

حبك
HOBOK

أفكـار تساعدك لعمل

منيـو (ما بعد الولادة)

- طواجن جاهزة
- وجبات سريعة
- قوائم ثلاجة
- سلطات

مريم شيحة

www.hobok.co

المحتوي



- الجزء الاول

أفكار وجبات (طواجن)

- الجزء الثاني

تفريزات سريعة (للغداء او العشاء)

- الجزء الثالث

خزين الثلاجة

- الجزء الرابع

افكار للسلطات مفيده لفتره النفاس

الجزء الأول

افكار وجبات غدا للتسخين

افكار وجبات غداء للتسخين

دول كلهم **طواجن** جاهزه , نص سوا او سوى كامل

- **بشاميل باللحمه المفرومه او الفراخ**
- **بطاطس بالفراخ نص سوى**

طاجن الفراخ بالبطاطس الفراخ بتاخد صدمه ونديها لون وبعدين البطاطس بتتحط ويتحط عليها كل الاضافات اللي انت بتفضليها على النار لمده 15 دقيقه وبعد كده نستنى تهدى ونغلفها ونحطها في الفريزر

- **حمام محشي فريك او رز وبيتسلق سلقه كامله وبعدين نحطه على الفريزر على طول**
- **جلاش محشي جبن او لحمه او فراخ اللي مفضله مستوى**
- **لازانيا نايه**
- **تورلي الخضار باللحمه نص سوى**
- **لسان عصفور بالكبد والقوانص او اللحمه او الفراخ نص سوا**
- **محشي بطاطس باللحمه المفرومه نص سوا**
- **مسقعه باللحمه المفرومه سوا كامل**
- **اي نوع محشي بتفضليه بس شرط يكون مستوي سوا كامل**
- **لحمه بالبصل مستويه سوى كامل**
- **باميه باللحمه نص سوا او سوى كامل**
- **رز معمر باي نوع بروتين بتفضليه مستوي سوى كامل**
- **فراخ محشيه فريكه ورز حمام محشي فريكه ورز مستوي سوى كامل او مسلوق نص سلقه**

الجزء الثاني

تفريزات سريعة (للغداء او العشاء)

تفريزات سريعة (للغداء او العشاء)

دول **18 وجبة سريعة التجهيز** - تقدري تعملي منهم اللي انتي عيزاه او تضيفي عليهم

- **فراخ شوايه متبله**
- **فاهيتا نص سوا**
- **عجينه بيتزا او بيتزا كامله مستويه**
- **سجق**
- **كبده**
- **بانيه**
- **زنجر**
- **حواوشي**
- **شيش متسيخ**
- **كفته**
- **بفتيك**
- **شاورما**
- **بطاطس فارم**
- **فطير اي نوع من المعجنات مستويه سوى كامل**
- **برجر**
- **ناجتس**
- **طرب**
- **لحمه معصجه**

الجزء الثالث

خزين الثلاجة

خزين الثلاجة

- المربى
- حلاوه طحينيه
- عسل
- كل المعلبات الخاصه بالفطار
- البيض
- البسطرمه
- علب اللبن
- علب العصير
- التمر
- الفينو

- الرايب
- التوست

ملحوظه

- البسطرمه والجبنه الرومي والجبنه الشيدر بيتشالوا عادي في الفريزر
- وكذلك التوست لو حابه تجيبي الكميه وتخليها في الفريزر مفيش مشكلة

اكتبي قايمه **بانواع الجبن** اللي انت بتفضليها

الجزء الرابع

افكار للسلطات مفيده لفتــره النفـاس

افكار للسلطات مفيده لفتره النفاس

- خيار بالزبادي
- سلطه خضار بالبيض
- سلطه جرجير بالبنجر والرمان
- سلطه فواكه
- سلطه سيزر
- سلطه بطاطس
- سلطه يوناني روسيه
- سلطه مكرونه بارده
- سلطه بلدي
- سلطه برغل
- سلطه تونه
- سلطه خضار بالجبن

اطلقي العنان لعقلك وأسئلي الـ **Ai** هيفيدك او **youtube** او ابحثي في **google** او في اي **social media**

وعملي أكل شبهك وعلي زوقك واللي بيحبها أسرتك , انا بفتحلك افكار من تجربتي

لأي أستفسار

تقدري تتواصلي معايا في أي وقت

My Email
Info@hobok.co

facebook
facebook.com/hobok.co

website
wwww.hobok.co

Contact
011 49 18 2701

ربنا يجعلها فترة حمل و ولادة كلها يســر وبركة عليـكي