

ورشة

الزوجة الأنتوخة

30 وجبة في 4 ساعات تحضير

الكتيب الكامل

مريم شيحة

www.hobok.co

المحتوي

القسم الاول / **النماذج**

- نموذج إسبوعي - بالفطار والعشاء
- نموذج إسبوعي - من غير الفطار والعشاء
- نموذج قائمة المشتريات الشهرية
- نموذج قائمة المشتريات الاسبوعية
- نموذج النواقص

القسم الثاني / **جداول الوجبات**

- جدول وجبات الشهر الاول
  + قوائم المشتريات الشهرية
  + قوائم المشتريات الإسبوعية
  + منيو يوم التحضير
- جدول وجبات الشهر الثاني
- جدول وجبات الشهر الثالث

القسم الثالث / **إضافات**

- إقتراحات للفطار والعشاء والسلطات
- إقتراحات للمشروبات والحلويات
- صفحة معلومات التواصل معنا

1

النماذج

الأسبوع الـ_____.

الأيام	فطار	غداء	عشاء
السبت			
الأحد			
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			

الأسبوع الـ_____.

الأيام	غداء
السبت	
الأحد	
الإثنين	
الثلاثاء	
الأربعاء	
الخميس	
الجمعة	

www.hobok.co

قائمة المشتريات **الشهرية**

لحوم

عطارة وماركت

ملحوظة

(اللحوم يتم شراءها يوم التحضير)

قائمة المشتريات **الإسبوعية**

www.hobok.co النواقص

2

جداول الشهور الثلاثة

جدول لمنيو وجبات شهر كامل لمدة 30 يوم

جاهز تقدري تمشي عليه بكل تفاصيله ..

- تم إختيار 30 وجبة لـ 30 يوم + وجبات الطوارئ
- تم إستخراج - قائمة المشتريات الشهرية
- تم إستخراج - قائمة المشتريات الاسبوعية
- تم إستخراج - الوجبات التي سيتم تحضيرها في يوم التحضير

الشهر الأول - الأسبوع **الأول**

الأيام	فطار	غداء	عشاء
السبت	بيض مسلوق وجبن وخضار فرش ومشروب	كبدة إسكندراني مع مكرونة إسباجتي بالصلصة و سلطة بلدي وطحينة	مشكل سندوتشات جبن
الأحد	سلطة خضار بالبيض المسلوق	كفتة داود باشا مع مكرونة محمره وبطاطس محمره وسلطة زبادي بالخيار	قراقيش ولبن
الإثنين	فول اسكندراني وطعمة وزبادي أو رايب	لوبيا بالصلصة و رز بالشعرية وسلطة	فطير شرقي السجق
الثلاثاء	بطاطس بيوريه مع بيض مدحرج وخضار فريش	وجبة علي يومين ⬇	بان كيك
الأربعاء	بيض أومليت بالخضار ومشروب	بشاميل باللحمة المفرومه وفراخ في الفرن وسلطة بنجر	شوفان باللبن وفاكهة
الخميس	بيتزا بالبيض والفاكهه	شيش طاووق و رز بسمتي وسلطة وتومية	فطيرة بالسكر مع مشروب
الجمعة	بيض بالبسطرمه وجرجير وجبنه رومي	بيتزا مكس جبن وكلوسلو	سلطة تونة وبطاطس محمرة وخضار مشكل

الشهر الأول - الأسبوع **الثاني**

الأيام	فطار	غداء	عشاء
السبت	شعرية باللبن	وجبة علي يومين ⬇	قرص بالقرفة والسكر والكاكاو
الأحد	بابا غنوج وبيض مقلي وسلطة تونه وجرجير	صنية سمك بالبطاطس و رز ابيض وجرجير وسلطة	فطير مشلتت و مش و عسل
الإثنين	شكشوكه وبطاطس محمره وطبق خضار مشكل	مسقعة و رز أبيض و سلطة زبادي بالخيار	تونة وبطاطس ويدجز وسلطة ذبادي
الثلاثاء	عجه بالبيض والخضار	سندوتشات برجر و كلوسلو و بطاطس محمرة	بسكويت ومشروب دافي
الأربعاء	قرص بالقرفة والسكر والكاكاو	جمبري إسكندراني وشوربة جمبري ورز و جرجير	سلطة فاكهة ولبن رايب
الخميس	اجبان مشكلة مع لانشون	جلاش مكس جبن و ملوخية و سلطة بطاطس	اومليت بالخضار وبالجبنة الموتزيلا
الجمعة	قراقيش عجوة مع مشروب	مكرونة وايت صوص بالفراخ مع سلطة بنجر	قراقيش عجوة مع مشروب

الشهر الأول - الأسبوع **الثالث**

الأيام	فطار	غداء	عشاء
السبت	كيك يومي مع مشروب	سندوتشات سجق وسلطة وسلطة طحينة	باقي كيك الفطار مع مشروب
الأحد	فول بالسجق وجرجير وخضار فرش	وجبة علي يومين ⬇	كيكة كريم كاراميل و مشروب
الإثنين	جبنه بالطماطم والكمون وبيض وخضار مشكل	طاجن فريك باللحمة وسلطة و جرجير	ميني بيتزا
الثلاثاء	جبنه قريش بزيت الزيتون وفلفل الوان مع بيض	حواوشي وبطاطس شبسي و سلطة بلدي وطحينة	بليلة بالبن
الأربعاء	فول وطعمية وبتنجان وبطاطس	طاجن رز معمر و بانية و سلطة كرنب احمر	بوريك بالجبنة
الخميس	سلطة بطاطس بالبيض ولمون بالنعناع	سندوتشات شاورما فراخ بالعيش السوري و صوص تومية وبطاطس محمرة	خلية النحل حلوة ومشروب
الجمعة	توتس بالبيض او اي وصفة توست تعجبك	طرب وكفته مشوية و رز ابيض وسلطة بلدي	بان كيك بالجبنة الفيتا

الشهر الأول - الأسبوع **الرابع**

الأيام	فطار	غداء	عشاء
السبت	ميني بيتزا مع مشروب	وجبة علي يومين ⬇	ميني بيتزا مع مشروب
الأحد	كرواسو مع مشروب	طاجن بامية باللحمة مع رز بالشعرية وسلطة	كرواسو مع مشروب
الإثنين	جلاش مكس جبن	كوسة بالبشاميل وقطة الفراخ و سلطة حمص ناعم	جلاش مكس جبن
الثلاثاء	سلطة بطاطس بالبيض	سندوتشات برجر وكلوسلو وبطاطس	سلطة بطاطس بالبيض
الأربعاء	معجنات مع مشروب دافي	بيتزا سجق وكلوسلو وشبسي	معجنات مع مشروب دافي
الخميس	تشكيلة سندوتشات متنوعة	مبكبكة بالفراخ وسلطة باردة بالمايونيز	تشكيلة سندوتشات متنوعة
الجمعة	بوريك تركي بالجنبة	كفتة حاتي في الفرن ومكرونة وايت صوص وسلطة بنجر	بوريك تركي بالجنبة

www.hobok.co

قائمة المشتريات **الشهرية**

لحوم

- نص كبدة عصفيري
- نص منديل ضاني
- 2 كيلو ونص مفروم لحمة
- ك لحمة قطع + ماسورة
- ك سجق
- أربع أوراك
- ك ونص بانية سليم

ملحوظة

(اللحوم يتم شراءها يوم التحضير)

عطارة وماركت

- كيلو فلفل رومي علي فلفل حار
- نص كيلو ليمون
- عبلة كيك فانيلا جاهزة
- مكعب شوكولاته خام
- كاكاو خام
- فانليا سايلة
- نص عجوة
- خميرة فورية + بيكنج بودر
- بهارات جاهزة لو مش متاح المتفرقه
- 3 كيلو بصل (يفضل الاصفر)
- 3 كيلو ونص طماطم
- 3 حزم خضرة مشكلين
- كيلو و نص لبن
- طبق بيض
- علبة صلصة
- علبة كاتشب
- 3 تونة
- 2 كيلو دقيق
- برطمان طحينة
- مايونيز
- إزازة خل
- لفة جلاش
- 4 أكياس شعرية
- كيس شوفان
- 4 أكياس مكرونة تحمير
- 3 أكياس أسباجتي + 4 قلم
- نص كيلو لوبيا
- كيلو رز بسمتي
- كيلو رز مصري
- 2 كيلو سكر
- كيلو فريك
- ربع درة فشار
- علبة كريم كراميل
- سمنة و زبدة
- زيت أكل و زيت قلي
- علبة كستر
- نشا
- فول صويا أو حمص

قائمة المشتريات **الإسبوعية**

الإسبوع **الأول**

- فاكهة
- 2 كيلو بطاطس
- كيلو طماطم
- كيلو خيار
- 4 بنجرات
- كرنبة سلطة
- نص فلفل ألوان
- نص فلفل رومي
- كيلو بصل
- علبة زبادي
- بسطرمة
- جبنة رومي
- جبنة فيتا
- 2 كيلو لبن
- كيس مكس جبن

الإسبوع **الثاني**

- علبة كريمة طبخ
- كيلو مليوخية
- لفة جلاش
- 4 سمكات من نوعك المفضل
- فاكهة
- كيلو بطاطس
- جرجير
- كيلو خيار + كيلو طماطم
- بتنجان رومي واحده كبيرة
- نص فلفل رومي
- 4 زبادي
- 4 كيزر أو 2 كايزر
- نص كيلو جمبري
- كيس مكس جبن

قائمة المشتريات **الإسبوعية**

الإسبوع **الثالث**

- بسكوت سادة
- نص عجوة
- 3 بنجرات
- كيلو دقيق
- كيلو طماطم
- كيلو خيار
- نص كيلو فلفل الوان علي رومي
- جرجير
- كيلو بطاطس
- ربع جبنة قريش
- فينو + عيش بلدي
- جبنة بيضة + جبنة رومي
- فاكهة
- نعناع

- كرنبة حمراء
- كيس توست + عيش سوري
- نص قمح
- كيلو لبن
- فطيرة مشلتته
- لانشون
- فول وطعمية

الإسبوع **الرابع**

- 2 لفة جلاش
- كيلو بطاطس
- كيلو طماطم + كيلو خيار
- كيلو بصل
- كيلو بامية
- نص كيلو حمص
- نص كيلو كوسة
- بنجراتين
- 2 كيزر أو 4 كيزر
- فاكهة
- كيلو لبن
- 3 علب ذبادي
- كيس مكس جبن

يوم **التحضير**

الكمية لفردين فقط

صلصة مكرونة

كفتة داود باشا

صوص بشاميل

نسلق ماسورة وناخد شربتها

تتبيل شيش طاووق

عجينة بيتزا

برجر - وجبتين

عجينة حواوشي

تدبيلة وجبة واحدة شاورما

2 وجبة كفته و واحدة وجبة طرب

وجبة فراخ مبكبكة

وجبة ليومين - قطع فراخ للكوسة بالباشامل

وجبة لحمة ليومين - لطاجن البامية

تتبيلة بانية مع طاجن الرز المعمر

وجبة حواوشي

وجبة لحمة قطع ليومين - لطاجن الفريك

السجق يقسم علي 3 وجبات
وجبة بيتزا وجبة سندوتشات ووجبة فول

وجبة قطع فراخ مع مكرونة وايت صوص

تتبيلة وراك شوي في الفرن

عجينة قراقيش بالعجوة

نفشر القمح للبليله

الشهر الثاني

جدول لمنيو وجبات الغداء فقط لشهر كامل لمدة 30 يوم

طبقي عليه عملي ..

- إستخرجي المشتريات الشهرية والاسبوعية
- إستخرجي وجبات اللي هيتم تحضيرها يوم التحضير

الشهر الثاني - الأسبوع **الأول**

الأيام	غداء
السبت	كفتة حاتي مع مكرونة بالصلصة و سلطة ذبادي و شبسي
الأحد	بيتزا مكس جبن و كول سلو و كاتشب ومايونيز
الإثنين	وجبة علي يومين ⬇
الثلاثاء	طاجن لحمة بالبامية و رز بالشعرية وسلطة بلدي
الأربعاء	سمك مشوي (المفضل) و رز صيادية و سلطة طحينة
الخميس	تونة وبطاطس محمرة و طبق خضار مشكل
الجمعة	حواوشي فراخ وسلطة بلدي وطحينة

الشهر الثاني - الأسبوع **الثاني**

الأيام	غداء
السبت	شيش طاووق تركي رز بسمتي ابيض وكول سلو أو تومية
الأحد	وجبة علي يومين ⬇
الإثنين	محاشي مشكل وفراخ مشوية وسلطة باردة اي نوع
الثلاثاء	طاجن مكرونة بالفراخ وسلطة
الأربعاء	سمك بوري أو دنيس باليمون بالزيت مع شرائح بطاطس وجرجير وسلطة
الخميس	فطير مشلتت و مش و عسل ابيض و عسل اسود
الجمعة	بانية مشوي مع رز أبيض وسلطة بنجر

الشهر الثاني - الأسبوع **الثالث**

الأيام	غداء
السبت	وجبة علي يومين ⬇
الأحد	طاجن فريك باللحمة والجزر في الفرن مع سلطة بطاطس بالمايونيز وشبسي
الإثنين	طرب مشوي مع كفتة و سلطة و طحينة و جرجير
الثلاثاء	بطاطس بيورية و بيض مضحرج و طبق فطار مشكل و 2 لمون بالنعناع
الأربعاء	سندوتشات شاورما فراخ مع تومية و بطاطس
الخميس	بيتزا سجق مع جرجير و رايب
الجمعة	مكرونة وايت سوس بالمشروم و سلطة بنجر (تفضل بدون بهارات , يسلق البنجر ويقدم بماء السلق فقط)

الشهر الثاني - الأسبوع **الرابع**

الأيام	غداء
السبت	جبة علي يومين ⬇
الأحد	رز معمر مع فراخ مشوية مسحبة وسلطة بنجر
الإثنين	جمبري مشوي وشربة جمبري و جرجير ورز و سلطة
الثلاثاء	وجبة علي يومين ⬇
الأربعاء	طاجن بشاميل بالفراخ والجزر والفلفل وسلطة خضار
الخميس	كفته بالوايت صوص مع إسباجتي وأي نوع سلطة
الجمعة	حواوشي فراخ و جرجير وسلطة

الشهر الثالث

جدول لمنيو وجبات الغداء فقط لشهر كامل لمدة 30 يوم

طبقي عليه عملي ..

- إستخرجي المشتريات الشهرية والاسبوعية
- إستخرجي وجبات اللي هيتم تحضيرها يوم التحضير

الشهر الثالث - الأسبوع **الأول**

الأيام	غداء
السبت	وجبة علي يومين ⬇
الأحد	محشي كرنب مع بانية وسلطة
الإثنين	كباب مشوي في الفرن مع رز بسمتي وسلطة
الثلاثاء	سمك مقلي ورز ابيض و سلطة و جرجير
الأربعاء	عجة بيض بالخضار المشكل مع بتنجان بالدقة
الخميس	حمام محشي فريك و ملخية و رز و سلطة
الجمعة	بطاطس محمرة و بيض و خضار مشكل

الشهر الثالث - الأسبوع **الثاني**

الأيام	غداء
السبت	سندوتشات سجق و سلطة طحينة و جرجير
الأحد	وجبة علي يومين ⬇
الإثنين	جلاش بالبسطرمة و مكس جبن و سلطة بنجر
الثلاثاء	سمك مشوي سنجاري مع رز و جرجير و سلطة
الأربعاء	وجبة علي يومين ⬇
الخميس	صانية بطاطس بالفراخ و رز بالشعرية و سلطة
الجمعة	كشري إسكندراني وبيض مدحرج و سلطة

الشهر الثالث - الأسبوع **الثالث**

الأيام	غداء
السبت	وجبة علي يومين ⬇
الأحد	طاجن جمبري بالبطاطس و جرجير و رز ابيض
الإثنين	شكشوكة و بطاطس بيوريه و بتنجان مخلل و خضار مشكل
الثلاثاء	بيكاتا بالفراخ و المشروم مع رز و سلطة فصوليا حمرة
الأربعاء	سلطة تونة مع شبسي و رايب
الخميس	فطير شرقي بالسجق و سلطة ذبادي بالخيار
الجمعة	رقاق طري باللحمة المفرومة مع ملوجية وسلطة

الشهر الثالث - الأسبوع **الرابع**

الأيام	غداء
السبت	وجبة علي يومين ⬇
الأحد	فرخة محشية رز مع محشي ورق عنب وسلطة
الإثنين	جلاش مكس جبن مع عصير لمون بالنعناع
الثلاثاء	ورقة لحمة بالخضار و رز ابيض و سلطة
الأربعاء	كبدة بالبصل المكرمل ومكرونة محمرة و جرجير
الخميس	وجبة علي يومين ⬇
الجمعة	صينة سمك بالصلصة مع رز ابيض و جرجير و سلطة

3

إضافات

أمثله مقترحه سهله جدا

في كل من النقاط الاربعة دول (الفطار - العشاء - السلطات - الحلويات - المشروبات) ..
أمثلة من واقع خبرتي سهله جدا ممكن ترجي تاخدي منها اللي يعجبك او حابه تجربيه وهتلاقي مليون طريقه وطريقه لتحضير أي حاجه انتي عيزاها علي قنوات كتيره جدا علي اليوتيوب ,, و وسجلي في كشكول الوصفات.

فطار وعشاء وسلطات

فطار وعشاء

- فول (بطرق مختلفه)
- طعمية
- بليلة
- شعرية باللبن
- تونة (بطرق مختلفه)
- بيض (بطرق مختلفه)
- أجبان
- لحوم جهزة (لانشون - تركي مدخن ..)
- فطير مشلتت أو فطير شرقي
- معجنات (بكل أنواعها)
- كيكات (بكل أنواعها)
- بطاطس (بطرق مختلفة)
- ذبادي و الرايب
- فواكه ومكسرات

ملحوظة

في فصل الشتاء يتم أضافة شوربة (بكل أنواعها) لوجبات الغداء

السلطات

- حمص ناعم
- بنجر
- دقوس
- بطاطس
- مكرونة
- بلدي
- بسلة وبطاطس وجزر ومايونيز
- فاصوليا حمرة
- بابا غنوج
- كول سلو
- طحينة
- كرنب أحمر
- ثومية
- طبق خضار مشكل

www.hobok.co

حلويات ومشروبات

حلويات

- رز باللبن
- مهلبية
- بسبوسة
- كستر
- جلي
- ملتون كيك
- أيسكريم
- كريب
- بان كيك
- كنافة كسات أو بالمنجه
- أم علي
- كوكيز
- قراقيش بالعجوة
- كيكه الكراميل

مشروبات

- رايب فواكة
- كوكتيل فواكة
- ليمون بالنعناع
- بنجر بالفرولة
- برتقال بالجزر
- ميلك شيك (بك أنواعة)
- سموزي كيوي (أو اي فاكهة)
- دوم
- خروب
- سحلب - حمص الشام - هوتشوكلت (شتوية)
- مشروب أوريو مثلج
- تمر هندي
- عصائر الفواكه مختلفة
- الأعشاب بأنواعها

لأي أستفسار

تقدروا تتواصلوا معايا في أي وقت



My Email

Info@hobok.co



facebook

facebook.com/hobok.co



website

wwww.hobok.co



Contact

011 49 18 2701

شكراً لوجودكم معانا