتا فىنكەۋە دەبىت و تۇزىك خۇرى دەگرىت پاشان بە تىكەلكەرى كارەبابى ئەۋەندە تىكى بدە ھەتا تۇزىك توند دەبىت. پاشان سپىنەكە و جەلىكە بە ھىۋرى تىكەل بىكە. ھەموۋى بىكە ناۋ ۶ قالبى بچوك لەناۋ سەھۆلدان داىبىنى.  
بۇ شەش كەس (۲۵ كالۇرى بۇ ھەر كەس)

## بەرنامەى چۆنیەتى خواردن لەرێجیمی لاوازمانەوه

سەیری خانخانەى کیشى بېرۆکانە(ئایدیال) بکە بە بىی کیش و بالای خۆت پێژەى کالۆرى پتووست بۆ پۆژىک بدۆزەرەوه. بەکارهێنانى ئەم پێژە کالۆرى، کیشت زیاد نابێت ھەرۆھاش دانابەزى، بەم شێوھ لەکیشى پەچاوکرۆى خۆت دەمىنى بۆ چەند پۆژ بەرێژەى پتووست چیشت بخۆ، ئەگەر تىگەيشتى کە کیشت خەرىکە زیاد دەبێت، پێژەى کالۆرى پۆژانەت کەمترەوه بکە. بەلام بە پێچەوانەوه ئەگەر کیشەکەت دابەزى پێژەى کالۆرى پۆژانەت تۆزىک زیاد بکە بەم شێوھ دەتوانى لەماوەیەکى کورت پێژەى کالۆرى پتووستى لەشى خۆت ئاگادار بى. کەسانىک کە بەکیشى گونجاوى خۆیان دەگەن چ پێنەمايیەکانى چیشتلینانى ئەم کتیبە بەکارهێنن، چ چیشتەکانى ئاسایى خۆیان بخۆن ھەرگیز دىسان قەلەوھە نابن بەو مەرجە زیاتر لەکالۆرى پتووستى پۆژانە بەکارمەھینن و لەسنور دەرنەچن. پێنەمايیەکانى چیشتلینانى رێجیمی دابەزىنى کیشى خێرا QWL و رێجیمی دابەزىنى چەورى شوینەکانى لەش QIO دەتوانى لێرەش بەکارهێنى بەشێوھى تر بلین ھەمووى پێنەمايیەکانى چیشت لىنانى ئەم کتیبە بۆ رێجیمی لاوازمانەوش دەبێت ھەلبەت لەھەندىک لىان دەبى کۆى گشتى. خواردەمەنیەکان حساب بکرىت. بەرنامە خواردنىک کە بۆ نموونە لێرە نوسراوھ بۆ کەسێکە کە ئەگەر پۆژىک ۱۴۰۰ کالۆرى بەکارهێنىت، لەکیشى گونجاوى دەمىنىت. ئەم بەرنامەى خواردنى گشتی، فیرت دەکات چون پێژەى کالۆرى پتووستى پۆژانەت حساب بکەى. بەرنامەىەکى خواردن تايبەت بەخۆت بۆ یەك ھەفتە بنوسە، ھەر چیشتىک حەزت لىبە لەناوى بنوسە بەو مەرجە پێژەى کالۆرى ھەمووى چیشتەکان زیاتر لەرێژەى کالۆرى پتووستى پۆژانەت نەبێت. لەبیرت نەچیت دەبى کالۆرى ھەر خواردەمەنى یان خواردنەوھەک کە لەدریژایى پۆژ دەخۆى حساب بکەى. ئەگەر پێژەى کالۆرى پتووستى پۆژانەى خۆت لە ۱۴۰۰ کالۆرى زیاتر بوو دەبى پێژەى خواردەمەنیەکانى بەرنامەى خواردنى ئىمە یان (ھى خۆت) زیاتر بکەى. وە خواردەمەنى یان خواردنەوھەک لەسەر بەرنامەى خواردن زیاد بکەى. ئەگەر پێژەى کالۆرى پتووستى پۆژانەى خۆت لە ۱۴۰۰ کالۆرى کەمتر بوو دەبى پێژەى خواردن کەم بکەى یان چەند دانە خواردەمەنى لەبەرنامەى خواردنى پۆژانەت لای بدەى بۆیە کە کالۆرى بەکارهێنراوت لەسنور دەرنەچیت.

زۆر گرنگە ھەر پۆژان بەیانى بى جلوبەرگ خۆت بکیشى و لەچیشتەکانى ئامادەى دەرەوه بەکارنەھىنى مەگەر ناچار بى. ئاگادار بە ھەموو کاتىک مومکین نییە بتوانى پێژەى کالۆرى خواردەمەنیەکانى پۆژانەت بەرێکى حساب بکەى بۆیە ھەر پۆژان خۆت

بکيشه وه، به گویره کيشت خواردنت زياد يان که مهود بکه، هه تا دانيا ده بی له کيشی گونجاو ده مینى. نه گهر تیگه پىشتی که زۆرتر له دوو کياؤگرام زياده ی کيشت هه به ديسان بگه پړوه سه ر پڄیمی دابه زینى کيشی خیرا يان پڄیمی دابه زینى چه وری شوینه کانی له ش. هه رکام له م دوو پڄیمه که به دلته جیبه جی بکه، هه تا ديسان ده چیته سه ر کيشی گونجاوی خۆت پاشان به پڄیمی لاوا زمانه وه ده ست پى بکه به م شتوه هه موو کاتیک بالای گونجاوی خۆت ده پاريزی. تۆزیک زياد بون يان که م بونی کيش کارىگه رى له سه ر ته ندروستی ئتوه نییه و زیانت پى ناگه یه نیت.

واتا و مه به ستی پڄیمی لاوا زمانه وه هه ر له ناوه که ی دياره، که واتا خواردن به ریزه یه که که له کيشی گونجاو بمینى کيشی گونجاو که له دواى پڄیمی دابه زینى کيشی خیرا به ده ست هیناوه. زۆری پى ناچیت حساب کردنى کالۆرى له م پڄیمی خواردنه به لات ئاساییه وه ده بیئت. نه وه نده شاره زا ده بی ئیدی پڄیوست ناکات نیگه رانى ژماردنى کالۆرى هه رکام له خوارده مه نیه کان يان به ده ست هینانى ریزه ی کالۆرى چیشته که به ریکى بی.

نه گهر پۆزیک ریزه ی کالۆرى پۆزانته زیاتر له سنوورى پڄیوست بوو، تیگۆشه له رۆزى دوايه که ی هه ر به و پړزه له خواردنه که ت که م بکه ی. زۆری پى ناچیت ئه م به کسانیه تیه له به کارهینانى کالۆرى فیر ده بی. به لام نابى به شتوه یه که بیت که هه موو کاتیک نیگه رانى ژماردنى کالۆرى بی. نه گهر له دریزایى چه ند پۆزى سه فه ر يان پشوى کۆتایى هه فته چه ند کیلۆگرام کيشت زيادى کرد هه رگیز نیگه ران مه به، له جیاتی کرده وه ی بى ئاکام به کسه ر برۆ پڄیمی دابه زینى کيشی خیرا يان پڄیمی دابه زینى چه وری شوینه کانی له ش جیبه جی بکه و له ماوه یه کی کورت زياده ی کيشت له ناو به.

نه گهر به رنامه ی خواردنى پڄیمی لاوا زمانه وه که له لاپه ره کانی دواتر سه بیرى ده که ی سه رنج بده ی تیده گه ی له زۆرى له چیشته کانی پڄیمی دابه زینى کيشی خیرا و پڄیمی دابه زینى چه وری شوینه کانی له شیش له م به رنامه ی خواردنه به کارهیناوه. بۆ حساب کردنى کالۆرى هه ر پۆز ده بی کالۆرى هه موو خوارده مه نیه کان و خواردنه وه کان که له یه که پۆز به کارى ده مینى له خانخانه ی کالۆرى بدۆزیته وه پاشان کۆی گشتى هه مووی حساب بکه ی. تیگۆشه چا و قاوه بى شه که ر و شیر بیخۆی. يان هه تا ده توانى ریزه ی ئه م مادانه که م بکه ی. له کاتى حساب کردنى کالۆرى، کالۆرى ئه م مادانه ش حساب بکه.

له کۆتایى ئه م تیبينیه ئارپاسته ی خوینه رى هیژا ده که ين حه بی مالتى فیتامین مینرال هه ر پۆزان له ريجیمى لاوا زمانه وه ش به کارى بهینى.

### بەرنامەى خواردنى ريجيمى لاوازمانەرە

دوو شەممە

نانى بەياني

۵۵ ۱۰۰ گرام ئاوى پەرتقال

۴۰ يەك قاشى كالك

۶۰ ۵۰ گرام پەنير

۰ قاوہ يان چا

نيوہ پۆ:

۱۲ يەك پيوانە سوپى مريشك

۲۶۰ زەلاتەى پەنير و گۆشت

۵۰ يەك قاشى نانى تۆست و تۆزىك مرەبا

۷۵ يەك دانە سىوى مامناوہندى

۰ قاوہ يان چا

شىئو:

۵۵ نيوہى گريپ فروتيك

۲۶۵ چىشتى تايبەتى گۆشت و سەوزە

۱۳۰ زەلاتەى سەوزە بەسۆسى كەم كالورى

۹۰ كەيكى نيسفەنجى

۱۰۹۲

كۆتايى شەو:

۳۰۰ خواردنەرە

۱۳۹۲

كۆرى گىشتى كالورى پۆژانە

سى شەممە

نانى بەياني

۵۵ ۱۰۰ گرام ئاوى گريپ فروت بى شەكر

۱۱۰ يەك پيوانە دانەويئەى كولائو

۴۰	پېوانە شىرى كەم چەۋرى	$\frac{1}{2}$
.	چا يان قاۋە	
	نيوہ پۆ:	
۲۲	پېشخۆراكى تېكەلى سەۋزە	
۱۹۰	چېشتى ماسى بەسەۋزە	
۷۵	چېشتى كلگ بەكارى	
۹۰	كرىمى كاستارد بەقاۋە	
.	قاۋە يان چا	
	شىۋو:	
۵۵	بۆرشچى خەست	
۲۴۰	چېشتى مريشك بەسەۋزە	
۷۵	چېشتى باينجان بەسۆسى مايونيز	
۹۰	ياپراخى تەماتە	
۶۷	جەلى مۆز و پەرتقال	
.	قاۋە يان چا	
<hr/>		
۱۱۰۴	كۆتايى شەۋ:	
۳۰۰	جۆرەكانى خواردەنەۋە	
<hr/>		
۱۴۰۴	كۆرى گىشتى كالئورى پۆژانە	
	چوار شەممە	
كالورى	نانى بەيانى	
۲۳	۱۰۰ گرام ئاۋى تەماتە	
۹۰	۲ قاش سوسىسى گەۋرە	
۵۰	۱ قاش نانى تۆست بە تۆزىك مرەبا	
.	قاۋە يان چا	
	نيوہ پۆ:	
۱۷۰	سۆپى گۆشت و سەۋزە	
۱۳۲	زەلاتە لەناۋى تەماتە	

۸۰	کریم کاستاردی پٹیجیمی لاوا زمانہ وہ
۰	قاوہ یان چا
	شیو:
۱۰۰	چیشتی ماسی توونی چینی
۱۴۵	زہ لاتی ماسی
۲۹	کہ لہ رمی وردکراو بہ توژیک شیر
۳۰	تہ ماتہ ی بازنہ کراو
۱۱۰	حہ لہ ویاتی سیو
۰	قاوہ یان چا
<hr/>	
۹۵۹	کڑتایی شو:
۴۵۰	جڑہ کانی خواردنہ وہ
<hr/>	
۱۴۰۹	کڑی گشتی کالوری پڑانہ
<hr/>	
	پینچ شہ ممہ
	نانی بہ یانی
کالوری	
۵۵	۱۰۰ گرام ناوی بہ رتقال بن شہ کەر
۱۴۰	۱ پیوانہ دانہ ویلہ ی کولاو
۴۰	$\frac{1}{2}$ پیوانہ شیر ی کہ م چہ وری
۰	قاوہ یان چا
	نیوہ پڑ:
۱۰۰	پیشخوراکی خہ یار
۱۸۰	۱ دانہ پتاتہ ی کولاو، چیشتی سپیناخ و کەرہ، یاپراخی تہ ماتہ،
۱۵۵	زہ لاتی کہ لہ رم بہ شیر
۶۰	$\frac{1}{2}$ پیوانہ ناناناسی بن شہ کەر



۰	قاۋە يان چا
	شىئو:
۶۰	قەنافەى خاڧيار
۲۹۰	چېشتى مەكزىكى
۷۵	چېشتى كلگ بەكارى
۴۵	ياپراخى كولهكە
۱۶۵	پودىنگى برنج
۰	قاۋە يان چا

---

۱۳۶۵ كۆى گىشتى كالتورى پۆژانە

	ھەينى
	بەيانى:
كالتورى	
۵۵	نيوھى گريپ فروتېك
۶۰	۱ بسكيت
۰	قاۋە يان چا
	نيوھېژ:
۱۷۰	سۆپى گۆشت و سەوزە
۶۵	۱ قاش نانى تۆست بە تۆزىك كەرە
۱۴۷	زەلاتەى ماسى
۱۲	تۆزىك مرەبا
۰	قاۋە يان چا
	شىئو:
۳۵	پېشخۆراكى تەماتە
۱۸۰	چېشتى باينجان و قارچك
۵۰	۱ دانە ھىلكەى كوللو بە تۆزىك سېپىناخ
۵۶	پاقلە خاتونى و قارچكى كوللو
۶۷	زەلاتەى كاھو
۴۰	ئاوميوھى بى شەكەر

۰	قاوه یان چا
۹۴۷	کۆتایی شهو:
۴۵۰	جۆره کانی خواردنه وه
۱۳۸۷	کۆی گشتی کالۆری پۆژانه
	شه ممه
کالۆری	به یانی:
۵۰	۱۰۰ گرام ئاری گریپ فروتی بئ شه کەر
۱۹۰	ئۆملیتی سه وزه
۵۰	۱ قاش نانی تۆست به تۆزیک مره با
۰	قاوه یان چا
	نیوه پۆ:
۴۰	$\frac{1}{2}$ پێوانه سوپی مریشک
۲۷۵	چیشتی ساده ی مریشک
۶۰	زه لاتهی خه یار و په نیر
۳۵	جه لی میۆ
۰	قاوه یان چا
	شیۆ:
۵۰	پیشخۆراکی خه یار
۳۰۰	چیشتی کاری
۲۰	$\frac{1}{2}$ پێوانه یه ک قارچکی کولاو
۵۵	زه لاتهی میوه و که له رمی سوور
۴۰	جه لی شلک
۱۱۷۴	کۆتایی شهو:
۳۰۰	جۆره کانی خواردنه وه

۱۴۷۴	كۆي گىشتى كالتورى پۇژانە بەك شەممە بە يانى:
كالتورى	
۴۰	نيوہى كالتە كيك
۱۴۰	ئۆملىتى سېپناخ
۸۵	حەلە وياتى پەنير
.	قاوہ يان چا
	نيوہ پۇ:
۲۶۰	چىشتى مريشكى سوركراو
۸۵	چىشتى سېپناخ و كەرە
۷۰	ياپراخى پەتاتە
۲۰	$\frac{1}{2}$ پىوانە شك
۱۳۵	حەلە وياتى سىو
.	قاوہ يان چا
	شىتو:
۶۵	۱ پەرتە قال مامناوہندى
۱۶۸	لەفەى گۆشت
۶۰	زەلاتەى تەماتەى قالب
۵۶	جەلى خىزراى ميوہ
.	قاوہ يان چا
۱۱۸۴	كۆتايى شەو:
۲۰۰	خواردنەوہ
۱۳۸۴	كۆي گىشتى كالتورى پۇژانە

## خانخانەى كۆشى بىرۆكانە (ئايديال) و كالورى پىويست

ئافرەت		پىار		رەگەز:
كۆش بەكىلوگرام	كالورى پىويستى بۆژانە بى پاراستنى كۆش	كۆش بەكىلوگرام	كالورى پىويستى بۆژانە بى پاراستنى كۆش	بىسائىم بەسانتىم
۳۸-۴۲	۱۰۲۰-۱۱۲۰	۴۱-۴۵	۱۲۰۰-۱۳۰۰	۱۴۲
۳۹-۴۳	۱۰۵۵-۱۱۵۵	۴۲-۴۶	۱۲۱۵-۱۳۲۰	۱۴۵
۴۰-۴۴	۱۰۸۰-۱۱۸۰	۴۳-۴۷	۱۲۴۰-۱۳۵۰	۱۴۷
۴۲-۴۵	۱۱۱۵-۱۲۱۵	۴۴-۴۸	۱۲۷۵-۱۳۸۰	۱۵۰
۴۳-۴۶	۱۱۴۰-۱۲۴۰	۴۵-۴۹	۱۳۰۰-۱۴۱۰	۱۵۲
۴۴-۴۷	۱۱۷۵-۱۲۷۵	۴۷-۵۱	۱۳۷۰-۱۴۷۰	۱۵۵
۴۵-۴۸	۱۲۰۰-۱۳۰۰	۴۹-۵۳	۱۴۵۰-۱۵۶۰	۱۵۷
۴۷-۵۱	۱۲۶۰-۱۳۶۰	۵۲-۵۵	۱۵۱۰-۱۶۱۰	۱۶۰
۴۹-۵۳	۱۳۲۰-۱۴۲۰	۵۴-۵۸	۱۵۷۵-۱۶۷۵	۱۶۲
۵۰-۵۴	۱۳۵۰-۱۴۵۰	۵۶-۶۰	۱۶۴۰-۱۷۴۰	۱۶۵
۵۲-۵۶	۱۴۰۰-۱۵۰۰	۵۸-۶۲	۱۷۰۰-۱۸۰۰	۱۶۷
۵۴-۵۸	۱۴۵۰-۱۵۵۰	۶۱-۶۴	۱۷۶۰-۱۸۷۵	۱۷۰
۵۶-۶۰	۱۵۰۰-۱۶۰۰	۶۳-۶۶	۱۸۲۵-۱۹۲۵	۱۷۲
۵۸-۶۲	۱۵۵۰-۱۶۵۰	۶۵-۶۹	۱۹۰۰-۲۰۰۰	۱۷۵
۶۱-۶۴	۱۶۲۰-۱۷۲۰	۶۷-۷۱	۱۹۵۰-۲۰۵۰	۱۷۸
۶۳-۶۶	۱۶۸۰-۱۷۸۰	۷۰-۷۳	۲۰۲۰-۲۱۲۰	۱۸۰
۶۵-۶۸	۱۷۴۰-۱۸۴۰	۷۲-۷۵	۲۱۰۰-۲۲۰۰	۱۸۳
۶۷-۷۰	۱۸۰۰-۱۹۰۰	۷۴-۷۸	۲۱۵۰-۲۲۵۰	۱۸۵
۶۹-۷۲	۱۸۵۰-۱۹۵۰	۷۶-۸۰	۲۲۱۰-۲۳۱۵	۱۸۸
۷۱-۷۵	۱۹۰۰-۲۰۰۰	۷۹-۸۲	۲۲۷۵-۲۳۸۰	۱۹۰
۷۳-۷۷	۱۹۵۰-۲۰۵۰	۸۱-۸۴	۲۳۵۰-۲۴۵۰	۱۹۳
۷۵-۷۹	۲۰۰۰-۲۱۰۰	۸۴-۸۷	۲۴۱۰-۲۵۱۰	۱۹۵
۷۸-۸۲	۲۰۵۰-۲۱۵۰	۸۶-۸۹	۲۴۷۰-۲۵۷۵	۱۹۸
۸۰-۸۵	۲۱۰۰-۲۲۰۰	۸۸-۹۱	۲۵۳۰-۲۶۳۰	۲۰۰
۸۲-۸۷	۲۲۰۰-۲۳۰۰	۹۰-۹۴	۲۶۰۰-۲۷۱۰	۲۰۳

## خانخانى وهرگيرانى كهرستهكان و ئيديومه نان

كوردى	فارسى	عەرەبى	توركى	ئىنگلىزى
۱ لار تيشوك	آرتيشو	خرشوف	Enginar	Artichoke
۲ لاردى سوتاو	آرد سوخارى	بقسماط	Ekmek kırntısı	Bread crumbs
۳ لافاكاندق	اواكاندو	افوكاندو	Avocado	Avocado
۴ ئيسفەنج	اسفنج	اسفنج	Sünge	Sponge
۵ بايم، يالوى، به هيف	بادام	لوز	Badem	Almonds
۶ بسكيت	بيسكويت	بسكويت	Bisküvi	Biscuit
۷ به هارات	ادويه	به هارات	Baharat	Spice
۸ پلالوك	آلبالو	كرز	Kiraz	Cherry
۹ بيبىر	فلفل	فلفل	Biber	Pepper
۱۰ بيبىرى رهش، نالەت	فلفل سياه	فلفل الاسود	Karabiber	Black pepper
۱۱ بيبىرى سوور	فلفل قرمز	فلفل حار	Acı biber	Chili pepper
۱۲ بيبىرى گموره	فلفل دلمەلى	فلفل الرومى	Büyük biber	Bell pepper
۱۳ بىروقكەنە، نايديال	ايدە نال	مثالى	İdeal	Ideal
۱۴ پاقله خاتونى	نخودفرنگى	بازلاء	Bezelye	Green pea
۱۵ پارو، لەفە	ساندويچ	شطيرة	Sandviç	Sandwich
۱۶ پىشتى مازوو	راسته، فيله	لحم الخاصرة	Bonfile	Tenderloin
۱۷ پەتاتەى شرين	سسيب زمينسى	بطاطا حلوة	Tatlı patates	Sweet potato
۱۸ پەراسو	دندە	ختم	Pirzola	Meat chop
۱۹ پەرتقال	پرتقال	پرتقالى	Turuncu	Orange
۲۰ پەنيرى گودا	پنير گودا	جوده	Gouda	Gouda
۲۱ پەرى تايپەتى	حوله كاغذى	منشفة ورقية	Kağıt havlu	Paper towel
۲۲ پوش	خلال	عود تخليل اسنان	Kürdan	Toothpick
۲۳ پونگ، پوونگە	پونە	نضاع برى	Yarpuz	Menthe
۲۴ پۇدەر	پودر	مسحوق	puđra	Powder
۲۵ پۇدەرى تاتار	پودر تارتار	حمض الطرطريك	Tartar pudra	Tatar powder
۲۶ پىشخوراك	اردور	مقبلات	Meze	Appetizer
۲۷ پيۇفندە بە	بستگى	تعتمد على	Bağıhdır	Depend on
۲۸ تەره پياز	پيازچە	بصل الأخضر	Taze soğan	Scallion
۲۹ تەره پياز	تره فرنگى	بصل الأخضر	Yeşil soğan	Spring Onion
۳۰ توتوك، توتورك	تمشك	عليق شجيري	Böğürtlen	Blackberry
۳۱ تورى سېرى	ترپ سفيد	دايكون	Daikon	Daikon
۳۲ تورى سوور	ترچه	فجل	Turp	Radish
۳۳ تۇقى	تاقى	طوقى	Şekerleme	Toffee
۳۴ تير	قطر	قطر	Çap	Diameter
۳۵ چاتره	اوشين	زعتز	Kekik	Thyme
۳۶ چەمەرەن، گىژناك	جعفرى	بقونس	Maydanoz	Parsley
۳۷ چاملى	ژله	هلام، جيلي	Jöle	Gelatin
۳۸ جوز تەيب	جوز هندی	جوزة الطيب	Küçük Hindistan cevizi	Nutmeg
۳۹ چيگە	حجم	قدره	Kapasite	Capacity
۴۰ چاى سفەرى	چاى كيسه اى	كيس شاي	Çay poşeti	Tea bag
۴۱ چەتال	چنگال	شوكه	Çatal	Fork
۴۲ چەكۆچ	چكش	مطرقة	Çekiç	Hammer

Beetroot	Panca	بنجر	چغندر	چامۇندەر	۴۳
Table	Tabla	جدول	جدول	خاتخاتە	۴۴
Mustard	Hardal	خردل	خردل	خەرتەلە، گۆرمز	۴۵
Pickles	Salatahk turşusu	خيار مخلل	خيار شور	خەيارى سوزىر	۴۶
Stew	güveç	بخنة	خورش	خورشت	۴۷
Compote	Kompostu	كومبوت	كومبوت	خوشاۋ	۴۸
Endive	Hindiba	ندباء بقل بۆكل	اندبو	خىزمۆك	۴۹
Cinnamon	Tarçın	قرفة	دارچين	دارچینی	۵۰
Grain	Tahıl	حبوب	حبوبات	دانئەۋىلە	۵۱
Condiment	Baharat	توابل	چاشنى	دەرمان	۵۲
Shrimp	Karides	روبيان	ميگو	روبيان	۵۳
Rosemary	Biberiyu	ندی الجبل	روزماری	روزماری	۵۴
Basil	Fesleğen	ريحان	ريحان	ريحان	۵۵
Rhubarb	Ravent	راوند	ريواس	ريواز، ريواس	۵۶
Ginger	Zencefil	زنجبيل	زنجبيل	زىنجەفيل	۵۷
Salad	Salata	سلطة	سالاد	زەلاتە	۵۸
Spinach	Ispanak	سبانخ	اسفناج	سپىنناخ، سپالە	۵۹
Vinegar	Sirke	خل	سرکه	سرکه	۶۰
Refrigerator	Buzdolabı	ثلاجة	يخچال	سەھۆلدان	۶۱
Freezer	Dondurucu	مجمد بخاصة الثلجة	فریزر	سەھۆلكەر	۶۲
Baking soda	Kabartma tozu	صودا الخبز	جوش شيرين	سودە	۶۳
Colander	Kevgir	مصفاة	صافى	سوزگى	۶۴
Borscht	Pancar çorbasi	برش حساء خضّر روسي	سوپ برش	سۆپى بۆرشچ	۶۵
Sauce	Sos	صلصة	سس	سۆس	۶۶
Sausage	Sosis	نقاتق، سنجق	سوسيس	سۆسيس	۶۷
Polish sausage	Polonya sosis	نقاتق البولندا	كالباس	سۆسيسى پۆلۇنىيى	۶۸
Shallot	Soğancık	كرات الأندلسي	موسير	سىرى عىچەم	۶۹
Apple	Elma	تفاحة	سېب	سېۋ، سېف، سېف	۷۰
Sweetener	Tatlandırıcı	تحلية	شيرين كنده	شيرينكەر ھوھ	۷۱
Strawberry	Çilek	فراولة	توت فرنگي	شلك	۷۲
Dill	Dere otu	ثبث	شويد، شود	شويد	۷۳
Turnip	Şalgam	لفت	شلغم	شېلم	۷۴
Wax bean	Fasulye	فاصولياء الشائعة	لوبيا چيتي	فاسۇلىا، لوفى	۷۵
Oven	Fırın	فرن	فر	فرن	۷۶
Instant Coffee	Hazır Kahve	قهوة الفورية	قهوه فوری	قەۋەى نامادە	۷۷
Weighting scales	Terazi	ميزان	ترازو	قەپان	۷۸
Apricots	Kayısı	مشمش	زردآلو	قەيسى، شەپىلانە	۷۹
Cantaloupe	Kavun	شمام	طالبی	كالمک	۸۰
Honeydew	Tatlı özsu	شمام كوز العسل	خربزه	كالمک	۸۱
Cream	Kaymak, Krema	قشطة الحليب	كرم	كريم، قەمايخ	۸۲
Asparagus	Kuşkonmaz	هليون	مارچوبه	كلگ	۸۳
Celery	Kereviz	كرفس	كرفس	كەرەۋىز	۸۴

Margarine	Margarine	سمن النباتي	مارگارين	كاهرهى رۆوهكى	۸۵
Broccoli	Brokoli	بروكلي	كلم بروكلي	كاهلرمى بروكلي	۸۶
Kohlrabi	Yer lâhanası	كرنب السلقي	كلم قمرى	كاهلرمى كۆلرابى	۸۷
Cake	Kek	كعكة	كيك	كايك	۸۸
Dolma	Dolma	دولمة	دلمه	كوتلك، يابراخ	۸۹
Cutlet	Kotlet	كستلته	كتلت	كوتلته	۹۰
Squash	Kabak	قرع نباتي	كدو	كولمكه	۹۱
Pumpkin	Kabak	قرع نباتي	كدو تنبل	كولمكهى زهره	۹۲
Chestnut	Kestane	كستناء	شاه بلوط	گاببرق	۹۳
Grapefruit	Kavramaya meyve	زنباع	گريپ فروت	گريپ فروت، ليموى به هاشت	۹۴
Coriander	Kişniş	كزبرة	گشنيز	گزينز	۹۵
Corn	Mısır	ذرة	ذرت	گنمشامى	۹۶
Popcorn	Patlamış mısır	فشار	ذرت بوداده	گنمشامى	۹۷
Leaf	Yaprak	ورقة	برگ	گهلا	۹۸
Bay laurel	Akdeniz defnesi	ورق الغار	برگ بو	گهلای غار	۹۹
Coconut	Hindistan cevizi	جوز الهند، نارجيل	نارگیل	گوزى هيندى	۱۰۰
Chowder	Balık Türüsü	شورية	أبيجوست	گۆشتاو	۱۰۱
Salting meat	Et tuzlama	تمليح اللحم	گوشست نمكسود	گۆشتى سوزل كراو	۱۰۲
Vegetarian	Vejetaryen	نباتي	گياهخوار	گياخورد	۱۰۳
Stem	Kök	صد	ساقه	لاسك	۱۰۴
Tangerine	Mandalina	يوسفي	نارنگي	لانگي	۱۰۵
Green Beans	Taze Fasulye	فاصوليا خضراء	لوبيا سبز	لوبيا ساموز	۱۰۶
Marmalade	Marmelat	مرملاذ	مارمالاد	مارمالات	۱۰۷
Funnel	Huni	قمع	قيف	ماسستىرك، ماستىريك	۱۰۸
Chicken	Su ezmek	شورية الدجاج	أب مرغ	مريشكاو	۱۰۹
Pasta	Makarna	معرونة	ماكارانى	مه عكرونى	۱۱۰
Jam	Reçel	مربى	مربا	موربا	۱۱۱
Raisins	Kuru üzüm	زبيب	كشمش	ميوز، مويوز	۱۱۲
Thigh	Uyluk	فخذ	مقزران	ناوراستى ران	۱۱۳
Mint	Nane	نعناع	نعناع	نه عنا	۱۱۴
Candy	Şeker	حلوى سكرية	أبنبات	نوقل	۱۱۵
Starch	Nışasta, Farin, Amidon	نشا	نشاسته	نیشاسته	۱۱۶
Hamburger	Hamburger	هامبورجر	همبرگر	هامبيرگر	۱۱۷
Wafer	Gofret	رقيقة	ويفر	وميفر	۱۱۸
Vanilla	Vanilya	فانيليا	وانيل	فانيليا	۱۱۹

## لیستی ناوی همووی چیشتهکان

۱۵۵	..... QWL	جەلی تایبەت:	۵۷	..... QWL	بەرزای بەرخ:
۱۵۳	..... QWL	جەلی توتک یان شلک:	۲۹۴	..... (لاوازانەوه)	بەرزای تایبەت:
۱۴۲	..... QWL	جەلی پەنیر:	۲۱۸	..... QIO	بەرزای تەماتە:
۳۳۳	..... (لاوازانەوه)	جەلی خێزای میوه:	۸۸	..... QWL	بەرزای جەگەر:
۳۳۴	..... (لاوازانەوه)	جەلی شلک:	۱۲۹	..... QWL	بەرزای رویان:
۱۶۲	..... QWL	جەلی شیر قاوه:	۸۷, ۴۲	..... QWL	بەرزای شیش:
۵۴	..... QWL	جەلی گۆشت:	۶۲	..... QWL	بەرزای گۆشتی پشت مازوو:
۱۵۴	..... QWL	جەلی قاوهی لوکس:	۶۳	..... QWL	بەرزای گۆشتی مەر لەگەڵ سۆسی سەوزە:
۳۳۳	..... (لاوازانەوه)	جەلی لیمۆ:	۴۶	..... QWL	بەرزای فەمیلی:
۱۱۷	..... QWL	جەلی ماسی دەقسۆر:	۸۹	..... QWL	بەرزای مریشک:
۱۰۴	..... QWL	جەلی مریشک (۱):	۹۵	..... QWL	بەرزای مریشکی تایبەت:
۳۲	..... QWL	جەلی مریشک (۲):	۲۸۴	..... (لاوازانەوه)	بەرزای یۆنانی:
۳۰۴	..... (لاوازانەوه)	جەلی مریشک بە ناوی تەماتە:	۷۱	..... QWL	بیف برگر بە سۆسیسی بیبەر:
۱۰۶	..... QWL	جەلی مریشک یان قەل:	۴۱	..... QWL	تەندەرلین:
۳۲۹	..... (لاوازانەوه)	جەلی مۆز و پرتەقال:	۲۷	..... QWL	پەنگەیکی گۆشت و پەنیر:
۳۲	..... QWL	جەلی هیلکە:	۳۳۰	..... (لاوازانەوه)	پودینگی برنج:
۱۵۷	..... QWL	جەلی ئاولیمۆ:	۱۵۹	..... QWL	پودینگی پەنیر:
۱۵۶	..... QWL	جەلی ئاوی پەرتقان:	۱۵۸	..... QWL	پودینگی دارچینی:
۳۰	..... QWL	جەلی گۆشت (۱):	۲۴۲	..... QIO	پودینگی سینو:
۳۰	..... QWL	جەلی گۆشت (۲):	۲۴۶	..... QIO	پودینگی هەلوچە:
۳۱	..... QWL	جەلی گۆشت (۳):	۲۹۱	..... (لاوازانەوه)	پیتزا:
۲۲۱	..... QIO	جۆری تری زەلاتی سەوزی:	۲۷۳	..... (لاوازانەوه)	پیشخوراکی تەماتە:
۳۲۸	..... (لاوازانەوه)	حەلەویاتی پەنیر:	۲۷۴	..... (لاوازانەوه)	پیشخوراکی تیکەلی سەوزە:
۱۶۵	..... QWL	حەلەویاتی چۆرتەب:	۲۸	..... QWL	پیشخوراکی پەنیر و شوید:
۲۴۶	..... QIO	حەلەویاتی خێزای برنج:	۳۷۳	..... QIO	پیشخوراکی خەیار:
۲۴۷	..... QIO	حەلەویاتی پێواس:	۲۷۴	..... (لاوازانەوه)	پیشخوراکی خەیار و ماست:
۳۳۲	..... (لاوازانەوه)	حەلەویاتی سینو:	۱۸۹	..... QIO	پیشخوراکی سەوزە:
۲۴۷	..... QIO	حەلەویاتی شلک:	۳۷۲	..... (لاوازانەوه)	پیشخوراکی قارچک:
۲۴۸	..... QIO	حەلەویاتی شلک و پێواس:	۲۷۵	..... (لاوازانەوه)	پیشخوراکی قارچک و پەنیر:
۱۶۲	..... QWL	حەلەویاتی قاوه:	۱۸۸	..... QIO	پیشخوراکی کەرەوز:
۱۵۳	..... QWL	حەلەویاتی جەلی و پەنیر:	۲۷۱	..... (لاوازانەوه)	پیشخوراکی ماسی قوون:
۲۴۱	..... QIO	حەلەویاتی سینو:	۲۷	..... QWL	پیشخوراکی ماسی قوتوو یان ساردین:
۲۴۲	..... QIO	حەلەویاتی قەیسسی:	۲۹	..... QWL	پیشخوراکی (موقەبیلات) تەرە پیان:
۲۴۳	..... QIO	حەلەویاتی میوه بە فانیلا:	۲۶	..... QWL	پیشخوراکی (موقەبیلات) پەنیر:
۲۴۳	..... QIO	حەلەویاتی سیو و گریپ فروت:	۲۹	..... QWL	پیشخوراکی (موقەبیلات) خەرتەلە:
۱۶۹	..... QWL	خواردنەوهی فینک بە نەعنا:	۲۸	..... QWL	پیشخوراکی (موقەبیلات) رمولات:
۴۹	..... QWL	خۆرشتی گۆشتی گۆزەرکە:	۱۵۶	..... QWL	جەلی بە فانیلا:
۱۰۰	..... QWL	خۆرشتی مریشک:	۱۵۸	..... QWL	جەلی بە کریمی تایبەت:



۱۲۰.....	QWL	زەلەتەى ماسى تون و ھىلكە:	۲۴۴.....	QIO	خۇشواى سىو و پەرتقال:
۱۱۶.....	QWL	زەلەتەى ماسى ساردىن و ھىلكە:	۲۴۴.....	QIO	خۇشواى قۇخ و ھەلوچە:
۳۱۷.....		زەلەتەى مرىشك: (لاوازمانەوہ)	۲۴۵.....	QIO	خۇشواى ھەرمى:
۱۰۵.....	QWL	زەلەتەى مرىشك يان قەل:	۲۳۷.....	QIO	دەرمانى باينجان:
۲۳۱.....		زەلەتەى ميوہ:	۲۳۷.....	QIO	دەرمانى باينجانى تايبەت:
۳۲۰.....		زەلەتەى ميوہ و كەلەرمى سوز:	۲۴۰.....	QIO	دەرمانى بىبەرى سوز:
۲۲۳.....	QIO	زەلەتەى ھاويان:	۲۳۸.....	QIO	دەرمانى قارچك:
۱۳۸.....	QWL	زەلەتەى ھىلكە:	۲۳۹.....	QIO	دەرمانى قارچك و بىبەر:
۱۵۴.....	QWL	ساردمەنى پەرتقال:	۲۴۰.....	QIO	دەرمانى كۆلەكە:
۱۶۰.....	QWL	ساردمەى تايبەتى پىنجىمى:	۴۵.....	QWL	پۇست پىپ:
۸۵.....	QWL	ستەيكى بىرژاوى:	۹۱.....	QWL	پۇستى جوجكە:
۴۱.....	QWL	ستەيكى بىف:	۸۳.....	QWL	پۇلىتى زمان:
۳۹.....	QWL	ستەيكى تايبەت:	۸۲.....	QWL	پۇلىتى سۇسسىس بە ھىلكە:
۴۰.....	QWL	ستەيكى خىزا:	۴۳.....	QWL	پۇلىتى گۇشت:
۵۵.....	QWL	ستەيكى گۇشتى بەرخ:	۴۴.....	QWL	پۇلىتى گۇشت لە گۇشت:
۳۸.....	QWL	ستەيكى گۇشتى گوزرەكە:	۶۸.....	QWL	پۇلىتى گۇشت و پەنەر:
۶۱.....	QWL	ستەيكى گۇشتى مەر بە دەرمانى تايبەت:	۱۰۵.....	QWL	پۇلىتى قەل يان مرىشك:
۶۷.....	QWL	سكالۇپى گۇشت:	۱۱۶.....	QWL	پۇلىتى ماسى:
۱۲۴.....	QWL	سكامپى:	۳۱۸.....		زەلەتەى لە ناوى تەماتە: (لاوازمانەوہ)
۲۷۷.....		سۇپى بۇرشچى خەست:	۲۳۰.....	QIO	زەلەتەى لەناو پىستى گرىپ فروت:
۱۹۷.....	QIO	سۇپى تەماتە:	۲۲۹.....	QIO	زەلەتەى تەماتە:
۱۹۷.....	QIO	سۇپى تىكەلى سەوزە:	۲۲۱.....		زەلەتەى تەماتەى قالب: (لاوازمانەوہ)
۳۲۴.....		سۇپى پەمەيى: (لاوازمانەوہ)	۳۲۰.....		زەلەتەى پەرتقال: (لاوازمانەوہ)
۳۵.....	QWL	سۇپى پەنەر:	۳۱۶.....		زەلەتەى پەنەر و گۇشت: (لاوازمانەوہ)
۱۹۵.....	QIO	سۇپى پىياز:	۲۲۷.....	QIO	زەلەتەى خەيار:
۱۹۵.....	QIO	سۇپى پىيازى چىنى:	۲۲۸.....	QIO	زەلەتەى خەيار و تەماتە:
۱۹۱.....	QIO	سۇپى جۇ:	۳۱۹.....		زەلەتەى خەيار و پەنەر: (لاوازمانەوہ)
۱۹۰.....	QIO	سۇپى خەستى تىكەل:	۲۲۷.....	QIO	زەلەتەى خىزمۇك و ئارتىشوك:
۱۹۶.....	QIO	سۇپى خىزا بە پاقلە خاتونى:	۱۲۵.....	QWL	زەلەتەى روبىيان:
۳۶.....	QWL	سۇپى پۇبىيان:	۲۲۱.....	QIO	زەلەتەى سەوزە:
۲۷۹.....		سۇپى روبىيانى سارد: (لاوازمانەوہ)	۲۲۲.....	QIO	زەلەتەى سەوزى:
۱۹۱.....	QIO	سۇپى سادەى چەرەندەر:	۲۲۹.....	QIO	زەلەتەى سىو و كەلەرم:
۱۹۶.....	QIO	سۇپى ساردى ئىسپانى:	۲۲۶.....	QIO	زەلەتەى چەكەرەى گەنم:
۱۹۴.....	QIO	سۇپى سەوزە:	۲۳۰.....	QIO	زەلەتەى گرىپ فروت:
۱۹۸.....	QIO	سۇپى سەوزەى چىنى:	۲۲۲.....	QIO	زەلەتەى كاھو:
۳۷۹.....		سۇپى گۇشت: (لاوازمانەوہ)	۲۲۵.....	QIO	زەلەتەى كەرەوز:
۳۴.....	QWL		۲۲۴.....	QIO	زەلەتەى كەلەرم:
۳۷۶.....		سۇپى گۇشت و سەوزە: (لاوازمانەوہ)	۳۱۹.....		زەلەتەى كەلەرم بە شىر: (لاوازمانەوہ)
۳۵.....	QWL		۲۲۵.....	QIO	زەلەتەى كەلەرم و شىر:
۱۹۲.....	QIO	سۇپى گولى كەلەرم:	۳۱۸.....		زەلەتەى ماسى: (لاوازمانەوہ)

۱۵۱	..... QWL	سۆسی سیر:	۱۹۳	..... QIO	سۆپی گۆلی کەلەرمی خەست:
“۲۳۳	..... QIO	سۆسی شوید:	۱۹۴	..... QIO	سۆپی قارچک:
۱۱۴	..... QWL		۲۷۷	..... QWL	سۆپی قەل: (لاوازمانەوہ)
۲۳۶	..... QIO	سۆسی گرپ فروت:	۲۷	..... QWL	سۆپی کاری:
۱۴۷	..... QWL	سۆسی قاوہ:	۱۹۲	..... QIO	سۆپی کەلەرم:
۳۲۵	..... QWL	سۆسی قەیماخ: (لاوازمانەوہ)	۱۹۳	..... QIO	سۆپی کولەکە:
۱۴۹	..... QWL	سۆسی کاری:	۳۶	..... QWL	سۆپی ماسی:
۳۲۶	..... QWL	سۆسی کوکتیل: (لاوازمانەوہ)			سۆپی ماسی تاییبەتی پڤجیمی دابەزینی کیشی
۱۵۲	..... QWL	سۆسی کۆکتیل:	۱۲۰	..... QWL	خیرا:
۲۳۴	..... QIO	سۆسی لیکۆ:	QWL “۲۷۸	..... QWL	سۆپی مریشک: (لاوازمانەوہ)
۳۲۶	..... QWL	سۆسی ماست: (لاوازمانەوہ)	۲۷	..... QWL	سۆپی مریشک لەگەل شیر:
۱۵۰	..... QWL	سۆسی مایۆنیزی تاییبەتی پڤجیمی:	۲۴	..... QWL	سۆپی هیلکە:
۱۴۸	..... QWL	سۆسی ئەعنا:	۱۳۶	..... QWL	سۆپی هیلکە تاییبەت:
۸۶	..... QWL	سۆسیس بە سۆسی سویا:	۷۳	..... QWL	سورکراوی تاوہ:
۲۰۴	..... QIO	سورکراوی باینجان:	۷۸	..... QWL	سورکراوی تاوہ بە سۆسی بیبەر:
۲۴۹	..... QIO	شەربەتی پەرتقال:	۷۸	..... QWL	سورکراوی تاوہی تاییبەت:
۲۴۵	..... QIO	شەربەتی ئەناناس:	۷۴	..... QWL	سورکراوی تاوہی ھەرەباش:
۱۷۲	..... QWL	شیر بە دەرمانی دارچینی:	۲۰۳	..... QIO	سورکراوی سەوزە:
۱۷۰	..... QWL	شیر بە ئەعنا:	۸۰	..... QWL	سورکراوی سۆیس:
۱۶۳	..... QWL	شیر قاوہ:	۸۸	..... QWL	سورکراوی گۆشتی گۆزەکە:
۱۷۱	..... QWL	شیر قاوہی خەست:	۲۳۳	..... QIO	سۆسی بەھارات:
۱۷۰	..... QWL	شیر هیلکە کارائیبی:			سۆسی تاییبەت بۆ جۆرەکانی چیشتی مریشک:
۱۷۰	..... QWL	شیری سارد بە دەرمانی تاییبەت:	۱۵۲	..... QWL	
۱۶۸	..... QWL	چا بە لیمۆ:	۱۵۱	..... QWL	سۆسی تاییبەتی برژاوی:
۲۵۱	..... QIO	چای تاییبەت:	۲۲۴	..... QWL	سۆسی تەماتە: (لاوازمانەوہ)
۱۶۹	..... QWL	چای میخک بە سەھۆل:	۲۳۵	..... QIO	سۆسی تەماتە تاییبەت:
۲۰۰	..... QIO	چیشتی باینجان:	۱۴۷	..... QWL	سۆسی تفت بۆ گۆشت:
۳۱۴	..... QWL	چیشتی باینجان بە سۆسی پەنیر: (لاوازمانەوہ)	۱۴۶	..... QWL	سۆسی توند سادە:
۲۸۷	..... QWL	چیشتی باینجان و قارچک: (لاوازمانەوہ)	۲۳۴	..... QIO	سۆسی تیکەل:
۶۰	..... QWL	چیشتی بە تام:	۳۲۲	..... QWL	سۆسی پەنیر: (لاوازمانەوہ)
۸۷	..... QWL	چیشتی برژاوی:	۱۵۰	..... QWL	سۆسی خەرئەلە:
۲۰۱	..... QIO	چیشتی برنج و قارچ:	۳۲۲	..... QWL	سۆسی خەیار: (لاوازمانەوہ)
۲۱۵	..... QIO	چیشتی بیبەری گەورە:	۳۲۳	..... QWL	سۆسی زەلاتە شیرین: (لاوازمانەوہ)
۷۲	..... QWL	چیشتی تاتاری:	۳۲۳	..... QWL	سۆسی زەلاتە کەم کالۆری: (لاوازمانەوہ)
۵۸	..... QWL	چیشتی تاییبەتی بەرخ:	۱۴۶	..... QWL	سۆسی سادە:
۴۸۰	..... QWL	چیشتی تاییبەتی گۆشت و سەوزە: (لاوازمانەوہ)	۲۲۲	..... QIO	سۆسی سادە زەلاتە:
۲۱۷	..... QIO	چیشتی تەماتە:	“۲۳۶	..... QIO	سۆسی سەوزە:
۱۲۳	..... QWL	چیشتی تیکەلی ماسی و پۆیان:	۱۴۹	..... QWL	
۲۰۵	..... QIO	چیشتی تیکەلی باینجان:	“۲۳۵	..... QIO	سۆسی سرکە:
۲۰۶	..... QIO	چیشتی پاقلەخاتونی و قارچک:	۱۴۹	..... QWL	

چیشتی په نیر به بیبیری گه وره: QWL	۱۴۲
چیشتی په نیر به په رتقال: QWL	۱۴۳
چیشتی په نیر به پۆدهری کاری: QWL	۱۴۲
چیشتی په نیر به خافیار: QWL	۱۴۴
چیشتی په نیر به دهرمانی تایبته: QWL	۱۴۱
چیشتی په نیر به سهوزه: QWL	۱۴۰
چیشتی په نیر به کونجی: QWL	۱۴۰
چیشتی په نیر به ماسی توون یان ماسی ده قسور:	
QWL	۱۴۴
چیشتی په نیر به مریشکاو: QWL	۱۴۱
چیشتی په نیر به ناوی په رتقال: QWL	۱۴۳
چیشتی په نیر و رویان: QWL	۱۴۵
چیشتی په نیر و سؤسیس: QWL	۱۴۵
چیشتی په نیر و قاوه: QWL	۱۴۲
چیشتی جه گهر جنوبی: QWL	۸۴
چیشتی جه گهر و گوشت: QWL	۱۰۲
چیشتی جه گهری سورکراو: QWL	۸۳
چیشتی جه گهری مریشک: QWL	۱۰۳
چیشتی جه گهری مریشک به به هارات: QWL	۱۰۱
چیشتی جه گهری مریشک به قارچ: (لاوا زمانه وه)	۳۰۵
چیشتی جه گهری مریشک به لیمۆ: QWL	۱۰۱
چیشتی جه گهری مریشک له گهل قهل: QWL	۱۰۱
چیشتی جوجک: (لاوا زمانه وه)	۲۹۷
چیشتی خیزمۆک: QWL	۲۱۳
چیشتی رویان به زهنجه فیل: QWL	۱۲۶
چیشتی رویان به سؤسی تایبته: QWL	۱۲۹
چیشتی رویان به سؤسی ته ماته: QWL	۱۲۶
چیشتی رویان به سؤسی کاری: QWL	۱۲۸
چیشتی رویان به سؤسی لیمۆ: QWL	۱۳۰
چیشتی رویان به شیر: QWL	۱۳۱
چیشتی رویان و سهوزه: QWL	۱۲۴
چیشتی رویانی سویدی: QWL	۱۲۷
چیشتی ساده رویان: QWL	۱۲۳
چیشتی ساده زمان: QWL	۸۲
چیشتی ساده گوشتی پان: QWL	۴۷
چیشتی ساده گیزمر: QWL	۲۰۹
چیشتی ساده قهل: QWL	۱۰۶
چیشتی ساده ماسی: (لاوا زمانه وه)	۳۰۸
چیشتی ساده ماسی توون یان ماسی ده قسور:	
QWL	۱۱۵
چیشتی ساده مریشک: (لاوا زمانه وه)	۳۰۱
چیشتی ساردی خه یار: QWL	۲۱۲
چیشتی ساردی ماسی: QWL	۱۱۱
چیشتی سهوزه: QWL	۲۰۲
چیشتی سهوزه ی تیکلاو: QWL	۲۰۳
چیشتی سپیناخ به قه یماخ: QWL	۲۱۶
چیشتی سپیناخ و قارچک: QWL	۲۱۶
چیشتی سپیناخ و کهره: (لاوا زمانه وه)	۳۱۲
چیشتی سؤسیس به سهوزه: (لاوا زمانه وه)	۲۹۶
چیشتی سؤسیس به سؤسی به هارات: QWL	۸۱
چیشتی سؤسیس به سؤسی بیبیر: QWL	۸۰
چیشتی سؤسیس به سؤسی تایبته: QWL	۷۹
چیشتی سؤسی ساده: QWL	۷۹
چیشتی چه وندهر به پیاز: QWL	۲۰۸
چیشتی چه وندهر و ههنگوین: QWL	۲۰۷
چیشتی چینی: QWL	۷۴
چیشتی گوشت به سؤسی کاری: QWL	۵۹
چیشتی گوشت به سؤسی قارچک: (لاوا زمانه وه)	۲۹۵
چیشتی گوشت به نه عنا: QWL	۵۶
چیشتی گوشت له گهل جاتره: QWL	۵۶
چیشتی گوشت له گهل کله رمی برۆکی: QWL	۵۳
چیشتی گوشت و باینجان: (لاوا زمانه وه)	۲۸۶
چیشتی گوشت و ته ماته: (لاوا زمانه وه)	۲۸۲
چیشتی گوشت و سهوزه: QWL	۵۰
چیشتی گوشت و سهوزه بۆ ریجیمی لاوا زمانه وه:	
(لاوا زمانه وه)	۲۸۱
چیشتی گوشت و سؤسیس: QWL	۶۸
چیشتی گوشت و قارچک: (لاوا زمانه وه)	۲۸۵
چیشتی گوشت و کلهرم: (لاوا زمانه وه)	۲۸۰
چیشتی گوشت و هیلکه و سؤسی بیبیر: QWL	۱۳۳
چیشتی گوشتی برخ: QWL	۵۸
چیشتی گوشتی خۆمالی: QWL	۵۲
چیشتی گوشتی دهریای ناوهراسه: QWL	۶۵
چیشتی گوشتی ژاپونی: QWL	۴۰
چیشتی گوشتی ساده: QWL	۶۱
چیشتی گوشتی ساره: QWL	۶۹, ۵۴
چیشتی گوشتی سارد به دهرمان: QWL	۶۹
چیشتی گوشتی سورکراو: QWL	۶۷
چیشتی گوشتی گوندی: QWL	۵۱
چیشتی گوشتی گوزره که به سؤسی تایبته: QWL	۶۴

چیشتی ماسی لهگه‌ن په‌نیر: QWL	۱۰۹	چیشتی گوشتی گویره‌که‌ی سور کراو: QWL	۶۲
چیشتی ماسی ماکریل: QWL	۱۱۸	چیشتی گوشتی کیلگه: QWL	۵۲
چیشتی ماسی و پویبان: QWL	۱۱۱	چیشتی گوشتی ناو‌راستی رانی لهگه‌ن ئیسقان	۴۵
چیشتی ماسی و سه‌وزه: QWL	۱۰۹	چیشتی گوشتی ئینگلستانی: QWL	۴۷
چیشتی ماسی ئیتالی: QWL	۱۲۱	چیشتی گولی که‌هرم و سه‌وزه: QIO	۲۱۰
چیشتی مه‌کزیکی: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۲	چیشتی گولی که‌هرمی ئیتالی: QIO	۲۱۰
چیشتی مراوی: QWL	۱۰۷	چیشتی گیزهر به شیر: QIO	۲۰۹
چیشتی مریشک به به‌هات: QWL	۹۸	چیشتی قارچ به لیمۆ: QIO	۲۱۴
چیشتی مریشک به برنج: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۸	چیشتی قارچک به به‌هات: (لاوازمانه‌وه)	۲۸۹
چیشتی مریشک به په‌نیری پارمیسان: QWL	۹۲	چیشتی قارچک به که‌ره: QIO	۲۱۴
چیشتی مریشک به زه‌نجه‌فیل: QWL	۹۴	چیشتی کاری: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۱
چیشتی مریشک به سه‌وزه: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۳	چیشتی کاهو و گیزهر: QIO	۲۱۳
چیشتی مریشک به سۆسی میوه: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۲	چیشتی که‌ره‌وز: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۰
چیشتی مریشک به کاری: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۵	چیشتی که‌ره‌وز و قارچک: QIO	۲۱۱
چیشتی مریشک به لیمۆ: QWL	۹۵	چیشتی که‌ره‌وزی چینی: QIO	۲۱۱
چیشتی مریشک به ئاناناس: QWL	۹۷	چیشتی که‌هرم: QIO	۲۰۸
چیشتی مریشک و قارچک: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۹	چیشتی کلگ: QIO	۲۰۵
چیشتی مریشک و کوله‌که: QWL	۹۹	چیشتی کلگ یان برۆکی به‌کاری: (لاوازمانه‌وه)	۳۱۱
چیشتی مریشکی به‌تام: QWL	۸۹	چیشتی کوله‌که: QIO	۲۱۹
چیشتی مریشکی ته‌ندوری: QWL	۹۳	چیشتی کوله‌که و باینجان: QIO	۱۹۹
چیشتی مریشکی سارد به سۆسی گوشت: QWL	۹۹	چیشتی کوله‌که و ته‌ماته: QIO	۲۱۸
چیشتی مریشکی سوورکراو: QWL	۹۰	چیشتی کوله‌که‌ی زهره‌د: QIO	۲۲۰
چیشتی مریشکی سوورکراو: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۹	چیشتی کوله‌که‌ی ئیتالی: QIO	۲۱۹
چیشتی مریشکی ئیتالی: QWL	۹۶	چیشتی له‌نده‌نی: QWL	۴۲
چیشتی هیلکه به گوشت: QWL	۱۲۲	چیشتی لویبا سه‌وز: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۲
چیشتی هیلکه به کاری: QWL	۱۲۸	چیشتی لویبا سه‌وزی فه‌ره‌نسی: QIO	۲۰۷
چیشتی هیلکه به لیمۆ: QWL	۱۲۷	چیشتی ماسی به جه‌ه‌ران: QWL	۱۱۰
چیشتی هیلکه و پویبان: QWL	۱۳۹	چیشتی ماسی به سه‌وزه: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۷
چیشتی هیلکه‌ی ناو‌پز: QWL	۱۳۹	چیشتی ماسی به سۆسی په‌رتقال: QWL	۱۱۹
چیشتی ئارتیشۆک: QIO	۲۰۶	چیشتی ماسی به سۆسی سپیناخ: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۹
چیشتی یۆنانی: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۳	چیشتی ماسی به سۆسی شوید: QWL	۱۱۳
چیشتی ئیتالی: QWL	۶۵	چیشتی ماسی به شیر: QWL	۱۲۲
چیشتی گوشتی پان: QWL	۲۸	چیشتی ماسی به گریپ فرۆت: QWL	۱۱۲
چیشی مریشک به سه‌وزه: (لاوازمانه‌وه)	۲۹۷	چیشتی ماسی به قارچک: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۸
گوشتاوی ریجیمی دابه‌زینی کیشی خیرا: QWL	۴۸	چیشتی ماسی به هیلکه: QWL	۱۰۸
گوشتی مهر به سۆسی لیمۆ: QWL	۶۰	چیشتی ماسی برژاوی: QWL	۱۱۲
قاوه به دارچینی: QWL	۱۶۷	چیشتی ماسی توون به برنج: (لاوازمانه‌وه)	۳۰۹
قاوه و هیلکه: QWL	۱۶۶	چیشتی ماسی توون یان ماسی ده‌قسۆز: QWL	۱۱۵
قاوه‌ی تابه‌ت: QWL	۱۶۷	چیشتی ماسی توونی چینی: (لاوازمانه‌وه)	۳۱۰
		چیشتی ماسی سه‌لمۆن: QWL	۱۱۰

۱۶۷..... QWL	قاوھى سارد:	۱۶۷..... QWL
۱۶۶..... QWL	قاوھى گوندى:	۱۶۶..... QWL
۲۵..... QWL	قەنئەفى جەگەرى مەر:	۲۵..... QWL
۲۶..... QWL	قەنئەفى جەگەرى مرىشك:	۲۶..... QWL
۲۷۱..... QWL	قەنئەفى خاقيار: (لاوازمانەوھ):	۲۷۱..... QWL
۲۷۲..... QWL	قەنئەفى كەرەوز: (لاوازمانەوھ):	۲۷۲..... QWL
۲۲۷..... QWL	كەيكى ئىسپەنجى: (لاوازمانەوھ):	۲۲۷..... QWL
۲۸۲..... QWL	كرىم كاستاردى تايپەتى رىجىمى لاوازمانەوھ:	۲۸۲..... QWL
۲۳۱..... QWL	كرىمى تايپەتى رىجىمى:	۲۳۱..... QWL
۱۶۴..... QWL	كرىمى تايپەتى رىجىمى:	۱۶۴..... QWL
۱۵۸..... QWL	كرىمى كاستارد بە قاوھ: (لاوازمانەوھ):	۱۵۸..... QWL
۲۲۸..... QWL	كرىمى كاستارد بە ھىلكە:	۲۲۸..... QWL
۱۶۱..... QWL	كرىمى كاستاردى تايپەتى رىجىمى:	۱۶۱..... QWL
۱۶۰..... QWL	كرىمى ھەلۇچە: (لاوازمانەوھ):	۱۶۰..... QWL
۲۳۰..... QWL	كفتە لەگەل سۇسى قارچك:	۲۳۰..... QWL
۲۸۸..... QWL	كفتە سادە:	۲۸۸..... QWL
۷۱..... QWL	كنسومەى خاقيار:	۷۱..... QWL
۳۶..... QWL	كنسومەى مرىشك:	۳۶..... QWL
۳۵..... QWL	كۆتلىتى تايپەت: (لاوازمانەوھ):	۳۵..... QWL
۲۸۲..... QWL	كۆتلىتى لوکس: (لاوازمانەوھ):	۲۸۲..... QWL
۲۸۴..... QWL	كۆكوى جەگەر:	۲۸۴..... QWL
۸۴..... QWL	كۆكوى خاقيار:	۸۴..... QWL
۱۱۸..... QWL	كۆكوى ماسى قوتوو:	۱۱۸..... QWL
۱۱۴..... QWL	كۆكوى مرىشك:	۱۱۴..... QWL
۱۰۴..... QWL	لەفەى گۆشت: (لاوازمانەوھ):	۱۰۴..... QWL
۲۹۵..... QWL		۲۹۵..... QWL
۷۶..... QWL	لەمب برگر:	۷۶..... QWL
۷۶..... QWL	لەمب برگر بە ھەارات:	۷۶..... QWL
۷۷..... QWL	لەمب برگر بە پۇدەرى كارى:	۷۷..... QWL
۱۵۹..... QWL	مەھبەى تايپەتى:	۱۵۹..... QWL
۹۲..... QWL	مىرشكى برىانى سادە:	۹۲..... QWL
۷۰..... QWL	ھەمبەرگر:	۷۰..... QWL
۷۵..... QWL	ھەمبەرگر بە پەنر:	۷۵..... QWL
۲۸۲..... QWL	ھەمبەرگرى خۆمائى: (لاوازمانەوھ):	۲۸۲..... QWL
۸۵..... QWL	ھەمبەرگرى سوركرابى:	۸۵..... QWL
۷۷..... QWL	ھەمبەرگر بە سۇسى تەماتە:	۷۷..... QWL
۱۰۳..... QWL	ھىلكە پۇن بە جەگەرى مرىشك:	۱۰۳..... QWL
۱۳۶..... QWL	ھىلكە پۇن بە شىر:	۱۳۶..... QWL
۱۳۵..... QWL	ھىلكە پۇنى لوکس:	۱۳۵..... QWL
۱۳۵..... QWL	ھىلكەى ھەنگوئى بە جەفەران:	۱۳۵..... QWL
۲۸۹..... QWL	ياپراخى بىبەر: (لاوازمانەوھ):	۲۸۹..... QWL
۲۸۸..... QWL	ياپراخى تەماتە: (لاوازمانەوھ):	۲۸۸..... QWL
۷۱..... QWL	ياپراخى تەماتە بە پۇدەرى ئاردى سوتاو:	۷۱..... QWL
۳۱۳..... QWL	(لاوازمانەوھ):	۳۱۳..... QWL
۳۱۲..... QWL	ياپراخى پەتاتە: (لاوازمانەوھ):	۳۱۲..... QWL
۳۱۵..... QWL	ياپراخى كۆلەكە: (لاوازمانەوھ):	۳۱۵..... QWL
۲۴..... QWL	ئارەزومىنەرى جگەرى مەر:	۲۴..... QWL
۲۵۰..... QIO	ئاوى ترىئ بە سۇدە:	۲۵۰..... QIO
۲۴۹..... QIO	ئاوى پەرتقال و سىنو:	۲۴۹..... QIO
۲۵۱..... QIO	ئاوى پەرتقالى تايپەت:	۲۵۱..... QIO
۱۳۴..... QWL	ئۆملىتى سەوزە:	۱۳۴..... QWL

له م كتيبه شيويهه فير ده كرين، به م شيوه له ماوهي كه متر له ده  
 پوژ به پيژيهه كي به رچاو ده توانن له زيادهي كيشي خوتان دابه زينن،  
 په نكه دابه زيني كيش له ماوهي ههوت پوژ به بيروبوچووني ئيوه  
 مومكين نه بيت به لام نه م شيوهي دكتور ستيلمه ن به پيي يه ك بنه ماي  
 زانستي و لوژيكي دانراوه: نه گه ر كالوري كه متر يك له به راورد له گه ل  
 كالوريه ك كه له شتان پيوستيه تي به كاربهينن چه وري زياده كانتان  
 ده تويته وه وه كيشتان داده به زيت ههروه ها نه گه ر كالوري كه پوژانه  
 به كاري ده هينن به هه مان پيژيهي پيوستي له شتان بيت كه له  
 چالاكيه كاني پوژانه ده سووتيت، ئيدي هيچ كاتي ك قه له و نابنه وه.



مركز لاهور لپښتاني ژبني پوهنځي د پوهنيزو تحقيقاتو مركز

[WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM](http://WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM)

نوحی حوت هزار دیناره