



SIMPLE  
وجبة

KETO

الكيتو

RECIPE

البسيطة





# TABLE OF CONTENTS

## جدول المعلومات

03

WHAT IS KETO

ما هو الكيتو

04

CAULIFLOWER FRIED RICE

ريزوتو القرنبيط

05

CAULIFLOWER RISOTTO

قرنبيط ريزوتو

06

BROCCOLI BUCKWHEAT BIRYANI (GF)

برياني البروكلي والحنطة السوداء (خالية من الجلوتين)

07

RAW ZUCCHINI PASTA IN AVOCADO AND BASIL PESTO SAUCE (GF)

معكرونة الكوسا النيئة في صلصة الأفوكادو والبيستو بالريحان (خالية من الجلوتين)

08

ZUCCHINI NOODLES IN BUTTERED GARLIC SAUCE

معكرونة الكوسا في صلصة الثوم بالزبدة



# ما هو الكيتو؟ / WHAT IS KETO?

KETO OR KETOGENIC DIET IS A LOW-CARB, HIGH-FAT, AND MODERATE PROTEIN DIET. STUDIES HAVE SHOWN THAT IT CAN HELP YOU LOSE WEIGHT, IMPROVE YOUR HEALTH, AND MAY ALSO HAVE BENEFITS AGAINST CERTAIN TYPES OF CANCER, DIABETES, ALZHEIMER'S DISEASE, ETC.

THE REDUCTION OF CARB INTAKE FOR REPLACEMENT WITH FATS PUTS YOUR BODY INTO A METABOLIC STATE CALLED KETOSIS. YOUR BODY WILL THEN BECOME EFFICIENT AT BURNING FAT FOR ENERGY.

THUS, KETO DIET CAN TRIGGER SIGNIFICANT REDUCTIONS IN BLOOD SUGAR AND INSULIN LEVELS.



نظام الكيتو أو نظام الكيتوجينك هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون ومتوسط البروتين. أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن ، وتحسين صحتك ، وقد يكون له أيضًا فوائد ضد أنواع معينة من السرطان ، والسكري ، ومرض الزهايمر ، وما إلى ذلك.

يؤدي تقليل تناول الكربوهيدرات وإستبدالها بالدهون إلى وضع جسمك في حالة استقلابية تسمى الكيتوزية. سيصبح جسمك بعد ذلك فعالاً في حرق الدهون للحصول على الطاقة.

وبالتالي ، يمكن أن يؤدي نظام كيتو الغذائي إلى انخفاض كبير في نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين.



# CAULIFLOWER FRIED RICE

## أرز القرنبيط المقلّي

PREP TIME: 15 MINUTES  
SERVES: FOUR (4) PEOPLE

وقت التحضير: ١٥ دقيقة  
يقدم لأربعة أشخاص

### INGREDIENTS:

- 1 PACK ORGANIC LARDER CAULIFLOWER RICE, THAWED
- 2 TBSP. ORGANIC LARDER BUTTER OR GHEE / COCONUT OIL / OLIVE OIL
- 1/4 CUP CARROTS, DICED
- 30G PARSLEY OR CELERY, DIVDED INTO HALF
- 2 CLOVES GARLIC, CHOPPED
- 2 TBSP. ORGANIC LARDER TAMARI
- 1 TSP. ORGANIC LARDER SESAME OIL

### المكونات:

- عبوة واحدة أرز القرنبيط المذاب للردر العضوي
- ملعقتين كبيرتين من الزبدة للردر العضوية او السمن / زيت جوز الهند / زيت الزيتون
- ربع كوب جزر مقطع إلى مكعبات
- ٣٠ غ بقدرونس او كرفس مقطعة إلى نصفين
- فصين ثوم مقطع ومفروم
- ملعقتين كبيرتين تماري للردر العضوي
- ملعقة صغيرة زيت السمسم للردر العضوي

### PROCEDURE:

1) MELT THE BUTTER IN A LARGE SKILLET OVER MEDIUM HEAT. ADD THE CARROTS AND CAULIFLOWER RICE, AND THEN, COOK FOR ABOUT 5 MINUTES OR UNTIL THE VEGETABLES SOFTEN.

2) ADD NEXT THE PARSLEY OR CELERY AND GARLIC. CONTINUE COOKING FOR ANOTHER MINUTE, OR TWO. POUR IN THE EGG, AND STIR CONTINUOUSLY FOR 2 MORE MINUTES.

3) POUR IN THE TAMARI AND SESAME OIL, AND THEN, TOSS EVERYTHING TOGETHER. GARNISH WITH PARSLEY OR CELERY AND SERVE!

### طريقة الطبخ:

1) تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف الجزر وأرز القرنبيط ، ثم يُطهى لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح الخضار أكثر طراوة.

2) أضيفي البقدونس او الكرفس والثوم بعد ذلك. استمري في الطهي لمدة دقيقة أو دقيقتين. يُسكب البيض ويُحرك باستمرار لمدة دقيقتين إضافيتين.

3) يسكب في صوص التماري وزيت السمسم ثم ضع كل المكونات معاً. يُزين بالبقدونس او الكرفس ويُقدم!

CAULIFLOWER IS AN EXTREMELY HEALTHY VEGETABLE THAT'S A SIGNIFICANT SOURCE OF NUTRIENTS.

IT ALSO CONTAINS UNIQUE PLANT COMPOUNDS THAT MAY REDUCE THE RISK OF SEVERAL DISEASES, INCLUDING HEART DISEASE AND CANCER.

يعتبر القرنبيط من الخضروات الصحية للغاية وهو مصدر مهم للعناصر الغذائية.

كما أنه يحتوي على مركبات نباتية فريدة قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض عديدة ، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان.



# CAULIFLOWER RISOTTO

## ريزوتو القرنبيط

PREP TIME: 10-12 MINUTES  
SERVES: THREE (3) PEOPLE

وقت التحضير: ١٠-١٢ دقيقة  
يقدم: ثلاث أشخاص

### INGREDIENTS:

1 PACK ORGANIC LARDER CAULIFLOWER RICE, THAWED  
1 TBSP. ORGANIC LARDER OLIVE OIL  
1 CLOVE GARLIC, MINCED  
50G CHEDDAR CHEESE, GRATED  
50G MOZZARELLA, GRATED  
50G MUSHROOM, SLICED  
50ML ORGANIC LARDER UHT MILK  
2 TBSP. FRESH THYME, CHOPPED AND DIVIDED INTO HALF  
ORGANIC LARDER SALT AND PEPPER TO TASTE

### المكونات:

عبوة (١) أرز القرنبيط للاردر العضوي ، مذاب  
ملعقة كبيرة زيت زيتون للاردر عضوي  
١ فص ثوم مفروم  
٥٠ غ جبن شيدر مبشور  
٥٠ غ موزاريلا مبشورة  
٥٠ غ الفطر المقطع  
٥٠ مل حليب عضوي المعالج بالحرارة العالية  
ملعقتين كبيرتين من الزعتر الأخضر الطازج المقطع إلى  
نصفين مع إضافة الملح والفلفل للاردر العضوي

### PROCEDURE:

- 1) IN A HEATED PAN WITH OLIVE OIL, ADD IN THE CAULIFLOWER RICE. STIR GENTLY OVER FAIRLY HIGH HEAT FOR A FEW MINUTES, OR UNTIL GOLDEN BROWN. ADD NEXT THE GARLIC, THYME, MUSHROOM, AND COOK FOR ANOTHER MINUTE.
- 2) TURN TO MEDIUM HEAT, AND ADD THE CHEESES AND MILK. CONTINUE MIXING THOROUGHLY UNTIL THE CHEESES HAVE MELTED. AND THEN, SEASON TO YOUR DESIRED TASTE AND GARNISH WITH THE OTHER HALF OF THYME.
- 3) SERVE AND ENJOY!

### طريقة الطبخ:

- 1) في مقلاة ساخنة بزيت الزيتون ، أضيفي أرز القرنبيط. يقلب برفق على نار عالية إلى حد ما لضع دقائق ، أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. أضيفي الزعتر والفطر بعد ذلك واطهيه لمدة دقيقة أخرى.
- 2) خفف النار إلى متوسطة ونضيف الجبن والحليب. استمر في الخلط جيداً حتى يذوب الجبن. ثم قم بتبيلها حسب الذوق الذي تريده وزينها بالنصف الآخر من الزعتر.
- 3) قدمها واستمتع!

CAULIFLOWER IS A GREAT SOURCE OF ANTIOXIDANTS, WHICH PROTECT YOUR CELLS FROM HARMFUL FREE RADICALS AND INFLAMMATION.

يعتبر القرنبيط مصدرًا ممتاز لمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الجذور الحرة الضارة والالتهابات.



# BROCCOLI BUCKWHEAT BIRYANI GLUTEN FREE

برياني بروكلي الحنطة السوداء ( خالي من الجلوتين )

PREP TIME: 10-12 MINUTES  
SERVES: THREE (3) PEOPLE

وقت التحضير: ١٥ إلى ٢٠ دقيقة  
يقدم لشخصين (٢)

## INGREDIENTS:

500G	ORGANIC LARDER BROCCOLI RICE OR ORGANIC LARDER CAULIFLOWER RICE
10G	ORGANIC LARDER CHICKPEAS
10G	TOASTED BUCKWHEAT
10G	CARROTS, DICED
5G	GARLIC, CHOPPED
10G	ONION, CHOPPED
5G	GINGER, CHOPPED
5G	CURRY POWDER
5G	CUMIN POWDER
10G	CORIANDER LEAVES, CHOPPED
50G	ORGANIC LARDER CHOPPED TOMATOES
5G	ORGANIC LARDER VEGETABLE STOCK
10G	ORGANIC LARDER COCONUT OIL
2G	ORGANIC LARDER SALT
2G	ORGANIC LARDER BLACK PEPPER

BROCCOLI CONTAINS ANTIOXIDANTS THAT CAN HELP THE BODY IN A VARIETY OF WAYS. BROCCOLI IS DEEPLY CONCENTRATED WITH VITAMIN C, MAKING IT GREAT FOR IMMUNITY.

يحتوي البروكلي على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد الجسم بعدة طرق. يتركز البروكلي مركز فيتامين سي، مما يجعله رائعاً لتقوية المناعة.



## المكونات:

٥٠٠	غرام أرز البروكلي لاردر العضوي
١٠	غرام حمص لاردر عضوي
١٠	غرام حنطة سوداء محمصة
١٠	غرام جزر مقطع
٥	غرام ثوم مقطع
١٠	غرام بصل مقطع
٥	غرام زنجبيل مقطع
٥	غرام مسحوق الكاري
٥	غرام مسحوق الكمون
١٠	غرام أوراق الكزبرة المقطعة
٥٠	غرام الطماطم المقطعة لاردر العضوية
٥	غرام مرقة الخضار لاردر عضوي
١٠	غرام زيت جوز الهند لاردر عضوي
٢	غرام ملح لاردر عضوي
٢	غرام فلفل أسود لاردر عضوي

## PROCEDURE:

1) SAUTE THE AROMATICS. PRE-HEAT THE PAN & ADD THE OIL. ONCE OIL IS HEATED, ADD THE GARLIC, ONION & GINGER. STIR GENTLY FOR ABOUT 2 MINUTES OR UNTIL FRAGRANT & SOFT.

2) BROCCOLI IS A GOOD SOURCE OF FIBRE AND PROTEIN, AND CONTAINS IRON, POTASSIUM, CALCIUM, SELENIUM AND MAGNESIUM AS WELL AS THE VITAMINS A, C, E, K & B VITAMINS INCLUDING FOLIC ACID.

3) ADD THE CURRY POWDER, CUMIN POWDER, CHOPPED TOMATOES & VEGETABLE STOCK. CONTINUE COOKING FOR A FEW MINUTES UNTIL IT BECOMES AS THICK AS A PASTE, AND THEN, ADD THE REST OF THE INGREDIENTS AND COOK FOR A FEW MORE MINUTES.

4) TRANSFER TO A SERVING PLATE & SERVE WARM.

## طريقة الطبخ:

١ تشويح الأعشاب. سخني المقلاة وأضيفي الزيت. بمجرد تسخين الزيت ، أضيفي الثوم والبصل والزنجبيل. يقلب بلطف لمدة دقيقتين أو حتى تفوح رائحته ويصبح طرياً.

٢ يعتبر البروكلي مصدراً جيداً للألياف والبروتين ، ويحتوي على الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والسيلينيوم والمغنيسيوم بالإضافة إلى فيتامينات إيه و سي و إي و كيه و بي بما في ذلك حمض الفوليك.

٣ بعد ذلك ، أضيفي مسحوق الكاري ومسحوق الكمون والطماطم المفرومة ومرق الخضار إستمرري في الطهي لبضع دقائق حتى يصبح سميكاً مثل العجينة ، ثم أضيفي باقي المكونات أطبخها لبضع دقائق أخرى.

٤ ضعيتها في الطبق ويقدم ساخناً.



# RAW ZUCCHINI PASTA IN AVOCADO AND BASIL PESTO SAUCE GLUTEN FREE

معدونة الكوسا غير المطبوخة مع الأفوكادو في صلصة البستو بالريحان  
(خالٍ من الجلوتين)

PREP TIME: 15 TO 20 MINUTES  
SERVES: TWO (2) PEOPLE

وقت التحضير: ١٥ إلى ٢٠ دقيقة  
يقدم لشخصين (٢)

## INGREDIENTS:

600G ORGANIC LARDE ZUCCHINI SPIRALS, THAWED  
100G FRESH AVOCADO, MASHED  
50G CHERRY TOMATO, ROASTED & CUT INTO HALF  
5ML ORGANIC LARDE BALSAMIC VINEGAR  
50G ORGANIC LARDE BASIL PESTO SAUCE  
10ML ORGANIC LARDE OLIVE OIL  
2G ORGANIC LARDE SALT  
2G ORGANIC LARDE BLACK PEPPER

## المكونات:

٦٠٠ غ الكوسا الحلزونية، المذابة لاردر العضوي  
١٠٠ غ من الأفوكادو المهروس  
٥٠ غ من الطماطم الكرزية، محمصة ومقطعة إلى النصف.  
٥ مل من الخل البلسمي لاردر العضوي  
٥٠ غ صلصة ريحان بيستولاردر العضوي  
١٠ مل زيت الزيتون لاردر العضوي  
٢ غ ملح لاردر العضوي  
٢ غ الفلفل الأسود لاردر العضوي

## PROCEDURE:

1) IN A MIXING BOWL, ADD THE BASIL PESTO SAUCE, BALSAMIC VINEGAR, OLIVE OIL, AVOCADO, SALT & PEPPER, AND THEN, MIX TOGETHER.

2) TOP WITH ROASTED TOMATOES, LEAVES OF YOUR CHOICE, AND SERVE.

١) في وعاء، أضيفي صلصة الريحان واخل البسمة وزيت الزيتون والأفوكادو والملح والفلفل ثم اخلطيه معاً. ضعي فوقها الطماطم المحمصة واعشاب من اختيارك وقدميها.

٢) زينها مع الطماطم المشوية والنباتات الخضراء بحسب ذوقك. و قدمها.

ZUCCHINI CONTAINS A VARIETY OF VITAMINS, MINERALS, AND BENEFICIAL PLANT COMPOUNDS. COOKED ZUCCHINI IS PARTICULARLY HIGH IN VITAMIN A, THOUGH RAW ZUCCHINI CONTAINS SLIGHTLY LESS.

تحتوي الكوسا على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية المفيدة. الكوسا المطبوخة غنية بشكل خاص بفيتامين أ، على الرغم من تحتوي الكوسا النيئة على كمية أقل بقليل من فيتامين أ.



# ZUCCHINI NOODLES IN BUTTERED GARLIC SAUCE

## معدرنة الكوسا في صلصة الثوم والزبدة

PREP TIME: 15 MINUTES  
SERVES: TWO (2) PEOPLE

وقت التحضير: ١٥ دقيقة  
يقدم لشخصين (٢)

### INGREDIENTS:

1 PACK ORGANIC LARDER ZUCCHINI SPIRALS  
2 TBSP. ORGANIC LARDER BUTTER  
3 CLOVES ORGANIC LARDER GARLIC, MINCED  
75G ORGANIC LARDER PARMESAN CHEESE,  
GRATED (OPTIONAL)  
DASH OF ORGANIC LARDER SALT AND PEPPER  
DASH OF ORGANIC LARDER CAYENNE PEPPER

### المكونات:

عبوة (١) الكوسا الحلزونية لاردر العضوي  
ملعقتين كبيرتين من الزبدة لاردر العضوية  
٣ فصوص ثوم مفروم  
٧٥ غ جبن البارميزان لاردر العضوي المقطع (إختياري)  
رشة ملح وفلفل لاردر العضوي  
رشة من الفلفل الأحمر الحار لاردر العضوي

### PROCEDURE:

1) MELT THE BUTTER IN A HEATED SKILLET OVER MEDIUM-HIGH HEAT. ADD THE GARLIC, AND GENTLY STIR UNTIL FRAGRANT AND SOFT. ADD THE ZUCCHINI SPIRALS AND CONTINUE COOKING FOR 3 MORE MINUTES, OR UNTIL YOU GET YOUR DESIRED FIRMNESS. DO NOT OVERCOOK, AS IT WILL BE MUSHY.

2) REMOVE THE PAN FROM THE HEAT, AND ADD THE PARMESAN CHEESE, SALT, PEPPER, AND CAYENNE PEPPER TO YOUR DESIRED TASTE. SERVE WARM AND ENJOY!

### طريقة الطبخ:

1) نذوب الزبدة في مقلاة ساخنة على نار متوسطة-عالية. يُضاف الثوم ويُحرَّك بلطف حتى تفوح رائحته ويصبح طرياً. أضيفي الكوسا الحلزونية واستمري في الطهي لمدة ٣ دقائق أخرى أو حتى تحطلي على الكثافة المطلوبة. لا تفرطي في الطهي ، لأنها ستكون طرية أكثر من اللازم.

2) نرفع القدر عن النار ونضيف جبن البارميزان والملح والفلفل والفلفل الحار حسب الرغبة. قدمها دافئة واستمتعي بها!

ZUCCHINI IS RICH IN WATER AND FIBRE, WHICH PROMOTE HEALTHY DIGESTION BY REDUCING YOUR RISK OF CONSTIPATION AND SYMPTOMS OF VARIOUS GUT DISORDERS.

تحتوي الكوسا على الكثير من الماء والألياف، والتي تساعد في عملية الهضم الصحية وتخفف نسبة تعرضك للإمساك والاعراض المختلفة وإضطراب المعدة.



# ZUCCHINI ALFREDO PASTA

## معكرونة ألفريدو مع الكوسا

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

يقدم لشخصين (٢)

PREP TIME: 15 TO 20 MINUTES  
SERVES: TWO (2) PEOPLE

### INGREDIENTS:

1 PACK ORGANIC LARDER ZUCCHINI SPIRALS, THAWED  
1 TBSP. ORGANIC LARDER OLIVE OIL  
1 CLOVE GARLIC, MINCED  
45G ORGANIC LARDER BUTTER  
175ML ORGANIC LARDER COCONUT MILK (HEAVY CREAM)  
100G ORGANIC LARDER PARMESAN CHEESE, GRATED  
20G CHEDDAR CHEESE, GRATED  
DASH OF ORGANIC LARDER DRIED BASIL  
PINCH OF CHOPPED OREGANO  
DASH OF ORGANIC LARDER SALT & PEPPER

### PROCEDURE:

1) MELT THE BUTTER TO A HEATED SAUCE PAN, AND ADD THE GARLIC. COOK GENTLY UNTIL SOFT. AND THEN, ADD THE CREAM AND BRING TO A SIMMER FOR ABOUT 3 MINUTES.

2) DIVIDE THE SHREDDED CHEESE INTO 4 BATCHES, ADDING ONE AT A TIME AND STIRRING WELL UNTIL THE CHEESE HAS COMPLETELY MELTED BEFORE ADDING THE NEXT BATCH. KEEP STIRRING UNTIL YOU HAVE A SMOOTH, CREAMY SAUCE.

3) ADD NEXT THE HERBS AND MIX THROUGH. TAKE THE SAUCE OFF THE HEAT AND LET IT COOL DOWN TO SLIGHTLY THICKEN THE SAUCE. STIR EVERY NOW AND THEN TO STOP A SKIN FROM FORMING.

4) PAT THE ZUCCHINI SPIRALS WITH A PAPER TOWEL. POUR YOUR OLIVE OIL INTO A FRYPAN AND HEAT. TOSS THE ZUCCHINI SPIRALS IN THE OIL AND SAUTE FOR ABOUT 1-2 MINUTES OR UNTIL SOFTENED. BE SURE NOT TO OVERCOOK THE ZUCCHINI SPIRALS AS IT WILL BE WATERY AND MUSHY.

5) TRANSFER TO A PLATTER AND TOP WITH ALFREDO SAUCE. FINISH OFF WITH SOME GRATED PARMESAN, A SPRINKLE OF BLACK PEPPER AND SOME FRESH BASIL. SERVE IMMEDIATELY.

### المكونات:

عبوة واحدة من الكوسا الحلزونية للاردر العضوية ، مذابة  
ملعقة كبيرة زيت زيتون للاردر عضوي  
ص (١) ثوم مفروم  
٤٥ غ زبدة للاردر عضوية  
١٧٥ مل حليب جوز الهند العضوي للاردر (كريمة ثقيلة)  
١٠٠ غ جبن البارميزان للاردر العضوي المقطع  
٢٠ غ جبن شيدر مبشور  
رشة من الريحان المجفف للاردر العضوي  
رشة إكليل الجبل  
رشة من الملح والفلفل العضوي

### طريقة الطبخ:

1) نذوب الزبدة في مقلاة ساخنة ونضيف الثوم. يُطهى برفق حتى يطبخ طرياً. ثم أضيفي الكريمة واتركيها على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.

2) قطع الجبن المبشور وضعيها على 4 دفعات، مع إضافة قطعة واحدة في كل مرة مع التحريك جيداً حتى تذوب الجبن تماماً قبل إضافة القطعة التالية. استمر في التقليب لتحصل على صلصة كريمية ناعمة.

3) أضيفي الأعشاب بعد ذلك واخلطيها جيداً. إرفعي الصلصة عن النار واتركيها تبرد وتصبح أكثر كثافة. يقلب بين الحين والآخر لمنع تشكل طبقة علوية.

4) ضع على الكوسا الحلزونية بمنشفة ورقية. صب زيت الزيتون في مقلاة وسخنها. قلبي الكوسا الحلزونية في الزيت واقليها لمدة 1-2 دقيقة أو حتى تنضج. تأكدي من عدم الإفراط في طهي الكوسا الحلزونية لأنها ستكون طرية أكثر من اللازم.

5) انقلي كل المكونات إلى طبق. وضعي فوقها صلصة ألفريدو. تنتهي مع القليل من البارميزان المبشور ورشة من الفلفل الأسود وبعض الريحان الطازج. قدميها على الفور.

ZUCCHINI BOASTS SEVERAL ANTIOXIDANTS THAT MAY PROVIDE VARIOUS HEALTH BENEFITS. THE HIGHEST LEVELS ARE FOUND IN THE FRUIT'S SKIN.

تحتوي الكوسا على العديد من مضادات الأكسدة التي قد توفر فوائد صحية مختلفة. توجد أعلى نسب مضادات الأكسدة في قشرة الفاكهة.





***“Organic means larder...”***

عضوي يعني لarder