

THE GO-TO-GUIDE FOR

# Healthy Meals & Snacks

Volume II



THE GO-TO-GUIDE FOR

# Healthy Meals & Snacks

Volume II

This recipe book, issued by the **Health Promotion and Disease Prevention Directorate (HPDP)**, is not for sale. No part of this book may be reproduced or made public by means of printing, photography, or any other means without the prior permission of HPDP. You may obtain a free copy by contacting the **Health Promotion and Disease Prevention Directorate** on 2326 6000 or by sending an email to [healthpromotion.hdpd@gov.mt](mailto:healthpromotion.hdpd@gov.mt)





*Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard  
nieda t-tieni volum tal-ktieb tar-riċetti Il-Gwida Essenzjali għal  
Ikliet u Snacks Tajbin, ispirat mid-dieta Mediterranja.*

*Bi pjaċir qed naqsmu din il-ġabra ta' riċetti nutrittivi u bnini,  
imfassla biex isostnu l-isforzi tiegħek lejn stil ta' ħajja bilanċjata  
u sana. Dan il-ktieb iservi biex ifakkrek li l-ikel tajjeb jista'  
jkun sempliċi u pjaċevoli fl-istess ħin. Kull riċetta hija mfassla  
b'attenzjoni biex tikkombina t-togħma, is-saħħa u l-konvenjenza  
u hekk tagħmilha iktar faċli li tagħmel għażliet għaqilin.*



*Hekk kif tesplora dawn ir-riċetti, nistednuk tħaddan il-pjaċir li jġib  
miegħu t-tisjir, tingabar madwar il-mejda mal-għežiež tiegħek, u  
tapprezza l-konnessjoni profonda bejn l-ikel u l-benesseri. Ikel  
tajjeb u bnin mhux biss jgħinek tgħix ħajja aħjar, iżda  
wkoll jgħinek toħloq mumentu memorabbli.*

*Nittamaw li dan il-ktieb jispirak u jiggwidak  
lejn ħajja aktar sana u kuntenta.*

**Dr Paula Vassallo**  
Direttur, Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

# Werrej

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Ħajr.....                                        | 4         |
| Introduzzjoni.....                               | 5         |
| <b>Kolazzjon.....</b>                            | <b>7</b>  |
| Ħejji Kolazzjon Aħjar għal Saħħtek.....          | 8         |
| Ideat għall-Kolazzjon.....                       | 9         |
| Ħafur bil-Banana u l-Ġewż.....                   | 11        |
| Frawli, Ħafur u Jogurt.....                      | 13        |
| Sandwiċ Mixwi bit-Tuffieħ u l-Kannella.....      | 15        |
| Bajd Scrambled bil-Ħaxix.....                    | 17        |
| <b>Snacks.....</b>                               | <b>19</b> |
| Il-Benefiċċju li Tiekol Snack Bejn l-Ikliet..... | 20        |
| Ideat għal Snacks.....                           | 21        |
| <b>Dips/Spreads.....</b>                         | <b>23</b> |
| Dip/Spread tal-Fażola Ħamra.....                 | 25        |
| Dip/Spread taċ-Ċiċri.....                        | 27        |
| Dip/Spread tal-Brunġiel.....                     | 29        |
| Dip/Spread tal-Bigilla.....                      | 31        |
| <b>Sopop.....</b>                                | <b>33</b> |
| Għaliex Iżżid il-Legumi? Kif Tipprepara.....     | 34        |
| Stokk tal-Ħaxix Magħmul id-Dar – 2 litri.....    | 37        |
| Croutons Magħmula d-Dar.....                     | 39        |
| Soppa tal-Għads.....                             | 41        |
| Soppa tal-Qara' Aħmar.....                       | 43        |
| Soppa tal-Piżelli Maqsuma.....                   | 45        |
| Soppa tal-Karrotti u l-Laring.....               | 47        |
| Soppa tal-Brokkoli.....                          | 49        |
| Soppa tal-Għads u x-Xgħir.....                   | 51        |
| Soppa Kreмуża tal-Kale.....                      | 53        |
| Soppa tal-Qarabaghli.....                        | 55        |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>Platti Prinċipali</b>                   | <b>57</b>  |
| Kif Tibni Platt Ibbilanċjat: Gwida Viżwali | 58         |
| Pulpetti taċ-Ċiċri                         | 61         |
| Artiċoks bit-Tewm u t-Tursin               | 63         |
| Spagetti Bolognese bl-Għads                | 65         |
| Spagetti biz-Zalza tal-Ħaxix               | 67         |
| Qaqoċċ Mimli                               | 69         |
| Tadam Mimli                                | 71         |
| Avokados Mimlija                           | 73         |
| Risotto tal-Ħaxix                          | 75         |
| Qamħ tal-Bulgur bil-Qarabagħli             | 77         |
| Insalata Sajfija tax-Xgħir                 | 79         |
| Insalata tal-Fażola Mħallta                | 81         |
| Insalata tal-Għaġin                        | 83         |
| Stuffat biċ-Ċanga u l-Għads                | 85         |
| Fenek bit-Tewm                             | 87         |
| Lażanja biz-Zalza tal-Kapunata             | 89         |
| Ħaxix Stir-Fry bit-Tigieġ u x-Xgħir        | 91         |
| Salamun Moħmi fil-Forn                     | 93         |
| Qarabagħli mimli bl-Għads                  | 95         |
| <b>Deżerti</b>                             | <b>97</b>  |
| Tuffieħ Mimli                              | 99         |
| Fruity Vanilla Delight                     | 101        |
| Pudina taċ-Ċereali                         | 103        |
| Gallettini tal-Ħafur bil-Banana u l-Ġewż   | 105        |
| Ġelat tal-Banana                           | 107        |
| <b>Ippjana. Kul</b>                        | <b>109</b> |
| L-Ewwel Ġimgħa                             | 111-123    |
| It-Tieni Ġimgħa                            | 125-137    |
| It-Tielet Ġimgħa                           | 139-151    |
| Ir-Raba' Ġimgħa                            | 153-165    |

IL-GWIDA ESSENZJALI GĦAL

# *Ikliet u Snacks Tajbin*

## *Volum II*

**Ħajr**

It-tieni volum tal-*Gwida Essenzjali għal Ikliet u Snacks Tajbin* ġie ppubblikat mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard.

**Awtur ewlieni**

Is-Sa Antoinette Pickard

**Kontributuri**

Dr Paula Vassallo

Dr Mariella Borg Buontempo

Is-Sa Lucienne Pace Fenech

Is-Sa Charlene Vassallo

Is-Sur Stefan Attard

Is-Sur Ezekiel Kudde

u persunal ieħor li ta l-appoġġ tiegħu

# IL-GWIDA ESSENZJALI GĦAL

# *Ikliet u Snacks Tajbin*

## Volum II

## Introduzzjoni

Dan il-ktieb tar-riċetti għandu l-għan li jagħti ideat u punti biex wieħed jipprepara ikliet sani għall-familja li huma faċli, tiegħu gost issajjarhom u għall-but ta' kulhadd.

Ir-riċetti huma bbażati fuq id-Dieta Mediterranja, li hija meqjusa bħala waħda tasewwajja u bnina u ta' benefiċċju għas-saħħa tal-qalb. Id-dietta Mediterranja hija mibnija fuq ikel li għej mill-pjanti bħalma huma l-ħaxix u l-frott, ċereali sħaħ (għaġin ismar, ħobż ismar, ross ismar, xgħir, ħafur u quinoa), legumi (fażola, piżelli, għads, ċicri), lewż, żrieragħ, ħxejjex aromatiċi u ħwawar.

L-ikel li għej mill-pjanti huwa ħieles minn ingredjenti tal-annimali bħal laħam, ħalib jew bajd. Id-Dieta Mediterranja tinkludi wkoll il-konsum ta' ħut u tjur frisk b'użu minimu, filwaqt li l-konsum tal-laħam aħmar u x-xaħam saturat huwa limitat. Il-legumi huma sorsi tajba ta' proteini u fibra li għejjin mill-pjanti. Huma tajbin ħafna għas-saħħa peress illi jservu ta' alternattiva b'livelli baxxi ta' xaħam meta mqabbla mal-proteini tal-annimali, bħal-laħam.

L-ikel Mediterranju huwa mħawwar bil-ħwawar lokali li tant iħallu togħma tajba u rikka. Dawn jistgħu jintużaw minflok il-melħ li kulhadd jaf li mhux tajjeb għas-saħħa.

Ammonti żgħira ta' żejt taż-żebuga ekstraverġni u ta' kwalità tajba jżid it-togħma u l-palat tal-ikla.

Hemm ħafna nutrijenti f'ikel li għej mill-pjanti li jipproteġi minn mard kroniku. Ikel li għej mill-pjanti jippromwovi diġestjoni tajba, imsaren iktar b'saħħithom, immunità, kontroll tal-piż, kontroll taz-zokkor, u anke jnaqqas il-kolesterol.





# Introduzzjoni

## II-Kolazzjon

Kolazzjon sustanzjuż u bilanċjat tajjeb jagħtik l-enerġija meħtieġa għal matul il-ġurnata u b'hekk ma ticolx snacks żejda jew ħżiena għas-saħħa.



# IL-KOLAZZJON



## Hejji Kolazzjon Aħjar għal Saħħtek

Jekk filgħodu ftit li xejn ikollok ħin tipprepara xi kolazzjon, ċereali miżjud b'ħalib kiesaħ b'livelli baxxi ta' xaħam, flimkien ma' frott frisk, jista' jkun kolazzjon faċli li jimliek tajjeb. Mhux iċ-ċereali kollha huma sustanzjużi ndaqs, għalhekk uża dawn il-linji gwida biex jgħinuk tagħmel għażliet aktar tajbin għal saħħtek.

- **Fittex** ċereali wholegrain bħall-ħafur. Aghzel ċereali b'mill-inqas 6g ta' fibra għal kull 100g.
- **Evita** ċereali b'aktar minn 5g zokkor għal kull 100g.
- **Ftakar** li għandek dejjem taħsel il-frott u l-ħaxix sewwa u tħalli l-qoxra meta jkun possibbli.

Inkella tista' tipprepara WAĦDA mill-għażliet ta' kolazzjon bnini u tajbin għas-saħħa msemija hawn taħt.



## Ideat għall-Kolazzjon

1. Frotta friska b'jogurt naturali u ponn ġewż (6 nofsijiet).
2. Biċċtejn ħobż ismar mixwija b'bajda mgħollija u b'insalata bi ħxejjex imħallta.
3. 30g ċereali tal-kolazzjon (b'inqas minn 5g zokkor għal kull 100g u b'6g jew aktar ta' fibra għal kull 100g) miżjud b'ħalib b'kontenut baxx ta' xaħam.
4. 2 imgħaref fażola b'livelli baxxi ta' melħ u ta' zokkor fuq biċċtejn ħobż ismar mixwija.
5. Biċċtejn ħobż ismar mixwija midluka bi mgħarfa butir tal-karawett (100%). Żejjen b'nofs banana mqattgħa f'biċċiet, żrieragħ tačchia u ftit trab tal-kannella.
6. Biċċtejn ħobż ismar mixwija b'50g rkotta, tadam, ħjar imqattgħa f'biċċiet, u ftit rukola.
7. Biċċtejn ħobż ismar mixwija midluka b'żewġ imgħaref ħumus, u żid insalata b'taħlita ta' ħaxix aħdar.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 570kJ          | 1530kJ            |
| Energija (kcal)                  | 136kcal        | 364kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 4.5g<br>0.6g   | 12g<br>1.6g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 18g<br>7.9g    | 49g<br>21g        |
| Fibra                            | 2.1g           | 5.7g              |
| Proteina                         | 4.6g           | 12g               |
| Melħ                             | 0.06g          | 0.15g             |

# Ħafur bil-Banana u l-Ġewż

## Ingredjenti

- Banana żgħira, mgħaffġa
- 3 imġharef ħafur (30g-40g)
- 3 ġewżiet
- Mgħarfa żrieragħ taċ-chia
- Kuċċarina trab tal-kannella
- 130ml ħalib xkumat/  
semixkumat (skont  
il-konsistenza mixtieqa)

*Għal persuna 1*



## Metodu

1. Ħallat il-ħafur mal-ħalib, il-banana mgħaffġa u l-kannella fi skutella żgħira
2. Fuq it-taħlita, poġġi l-ġewż imfarrak, iż-żrieragħ taċ-chia u roti tal-banana biex iżżejjen.

### Kont taf?

Il-ħafur għandu livelli baxxi ħafna ta' zokkor u livelli għolja ta' fibra.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 363kJ          | 1367kJ            |
| Energija (kcal)                  | 86kcal         | 324kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.6g<br>0.64g  | 6g<br>1.65g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 13g<br>5.7g    | 48g<br>22g        |
| Fibra                            | 2.8g           | 11g               |
| Proteina                         | 3.4g           | 13g               |
| Melħ                             | 0.06g          | 0.24g             |

# Frawli, Ħafur u Jogurt

## Ingredjenti

- 6 frawliet kbar, imqattgħin f'biċċiet żgħar
- 3 imġharef ħafur (30g-40g)
- 150ml jogurt naturali
- Kuċċarina żrieragħ taċ-chia/3 ġewżiet
- 130ml ħalib xkumat/semixkumat (skont il-konsistenza mixtieqa)

*Għal persuna 1*



## Metodu

Ħallat il-ħafur mal-ħalib. Fuq it-taħlita itfa' l-jogurt, il-frawli u ż-żrieragħ taċ-chia/ġewż.

### Kont taf?

Il-frawli fih ħafna vitamina C, fibra, potassju u antiossidanti.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 467kJ          | 826kJ             |
| Energija (kcal)                  | 110kcal        | 196kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1g<br>0.2g     | 1.7g<br>0.4g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 21g<br>8.9g    | 37g<br>16g        |
| Fibra                            | 2.7g           | 4.9g              |
| Proteina                         | 3.2g           | 5.6g              |
| Melħ                             | 0.32g          | 0.56g             |

# Sandwiċ Mixwi bit-Tuffieħ u l-Kannella

## Ingredjenti

- Biċċtejn ħobż ismar
- Tuffieħa, imqattgħa fi flieli
- Mgħarfa żrieragħ taċ-chia
- ½ kuċċarina trab tal-kannella/imsiemer tal-qronfol

*Għal persuna 1*



## Metodu

1. Imla s-sandwiċ bi flieli tat-tuffieħ u itfa' ftit trab tal-kannella/imsiemer tal-qronfol u żrieragħ taċ-chia.
2. Ixwi ġo sandwiċ towster.

## Kont taf?

Il-kannella fiha 53% ta' fibra. Kuċċarina kannella mithuna fiha 1.4g ta' fibra.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 423kJ          | 1403kJ            |
| Energija (kcal)                  | 101kcal        | 335kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 3.9g<br>1.7g   | 1.3g<br>5.6g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 9.4g<br>2.4g   | 31g<br>7.8g       |
| Fibra                            | 1.7g           | 5.5g              |
| Proteina                         | 6.5g           | 22g               |
| Melħ                             | 0.43g          | 1.4g              |

# Bajd Scrambled bil-Ħaxix

## Ingredjenti

- 2 bajdiet
- Mgħarfa ġobon Edam, maħkuk
- Faqqiegħa kbira, imqattgħa
- ¼ ta' bżaru mill-ħelu ta' kulur aħmar (imqatta' f'biċċiet żgħar)
- Niskata tewm mithun
- Niskata bżar iswed
- Biċċtejn ħobż ismar, mixwija
- 40g spinaċi
- Mgħarfa żerriegħa tal-qara' aħmar
- 50ml ħalib xkumat
- Sprej taż-żejt taż-żebbuġa

*Għal persuna 1*



## Metodu

1. Ғabbat iż-żeuġ bajdiet u žid il-ħalib.
2. Žid l-imgħarfa ġobon Edam maħkuk, in-niskata tewm mithun u n-niskata bżar iswed.
3. Saħħan taġen non-stick u sprejja ftit żejt taż-żebbuġa.
4. Sajjar flimkien il-faqqiegħa, l-ispinaci, iż-żerriegħa tal-qara' aħmar u l-bżaru kkulurit.
5. Žid it-taħlita tal-bajd u ibqa' ħawwad.
6. Malli tlesti, servi fuq biċċtejn towst ismar.

## Kont taf?

Il-bajd scrambled fih ħafna proteini iżda mbagħad ftit li xejn fibra. Žid il-konsum tal-fibra billi żżid ħaxix imqatta', bħal faqqiegħ u bżaru kkulurit. Servi ma' porzjon ħobż ismar mixwi biex tkompli żżid aktar fibra.



# Introduzzjoni

## Snacks

Bażikament, l-isnacks huma ikliet żgħira li jittieklha bejn l-ikliet halli jtaffu kemxejn il-ġuħ filwaqt illi jipprovdu l-enerġija u n-nutrijenti.

# SNACKS



## **Il-Benefiċċji li Wieħed Inaqkar xi Ħaġa Ħafifa Bejn l-Ikliet**

Li tnaqqar xi ħaġa ħafifa bejn l-ikliet jista' jkollu diversi benefiċċji, inklużi livelli ta' enerġija sostnuti, kapaċità biex tiffoka aħjar, u kontroll aħjar tal-aptit. Ikel ħafif tajjeb għas-saħħa, bħall-frott, il-lewż, jew il-jogurt, jgħinek tevita li tiekol iżżejjed billi jtaffi l-guħ u jgħin biex jinżammu livelli stabbli ta' zokkor fid-demm, speċjalment għal dawk b'waqfiet twal bejn l-ikliet.

It-tnaqqir joffri wkoll opportunità biex wieħed jikkonsma aktar nutrijenti u biex tiġi appoġġjata s-saħħa ġenerali. Meta jintgħažel b'mod għaqli, l-ikel ħafif jista' jtejjeb il-produttività, il-burdata, u l-enerġija, mingħajr ma jżid kaloriji bla bżonn.



## Ideat għal Snacks

1. Tazza (250ml) ħalib b'kontenut baxx ta' xaħam, bi ftit frawli.
2. Jogurt naturali (150ml), nofs banana mgħaffġa bi ftit trab tal-kannella.
3. Frotta friska.
4. 150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.
5. 100g fażola Edamame
6. Insalata tal-frott frisk.
7. 2 imgħaref ta' popkorn nej u msajjar (air-popped) u bla melħ.
8. Tazza (250ml) ħalib b'kontenut baxx ta' xaħam.
9. 150ml jogurt naturali bi mgħarfa żrieragħ tač-chia u ftit trab tal-kannella.
10. 10 għenbiet bi 30g-45g ġobon b'kontenut baxx ta' xaħam, u 6 galletti mis-somor (wholegrain).
11. Ponn (35g) ċiċri inkaljati u bla melħ.
12. Ponn (20g) lewż imħallat.
13. 30g (2 imgħaref) żrieragħ (eż. żrieragħ tal-qara' aħmar).
14. Weraq tal-ħass (tat-tip iceberg) mimli bil-ħumus/irkotta u stiekek tal-karrotti, tal-ħjar jew tal-bżaru ħelu kkulurit.
15. Stiekek tal-ħaxix bil-bigilla.



# Introduzzjoni

## Dips/Spreads

Dips u spreads lesti, iservu bħala kondimenti tajbin biex iżżidhom mal-isnacks u l-ikel tal-festini. Madankollu spiss ikun fihom livelli għoljin ta' melħ, zokkor, xaħmijiet saturati jew trans, u addittivi oħrajn.

Ipprepara z-zlazi u l-ispreads id-dar u użahom minflok il-butir meta tagħmel xi sandwiċ, ħalli tiekol ikel iżjed sustanzjuż u tajjeb għal saħħtek.



# DIPS/SPREADS



| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g |
|----------------------------------|----------------|
| Energija (kJ)                    | 573kJ          |
| Energija (kcal)                  | 137kcal        |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 4.5g<br>0.7g   |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 14g<br>0.6g    |
| Fibra                            | 8g             |
| Proteina                         | 6.6g           |
| Melħ                             | 0g             |

# Dip/Spread tal-Fażola Ħamra

## Ingredjenti

- 300g fażola ħamra tal-landa (młaħalħa) jew fażola ħamra niexfa u msajra d-dar
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Sinna tewm
- 2 imgħaref tursin frisk
- Niskata bżar iswed, mithun frisk

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Ħallat l-ingredjenti kollha ġo mikser u ibqa' ħallat sakemm it-taħlita ssir pejst.
2. Meta tlesti, żid ftit żejt taż-żebbuġa ekstraverġni.
3. Żejjen bit-tursin.
4. Ħawwar bil-bżar iswed, mithun frisk.

## Suġġeriment

Akkumpanjamenti għad-Dips/Spreads: 6-8 galletti somor; stikek tal-karrotti, tal-ħjar, u tal-bżar ħelu kkulurit.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g |
|----------------------------------|----------------|
| Energija (kJ)                    | 633kJ          |
| Energija (kcal)                  | 151kcal        |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 6.6 g<br>0.8g  |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 14g<br>0.5g    |
| Fibra                            | 4.5g           |
| Proteina                         | 6.8g           |
| Melħ                             | 0.09g          |

# Dip/Spread taċ-Ċiċri

## Ingredjenti

- 300g ċiċri tal-landa (mlaħalħa), jew niexfa
- ¼ ta' kuċċarina mustarda
- ½ kuċċarina kemmun mithun
- Sinna tewm
- Kuċċarina meraq tal-lumi
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- 2 imġħaref żerriegħa tal-qara' aħmar
- 2 imġħaref tursin frisk
- Niskata bżar iswed mithun frisk

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Ħallat l-ewwel ħames ingredjenti ġo mikser u ibqa' ħallat sakemm ikollok pejst.
2. Malli tlesti, żejjen bit-tursin u raxxax ftit żejt taż-żebbuġa ekstraverġni.
3. Żejjen biż-żerriegħa tal-qara' aħmar.
4. Ħawwar bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suggeriment

Tista' tuża dawn id-Dips/Spreads ukoll minflok butir.

Akkompanjamenti għad-Dips/Spreads: 6-8 galletti somor; stiekek tal-karrotti, tal-ħjar u tal-bżar ħelu kkulurit.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g |
|----------------------------------|----------------|
| Energija (kJ)                    | 136kJ          |
| Energija (kcal)                  | 33kcal         |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.1g<br>0.2g   |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 3.5g<br>2.8g   |
| Fibra                            | 2.3g           |
| Proteina                         | 1.1g           |
| Melħ                             | 0g             |

# Dip/Spread tal-Brunġiel



## Ingredjenti

- Brunġiela żghira
- 2 sinniet tewm imqattgħa fin
- Basla żghira mqattgħa fin
- ½ mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Mgħarfa nagħniegħ frisk
- Weraq tat-tursin frisk
- Kuċċarina paprika
- 3 imgharef żerriegħa tal-ġunġlien
- Niskata bżar iswed mithun frisk

*Għal 3 persuni*

## Metodu

1. Aħsel u fellel il-brunġiela. Tneħħix il-qoxra.
2. Poġġi t-tewm, il-basla u l-flieli tal-brunġiel f'dixx.
3. Żid f'tit żejt taż-żebbuġa, in-nagħniegħ, it-tursin, il-paprika u l-bżar.
4. Aħmi fil-forn għal madwar 30 minuta b'temperatura ta' 200°C
5. Itfa' l-ingredjenti kollha ġo mikser u ibqa' hawwad sakemm ikollok pejst.
6. Żejjen bit-tursin u biż-żerriegħa tal-ġunġlien.
7. Hawnar bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suggeriment

Tista' tuża d-Dips/Spreads biex timla f'tit tadamiet żgħar u sservihom bħala canapè tajjeb għas-saħħa.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g |
|----------------------------------|----------------|
| Energija (kJ)                    | 1355kJ         |
| Energija (kcal)                  | 332kcal        |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 9g<br>1.3g     |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 26g<br>4.9g    |
| Fibra                            | 29g            |
| Proteina                         | 22g            |
| Melħ                             | 0.08g          |

# Bigilla Dip/ Spread

## Ingredjenti

- 300g ful ta' ġirba
- Ponn tursin
- Sinna tewm, imqattgħa fin
- Felfel (jekk trid)
- Naqra Tabasco (jekk trid)
- Mgħarfa merqtux mnixxef
- Mgħarfa nagħniegħ frisk, imqatta' fin
- 2 imgħaref żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Niskata bżar iswed mithun frisk

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Poġġi l-ful fl-ilma u ħallih jixxarab tul il-lejl.
2. Ibdel l-ilma, għalli u mbagħad ħalli kollox itektek fuq is-sħana sakemm il-fażola tirtab.
3. Għaffeg kemxejn il-fażola u poġġiha fi skutella.
4. Żid il-bqija tal-ingredjenti u ħawwad.

## Suggeriment

Żejjen bit-tewm imqatta' fin, bit-tursin u bil-bżar iswed mithun frisk. Raxxax ftit żejt taż-żebbuġa ekstraverġni.



# Introduzzjoni

## Sopop

Is-sopop huma mod tajjeb ħafna biex nintroduċu l-fibra fid-dieta tagħna u naraw li nibqgħu idratati u mimlija. Kapaci jservu wkoll bħala l-ewwel platt peress li dawn is-soltu jkun fihom ħafna ħaxix u legumi u ftit li xejn kaloriji.

Il-prodotti sħaħ (wholegrain) huma tajbin ħafna biex jibdlu s-sopop fi platt ewlieni għall-ikliet ta' nofsinhar u ta' filgħaxija. Billi fihom ħafna fibra u nutrijenti vitali oħra, meta jisservew bħala l-platt ewlieni, mhux biss jimlewk tajjeb, imma jservu wkoll ta' ikla bnina u nutrittiva.

L-għaġin, ix-xgħir, ir-ross ismar u l-quinoa, huma biss ftit eżempji ta' ċereali sħaħ.

Is-sopop iżommu n-nutrijenti kollha waqt is-sajran. Il-vitamiini u l-minerali tal-ingredjenti joħorġu fis-soppa stess. Meta tikkonsma skutella soppa, tkun qed tiekol ukoll brodu mimli nutrijenti. Għalhekk, il-konsum tas-sopop huwa wieħed mill-aħjar modi biex tiżgura li tkun qed tieħu l-kontenut nutrittiv kollu tal-ikel tiegħek.

Ħawwar is-sopop bil-ħxejjex aromatici u bil-ħwawar minflok bil-melħ. Is-sopop isaħħu s-sistema immunitarja tiegħek, speċjalment jekk l-ingredjenti ewlenin tagħhom ikunu ħxejjex, legumi u fażola. Fi żminijiet ta' mard, is-soppa hija rimedju naturali eċċellenti għas-sintomi tal-irjiġat u tal-influenza.



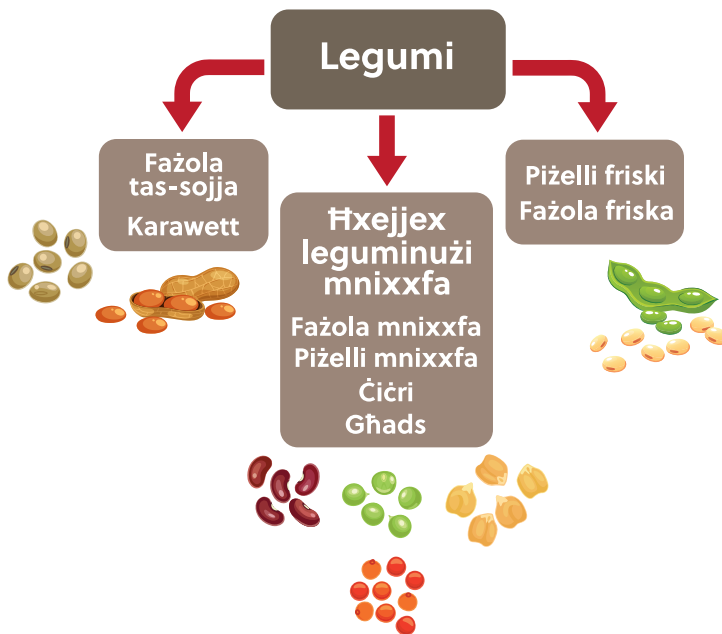
# SOPOP



## Għaliex iżżid il-legumi?

Il-legumi huma sorsi eċċellenti ta' proteini mill-pjanti. Ma tantx fihom xaħam u jinkludu ħafna fibra, minerali u vitamini B. Għandhom ukoll toġhma tajba u ma jiswewx ħafna flus. Il-legumi jistgħu jintużaw fl-ikliet bħala alternattiva aktar tajba għas-saħħa mil-laħam.

## X'inhuma l-legumi?



## Kif tipprepara:

- Lahlaħ il-legumi sewwa ġo passatur.
- Xarrabhom fl-ilma.
- L-ilma jirriidrata l-fażola mnixxa u jnaqqas il-ħin tat-tisjir b'mill-inqas nofs.
- Sajjarhom f'ilma jagħli.

### Il-ħin Neċessarju għat-Tixrib u t-Tisjir tal-Legumi

| Għads Franciż                                                                     | Pizelli maqsuma                                                                   | Fażola                                                                            | Ċicri                                                                             | Għads aħdar                                                                       | Pizelli sħaħ                                                                      | Għads aħmar                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Tixrib</b>                                                                     | <b>Tixrib</b>                                                                     | <b>Tixrib</b>                                                                     | <b>Tixrib</b>                                                                     | <b>Tixrib</b>                                                                     | <b>Tixrib</b>                                                                     | <b>Tixrib</b>                                                                      |
| 0-8 sghat                                                                         | 6-8 sghat                                                                         | 6-8 sghat                                                                         | 6-8 sghat                                                                         | 0-8 sghat                                                                         | 6-8 sghat                                                                         | 0-8 sghat                                                                          |
| <b>Tisjir</b>                                                                     | <b>Tisjir</b>                                                                     | <b>Tisjir</b>                                                                     | <b>Tisjir</b>                                                                     | <b>Tisjir</b>                                                                     | <b>Tisjir</b>                                                                     | <b>Tisjir</b>                                                                      |
| 10-15 min                                                                         | 20-30 min                                                                         | 20-30 min                                                                         | 30-40 min                                                                         | 15-20 min                                                                         | 20-30 min                                                                         | 15 min                                                                             |

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 30kJ           | 253kJ             |
| Energija (kcal)                  | 7kcal          | 60kcal            |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0g<br>0g       | 0.6g<br>0.1g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 1.2g<br>0.9g   | 11g<br>7.8g       |
| Fibra                            | 0.6g           | 4.8g              |
| Proteina                         | 0g             | 1.2g              |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.18g             |

# Stokk tal-Ħaxix Magħmul id-Dar - 2 litri

## Ingredjenti

- Basla, imqattgħa biċċiet
- 2 karrotti, imqattgħa
- 4 friegħi tal-karfus
- 4 weraq tar-rand imnixxfa
- Sinna tewm
- Ponn tursin frisk
- Kuċċarina bżar iswed mithun frisk
- 2 litri ilma

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Aħsel il-ħaxix sewwa.
2. Poġġi l-ingredjenti kollha ġo borma, ferra' żewġ litri ilma, u ħalli kollox jagħli.
3. Sajjar għal madwar siegħa fuq sħana baxxa.
4. Saffi l-ħaxix biex toħroġ l-istokk.
5. Ħalli l-istokk jibred u mbagħad iffriżah f'porzjonijiet.

## Suggeriment

Uża stokk tal-ħaxix magħmul id-dar minflok id-dadi tal-istokk. Id-dadi tal-istokk fihom ħafna melħ u xaħam.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 2218kJ         | 398kJ             |
| Energija (kcal)                  | 536kcal        | 96kcal            |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 48g<br>6.9g    | 08.6g<br>1.2g     |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 20g<br>1.7g    | 11g<br>3.7g       |
| Fibra                            | 2.6g           | 0.5g              |
| Proteina                         | 4.7g           | 0.8g              |
| Melħ                             | 0.52g          | 0.09g             |

# Croutons Magħmula d-Dar

## Ingredjenti

- Ħobż ismar mqatta' f'dadi
- 2 imġharef żejt taż-żebbuġa
- Ħxejjex aromatiċi u l-ħwawar li tippreferi

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Saħħan il-forn minn qabel fuq temperatura sa 150°C.
2. Qatta' l-ħobż f'dadi żgħar.
3. Itfa' f'tit żejt taż-żebbuġa fuq id-dadi tal-ħobż u ħawwad sewwa.
4. Żid il-ħxejjex aromatiċi u l-ħwawar.
5. Poġġi kollox ġo dixx miksi b'folja tal-ħami.
6. Aħmi għal madwar 5 minuti.

## Suġġeriment

Fit-tisjir uża żejt taż-żebbuġa. Iż-żejt ekstraverġni għandu jintuża biss biex tħawwar.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 81kJ           | 889kJ             |
| Energija (kcal)                  | 19kcal         | 212kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.5g<br>0g     | 5.9g<br>0.9g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 2.4g<br>1.4g   | 27g<br>15g        |
| Fibra                            | 1g             | 11g               |
| Proteina                         | 0.7g           | 7.4g              |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.23g             |

# Soppa tal-Għads



## Ingredjenti

- 2½ litri stokk tal-ħaxix magħmul id-dar\*
- 150g għads aħdar/kannella
- 2 karrotti ta' daqs medju, imqattgħa
- 2 kurratiet ta' daqs medju, imqattgħa
- 2 qarabagħliet ta' daqs medju, imqattgħa f'biċciet
- 2 tadamiet
- Kuċċarina sagħtar imnixxef
- Ftit weraq tat-tursin frisk
- Kuċċarina kari ħafif
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Niskata bżar abjad

\* Riċetta f'paġna 37

*Għal 3 persuni*

## Metodu

1. Laħlaħ l-għads sewwa.
2. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa f'borma kbira.
3. Żid il-kurrat, il-kari u s-sagħtar.
4. Ħawwad kollox sakemm il-kurrat jirtab, iżda tħallihx jiħmar.
5. Żid l-istokk, il-karrotti, il-qarabagħli, l-għads u t-tadam.
6. Għalli kollox u mbagħad ħalli t-taħlita ttektek fuq is-sħana għal madwar 45-60 minuta.
7. Żejjen bit-tursin u ħawwar bil-bżar abjad.

## Suggeriment

L-għads huwa sors tajjeb ta' fibra djetetika.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 157kJ          | 1024kJ            |
| Energija (kcal)                  | 37kcal         | 243kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.9g<br>0.2g   | 5.9g<br>1.1g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 5g<br>1.7g     | 33g<br>11g        |
| Fibra                            | 0.7g           | 4.9g              |
| Proteina                         | 1.9g           | 12g               |
| Melħ                             | 0.01g          | 0.09g             |

# Soppa tal-Qara' Aħmar

## Ingredjenti

- 500g qara' aħmar imqattgħa f'dadi žgħar
- 100g għads aħmar, maħsul sewwa
- Basla kbira, imqattgħa f'biċċiet
- ½ kuċċarina ġinger frisk, maħkuk
- Qoxra ta' nofs lumija, maħkuka
- ½ kuċċarina kemmun mithun
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Żewġ imġharef jogurt naturali b'livell baxx ta' xaħam
- Litru ilma
- Niskata bżar iswed mithun frisk
- 3 imġharef żerriegħa tal-qara' aħmar biex iżżejjen

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Itfa' ż-żejt taż-żebbuġa u l-basla imqatta' f'borma kbira. Sajjar għal 3-5 minuti sakemm jirtab kollox.
2. Ferra' l-ilma fil-borma.
3. Żid l-għads, il-qara' aħmar, il-bżar iswed, il-ġinger u l-kemmun. Sajjar għal madwar 20 minuta jew sakemm it-taħlita tirtab.
4. Itħan is-soppa sakemm ikollok taħlita kremuża.
5. Żid il-qoxra tal-lumi u sajjar għal 5 minuti oħra.
6. Servi b'daqqsxejn jogurt u bi ffit żerriegħa tal-qara' aħmar fil-wiċċ.

## Suġġeriment

Aħsel u nixxef iż-żerriegħa tal-qara' aħmar. Iż-żerriegħa tal-qara' aħmar fiha ħafna potassju, manjeżju, zingu u ħadid, kif ukoll ħafna fibra. Huma tajbin bħala snack kemm għat-tfal kif ukoll għall-adulti.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 187kJ          | 1780kJ            |
| Energija (kcal)                  | 44kcal         | 422kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.7g<br>0.1g   | 6.5g<br>1g        |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 6.8g<br>0.9g   | 65g<br>8.4g       |
| Fibra                            | 0.9g           | 9g                |
| Proteina                         | 2.3g           | 21g               |
| Melħ                             | 0g             | 0.1g              |

# Soppa tal-Pizelli Maqsuma

## Ingredjenti

- 250g pizelli maqsuma (nixfa)
- Basla kbira, imqattgħa fin
- 4 sinniet tewm, imqattgħa fin
- 2 qarabagħliet żgħar, maħkuka
- 2 patatiet żgħar, bil-qoxra b'kollox
- ½ kuċċarina kari
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- 2 litri ilma
- Bżar iswed mithun frisk
- Croutons magħmula d-dar\*
- Weraq tat-tursin

\*Ricetta f'paġna 39

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Ħalli l-pizelli jixxarbu fl-ilma għal lejl – neħħi mill-ilma.
2. Imla borma kbira b'żewġ litri ilma.
3. Żid l-ingredjenti kollha fil-borma, flimkien mal-pizelli mxarrba.
4. Sajjar sakemm il-pizelli jirtabu.
5. Itħan kollox.
6. Żid ftit żejt taż-żebbuġa.
7. Żejjen bit-tursin u bil-cROUTONS.
8. Ħawwar kollox bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suġġeriment

Il-pizelli maqsuma fihom ħafna fibra solubbli. Il-fibra solubbli tgħinek tnaqqas il-kolesterol.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 112kJ          | 388kJ             |
| Energija (kcal)                  | 27kcal         | 92kcal            |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0g<br>0g       | 0.8g<br>0.2g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 4.8g<br>4.3g   | 17g<br>15g        |
| Fibra                            | 1.9g           | 6.4g              |
| Proteina                         | 0.5g           | 1.4g              |
| Melħ                             | 0.04g          | 0.12g             |

# Soppa tal-Karrotti u l-Laring

## Ingredjenti

- 400g karrotti, imnaddfa u mqattgħa f'biċċiet
- Basla żgħira, imqattgħa f'biċċiet
- Sinna tewm, imqattgħa fin
- ½ kuċċarina kemmun mithun
- ½ kuċċarina kosbor mithun
- ½ kuċċarina trab tal-kari (ħafif jew jaħraq)
- Meraq ta' laringa kbira
- Sprej taż-żejt taż-żebuga
- 300ml stokk tal-ħaxix magħmul id-dar\*
- Bżar iswed mithun frisk biex iżżid it-togħma

\*Riċetta f'paġna 37

Għal 3 persuni

HPDPMalta



## Metodu

1. Sprejja ftit żejt taż-żebuga ġo borma kbira. Sajjar sakemm il-basla u t-tewma jirtabu.
2. Żid il-kemmun, il-kosbor u t-trab tal-kari u ħawwad bil-mod għal minuta.
3. Żid nofs il-meraq tal-laringa u l-istokk tal-ħaxix u ħalli kollox jagħli.
4. Żid il-karrotti u ħalli t-taħlita ttektek għal madwar 20 minuta jew sakemm tirtab.
5. Neħħi l-borma mis-sħana.
6. Żid il-bżar biex ittejjeb it-togħma.
7. Żid il-bqija tal-meraq tal-laringa.
8. Ithan is-soppa sakemm ikollok taħlita kremuża.
9. Servi kollox shun b'niskata kemmun mithun u kosbor (jekk trid).

## Suggeriment

Il-karrotti jitingħu l-batterji tajbin fil-musrana l-kbira.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 104kJ          | 718kJ             |
| Energija (kcal)                  | 25kcal         | 171kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.7g<br>0.1g   | 5g<br>0.8g        |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 3.2g<br>0.5g   | 22g<br>2.8g       |
| Fibra                            | 0.7g           | 4.9g              |
| Proteina                         | 1g             | 6.9g              |
| Melħ                             | 0g             | 0.02g             |

# Soppa tal-Brokkoli

## Ingredjenti

- 450g brokkoli
- Basla kbira, imqattgħa fin
- 4 sinniet tewm
- Patata
- 2 qarabagħliet żgħar
- 100g għads aħdar, imlaħlaħ sewwa
- ½ kuċċarina noċemuskata mithuna
- Niskata bżar iswed mithun frisk
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- 60g spagetti ismar jew għaġin ieħor li tippreferi
- 1½ litru ilma

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Imla borma ta' daqs medju b'litru u nofs ilma.
2. Poġġi fiha l-ewwel tmien ingredjenti msemmija.
3. Ʀalli kollox jaġħli u sajjar għal madwar 30 minuta oħra.
4. Itħan sakemm it-taħlita ssir kremuża.
5. Aqşam l-ispagetti f'biċċiet żgħar u żidhom mas-soppa.
6. Kompl sajjar sakemm isir l-ispagetti.
7. Meta jsir kollox, żid iż-żejt taż-żebbuġa u Ʀawwad għal minuta oħra.

### Kont taf?

Il-brokkoli ma tantx fih kaloriji u fih Ʀafna nutrijenti u antiossidanti.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 117kJ          | 813kJ             |
| Energija (kcal)                  | 28kcal         | 193kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0g<br>0g       | 1.4g<br>0.2g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 4.7g<br>1.6g   | 32g<br>11g        |
| Fibra                            | 1.4g           | 9.5g              |
| Proteina                         | 1.2g           | 8.2g              |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.17g             |

# Soppa tal-Għads u x-Xgħir

## Ingredjenti

- 200g għads imnixxef, imlaħlaħ sewwa
- 100g xgħir
- 1½ litru stokk tal-ħaxix magħmul id-dar\*
- Basla kbira, imqattgħa
- 2 sinniet tewm, imqattgħa fin
- 2 karrotti, maħkuka
- ½ kuċċarina riegħu
- ½ kuċċarina kemmun mithun
- ¼ ta' kuċċarina qxur tal-bżar aħmar (chilli flakes)
- ¼ ta' kuċċarina bżar iswed mithun frisk

\*Ricetta f'paġna 37

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Poġġi l-ingredjenti go borma kbira.
2. Žid l-istokk tal-ħaxix.
3. Għatti u ħalli kollox itektek; ħawwad kultant.
4. Ħalli t-taħlita ttektek għal madwar siegħa jew sakemm l-għads u x-xgħir jirtabu.
5. Ibqa' ħawwad minn ħin għall-ieħor sakemm isir kollox.

### Kont taf?

Ix-xgħir imqaxxar (hulled) fih 17.3g għal kull 100g ta' fibra filwaqt li x-xgħir tal-perla fih 15.6g għal kull 100g. It-tnejn huma sorsi tajba ta' fibra.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 281kJ          | 1346kJ            |
| Energija (kcal)                  | 67kcal         | 319kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.2g<br>0.2g   | 5.9g<br>0.9g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 9.8g<br>1.8g   | 47g<br>8.7g       |
| Fibra                            | 1.7g           | 8.4g              |
| Proteina                         | 3.2g           | 15g               |
| Melħ                             | 0.04g          | 0.18g             |

# Soppa Kremuża tal-Kale

## Ingredjenti

- 6 ponnijiet kale, imqattgħa
- 2 patatiet ta' daqs medju, imqattgħa f'dadi
- Basla mqattgħa
- 2 sinniet tewm, imqattgħa fin
- 250ml ħalib xkumat
- 100g għads aħdar (xarrab lej!)\*
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk
- 500ml stokk tal-ħaxix magħmul id-dar\*
- 3 biċċiet ħobż ismar, mixwi u magħmul fi croutons\*\*
- 3 imgħaref żerriegħa tal-ġirasol

\*Riċetta f'paġna 37

\*\*Riċetta f'paġna 39

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa go borma kbira.
2. Żid it-tewm u l-basla u ħawwad spiss sakemm jirtab kollox.
3. Ferra' l-istokk u ħalli kollox itektek għal 5 minuti.
4. Żid il-ħalib, il-patata, il-kale u l-għads. Sajjar għal madwar 30 minuta oħra.
5. Ġib is-soppa bħal purè bi blender.
6. Ħawwar kollox bil-bżar iswed mithun frisk.
7. Żid daqsxejn croutons fil-wiċċ.
8. Żejjen biż-żerriegħa tal-ġirasol.

## Suġġeriment

Il-kale m'għandux għalfejn ikun imsajjar biex jitgawda. Jekk tqattgħu f'biċċiet żgħar tista' tagħmel insalata mill-aqwa.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 157kJ          | 1259kJ            |
| Energija (kcal)                  | 37kcal         | 300kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.8g<br>0.1g   | 6.5g<br>1.1g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 4.7g<br>1.6g   | 38g<br>13g        |
| Fibra                            | 1.7g           | 13g               |
| Proteina                         | 2g             | 16g               |
| Melħ                             | 0g             | 0.1g              |

# Soppa tal-Qarabaghli

## Ingredjenti

- 1kg qarabaghli, imqatta'
- 100g għads aħdar (imlaħalha)
- Patata kbira mhux imqaxxa, imqattgħa
- Basla ta' daqs medju, imqattgħa f'kubi
- 3 sinniet tewm, imqattgħa
- Litru ta' stokk tal-ħaxix\*
- 2 werqiet tar-rand
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- 3 imġħaref croutons magħmula d-dar\*\*
- Bżar iswed mithun frisk

\*Riċetta f'paġna 37

\*\*Riċetta f'paġna 39

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa fuq shana medja.
2. Żid il-basla u sajjar għal 2-3 minuti.
3. Żid l-istokk, it-tewm, il-qarabaghli, l-għads, il-patata u l-weraq tar-rand.
4. Stennieh jagħli u ħallih itektek għal 30 minuta oħra.
5. Għatti l-borma u sajjar sakemm il-qarabaghli u l-patata jirtabu.
6. Ħawwad ta' spiss u neħhi l-weraq tar-rand.
7. Għaffeg is-soppa sakemm ikollha l-konsistenza mixtieqa, u żomm ftit biċċiet mill-qarabaghli.
8. Żid il-biċċiet imqattgħa tal-qarabaghli u ħawwar bi bżar iswed mithun frisk.
9. Żid il-croutons fil-wiċċ (jekk trid) u servi.

## Suġġeriment

Tqaxxarx il-qarabaghli. Il-qarabaghli fih diversi antioġġdanti li jistgħu jipprovdur diversi benefiċċji għas-saħħa. L-oġġla livelli ta' antioġġdanti jinsabu fil-qoxra tal-qarabaghli.



# Introduzzjoni

## L-ikla ta' nofsinhar jew ta' filgħaxija

L-ikliet ta' nofsinhar jew ta' filgħaxija għandhom ikunu bilanċjati fin-nutrijenti, u fuq kollox pjaċevoli. Biex tipprepara ikla bilanċjata b'mod sempliċi, inkludi ikel mit-tliet gruppi differenti, mill-grupp tal-ħaxix, mill-grupp tal-proteini, u mill-grupp tal-karboidrati (ħbub sħaħ).

# PLATTI PRINCIPALI



# Kif Tibni Platt Ibbilanċjat: Gwida Viżwali

## Dan huwa mod sempliċi kif tivviżwalizza ikla bbilanċjata

### Immaġina l-platt tiegħek huwa maqsum fi tliet taqsimiet:

1. **Nofs il-platt:** Imlieh b'varjetà ta' ħaxix ikkulurit. Dawn jistgħu jinkludu brokkoli msajra fuq il-fwar, karrotti mixwija, insalata ta' ħaxix aħdar jew stir-fry.
2. **Kwart tal-platt:** Din it-taqsimha hija għall-proteina. Aghżel sorsi ta' proteina bħall-ghads, il-fazola, it-tofu, il-bajd, it-tigieg mixwi jew il-ħut moħmi.
3. **Il-kwart li jifdal:** Dan huwa għall-karboidrati. Aghżel ikel tal-ħbub shaħ bħar-ross ismar, il-quinoa jew l-għagin ismar.

### Eżempji ta' ideat ta' ikla:

- Salamun fuq il-grilja bil-ħaxix mixwi u r-ross ismar.
- Soppa tal-għads bil-ħobż tal-qamħ shiħ.
- Tigieg stir-fry b'ħafna ħaxix ikkulurit, servut fuq ross ismar.
- Spagetti Bolognese b'insalata fil-ġenb.
- Ħaxix bil-kari u bil-quinoa.

### Ftakar:

- **L-idratazzjoni hija kruċjali:** Ixrob ħafna ilma matul il-ġurnata.
- **Isma' dak li jgħidlek ġismek:** Kul meta tkun bil-ġuħ u ieqaf meta tkun sodisfatt.
- **Gawdi l-ikel tiegħek:** Tiegħem kull gidma u aġhti kas is-sinjali ta' ġismek.

***Billi ssegwi dawn il-linji gwida, tista' toħloq ikliet tajbin u nutrittivi li jappoġġjaw is-saħħa u l-benesseri ġenerali tiegħek.***

# Kif Toħloq Ikla Bbilanċjata



**Imla ¼ tal-platt tiegħek bi ħxejjex li ma fihomx lamtu. Eż. Spinaċi, karrotti, ħass u ħxejjex oħra**



**Imla ¼ tal-platt bil-proteina tal-ghażla tiegħek.**

**Eż. Tigieġ fuq il-grilja, ħut, laħam dghif taċ-ċanga, majjal jew legumi.**



**Imla ¼ tal-platt tiegħek b'ikel li fih il-lamtu. Eż. Ħobż**

**tal-qamħ sħiħ, ross jew għaġin**

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 586kJ          | 1285kJ            |
| Energija (kcal)                  | 139kcal        | 305kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 3.2g<br>0.5g   | 7g<br>1.1g        |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 18g<br>0.9g    | 40g<br>2g         |
| Fibra                            | 4.1g           | 9g                |
| Proteina                         | 7.4g           | 16g               |
| Melħ                             | 0.04g          | 0.09g             |

# Pulpetti taċ-Ċicri

## Ingredjenti

- 400g ċicri tal-landa (mlaħalħa u msaffija) jew ċicri niexfa u msajra
- Basla żgħira, imqattgħa fin
- Kuċċarina kemmun mithun
- Kuċċarina kosbor mithun
- Sinna tewm, imqattgħa biċċiet żgħar
- Mgħarfa tursin
- Niskata bżar iswed mithun
- 2 imgharef dqiq
- Bajda mħabbta
- Mgħarfa ilma (jekk meħtieġ)
- Panina samra

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Sprejja ftit żejt fuq folja tal-ħami.
2. Ħallat l-ewwel seba' ingredjenti ġo mikser sakemm jitqattgħu f'biċċiet ħoxnin u t-taħlita tingħaqad bla ma ssir kremuża.
3. Ferra' t-taħlita fi skutella.
4. Żid il-bajda u d-dqiq.
5. Ifforma l-pulpetti.
6. Poġġi ftit dqiq f'dixx żgħir u rrombla fih il-pulpetti b'idejk bid-dqiq; farfar id-dqiq żejjed.
7. Poġġi l-pulpetti ġo dixx tond tat-tisjir miksi b'folja tal-ħami u aħmi għal madwar 20 minuta jew sakemm isiru ġo convection oven b'temperatura ta' 200°C.
8. Servi ġo panina b'ħafna insalata friska.

## Suġġeriment

Iċ-ċicri fihom ħafna fibra. Fihom 17g fibra għal kull 100g ċicri. Żid bil-mod il-mod l-ammont ta' fibra fid-dieta tiegħek. Il-ħobż ta' lewn kannella mhux bilfors ikun magħmul minn qamħ sħiħ.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 230kJ          | 822kJ             |
| Energija (kcal)                  | 55kcal         | 196kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.3g<br>0.2g   | 4.8g<br>0.6g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 8.3g<br>1.3g   | 30g<br>4.6g       |
| Fibra                            | 1.5g           | 5.5g              |
| Proteina                         | 1.6g           | 5.8g              |
| Melħ                             | 0g             | 0.04g             |

# Artiċoks bit-Tewm u t-Tursin

## Ingredjenti

- 250g artiċoks
- Ras tewm
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- 2 ponnijiet tursin frisk
- Tazza ilma

*Għal persuna 1*



## Metodu

1. Naddaf sewwa l-artiċoks.
2. Qattgħu f'dadi żgħar.
3. Poġġi ż-żejt taż-żebbuġa ġo taġen mat-tewm u ħalli kollox isir għal ftit minuti.
4. Żid l-artiċoks, l-ilma u t-tursin u sajjar fuq sħana qawwija għal ftit minuti.
5. Baxxi s-sħana u għatti t-taġen.
6. Kull ftit minuti ara li l-likwidu ma jkunx nixef għalkollox. Jekk ikun ġara hekk, żid ftit ilma.
7. Ħalli t-taħlita ssir għal madwar 30 minuta oħra.
8. Itfi s-sħana u żid ftit tursin frisk imqatta'.
9. Servi mal-ħut jew mat-tiġieġ.

## Kont taf?

L-artiċoks fih karboidrati diġestibbli, fibra djetetika u ftit li xejn xaħmijiet.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 349kJ          | 1512kJ            |
| Energija (kcal)                  | 83kcal         | 359kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.5g<br>0.2g   | 6.4g<br>1g        |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 12g<br>2.6g    | 51g<br>11g        |
| Fibra                            | 2.7g           | 12g               |
| Proteina                         | 3g             | 13g               |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.09g             |

# Spagetti Bolognese bl-Għads

## Ingredjenti

- 300g spagetti ismar nej (100g għal kull persuna)
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Basla kbira, imqattgħa fin
- 2 sinniet tewm, imqattgħa fin
- 2 karrotti, maħkuka
- 200g għads imħallat (aħmar, aħdar, kannella)
- 400g tadam frisk magħsur\*
- 75ml inbid aħmar minghajr alkoħol
- Mgħarfa merqtux imnixxef
- Mgħarfa ħwawar imħallta
- 2 weraq tar-rand
- 3 imġharef żerriegħa taç-chia
- Bżar iswed mithun frisk

\*Bil-qoxra b'kollox

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Għalli l-ispagetti.
2. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa f'kazzola kbira.
3. Sajjar il-basla u t-tewm sakemm jirtabu.
4. Żid l-għads, il-karotti, it-tadam, iż-żerriegħa taç-chia, l-inbid, il-merqtux, il-ħwawar imħallta, il-weraq tar-rand u l-bżar iswed.
5. Għatti l-kazzola u ħalli kollox itektek għal madwar 30 minuta sakemm it-taħlita tirtab u tagħqad.
6. Servi mal-ispagetti ismar.

## Suġġeriment

Tista' tikkonsma l-għads b'ħafna modi. Tista' tieklu mxarrab, meta jibda jispona jew imgħolli. Qabel it-tisjir, dejjem aħsel l-għads sewwa.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 476kJ          | 2697kJ            |
| Energija (kcal)                  | 113kcal        | 640kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 2.1g<br>0.3g   | 12g<br>1.8g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 17g<br>3.4g    | 96g<br>19g        |
| Fibra                            | 3.4g           | 19g               |
| Proteina                         | 4.2g           | 24g               |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.09g             |

# Spagetti biz-Zalza tal-Ħaxix

## Ingredjenti

- Basla kbira, imqattgħa f'biċċiet
- 2 sinniet tewm
- Karrotta, maħkuka
- Qarabagħlija żgħira, imqattgħa f'biċċiet
- Bżaru aħdar, imqatta'
- 8 tadamiet bil-qoxra
- 100g għads aħmar
- Mgħarfa ħabaq frisk
- Kuċċarina riegħu mnixxef
- Werqa tar-rand kbira
- Mgħarfa ħwawar imħallta
- 2 imgħaref żejt ekstraverġni
- Niskata bżar iswed mithun frisk
- 2 imgħaref żerriegħa tal-qara' aħmar
- 300g (spagetti ismar nej jew għagin ieħor li tippreferi)

*Għal 3 persuni*

HPDPMalta



## Metodu

1. Ħallat l-ewwel tmien ingredjenti ġo mikser sakemm it-taħlita ssir kremuża.
2. Ferra' t-taħlita ġo kazzola ta' daqs medju.
3. Żid il-werqa tar-rand, il-ħwawar imħallta, ir-riegħu u ż-żejt taż-żebbuġa.
4. Ħalli kollox jagħli u ħalli t-taħlita ttektek għal 5 minuti oħra.
5. Jekk iz-zalza tagħqad, zidilha ftit ilma.
6. Servi mal-ispagetti msajjar.
7. Roxx ftit żejt taż-żebbuġa ekstraverġni.
8. Żejjen biż-żerriegħa tal-qara' aħmar.
9. Ħawwar kollox bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suġġeriment

Zalza magħmula minn ħxejjex imħallta u magħsura hija ideali għal tfal illi ma jhobbux jieklu l-ħaxix.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 874kJ          | 194kJ             |
| Energija (kcal)                  | 212kcal        | 47kcal            |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 20g<br>2.9g    | 4.5g<br>0.6g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 3.7g<br>0.8g   | 0.8g<br>0g        |
| Fibra                            | 1.6g           | 0.5g              |
| Proteina                         | 2.8g           | 0.6g              |
| Melħ                             | 3.3g           | 0.74g             |

# Qaqoċċ Mimli

## Ingredjenti

- 3 qaqoċċiet kbar, biz-zokk imqacċat
- 4 sinniet tewm, imqattgħin fin
- 6 żebbuġiet ħodor, imlaħalħa u mqattgħa f'biċċiet
- 3 imġharef kappar, imlaħlaħ
- Ponn tursin imqatta' f'biċċiet
- ¼ ta' kuċċarina bżar iswed mithun frisk
- Mġharfa żejt taż-żebbuġa

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Neħhi l-weraq t'isfel.
2. Agħti daqqa tajba lil kull qaqoċċa (b'rasha 'l isfel) fuq bank ċatt. Dan jgħin il-qaqoċċ jinfetaħ u jħallik timla fih.
3. Hejji l-mili billi tħallat it-tursin, iż-żebbuġ, it-tewm u l-kappar.
4. Ħawwar bil-bżar u b'mġharfa żejt taż-żebbuġa.
5. Imla kull qaqoċċa bit-taħlita.
6. Poġġihom ġo borma li tesa' tliet qaqoċċiet u żid l-ilma fil-borma sakemm il-qaqoċċ ikun nofsu miksi.
7. Għatti l-borma u ħalli l-qaqoċċ itektek bejn 45 minuta u siegħa fl-ilma, dejjem skont id-daqs tiegħu.

## Suġġeriment

Servi bil-ħut, jacket potato jew bil-fażola.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 246kJ          | 1087kJ            |
| Energija (kcal)                  | 58kcal         | 258kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.2g<br>0.2g   | 5.5g<br>0.9g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 6.6g<br>2.4g   | 29g<br>11g        |
| Fibra                            | 1.2g           | 5.2g              |
| Proteina                         | 4.1g           | 18g               |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.08g             |

# Tadam Mimli

## Ingredjenti

- 160g kuskus ismar, imsajjar
- 6 tadamiet kbar friski
- Basla, imqattgħa fin
- Bżaru aħdar ta' daqs medju, imqatta' rqiq
- Fergħa nagħniegħ friska, imqattgħa f'biċċiet
- 150g tonn tal-landa (imsaffi miż-żejt)
- 3 kuċċarini żerriegħa tal-peprin
- 100g ħaxix imwerraq
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Bżar iswed mithun frisk

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Aqta' biċċa rqiqa minn fuq kull tadama u aqla' l-biċċa l-kbira tal-polpa b'tali mod illi t-tadam jibqa' jżomm il-forma tiegħu.
2. Ħallat il-basla, it-tonn, il-bżaru, in-nagħniegħ, iż-żejt taż-żebbuġa, il-kuskus u l-bżar iswed.
3. Imla kull tadama bit-taħlita.
4. Żejjen bil-weraq tan-nagħniegħ u biż-żrieragħ tal-peprin.
5. Servi fuq saff ħaxix imwerraq.

## Suġġeriment

Din hija riċetta sajjija ideali biex teħodha l-baħar miegħek jew inkella biex isserviha bħala canapè jew bħala l-ewwel ikla f'okkażjonijiet speċjali.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 541kJ          | 990kJ             |
| Energija (kcal)                  | 131kcal        | 239kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 11g<br>2.4g    | 20g<br>4.3g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 3.2g<br>2.1g   | 5.9g<br>3.8g      |
| Fibra                            | 2.5g           | 4.6g              |
| Proteina                         | 3.3g           | 6.1g              |
| Melħ                             | 0.26g          | 0.48g             |

# Avokados Mimlija



## Ingredjenti

- 3 avokados
- 3 imgharef ħall balsamiku
- Mgħarfa ċicri tal-bott
- Tadama, imqattgħa biċċiet
- 55g ħjar bil-qoxra, imqattgħa fin
- ½ bżaru ħelu orangjo, imqatta' fin
- 100g ġobon feta bla melħ, imfarrak
- 3 kuċċarini żerriegħa tal-ġulgħien
- Lumija magħsura
- 2 imgharef żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Bżar iswed mithun frisk

*Għal 6 persuni*

## Metodu

1. Aqşam l-avokados min-nofs u neħħi ż-zerriegħa.
2. Roxx l-avokados bil-meraġ tal-lumi biex ma jsirux kannella.
3. Ħallat iċ-ċicri, it-tadama, il-ħjar u l-bżaru.
4. Ħawwad bil-mod iż-żejt taż-żebbuġa fil-ħall sakemm jithallat sew.
5. Żid mat-taħlita tal-ingredjenti u ħawwad bil-mod sakemm jinksew l-ingredjenti kollha.
6. Imla n-nofsijiet tal-avokados bit-taħlita u itfa' l-ġobon feta fuqhom.
7. Żejjen biż-zerriegħa tal-ġulgħien.
8. Ħawwar kollox bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suġġeriment

L-avokados huma sors eċċellenti ta' xaħam monoinsaturat u vitamina E. Peress li fihom ħafna xaħam u kaloriji, importanti li jittiekle b'moderazzjoni.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 438kJ          | 2284kJ            |
| Energija (kcal)                  | 104kcal        | 543kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 2.8g<br>1.2g   | 15g<br>6.4g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 14g<br>1.6g    | 75g<br>8.3g       |
| Fibra                            | 2.1g           | 11g               |
| Proteina                         | 4.2g           | 22g               |
| Melħ                             | 0.1g           | 0.5g              |

# Risotto bil-Ħaxix

## Ingredjenti

- 240g ross ismar nej
- 500ml stokk tal-ħaxix\*
- 200g tadam frisk, magħsur
- Qarabaghlija, imqattgħa
- 100g faqqiegħ, imqattgħa
- 100g piżelli tal-friza
- 100g ċiċri tal-bott, imlaħħalha
- 50g għads aħmar, imlaħħalha
- 90g ġobon tal-mogħoż jew ġbejna niexfa, maħkuk(a)
- Basla żgħira, imqattgħa biċċiet
- 4 sinniet tewm, imqattgħa fin
- 3 kuċċarini żrieragħ tal-kittien (flaxseed) mithuna friska
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa/sprej taż-żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk

\*Riċetta f'paġna 37

Għal 3 persuni



## Metodu

1. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa ġo taġen u sajjar il-basla u t-tewm sakemm jirtabu.
2. Ferra' l-istokk u żid it-tadam, il-qarabaghlija, il-piżelli, il-faqqiegħ, iċ-ċiċri, l-għads u r-ross.
3. Ħalli kollox jagħli, għatti t-taġen u mbagħad halli t-taħlita ttektek għal madwar 30 minuta. Ħawwad kultant.
4. Ħawwad il-ġbejna maħkuka u ż-żrieragħ tal-kittien eżatt qabel isservi.
5. Ħawwar kollox bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suġġeriment

Terġax issaħħan ir-ross għax tista' tikkawża avvelenament mill-ikel.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 400kJ          | 1911kJ            |
| Energija (kcal)                  | 95kcal         | 453kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 1.5g<br>0.2g   | 7.1 g<br>1g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 17g<br>4.1g    | 79g<br>20g        |
| Fibra                            | 2.3g           | 11g               |
| Proteina                         | 2.5g           | 12g               |
| Melħ                             | 0g             | 0.04g             |

# Bulgur bil-Qarabagħli

## Ingredjenti

- 240g (piż nej) qamħ tal-bulgur imdaqqas
- 300ml tadam magħsur frisk
- Tuffieħa kbira, imqattgħa f'dadi
- Basla kbira, imqattgħa fin
- 400g qarabagħli mqattgħa f'biċċiet
- Kuċċarina kemmun
- ½ kuċċarina paprika
- ½ kuċċarina sagħtar imnixxef jew riegnu
- 3 kuċċarini żrieragħ taċ-chia
- ½ kuċċarina bżar iswed mithun frisk
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- 2 imgharef ilma

*Għal 3 persuni*



## Metodu

Għalli l-qamħ tal-bulgur

### Għaz-zalza:

1. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa ġo kazzola.
2. Żid il-basla imqattgħa u ż-żewġ imgharef ilma.
3. Żid id-dadi tat-tuffieħ, il-qarabagħli u l-ħwawar aromatiċi.
4. Żid it-tadam magħsur u sajjar sakemm kollox isir kemxejn artab.
5. Ħallat bil-qamħ tal-bulgur imsajjar.
6. Żid iż-żerriegħa taċ-chia.
7. Ħawwar bil-bżar mithun frisk.

### Suġġeriment

Riċetta bil-qamħ tal-bulgur tista' titħalla tibred għal aktar tard.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 367kJ          | 1974kJ            |
| Energija (kcal)                  | 87kcal         | 469kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 2.3g<br>0.7g   | 13g<br>3.5g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 12g<br>2.2g    | 63g<br>12g        |
| Fibra                            | 1.6g           | 8.4g              |
| Proteina                         | 3.6g           | 19g               |
| Melħ                             | 0.22g          | 1.2g              |

# Insalata Sajfija tax-Xghir



## Ingredjenti

- 150g xghir\* nej
- 200g ċicri tal-bott, imsafija u mlahalha
- 100g ġobon feta bla melħ
- 4 tadamiet, imqattgħa
- Basla żġhira, imqattgħa fin
- Mgħarfa nagħniegħ frisk, imqattgħa f'biċċiet
- Mgħarfa ħabaq frisk, imqattgħa
- 150g ħjar, imqattgħa f'dadi
- ½ bżaru orangjo, imqatta' f'biċċiet żġhar
- Mgħarfa żebbuġ iswed, bla għadma
- 3 kuċċarini żerriegħa tal-ġulgħien
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Mgħarfa bżar iswed mithun frisk

*Għal 3 persuni*

## Metodu

1. Għalli x-xghir (parti 1 xghir għal 2 partijiet ilma).
2. Ħallat il-ħaxix imqatta', iċ-ċicri, iż-żebbuġ, il-ħwawar aromatiċi, iż-żerriegħa tal-ġulgħien u l-ġobon feta ġo skutella.
3. Żid ix-xghir imsajjar u ħawwad.
4. Ħawwar bil-bżar iswed.
5. Roxx ftit żejt taż-żebbuġa ekstraverġni.

## Suġġeriment

Agħzel ħaxix bi lwien u b'suriet differenti għax dawn jipprovdu benefiċċji differenti għas-saħħa.

## Attenzjoni

\*Xi whud jista' jagħtihom xi ftit uġiġħ ta' zaqq wara li jieklu x-xghir. Dan is-soltu jiġi kkawżat mill-kontenut għoli ta' fibra. Jekk jiġrilek hekk, naqqas l-ammont tax-xghir jew uża ħbub differenti. Ħalli l-ħbub fl-ilma matul il-lejl qabel issajjarhom. B'hekk trattabhom u tiddiġerihom aħjar.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 511kJ          | 431kJ             |
| Energija (kcal)                  | 122kcal        | 103kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 5.3g<br>0.8g   | 4.5g<br>0.7g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 11g<br>2.2g    | 9.2g<br>1.9g      |
| Fibra                            | 4.8g           | 4.1g              |
| Proteina                         | 5g             | 4.2g              |
| Melħ                             | 0.15g          | 0.13g             |

# Insalata tal-Fażola Mħallta

## Ingredjenti

- 50g fażola ħamra, imsajra
- 50g fażola borlotti, imsajra
- 50g fażola kannellini, imsajra
- Basla żgħira, imqattgħa f'biċċiet
- Tewma frisk, imqatta' f'biċċiet
- 2 imġharef tursin frisk, imqatta' fin
- ½ lumija, magħsura friska
- Bżar iswed mithun frisk
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Poġġi l-ingredjenti kollha flimkien fi skutella tal-insalati.
2. Żid iż-żejt taż-żebbuġa.
3. Servi kollox sħun jew kiesaħ mal-insalata.

## Suġġeriment

Halli l-fażola tixxarrab fl-ilma 6-8 sigħat qabel it-tisjir. Il-fażola tghin fir-regolazzjoni tas-sistema diġestiva.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 727kJ          | 1898kJ            |
| Energija (kcal)                  | 173kcal        | 451kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 4.3g<br>1.2g   | 11g<br>3.2g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 23g<br>3.1g    | 5.9g<br>8g        |
| Fibra                            | 4.5g           | 12g               |
| Proteina                         | 8.5g           | 22g               |
| Melħ                             | 0.47g          | 1.2g              |

# Insalata tal-Għagin

## Ingredjenti

- 240g għagin ismar nej
- 2 imġharef ċicri tal-bott, imlaħalħa u msoffija
- Karrotta żgħira, maħkuka
- 6 tadamiet miż-żgħar
- 2 imġharef piżelli tal-friza
- 100g jew landa żgħira tat-tonn, imsaffi miż-żejt
- 75g ħjar, imqattgħa f'dadi
- 120g gbejna jew mozzarella
- Mġharfa żebbuġ iswed, imlaħlaħ
- 3 imġharef żerriegħa tal-qara'
- Mġharfa tursin imqatta'
- Mġharfa żejt taż-żebbuġa ekstraverġni
- Ponn rukola
- Bżar iswed mithun frisk

Għal 3 persuni

HPDPMalta



## Metodu

1. Għalli l-għagin u saffih mill-ilma.
2. Ħallat l-ingredjenti kollha mal-għagin minbarra r-rukola.
3. Raxxax ftit żejt taż-żebbuġa ekstraverġni.
4. Żid ir-rukola.
5. Ħawwar kolloxx bil-bżar iswed mithun frisk.

## Suġġeriment

Il-ħaxix iffriżat fih kważi l-istess nutrijenti bħal dak frisk. Evita il-ħaxix fil-laned peress illi dan fih aktar melħ, zokkor u preservattivi.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 158kJ          | 2659kJ            |
| Energija (kcal)                  | 38kcal         | 632kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.7g<br>0.2g   | 12g<br>3.9g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 4.4g<br>2.2g   | 74g<br>38g        |
| Fibra                            | 1.2g           | 20g               |
| Proteina                         | 2g             | 34g               |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.3g              |

# Stuffat biċ-Ċanga u l-Għads

## Ingredjenti

- 300g laħam dgħif taċ-ċanga friska, imqatta' f'kubi
- Basla kbira, imqattgħa
- 6 sinniet tewm, imqattgħa rqaq
- 5 karrotti, imqattgħa f'kubi
- 3 patatiet, imqattgħa f'kubi
- 200g għads imnixxef (100g aħdar, 100g kannella)
- 6 tadamiet, magħsurin
- 50ml-100ml inbid aħmar mhux alkoħoliku
- 4 werqiet tar-rand
- Mgħarfa Herbes de Provence
- Mgħarfa ħwawar imħallta
- Kuċċarina stregun
- 3 kuċċarini żerriegħa taċ-chia
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed mithun frisk
- 1½ litru ilma

*Għal 3 persuni*

HPDPMalta



## Metodu

1. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa f'borma kbira fuq sħana medja-għolja.
2. Sajjar il-basla sakemm isir trasparenti, imbagħad žid iċ-ċanga u t-tewm; ħawwad għal 5-10 minuti.
3. Žid 1½ litru ilma, il-ħaxix, l-għads, il-patata, iż-żerriegħa taċ-chia, it-tadam, l-inbid, il-weraq tar-rand, il-ħxejjex aromatiċi, il-ħwawar u l-bżar.
4. Stenna sakemm jagħli, għattih u ħallih jtektek għal 45 minuta jew sakemm iċ-ċanga tirtab.

## Suġġeriment

L-għads ma għandux għalfejn jithalla mgħarraġ fl-ilma qabel it-tisjir, iżda għandu bżonn jitlaħlaħ sew.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 334kJ          | 2524kJ            |
| Energija (kcal)                  | 80kcal         | 603kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 2.8g<br>0.7g   | 21g<br>5.3g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 4.2g<br>2.2g   | 32g<br>17g        |
| Fibra                            | 1.3g           | 9.8g              |
| Proteina                         | 7.1g           | 54g               |
| Melħ                             | 0.06g          | 0.46g             |

# Fenek bit-Tewm

## Ingredjenti

- Ras tewm shiħa, imqattgħa rqiqa
- 100ml inbid aħmar mhux alkoħoliku
- Basla kbira, imqattgħa
- 2 imgħaref żejt taż-żebbuġa
- 2 imgħaref ħwawar imħallta
- 2-3 weraq tar-rand
- Bżar iswed mithun frisk
- Fenek, imqatta' f'biċċiet
- 1kg ħaxix imħallat tal-friża
- 300g għads kannella
- 200ml ilma
- 6 patatiet żgħar

*Għal 3 persuni*



## Għall-immarinat

1. Ħallat l-ewwel seba' ingredjenti biex tagħmel l-immarinat.
2. Poġġi l-fenek fl-immarinat, u dawru biex tiksi l-uċuħ kollha.
3. Għattih u ħallih jimmarina fil-frigġ għal diversi sigħat.

## Metodu

1. Saħħan il-forn sa 180°C.
2. Itfa' l-fenek immarinat f'dixx kbir tal-forn.
3. Żid l-immarinat imħejji frisk, ħaxix imħallat, patata, għads u ilma.
4. Għatti d-dixx b'folja tal-ħami u bil-fojl.
5. Poġġih fil-forn u sajjar għal 60 minuta jew sakemm isir.

## Suġġeriment

Il-ħxejjex aromatiċi u l-ħwawar jistgħu jelevaw id-dixx bit-togħma aromatika tagħhom.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 193kJ          | 2333kJ            |
| Energija (kcal)                  | 46kcal         | 557kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 2g<br>0.7g     | 24g<br>8.1g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 3.6g<br>3.1g   | 44g<br>38g        |
| Fibra                            | 1.1g           | 13g               |
| Proteina                         | 2.5g           | 30g               |
| Melħ                             | 0.26g          | 3.1g              |

# Lażanja biz-Zalza tal-Kapunata

## Ingredjenti

- 3 bżariet ikkuluriti
- Brunġiela
- 2 basliet, mqattgħa f'kubi
- 8 sinniet tewm, imqattgħa rqaq
- 250ml ilma
- 4 mgħaref kull wieħed: żebbuġ u kappar (imlaħħa)
- Mgħarfa riegħu, 3 kuċċarini ġunġlien
- 12-il tadama, imqattgħa f'kubi
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa
- Pakkett ta' folji tal-lažanja tal-ispinaci (500g)
- ½ litru ħalib xkumat
- 2 bajdiet
- 150g ġobon mozzarella
- Bżar iswed

Għal 3 persuni

HPDPMalta



## Metodu

1. Għaz-zalza tal-kapunata sajjar l-ewwel seba' ingredjenti fl-ilma u ħallihom itektku sakemm jirtabu.
2. Ħallat 100g mozzarella, il-bajd u l-bżar maz-zalza tal-kapunata.
3. Saħħan il-forn sa 175°C.
4. F'dixx tal-forn, aghmel saff ta' kapunata u fuqu, saff folji tal-lažanja, u rrepeti. Fil-wiċċ, ferrex il-mozzarella li jifdal.
5. Ferra' l-ħalib fid-dixx u aħmi għal 50 minuta.
6. Ħawwar bil-bżar iswed u ħallih joqgħod għal 15-il minuta qabel ma sservi.

## Suggeriment

Tista' wkoll tiekol il-kapunata bħala ikla ħafifa fuq ħobż ismar mixwi. Inkella, tista' tużaha bħala zalza tal-għaġin.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 527kJ          | 2483kJ            |
| Energija (kcal)                  | 125kcal        | 590kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 3.4g<br>0.5g   | 16g<br>2.3g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 17g<br>2.6g    | 78g<br>12g        |
| Fibra                            | 1.8g           | 8.7g              |
| Proteina                         | 6.4g           | 30g               |
| Melħ                             | 0.08g          | 0.39g             |

# Flaxix Stir-Fry bit-Tigieg u x-Xghir

## Ingredjenti

- 240g xghir, nej
- 300g sidra tat-tigieg (ikkapuljat jew imqatta' f'kubi)
- Basla hamra, imqattgħa
- 2 sinniet tewm, imqattgħa
- Bżaru kkulurit, imqatta'
- 100g faqqiegħ, imqatta'
- 2 ponnijiet spinaċi, imqattgħa
- Karrotta, imqattgħa f'kubi
- Qamħirrum ħelu u pizelli tal-friża (ponn kull wieħed)
- 2 kuċċarini ġinger maħkuk
- 2 kuċċarini żejt taż-żebbuġa
- 3 imġharef żerriegħa tal-ġunglien mixwija
- Kuċċarina b'ħames ħwawar Ċiniżi (Chinese five-spice)
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa
- Bżar iswed

Għal 3 persuni

HPDPMalta



## Metodu

1. Sajjar ix-xghir.
2. Saħħan kuċċarina żejt taż-żebbuġa f'wok u sajjar it-tigiegħa sakemm issir; neħħiha mill-wok.
3. Qalli l-basla, it-tewm u l-ġinger. Żid il-faqqiegħ, il-karrotti, il-bżaru, l-ispinaċi u l-ħwawar Ċiniżi; sajjar għal 5 minuti.
4. Żid il-pizelli, il-qamħirrum ħelu u ż-żerriegħa tal-ġunglien; qalli għal 3 minuti.
5. Żid u hallat ix-xghir, it-tigiegħ u ż-żejt tal-ġunglien; qalli sakemm jishnu.
6. Ħawwar bil-bżar iswed u servi.

## Suggeriment

Hemm biss 24 kalorija fi bżaru aħdar ta' daqs medju u 2g ta' fibra djetetika.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 400kJ          | 2343kJ            |
| Energija (kcal)                  | 95kcal         | 558kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 3.1g<br>0.6g   | 18g<br>3.4g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 9.7g<br>3.2g   | 57g<br>18g        |
| Fibra                            | 1.8g           | 11g               |
| Proteina                         | 6.3g           | 37g               |
| Melħ                             | 0.03g          | 0.18g             |

# Salamun Moħmi fil-Forn

## Ingredjenti

- 3 fletti ta' salamun selvaġġ (115g kull wieħed)
- 240g ross ismar/kuskus/ qamħ saraċin (buckwheat), nej
- 2 brokkoli, 3 bżarjet u 2 qarabagħliet, imqattgħa
- Basla ħamra kbira, imqattgħa
- 10 tadamiet żgħar
- 3 imġharef żerriegħa tal-qara'
- 5 sinniet tewm, imqattgħa
- Mgħarfa żejt taż-żebbuġa

## Għall-Immarinat

- 100ml meraq tal-laring, mgħarfa corn-starch
- 3 imġharef ħall abjad u 3 żejt taż-żebbuġa
- Kuċċarina felfel mhux pikkanti

*Għal 3 persuni*

HPDPMalta



## Metodu

1. Ғabbat l-ingredjenti tal-immarinat u mmarina s-salamun.
2. Sajjar ir-ross u saħħan il-forn sa 220°C.
3. Poġġi l-ħaxix fuq folja tal-ħami, raxxax ftit żejt taż-żebbuġa u ħawwar bil-bżar.
4. Sajjar għal 15-20 minuta.
5. Poġġi s-salamun immarinat fuq il-ħaxix, raxxax bl-immarinat magħmul frisk u aħmi għal 10 minuti.
6. Servi fuq ir-ross biż-żerriegħa tal-qara' aħmar fil-wiċċ.

## Suggeriment

Aghzel ħut minflok laħam aħmar, u kulu mill-anqas darbtejn fil-ġimgħa, inkluża ħuta żejtnija waħda bħas-salamun jew il-kavall. Żomm l-immarinat mhux użat għal xi zalza. Imma qatt terġa' tuża l-immarinat minn laħam jew tjur nej.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 301kJ          | 1204kJ            |
| Energija (kcal)                  | 72kcal         | 288kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 0.9g<br>0.2g   | 3.6g<br>0.8g      |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 12.3g<br>4.6g  | 49.2g<br>18.4g    |
| Fibra                            | 2.8g           | 11.2g             |
| Proteina                         | 3.2g           | 12.8g             |
| Melħ                             | 0.3g           | 0.9g              |

# Qarabaghli Mimli bl-Għads

## Ingredjenti

- 3 qarabaghliet kbar jew 6 żġhar (madwar 900g)
- 150g għads aħmar
- Basla medja, imqattgħa rqiqa
- 2 sinniet tewm, mithunin
- Karrotta medja, maħkuka
- Kuċċarina żejt taż-żebbuġa
- 400g tadam imqatta'
- Kuċċarina kemmun mithun
- Kuċċarina paprika affumikata
- Bżar iswed għat-togħma
- Tursin frisk biex iżżejjen (jekk trid)

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Saħħan il-forn sa 180°C.
2. Aqta' l-qarabaghli minn nofs u neħħilhom iż-żerriegħa. Poġġi n-nofsijiet fuq tilar tal-ħami.
3. Saħħan iż-żejt taż-żebbuġa f'taġen, imbagħad sajjar il-basla u t-tewm sakemm jirtabu.
4. Żid il-karrotta maħkuka, il-kemmun, il-paprika u l-għads. Ħawwad sewwa.
5. Żid it-tadam imqatta' u 200ml ilma. Tektek għal 15-20 minuta sakemm l-għads jirtabu u t-taħlita tagħqad ftit. Ħawwar bil-bżar iswed.
6. Imla n-nofsijiet tal-qarabaghli bit-taħlita tal-għads.
7. Aħmi għal 25-30 minuta sakemm il-qarabaghli jirtab.
8. Żejjen bit-tursin frisk jekk tixtieq. Servi sħun.

## Suġġeriment

Il-qarabaghli għandu kontenut għoli ta' fibra u livell baxx ta' kaloriji.



# Introduzzjoni

## Deżerti

Id-deżerta hija platt illi jikkonkludi ikla. It-terminu 'deżerta' jista' japplika għal ħafna ħelu bħal gallettini, kejkijiet, cookies, custards, ġelatina, ġelati, pasti, torti, pudini, macaroons, torti ħelwin u insalati tal-frott. Il-frott issibu spiss fid-deżerti minħabba l-ħlewwa naturali tiegħu.

Ħafna drabi d-deżerti jkun fihom ammonti għolja ta' zokkor u xaħmijiet u, għaldaqstant, ammont ogħla ta' kaloriji għal kull gramma meta mqabbel ma' ikel ieħor. Din hija kwistjoni ta' ammonti u frekwenza. Dawn it-tipi ta' ikel jeħtieġ jiġu kkunsmati inqas spiss u m'għandhomx ikunu l-ikel tagħna ta' kuljum.

Biex ngħinuk iżzomm stil ta' ħajja aħjar, židna riċetti ta' deżerti tajbin għas-saħħa u b'toġhma tajba, li tista tippreparahom faċilment u fi ftit ħin. Barra minn hekk, huma eħfef minn deżerti mimlija zokkor.

Għalkemm ir-riċetti tad-deżerti pprovduti f'dan il-ktieb huma tajbin għas-saħħa, huwa essenzjali li jiġu kkunsmati b'moderazzjoni għal stil ta' ħajja aħjar.



# DEZERTI



| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 480kJ          | 1279kJ            |
| Energija (kcal)                  | 115kcal        | 305kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 4.3g<br>0.4g   | 11g<br>1.2g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 15g<br>11g     | 40g<br>30g        |
| Fibra                            | 2.6g           | 7g                |
| Proteina                         | 2.7g           | 7.2g              |
| Melħ                             | 0g             | 0.01g             |

# Tuffieħ Mimli

## Ingredjenti

- 3 tuffieħat ta' daqs medju, bil-qoxra b'kollox
- 3 kuċċarini ħafur
- 18-il lewża inkaljata, imfarrka
- 3 pruniet bla għadma, imqattgħa f'biċċiet żgħar
- 2 kuċċarini kannella
- 3 kuċċarini żerriegħa tal-peprin

*Għal 3 pesuni*



## Metodu

1. Ħaffer it-tuffieħ sa ċentimetru mill-qiegħ.
2. Wessa' l-ħofra b'dijametru ta' madwar 4cm.
3. Qatta' fin il-biċċiet tat-tuffieħ imneħħija mill-ħofra.
4. Ħallat il-biċċiet tat-tuffieħ, il-lewż imfarrak, il-pruniet imqattgħa, il-ħafur, iż-żerriegħa tal-peprin u l-kannella.
5. Daħħal it-taħlita fil-ħofor tat-tuffieħ.
6. Aħmi jew daħħal fil-microwave it-tuffieħ mimli għal 4 minuti jew sakemm isir.

## Suġġeriment

Il-kannella hija xorta ta' ħwar b'ħafna fibra. 100g kannella fihom 53g fibra.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 1086kJ         | 3041kJ            |
| Energija (kcal)                  | 261kcal        | 730kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 17g<br>10g     | 49g<br>29g        |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 4.6g<br>2.8g   | 13g<br>7.9g       |
| Fibra                            | 1.1g           | 3.1g              |
| Proteina                         | 21g            | 57g               |
| Melħ                             | 1.8g           | 5.1g              |

# Fruity Vanilla Delight

## Ingredjenti

- 150g rkotta friska u lokali
- 150ml jogurt tal-vanilla, light
- Skutella ta' daqs medju ta' frott frisk tal-istaġun, imqatta' (bħal frawli, nuċiprisk, ħawħ, lanġas, berquq u banana)
- 60g lewż, imfarrak

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Ħawwad l-irkotta u l-jogurt flimkien fi skutella żgħira.
2. Ipprepara skutella mdaqqs bil-frott imqatta', frisk tal-istaġun.
3. Qassam il-frott fi tliet skutelli żgħar.
4. Itfa' t-tahlita tal-irkotta u l-jogurt fuq il-frott.
5. Żejjen bi ftit lewż imfarrak.
6. Poġġi l-iskutelli fil-frigġ; servihom keshin.

## Suġġeriment

Dejjem uża frott frisk minflok frott tal-bottijiet u tal-laned. Il-frott tal-laned jiġi ppreżervat fil-ġulepp u fih zokkor u kaloriji żejda.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 663kJ          | 2699kJ            |
| Energija (kcal)                  | 158kcal        | 642kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 3.9g<br>0.5g   | 16g<br>2.2g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 26g<br>14g     | 104g<br>56g       |
| Fibra                            | 3.3g           | 13g               |
| Proteina                         | 3.3g           | 14g               |
| Melħ                             | 0.02g          | 0.09 g            |

# Pudina taċ-Ċereali

## Ingredjenti

- 200g ħafur
- 2 tuffiĥat kbar
- Kuċċarina kannella mithuna
- ½ kuċċarina msiemer tal-qronfol mithun
- 4 mgħaref żerriegħa tal-ġirasol
- 100g żbib
- 30g ġewż, imfarrak
- 100g pruna mqattgħa
- 300ml meraq tal-laring magħsur frisk
- Kuċċarina essenza tal-vanilla
- Sprej taż-żejt tal-avokado

*Għal 3 persuni*

*Iservi jumejn*



## Metodu

1. Saħħan il-forn bil-lest f'temperatura ta' 180°C
2. F'taġen non-stick żid il-pruna, it-tuffieħ, iż-żbib, il-meraq tal-laring, il-kannella u l-imsiemer tal-qronfol.
3. Sajjar għal ftit minuti fuq sħana moderata.
4. Nehħi kollox mis-sħana. Żid il-ħafur, iż-żerriegħa tal-ġirasol, il-ġewż u l-essenza tal-vanilla.
5. Iksi dixx li jiflaħ għall-forn b'folja tal-ħami.
6. Sprejja ftit żejt tal-avokado fuq il-folja tal-ħami.
7. Itfa' t-taħlita ġo dixx u aghfas b'mod uniformi.
8. Aħmi fil-forn għal madwar 20-25 minuta.
9. Kessaħ u mbagħad aqşam f'porzjonijiet żgħar.

## Suġġeriment

Il-frott niexef fih ukoll iż-zokkor naturali. Għalhekk użah f'ammonti żgħar.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 830kJ          | 2230kJ            |
| Energija (kcal)                  | 197kcal        | 530kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 5.8g<br>0.9g   | 16g<br>2.5g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 29g<br>11g     | 77g<br>30g        |
| Fibra                            | 3.2g           | 8.7g              |
| Proteina                         | 5.7g           | 15g               |
| Melħ                             | 0g             | 0.03g             |

# Gallettini tal-Ħafur bil-Banana u l-Ġewż

## Ingredjenti

- 4 bananiet misjura
- 200g ħafur
- 60ml ħalib tal-lewż bla zokkor miżjud
- Kuċċarina essenza tal-vanilla
- 60g ġewż li tippreferi, imfarrak
- Sprej taż-zejt tal-avokado

*Għal 3 persuni*

*Iservi jumejn*



## Metodu

1. Għaffeg il-banana u žid il-ħafur u l-ħalib tal-lewż.
2. Ħawwad kollox flimkien.
3. Žid l-essenza tal-vanilla u l-ġewż.
4. Iksi dixx tal-forn b'folja tal-ħami.
5. Sprejja ftit żejt tal-avokado fuq il-folja tal-ħami.
6. Bi mgħarfa, itfa' porzjonijiet żgħar tat-taħlita fuq il-folja tal-ħami.
7. Iċċattja ftit l-uċuħ biex jieħdu l-forma ta' gallettini.
8. Aħmi l-gallettini go forn imsaħħan minn qabel għal madwar 15-il minuta jew sakemm jidhru lesti.
9. Itfi l-forn u ħalli l-gallettini għal minuta jew żewġ minuti fil-forn qabel toħroġhom.

## Suggeriment

Ipprova uża frott frisk minflok niexef.

| Informazzjoni Nutrizzjonali      | Għal kull 100g | Għal kull porzjon |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| Energija (kJ)                    | 756kJ          | 1462kJ            |
| Energija (kcal)                  | 181kcal        | 350kcal           |
| Xaħmijiet<br>li minnhom saturati | 8.8g<br>1.5g   | 17g<br>2.9g       |
| Karboidrati<br>li minnhom zokkor | 18g<br>16g     | 35g<br>30g        |
| Fibra                            | 2.3g           | 4.4g              |
| Proteina                         | 5.7g           | 11g               |
| Melħ                             | 0.07g          | 0.13g             |

# Ġelat tal-Banana

## Ingredjenti

- 4 bananiet kbar, la misjurin u lanqas għadhom ħodor
- 2 imgħaref butir tal-karawett (100%)
- 60g ġewż imfarrak

*Għal 3 persuni*



## Metodu

1. Qatta' l-banana f'biċċiet.
2. Poġġi l-biċċiet fuq folja tal-ħami.
3. Iffriża għal siegħa jew sagħtejn.
4. Poġġi l-biċċiet tal-banana ġo mikser.
5. Ħawwad sakemm iġġibhom purè.
6. Żid il-butir tal-karawett mal-purè u ħawwad sewwa.
7. Poġġi kollox fil-frیża għal ftit sigħat. Servi b'ġewż imfarrak fil-wiċċ.

## Suġġeriment

Ikun aħjar jekk il-butir tal-karawett tagħmlu inti stess. B'hekk ikollok moħħok mistrieħ li huwa 100% ġenwin.

# ÞU NOTA. FТАKAR.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines.

# IPPJANA. KUL.

Pjan tal-ikel għal kull ġimgħa, għalik u għall-familja tiegħek.



Jekk taħseb illi m'għandekx hin tiekol tajjeb għal saħħtek - erġa' aħsibha! Fassalna dan il-pjan biex tkun tista' tgawdi dieta bilanċjata kif ukoll tajba għal saħħtek għal kull jum tal-ġimgħa.

# ЋУ НОТА. ЋАКАР.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# L-EWWEL ĠIMGĦA

## L-Ewwel Jum

|                                                                                                      |                                                  |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Ħafur bil-banana u l-ġewż.</i>                | <i>paġna 11</i>              |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Frotta friska.</i>                            | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Spagetti Bolognese bl-għads.</i>              | <i>paġna 65</i>              |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.</i> | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Soppa tal-brokkoli + Tadam mimli.</i>         | <i>paġna 49<br/>paġna 71</i> |

# ƆU NOTA. FTAƆAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# L-EWWEL ĠIMGĦA

## It-Tieni Jum



KOLAZZJON

*Frawli, ħafur u jogurt.*

*paġna 13*



SNACK

*Ponn lewż.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Risotto bil-ħaxix.*

*paġna 75*



SNACK

*Insalata tal-frott frisk.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Artiċoks bit-tewm u t-tursin + Pulpetti  
taċ-ċiċri.*

*paġna 63  
paġna 61*

# ҲУ НОТА. ҒТАКАР.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# L-EWWEL ĠIMGĦA

## It-Tielet Jum



KOLAZZJON

*Bajd scrambled bil-ħaxix.*

*paġna 17*



SNACK

*150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Soppa tal-qara' aħmar.*

*paġna 43*



SNACK

*Porzjon (2 imġħaref) popkorn (air-popped),  
bla melħ, flimkien ma' tazza ħalib b'livell baxx  
ta' xaħam.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Tadam mimli.*

*paġna 71*

# ᑲᑦᑎᑦᑎᑦ. ᑲᑦᑎᑦᑎᑦ.



# L-EWWEL ĠIMGĦA

## Ir-Raba' Jum

|                                                                                                      |                                                                          |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Sandwiċ mixwi bit-tuffieħ u l-kannella.</i>                           | <i>paġna 15</i>              |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Tazza ħalib b'livell baxx ta' xaħam u bi ftit frawli</i>              | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Insalata sajjija tax-xgħir.</i>                                       | <i>paġna 79</i>              |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali, banana mgħaffġa bi ftit trab tal-kannella.</i> | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Qaqoċ mimli + Insalata tal-fażola mħallta.</i>                        | <i>paġna 69<br/>paġna 81</i> |



# L-EWWEL ĠIMGĦA

## Il-Ħames Jum

|                                                                                    |                    |                                                    |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
|   | <i>KOLAZZJON</i>   | <i>Frotta friska, jogurt naturali u ponn lewż.</i> | <i>paġna 9</i>  |
|   | <i>SNACK</i>       | <i>Frotta friska.</i>                              | <i>paġna 21</i> |
|   | <i>F'NOFSINHAR</i> | <i>Stuffat biċ-ċanga u l-għads.</i>                | <i>paġna 85</i> |
|   | <i>SNACK</i>       | <i>Stikek tal-ħaxix bid-dip tal-bigilla.</i>       | <i>paġna 21</i> |
|  | <i>FILGHAXIJA</i>  | <i>Soppa tal-piżelli maqsuma.</i>                  | <i>paġna 45</i> |

# ЋУ НОТА. ЋАКАР.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# L-EWWEL ĠIMGĦA

## Is-Sitt Jum



KOLAZZJON

*Frawli, ħafur u jogurt.*

*paġna 13*



SNACK

*Ponn lewż + Tazza ħalib b'livell baxx ta' xaħam.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Pulpetti tač-čičri.*

*paġna 61*



SNACK

*Frotta friska + 15g żerriegħa (ež.tal-qara' aħmar).*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Risotto bil-ħaxix.*

*paġna 75*

# ᑲᑦ ᑎᑦᑲᑦ. ᑦᑲᑲᑦ.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# L-EWWEL ĠIMGĦA

## Is-Seba' Jum

|                                                                                                      |                                                                           |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Bajda mgħollija fuq towst ismar u insalata.</i>                        | <i>paġna 9</i>               |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Frotta friska.</i>                                                     | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Bulgur bil-qarabagħli.</i>                                             | <i>paġna 77</i>              |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bi mgħarfa żrieragħ tač-chia u bil-kannella.</i> | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Avokados mimlija + 100g fažola edamame.</i>                            | <i>paġna 73<br/>paġna 13</i> |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



# IT-TIENI ĠIMGĦA

## L-Ewwel Jum

|                                                                                                      |                                                                                          |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>2 imġharef fażola b'livelli baxxi ta' melħ u ta' zokkor fuq biċċtejn towst ismar.</i> | <i>paġna 9</i>               |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Ponn lewż.</i>                                                                        | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Insalata tal-ġħaġin.</i>                                                              | <i>paġna 83</i>              |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.</i>                                         | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Soppa tal-brokkoli + Pulpetti taċ-ċiċri.</i>                                          | <i>paġna 49<br/>paġna 61</i> |

# ᑲᑦᑲᑦ ᑲᑦᑲᑦ.



# IT-TIENI ĠIMGĦA

## It-Tieni Jum

|                                                                                    |                    |                                                                                 |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|   | <i>KOLAZZJON</i>   | <i>Frotta friska.</i>                                                           | <i>paġna 21</i> |
|   | <i>SNACK</i>       | <i>Biċċtejn ħobż ismar b'40g rkotta, tadam, flieli tal-ħjar, u ponn rukola.</i> | <i>paġna 9</i>  |
|   | <i>F'NOFSINHAR</i> | <i>Soppa kremuża tal-kale.</i>                                                  | <i>paġna 53</i> |
|   | <i>SNACK</i>       | <i>30g żrieragħ tal-qara' aħmar.</i>                                            | <i>paġna 21</i> |
|  | <i>FILGHAXIJA</i>  | <i>Insalata sajfija tax-xgħir.</i>                                              | <i>paġna 79</i> |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIENI ĠIMGĦA

## It-Tielet Jum

|                                                                                                  |                                                                                                                                                     |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <br>KOLAZZJON   | 30g ċereali tal-kolazzjon (b'inqas minn 5g zokkor għal kull 100g u b'6g jew aktar ta' fibra għal kull 100g) b'ħalib li għandu livell baxx ta' xaħam | paġna 9  |
| <br>SNACK       | Frotta friska.                                                                                                                                      | paġna 21 |
| <br>F'NOFSINHAR | Ħaxix stir-fry bit-tiġieġ u x-xgħir.                                                                                                                | paġna 91 |
| <br>SNACK       | Insalata tal-frott frisk.                                                                                                                           | paġna 21 |
| <br>FILGHAXIJA | Qarabagħli mimli bl-għads.                                                                                                                          | paġna 95 |

# ÞU NOTA. FTAKAR.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines.

# IT-TIENI ĠIMGĦA

## Ir-Raba' Jum



KOLAZZJON

*Bajd scrambled bil-ħaxix.*

*paġna 17*



SNACK

*Frotta friska.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Lażanja biz-zalza tal-kapunata.*

*paġna 89*



SNACK

*150ml jogurt naturali b'kuċċarina żrieragħ taċ-chia u bi ftit trab tal-kannella.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Soppa tal-qarabagħli.*

*paġna 55*



# IT-TIENI ĠIMGĦA

## Il-Ħames Jum

|                                                                                                  |                                                                                            |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <br>KOLAZZJON   | <i>Sandwiċ mixwi bit-tuffieħ u l-kannella.</i>                                             | <i>paġna 15</i>              |
| <br>SNACK       | <i>150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.</i>                                           | <i>paġna 21</i>              |
| <br>F'NOFSINHAR | <i>Pulpetti taċ-ċiċri + Dip tal-ħumus.</i>                                                 | <i>paġna 61<br/>paġna 27</i> |
| <br>SNACK       | <i>10 għenbiet, 30g ġobon b'livell baxx ta' xaħam + 6 galletti mis-somor (wholegrain).</i> | <i>paġna 21</i>              |
| <br>FILGHAXIJA | <i>Soppa tal-għads u x-xgħir.</i>                                                          | <i>paġna 51</i>              |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIENI ĠIMGĦA

## Is-Sitt Jum

|                                                                                                      |                                                                                     |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Biċċtejn ħobż ismar midluka b'żewġ imgħaref ħumus u insalata ħadra.</i>          | <i>paġna 9</i>  |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Frotta friska.</i>                                                               | <i>paġna 21</i> |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Salamun moħmi fil-forn.</i>                                                      | <i>paġna 93</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bi mgħarfa żrieragh taċ-chia u ftit trab tal-kannella.</i> | <i>paġna 21</i> |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Soppa tal-qara' aħmar.</i>                                                       | <i>paġna 43</i> |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



# IT-TIENI ĠIMGĦA

## Is-Seba' Jum

|                                                                                                      |                                                                                                  |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>2 imġharef fażola b'livelli baxxi ta' melħ u ta' zokkor fuq biċċtejn towst ismar.</i>         | <i>paġna 9</i>               |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Tazza ħalib b'livell baxx ta' xaħam flimkien ma' ponn lewż.</i>                               | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Qaqoċ mimli + Risotto bil-ħaxix.</i>                                                          | <i>paġna 69<br/>paġna 75</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>10 għenbiet bi 30g-45g ġobon b'livell baxx ta' xaħam u 6 galletti mis-somor (wholegrain).</i> | <i>paġna 21</i>              |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Insalata tal-fażola mħallta.</i>                                                              | <i>paġna 81</i>              |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIELET ĠIMGĦA

## L-Ewwel Jum



KOLAZZJON

*Frawli, ħafur u jogurt.*

*paġna 13*



SNACK

*30g żrieragħ (eż. tal-qara' aħmar).*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Insalata tal-ġhaġin.*

*paġna 83*



SNACK

*Insalata tal-frott frisk.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Tadam mimli.*

*paġna 71*

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIELET ĠIMGĦA

## It-Tieni Jum



KOLAZZJON

*Biċċtejn towst ismar b'50g rkotta, tadam, ħjar, u rukola.*

*paġna 9*



SNACK

*Insalata tal-frott frisk.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Stuffat biċ-ċanga u l-għads.*

*paġna 85*



SNACK

*150ml jogurt naturali b'kuċċarina zrieragħ taċ-chia u bi ftiit trab tal-kannella.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Soppa tal-brokkoli.*

*paġna 49*

# ЋУ НОТА. ЋАКАР.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIELET ĠIMGĦA

## It-Tielet Jum

|                                                                                                      |                                                                                                                         |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Bajda mgħollija fuq biċċtejn towst ismar u insalata.</i>                                                             | <i>paġna 9</i>  |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Frotta friska.</i>                                                                                                   | <i>paġna 21</i> |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Insalata sajjija tax-xgħir.</i>                                                                                      | <i>paġna 79</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Weraq tal-ħass (tat-tip iceberg) mimli b'kuċċarina ħumus/cottage cheese, karrotta, ħjar u biċċiet tal-bżar ħelu.</i> | <i>paġna 21</i> |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Risotto bil-ħaxix.</i>                                                                                               | <i>paġna 75</i> |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIELET ĠIMGĦA

## Ir-Raba' Jum

|                                                                                    |                    |                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|
|   | <b>KOLAZZJON</b>   | 30g ċereali tal-kolazzjon b'ħalib li għandu livell baxx ta' xaħam. | paġna 9  |
|   | <b>SNACK</b>       | 30g żrieragħ (eż: żrieragħ tal-qara' aħmar).                       | paġna 21 |
|   | <b>F'NOFSINHAR</b> | Spagetti biz-zalza tal-ħaxix.                                      | paġna 67 |
|   | <b>SNACK</b>       | Insalata tal-frott frisk ma' jogurt naturali.                      | paġna 21 |
|  | <b>FILGHAXIJA</b>  | Tadam mimli.                                                       | paġna 71 |

# ҲУ НОТА. ҲАКАР.



# IT-TIELET ĠIMGĦA

## Il-Ħames Jum



KOLAZZJON

*Bajd scrambled u ħaxix.*

*paġna 17*



SNACK

*Ponn ċiċri inkaljati bla melĥ.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Ħaxix stir-fry bit-tiġieġ u x-xgħir.*

*paġna 91*



SNACK

*Stikek tal-ħaxix bid-dip tal-bigilla.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Soppa kremuża tal-kale u tazza ħalib b'livell baxx ta' xaħam.*

*paġna 53*

# ᑲᑦ ᑎᑦᑲᑦ. ᑦᑲᑲᑦ.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIELET ĠIMGĦA

## Is-Sitt Jum

|                                                                                                      |                                                                                     |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Biċċtejn towst ismar b'50g rkotta, tadam, ħjar, u ftit rukola.</i>               | <i>paġna 9</i>  |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Insalata tal-frott frisk.</i>                                                    | <i>paġna 21</i> |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Lażanja biz-zalza tal-kapunata.</i>                                              | <i>paġna 89</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bi mgħarfa żrieragħ taċ-chia u ftit trab tal-kannella.</i> | <i>paġna 21</i> |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Qarabagħli mimli bl-għads.</i>                                                   | <i>paġna 95</i> |

# ÞU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IT-TIELET ĠIMGĦA

## Is-Seba' Jum

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Biċċtejn towst ismar b'kuċċarina butir tal-karawett (100%) midluka fuq iż-żewġ biċċiet u b'nofs banana mqattgħa roti, żrieragħ taċ-chia u ftit trab tal-kannella.</i> | <i>paġna 9</i>  |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.</i>                                                                                                                         | <i>paġna 21</i> |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Bulgur bil-qarabagħli.</i>                                                                                                                                            | <i>paġna 77</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Tazza ħalib b'livell baxx ta' xaħam bi ftit frawli.</i>                                                                                                               | <i>paġna 21</i> |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Insalata tal-għaġin.</i>                                                                                                                                              | <i>paġna 83</i> |

# ÞU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IR-RABA' ĠIMGĦA

## L-Ewwel Jum



KOLAZZJON

*Ħafur bil-banana u l-ġewż.*

*paġna 11*



SNACK

*Frotta friska.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Risotto bil-ħaxix.*

*paġna 75*



SNACK

*Ftit ċiċri inkaljati bla melħ.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Insalata sajjija tax-xgħir.*

*paġna 79*

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IR-RABA' ĠIMGĦA

## It-Tieni Jum



KOLAZZJON

*Bajda mgħollija fuq biċċtejn towst ismar u insalata.*

*paġna 9*



SNACK

*Ponn lewż.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Salamun moħmi fil-forn.*

*paġna 93*



SNACK

*150ml jogurt naturali, banana mgħaffġa bi ftit trab tal-kannella.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Qaqoċċ mimli.*

*paġna 69*

# ÞU NOTA. FTAKAR.



A series of ten horizontal dotted lines for writing.

# IR-RABA' ĠIMGĦA

## It-Tielet Jum

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Biċċtejn towst ismar bi mgħarfa butir tal-karawett (100%) midluka fuq iż-żewġ biċċiet, u b'nofs banana mqattgħa roti, żrieragħ taċ-chia u ftit trab tal-kannella.</i> | <i>paġna 9</i>  |
|  <b>SNACK</b>       | <i>150ml jogurt naturali bil-berries/frawli.</i>                                                                                                                         | <i>paġna 21</i> |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Lażanja biz-zalza tal-kapunata.</i>                                                                                                                                   | <i>paġna 89</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>30g żrieragħ (eż. żrieragħ tal-qara' aħmar).</i>                                                                                                                      | <i>paġna 21</i> |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Soppa tal-għads.</i>                                                                                                                                                  | <i>paġna 41</i> |

# ÞU NOTA. FTAKAR.



A series of ten horizontal dotted lines for writing.

# IR-RABA' ĠIMGĦA

## Ir-Raba' Jum



KOLAZZJON

*Bajd scrambled u ħaxix.*

*paġna 17*



SNACK

*Biċċtejn ħobż ismar b'żewġ kuċċarini  
ħumus midluka u insalata bil-ħaxix aħdar.*

*paġna 9*



F'NOFSINHAR

*Stuffat biċ-ċanga u l-għads.*

*paġna 85*



SNACK

*Dip tal-fazola ħamra bi stiek tal-ħaxix.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Insalata sajjija tal-għaġin.*

*paġna 83*

# ҲУ НОТА. ҒТАКАР.



# IR-RABA' ĠIMGĦA

## Il-Ħames Jum



KOLAZZJON

*Sandwiċ mixwi bit-tuffieħ u l-kannella.*

*paġna 15*



SNACK

*Tazza ħalib b'livell baxx ta' xaħam, flimkien ma' ftit frawli.*

*paġna 21*



F'NOFSINHAR

*Ħaxix stir-fry bit-tigieġ u x-xgħir.*

*paġna 91*



SNACK

*Weraq tal-ħass (tat-tip iceberg) mimli bil-ħumus/cottage cheese, karrotti, ħjar u stiek tal-bżar ħelu kkulurit.*

*paġna 21*



FILGHAXIJA

*Soppa tal-karrotti u l-laring.*

*paġna 47*

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IR-RABA' ĠIMGĦA

## Is-Sitt Jum

|                                                                                                      |                                             |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|
|  <b>KOLAZZJON</b>   | <i>Frawli, ħafur u jogurt.</i>              | <i>paġna 13</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Ponn lewż (20g).</i>                     | <i>paġna 21</i> |
|  <b>F'NOFSINHAR</b> | <i>Spagetti Bolognese bl-għads.</i>         | <i>paġna 65</i> |
|  <b>SNACK</b>       | <i>Insalata tal-frott frisk.</i>            | <i>paġna 21</i> |
|  <b>FILGHAXIJA</b> | <i>Ħaxix stir-fry bit-tigieġ u x-xgħir.</i> | <i>paġna 91</i> |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# IR-RABA' ĠIMGĦA

## Is-Seba' Jum

|                                                                                                  |                                                                      |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <br>KOLAZZJON   | <i>Biċċtejn towst ismar midluka<br/>bil-ħumus, bi ftit insalata.</i> | <i>paġna 9</i>  |
| <br>SNACK       | <i>Insalata tal-frott frisk.</i>                                     | <i>paġna 21</i> |
| <br>F'NOFSINHAR | <i>Salamun moħmi fil-forn.</i>                                       | <i>paġna 93</i> |
| <br>SNACK       | <i>Porzjon popkorn (air-popped), bla melħ.</i>                       | <i>paġna 21</i> |
| <br>FILGHAXIJA | <i>Avokados mimlija.</i>                                             | <i>paġna 73</i> |

# ЋU NOTA. FTAKAR.



# ЋU NOTA. FТАKAR.



# ЋU NOTA. FTAkar.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

THE GO-TO-GUIDE FOR

# Healthy Meals & Snacks

*Volume II*

**Please note that the images featured in this recipe book are for illustration purposes only and may not exactly represent the outcome of each recipe.**





# Health Promotion & Disease Prevention Directorate

Tel: 2326 6000, [hdp.gov.mt](http://hdp.gov.mt)

© 2025



**GOVERNMENT OF MALTA**  
MINISTRY FOR HEALTH  
AND ACTIVE AGEING

     
**HPDPMalta**  
[hdp.gov.mt](http://hdp.gov.mt)