



فن تغذية الذات

وصفات وحمية لتنظيفكم

ماذا تأكلون قبل التنظيف، وكيف تعودون إلى الطعام بعده، وكيف
تغذون أنفسكم بقية العام: طعام حقيقي، قواعد قليلة ووصفات بسيطة.

البساطة التي تصنع التحول



تغذية الذات لا تعني وصفات معقدة ولا قضاء ساعات في المطبخ. إنها العودة إلى الأشياء البسيطة: طعام حقيقي، محلي وموسمي، ووقت لتلاحظوا كيف يناسبكم.

ليست هذه حمية مغلقة ولا امتحانًا: هناك أشياء نقول لها نعم، وأشياء نتركها، ولكل منها سبب. خذوا ما ينفع، واتركوا ما لا ينفع، وكيفوه بما يناسبكم.

هذا هو دليل الحمية الذي أعلنّا عنه في أدلة re:set و be:liver و ikigen، ويصلح بالقدر نفسه إذا كنتم جدّدًا هنا: ماذا تأكلون في الأيام السابقة للتنظيف، وكيف تعودون إلى الطعام بعده، وقبل كل شيء، كيف تغذّون أنفسكم بقية العام، فهناك يظهر الأثر حقًا.

وإذا لم يكن الطبخ يستهويكم، فلا بأس أيضًا: يمكن شراء كل ما هنا تقريبًا جاهزًا ومحضّرًا جيدًا.

ليست هذه قاعدة أخرى: هذا ما نفعله نحن. جرّبوه ولا حظوا كيف تشعرون.

في لحظة ماذا تأكلون، ومتى

خمس لحظات، من الأيام السابقة إلى الحياة اليومية، والوصفات المناسبة لكل منها. خريطة مبنية على خبرتنا، لا تكتيب تعليمات.

خمس لحظات

سائر الأيام بقية العام	طريق العودة عبر السلم	أثناء الصيام أيام السوائل	يوم الطقم 24 ساعة	قبل من أسبوعين إلى يوم واحد
كثافة غذائية وطعام حقيقي.	عصائر ← مرق خضار ← كفير ومرق عظام ← سمك وخضار.	سوائل فقط، بلا بروتين ولا دهون.	الطقم والماء الدافئ فقط.	أنظف وأخف، حسب مستواكم.
ص 8-4	ص 12	ص 11	دليل طقمكم	ص 10-9

❗ لا تعرفون الأطقم؟ re:set هو بروتوكولنا للأمعاء في 24 ساعة، مع إنزيمات kōso المخمرة: be:liver، الطقم الثاني، لدعم الكبد والمرارة: ikigen يجمعهما في 4 أيام. هذا الدليل يصلح معها ومن دونها.

علامات كل وصفة	الفهرس
10-9 ص أيام التحضير 11 ص سوائل فقط 12 ص عند معاودة الأكل 21 ص ملعقة المخمرات 8-4 ص طوال العام	I الأكل لتنظيفكم، ودائمًا II التنظيف قبله وبعده III الطبخ 16 وصفة وأساسيتان IV التسوق السلة الختام يومًا ما أو اليوم الأول

كل وصفة تبين متى تناسب. عند الشك، لهذه القاعدة الأولوية:

أثناء الصيام، سوائل فقط،
بلا أطعمة فيها بروتين أو دهون.

الوصفات حسب اللحظة

سائر الأيام	طريق العودة	أثناء الصيام	قبل
كل الوصفات 15-27	1 عصائر 15-16	7 ماء صيامكم	عصائر 15-17
قائمة التسوق 28	2 مرق خضار 22	15 الكلاسيكي	سلطات 18-19
	3 مرق عظام وكفير 23-24	22 مرق خضار	مرق خضار 22
	4 سمك وخضار 25	26 منقوعات	منقوعات وكاكاو 26-27
	21 ملفوف مخمر		

الجزء ١ · ص 4-8

I الأكل لتنظيفكم، ودائمًا

قبل الوصفات، خمس أفكار: الكثافة والطعام الحقيقي والدهون والماء وما يرافقها.

الأكل · الطبق

الكثافة الغذائية
لا «الأكل المتنوع»

نصف قرن في رقمين

الكالسيوم 16% - الحديد 15%

بين 1950 و1999، في 43 نوعًا من الخضار والفواكه الأمريكية، انخفض الكالسيوم 16% في المتوسط والحديد 15%.

«يقولون لكم أن تأكلوا طعامًا متنوعًا، لكن المسألة هي الأكل طلبًا للكثافة الغذائية: كثافة المغذيات الدقيقة. نعلم اليوم أن طعام السوبرماركت ينمو عادة في تربة فقيرة، وأن كثافته الغذائية أقل مما كانت قبل بضعة عقود. لذلك من المهم أن نترك فكرة «المتنوع» وأن نفهم معنى الأكل طلبًا للكثافة الغذائية. سيلزمنا إجراء تغييرات.»

داني الشريك المؤسس في bionobo®

ما نبحث عنه

O البيض

عضوي: أول رقم على القشرة هو 0.

D السمك

برّي وصغير ومحلي: سردين وأنشوفة وماكريل ونازلي وبلح البحر.

U اللحم

حيوانات تتغذى على العشب طوال حياتها، أو مزرعة تخبركم كيف تعيش حيواناتها.

H المرق

من عظام حيوانات تتغذى على العشب، مطبوخ ببطء (ص 23-24).

A الألبان والمخمّرات

ألبان خام أو مخمّرة (ص 24). ملفوف مخمّر وكيمتشي، حيّان (ص 20).

P لحوم الأعضاء

الكبد من أكثر الأطعمة كثافة. باعتدال: مرة في الأسبوع على الأكثر. ليس أثناء الحمل (ص 14).

الفواكه والخضار موسمية ومحلية: وعضوية خصوصًا لما تاكلونه بقشره.

المصادر: Davis DR, Epp MD و Riordan HD, J Am Coll Nutr, 2004 · Montgomery و Biklé, Front Sustain Food Syst, 2021.

الطعام الحقيقي الذي أكلناه دائماً

الأكل الجيد هو أكل نظيف وحقيقي، لا ما يُباع كثيراً على أنه صحي.

أقل



ما نستغني عنه تدريجياً

أطعمة فائقة التصنيع وسكر مكرّر وكحول وطحين صناعي
وزيت بذور مكرّرة. شيئاً فشيئاً: لا يلزم أن يحدث ذلك بين ليلة
وضحاها.

أكثر



ما يملأ طبقكم

- ✓ فواكه وخضار موسمية، وعضوية لما تأكلونه بقتلته.
- ✓ مخمّرات حية ومرق العظام.
- ✓ بيض ولحم وسماك من نوعية جيدة، إلا في الأيام السابقة لأي بروتوكول (ص 9).
- ✓ الدهون التقليدية للطبخ (ص 6).

🛒 طعام حقيقي: عضوي ومحلي وموسمي. شيئاً فشيئاً، بعيداً عن السوبرماركت العادي.

النوافذ



فسحة بين الوجبات

اتركوا فسحة بين الوجبات؛ ومارسوا صياماً خفيفاً إن ناسبكم.

أفكار لا قواعد

يوم عادي على مائدتنا



بين الوجبات

الماء: ماؤكم (ص 7). وإن جعتم،
ففاكهة كاملة موسمية.



في المساء

شيء بسيط ومبكر: مرق عظام
وخضار على البخار.



عند الظهر

أسماك صغيرة أو لحم حيوانات
تتغذى على العشب، وخضار
موسمية وملعقة من الملفوف
المخمّر أو الكيمتشي.



في الصباح

بيض بالشحم البقري أو بزبدة
من أبقار تتغذى على العشب،
مع ما يتوقّر من خضار. أو كفير
مع فواكه موسمية.

◆ وقفة

كيف تشعرون بعد ساعة من الأكل؟

الدهون للطبخ والتتبيل



إن غيّرتُم شيئًا واحدًا فقط في مطبخكم،
فليكن هذا.

ما نتركه

زيوت دوّار الشمس والصويا والذرة واللفت والنخيل
وثفل الزيتون، وأي «زيت زيتون» بلا بكر ممتاز على
الملصق.

نيء

زيت زيتون بكر ممتاز: عند استخدامه
نيئًا يحتفظ بأفضل ما فيه.

للطبخ

شحم بقري وزيده، من تغذية على العشب إن
أمكن؛ سمن أو زيت جوز الهند البكر: تتحمّل
الحرارة جيّدًا.

حصان طروادة · سلسلة التكرير

4

إزالة الرائحة

بخار فوق 200 °م

3

التبييض
أتربة التبييض

2

التعادل
صودا كاوية

1

الاستخلاص
مذيب كيميائي

← النتيجة دهن صامت: بلا رائحة ولا طعم ولا ما يدلّ على مصدره.

خارج البيت

هو المدخل الرئيسي. اسألوا بأيّ زيت يطبخون، واختاروا أطباقًا
نيئة أو على البخار أو مسلوقة أو مشوية، واطلبوا الزيت
منفصلًا.

أين يختبئ

في المايونيز وفي كل ما هو جاهز تقريبًا: الصلصات والحمص
والباتيه والبيستو والمعلبات والخبز المقطّع والوجبات الخفيفة.
اقرؤوا الملصق.

✓ للمقلاة الساخنة والفرن: شحم بقري أو سمن. للنار الهادئة: زبدة من أبقار تتغذى على العشب أو
زيت جوز الهند البكر.

✓ لا ينبغي لأيّ دهن أن يدخن: إذا دخن فحفظوا النار.
ذهبي لا محروق.

✓ دهن القلي لا ينبغي استخدامه مرة بعد مرة.

في المقلاة

ثلاث قواعد للمطبخ

✓ الحد الأدنى اطلبوا بشحم بقري من أبقار تتغذى على العشب بدل الزيت.

الماء الذي تشربونه وتطبخون به

الماء ليس للشرب فقط: تطبخون به أيضًا. وفي الطبخ أيضًا، يهّم نوع الماء الذي تستخدمونه.

حين تقرأون «ماء» في هذا الدليل، نقصد ماءً مفلترًا، بالفلتر الذي تختارونه. أول تغيير هو فلتر ماء الشرب وآخر للذش. وطريقة اختياره في دليل «أعيدوا المعادن إلى مائكم»، في مكتبة الأدلة.



إذا كان فلتركم يزيل المعادن مثل التناضح العكسي: أعيدوها ببضع قطرات من .alcalina.

بارد

العصائر والسموذي والمنقوعات الباردة ومكعبات الثلج، بمائكم المفلتر. واغسلوا به الفواكه والخضار أيضًا.

في القدر

إذا طبختم بماء التناضح العكسي: فاطبخوا على البخار بدل ذلك، أو استخدموا ماء الطبخ مرقًا (ص 22).

سائر الأيام

أثناء الصيام

1 كوب

1 دقيقة

الأساسية 1



ماء صيامكم عادة لا بروتوكول



alcalina

قطرات
تدرجوا ببطء

4 ← 6 ← 10

قارورة 500 مل: 4 أو 5 قطرات.

إبريق 1 لتر: حتى 10 (للبالغين).

ليست إضافية: هي جزء من قطرات يومكم.

1 كوب

المستلزمات

1 كوب من الماء المفلتر (نحو 200 مل)،
بحرارة الغرفة أو فاتر

قطراتكم من alkalina

اشربوه في الصباح، أو متى شئتم.

3

أضيفوا قطراتكم إلى الكوب وحركوا بضع
ثوانٍ.

2

1 رجّوا العبوة: الرواسب طبيعية.

1

♦ متى تناسب كل صباح وفي أيام الصيام: القطرات لا تكسر الصيام.

استكشفوا الترطيب

إضافة الملح إلى الماء ليست أسهل. ندعوكم إلى استكشاف الترطيب: إذا كنتم ترون أن الماء المملح يربط، فجرّبوا المعادن الحيوية ولا حظوا أي ترطيب تشعرون به. إنه مختلف جدًا.

قاعدة واحدة فقط

فاتر، لا ساخن أبدًا

أقل من

40 °م

alcalina و shila:jit و ki:wami لا تُضاف أبدًا إلى الماء المغلي ولا إلى قدر الطبخ. في المنقوعات أو المرق أو الكاكاو، أضيفوها إلى كوبكم أو وعاءكم بعد أن يصبح السائل فاترًا: أقل من 40 °م.

لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن.

ما يرافق أبعد من منتجاتنا

في أدلة الأطقم نتحدث عن منتجاتنا فقط، وقد أعلنّا عن هذا الجزء: ما يرافقها أيضًا. كله طبيعي، وكله تقريبًا طعام. ◆ لن تجدوا هنا قوائم أقراص ولا جرعات فيتامينات منفردة: ليس هذا أسلوبينا. الطعام أولاً (ص 4).



في الكوب وفي الطبق

كاكاو احتفالي خام
بدل القهوة (ص 27).



عسل خام
حيّ وغير مبستر، حسب الذوق.



السيبرولينا والكلورولا
اختياريتان، في عصائر الأيام السابقة (ص 16)، كما في أدلة الأطقم.



أعشاب المطبخ
زعتر، أوريفغانو، نعناع، زنجبيل: في الطبق وفي المنقوعات (ص 26).



وما لا تأكلونه

الراحة

ما يطلبه جسمكم



الحركة

مشي، تمارين قوة، قفز خفيف
(ترامبولين صغير)



الساونا

إن توقّرت لكم



البحر

غسلّة، متى استطعتم



الشمس

كل يوم، شيئًا فشيئًا

ترافق ما سبق؛ ولا تغني عنه.

ومنتجاتنا، في مكانها

shila:jit

حبّة أرز، عدة حصص يوميًا، حتى حبّة حمّص صغيرة موزّعة على مدار اليوم.



alcalina

معادن حيوية فولفية في قطرات: 4 < 6 < 10 قطرات في مائكم (ص 7).



nutri:zyme

إنزيمات هاضمة نباتية، كل يوم.



ki:wami

إنزيمات kōso مخمّرة: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا، أثناء الصيام والتنظيف (ص 11).



لا منتجات ولا صيام أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوّع ومتوازن.

الجزء II ص 9-13

II التنظيم قبله وبعده

كلما بدأت أخف، كان أثر البروتوكول أعمق. وفي طريق العودة، بلا استعجال.

قبل · حماية ما قبل الديتوكس

حماية ما قبل الديتوكس
حسب خبرتكم

يعتمد تحضيركم على أمرين: هل سبق أن صمتتم، وكيف تأكلون اليوم. اختاروا طريقكم دون مقارنة أنفسكم بأحد: شيئاً فشيئاً، تصلون أنتم أيضاً.

هل لديكم خبرة في الصيام والديتوكس؟

لا

إذا كان الصيام جديداً عليكم

كلوا طعاماً خفيفاً في اليوم السابق

الوجبات قليلة البروتين هي الأسهل هضمًا.

قد يكفي هذا

شوربة ✓

عصير ✓

سلطة عضوية ✓

تجنبوا الأصعب هضمًا

المكسرات ✗

البقوليات ✗

اللحم ✗

← الوصفات: ص 18 و 15 و 22. مرق الخضار غير المصفى هو شوربتكم.

نعم

لديكم خبرة في الصيام والديتوكس

عصائر طازجة من 1 إلى 3 أيام

أي مزيج من العصائر سيكون رائعًا.

عصائر من

جزر

تفاح

شمندر

قد تكون عوناً كبيراً

الكوريللا

السبيرولينا

← الوصفات: العصائر في ص 15-16.

هل لديكم دليل طقمكم؟ مستواكم يأتي من التقييم الذاتي فيه. وإلا فاختاروا العمود الأشبه بحياتكم اليومية.

مستواكم وأيامكم السابقة

المستوى 3

قبل 2 أسبوع

أطعمة مصنعة أو كحول أو تبغ أو قهوة أو سكر كل يوم.

← تخلّصوا تدريجياً من الكحول والتبغ والأطعمة المصنّعة والسكر.

المستوى 2

قبل 3-5 أيام

طعام عادي؛ بلا صيام سابق.

← قلّلوا قهوتكم اليومية والغلوتين تدريجياً.

المستوى 1

قبل 1-3 أيام

طعام عضوي؛ سبق أن صمتتم أو اتبعتكم حماية.

← تجنبوا الأطعمة المصنّعة الثقيلة واللحم والبقوليات والمكسرات.

الزيادة

الفواكه

الخضار

عضوي

التقليل أولاً، ثم التخلّص

الكافيين

الالبان

السكريات المكررة

الأطعمة المصنّعة

🍯 ki:wami، إن أردتم. في الأيام السابقة يمكنكم تناول من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يومياً. ليست لديكم عصارة؟ ki:wami في الماء، طوال اليوم، ودافئاً دائماً (ص 7).

🍶 الألبان. للكفير مكان فعالاً في الأسابيع السابقة، ويعود في السلم (ص 12). في الأيام الأخيرة من التحضير، قلّلوا الألبان وتخلّصوا منها.

العد التنازلي

وخطه القهوة

الفكرة في سطر

الإنزيمات تعمل على كل ما تجده. إذا بدأت والقناة الهضمية ممتلئة، فستستنفذ نفسها في هضم ما أكلتموه مؤخراً. وإذا بدأت خفاً، فستعمل على ما يهّم فعلاً.

في المطبخ

ما تفعلونه

اليوم

الكاكاو بدل القهوة ص 27

السلطات ص 19-18

بهجة ذهبية ص 17

المرق ص 24-22

مرق الخضار ص 22

العصائر ص 16-15

خضار على البخار

الكلاسيكي ص 15

مرق الخضار ص 22

منقوع ص 26

قبل 5-7 أيام

قلّلوا القهوة والمواد المنبهة

إيقافها دفعة واحدة هو السبب الأكثر شيوعاً للصداع والإرهاق.

قبل 3-5 أيام

أكل أنظف

استبعدوا الأطعمة فائقة التصنيع والسكر المضاف والكحول والمقليات.

قبل 2 يوم

خفّفوا الأكل

استبعدوا اللحم والبقوليات والمكسّرات والأطعمة المصنّعة الثقيلة: مرق الخضار وطعام لين. إن أردتم، ki:wami.

الليلة السابقة

عشاء خفيف ومبكر

إن استطعتم، سوائل فقط من منتصف فترة ما بعد الظهر.

اليوم 1 • البدء ما يدخل في ذلك اليوم وما ينتظر، في ص 11.

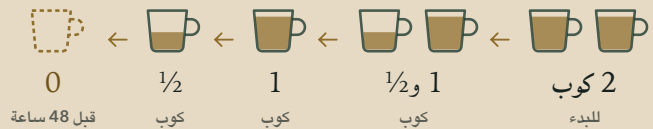
كم من الوقت مسبقاً؟ للطعام، حسب مستواكم (ص 9). القهوة، دائماً بدءاً من نحو 7 أيام قبل البدء.

خطه القهوة

تقليل الكمية لا الأيام

من كوبين إلى كوب ونصف، ثم إلى كوب، ثم إلى نصف؛ ولا شيء منها في الـ 48 ساعة الأخيرة. الأفضل تركها شيئاً فشيئاً.

إذا اشتدّ الأمر، فحبّثان أو ثلاث من حبّوب البن الكاملة تحت اللسان تخفّف الحدة دون العودة إلى الكوب.



الوصفة ص 27

خام، غير محمّص وغير محلّى: لا شوكولاتة السوبرماركت ولا الكاكاو المصنّع.

بدل القهوة

كاكاو احتفالي خام



الأيام السابقة خطوة بخطوة، في دليل «التحضير»، في مكتبة الأدلة.

أثناء ما يدخل وما ينتظر

أثناء الصيام سوائل فقط

ثلاث لحظات وقاعدة واحدة. أنتم تقررون متى ينتهي.

1 24 ساعة

يوم الطقم

إنزيمات الطقم والماء الدافئ فقط. لا شيء غيرهما: لا عصائر ولا مرق. الجدول في دليل طقمكم.

صيام بلا طقم؟ ابدؤوا من 2.

2 أيام السوائل

بعد الطقم (التحرر)، أو إذا مددتم الصيام

سوائل فقط: ماء دافئ ومنقوعات وعصائر خضراء ومرق خضار مصفى. دائماً بلا بروتين ولا دهون: لا مرق عظام ولا مرق لحم. لا قهوة.

3 حين تقررون

ما ينهي الصيام

أول طعام فيه بروتين أو دهون: الخطوة 3 من السلم (ص 12).

ينتهي الصيام

وفوق ذلك

bionobo.ae/products/kiwami

ki:wami: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً

في ماء دافئ (ص 7)، موزعة على مدار اليوم.



يدخل

بلا بروتين ولا دهون

- ماء دافئ، وماء صيامكم
- منقوعات، والأفضل غير محلاة
- عصائر خضراء مصفاة: الكلاسيكي
- مرق خضار مصفى
- shila:jit و alcalina و ki:wami

ليس بعد

تأتي في السلم

- مرق العظام والكفير: الخطوة 3
- سموزي بالبذور أو الزيت: الروح الخضراء مع الشيا وبهجة ذهبية
- القهوة
- أي طعام صلب

كم المدة؟

يوم أو عدة أيام: بقدر ما يسمح به جسمكم وروتينكم. وإذا أردتم تجاوز بضعة أيام، خاصة إذا كان وزنكم منخفضاً جداً أو فقدتم وزناً، فافعلوا ذلك بمتابعة طبيبيكم.

ماذا لو شعرت بالجوع؟

قلماً يجوع أحد. وإن ظهر الجوع، فماء دافئ، واسألوا أنفسكم هل هو الجسم أم العادة. وإذا احتجتم في لحظة ما إلى الأكل، فأصغوا إلى جسمكم: حبة فاكهة ستجعل الأمر أسهل، وإن كانت ستقلل أيضاً عمق التنظيف.

هل يناسبكم؟ الصيام لا يناسب الحمل ولا الرضاعة الطبيعية، ولا يناسبكم إذا كان وزنكم منخفضاً جداً أو لديكم اضطراب في الأكل، حالياً أو سابقاً. مع السكرى (ki:wami يحتوي على سكر) أو أدوية يومية أو أي مرض، تحدثوا إلى طبيبيكم أولاً. القائمة الكاملة في دليل «التحضير».

لا تُستخدم المكملات الغذائية بدلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن.

بعد · الأكل من جديد

كسر الصيام السلم

حين تقرّرون كسر الصيام، اكسروه على خطوات. كل خطوة قد تدوم بضع ساعات أو نصف يوم، حسب شعورك.

النصيحة التي تصنع الفارق

ما لم يدخل بروتين أو دهون أو طعام صلب، يستمر العمل. لحظة تناول أول طعام فيه بروتين أو دهون، أي الخطوة 3، تُختتم العملية. ليس خطأ: إنه قرار. اتخذه بوعي.



من اليمين إلى اليسار، خطوة خطوة.

السلم بالترتيب



الخطوة 4

4

بروتين طري وخضار
على البخار

السّمك قبل اللحم؛ قرع، بطاطا
حلوة، كوسا. كميات صغيرة مع
مضغ جيد.

الوصفة ص 25



الخطوة 3

3

الكفير ومرق العظام

ينتهي الصيام

هنا يعود البروتين. المرق
دافئ ومضغ.

المرق ص 23-24

الكفير ص 24



الخطوة 2

2

مرق خضار خفيف جدًا

دافئ ومضغ جيدًا. بلا بروتين
ولا دهون: لا مرق عظام بعد.

الوصفة ص 22



الخطوة 1

1

عصائر خضراء أو
خضار معصورة

الأفضل معصورة على
البارد وطازجة.

الكلاسيكي ص 15

Tierrasana ص 16

انتهى الصيام · أنتم تأكلون

الصيام متواصل · العمل مستمر

بعد ذلك

خضار على البخار، فواكه قليلة
السكر، وأطعمة غنية بالألياف.



دائمًا



مخمّرات حيّة

ملفوف مخمّر أو كيمتشي أو ناتّو أو مخلّلات حيّة مع كل وجبة في طريق
العودة، غير مبسترة: ما في السوبرماركت مبستر عادة.

طريقة تمييزها ص 20

ملعقة الملفوف المخمّر ص 21

♦ بلا استعجال لا جائزة لمن يستعجل العودة.

بعد - الترسيخ

الأسابيع التالية نقطة تحوّل

عند الانتهاء أمامكم طريقتان للمتابعة. اختاروا ما يناسب أسبوعكم فعلاً، لا الأكثر طموحاً.

الخيار 1

1

حمية السوائل، يوم أو يومان

إذا سمح روتينكم بهذا الترتيب: العصائر الخضراء، ومرق الخضار، ثم الكفير ومرق العظام.

2 مرق الخضار

1 عصائر خضراء

3 الكفير ومرق العظام

الخيار 2

2

مواصلة الصيام

سوائل فقط بلا بروتين ولا دهون، وفوق ذلك من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يوميًا بدل الطعام، مع shila:jit و alcalina (ص 11).

shila:jit

alcalina

ki:wami

الخياران ينتهيان بالطريقة نفسها: عند العودة إلى الأكل، عبر السلم (ص 12).

بعد العودة للأكل

مخمّرات حيّة

ملعقة مع كل وجبة (ص 21).

بسيط وسهل الهضم

الأسابيع الأولى: خضار على البخار، مرق، سمك، بيض. واصلوا الإضافة بلا استعجال.

الماء

داقي، وبكثرة (ص 7).

كل يوم: ki:wami و nutri:zyme

nutri:zyme يقدم إنزيمات هاضمة نباتية؛ و ki:wami إنزيمات kōso المخمّرة. معاً يدعمان الهضم كل يوم.

عضوي

اعتنوا بما تعيدون إدخاله: باختيار العضوي تقلّلون تعرّضكم للمبيدات والمواد الكيميائية إلى أدنى حدّ.

نقطة تحوّل، لا فاصل عابر

الأسهل في النهاية هو العودة مباشرة إلى ما كان. لكنكم بعد البروتوكول أكثر تقبلاً، وهذه النافذة لا تُفتح كثيراً. لا يلزم تغيير كل شيء دفعة واحدة: ابدؤوا بشيء واحد، وليكن تسوّقكم القادم أفضل قليلاً من سابقه (ص 28).

بين بروتوكول وآخر، من 3 إلى 6 أشهر: الأكثر شيوعاً بروتوكول واحد مع كل فصل جديد.

لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوّع ومتوازن.

الجزء III - ص 14-27

الطبخ أشياء بسيطة، متقنة

ست عشرة وصفة ووصفتان أساسيتان، بمكونات قليلة وطعام حقيقي. كل واحدة تذكر متى تناسب.

الطبخ - قبل البدء

قبل الطبخ
طريقة قراءة كل وصفة

الكاكاو

27



المنقوعات

26

طريق العودة، في
الطبق

25



المرق

24-22



المخمّرات

21-20



السلطات

19-18



العصائر والسموزي

17-15



ماء صيامكم

7

سائر الأيام

طوال السنة

طريق العودة

ملعقة المخمّرات مع كل وجبة
(ص 21)

الخطوة 4-1

حين تبدؤون الأكل من جديد
(ص 12)

أثناء الصيام

سوائل بلا بروتين ولا دهون
(ص 11)

قبل

أيام التحضير (ص 9-10)

العلامات

1 حفنة

ما تسعه يدكم



1 كوب

نحو 200 مل



1 ملعقة صغيرة

م.ص 50 مل



1 ملعقة كبيرة

م.ك 150 مل



المقاييس

أربعة أمور انتبهوا لها، دائماً

اشربوا العصائر طازجة.



اغسلوا كل ما تأكلونه نيئاً، بماءكم المفلتر.



...وسخّنوه جيداً قبل الأكل.



ضعوا الطعام المتبقي في الثلاجة خلال ساعتين...



في حالة الحمل، وللأطفال الصغار وكبار السن ومن لديهم ضعف في المناعة: لا حليب خام ولا براعم نيئة. وفي الحمل، لا كبدة ولا باتيه أيضاً. ولا غسل أبداً قبل عمر السنة.

مع منتجاتنا

alcalina و shila:jit و ki:wami، دائماً في الكوب أو في الطبق، وقد صار فاتراً: لا أعلى من 40 °م أبداً (ص 7).

ما تستخدمونه

الزجاج والستانلس ستيل وحديد الزهر والسيراميك والخشب.

عضوي، بقشره

اخترنا العضوي لتقليل تعرّضكم للمبيدات. قشّروا ما ليس عضوياً.

الطبخ لا يستهويكم؟ يمكن شراء كل شيء تقريباً، متقن الصنع.

المصادر AESAN، 2019 و 2024.

الطبخ · العصائر والسموزي · الوصفة 1

الكلاسيكي

خيار وكرفس وتفاح أخضر

أبسط عصير أخضر: منعش وخفيف وجاهز في خمس دقائق.

الخطوة 1

أثناء الصيام

قبل

1 كوب كبير

5 دقائق



ل 1 كوب كبير

المكونات

1 خيار

2 عود كرفس

1 تفاحة خضراء

1 حفنة أوراق خضراء: خس أو خس الحمل أو سبانخ (اختيارية)

عصير 1 ليمونة أو 1 ليمونة خضراء

قطعة صغيرة من الزنجبيل (نحو 2 سم)

150-100 مل ماء مفلتر، إذا استخدمتم الخلط

1 اغسلوا كل شيء جيدًا؛ والفرشاة الناعمة تساعد. إذا لم يكن الخيار عضويًا، فقمشروه.

2 قطعوا الخيار والكرفس والتفاح. قمشروا الزنجبيل.

3 اعصروا كل شيء في العصارة، أو اخلطوه مع الماء حتى يصبح ناعمًا.

4 صفّوه بمصفاة ناعمة أو كيس قماش، مع العصر جيدًا. لأيام السوائل، مصفى دائمًا.

5 اشربوه فورًا.

♦ متى تناسب في ثلاثة أوقات، بهذا الترتيب.

الخطوة 1

الخطوة الأولى

أول شيء حين تبدؤون الأكل من جديد (ص 12).

أثناء الصيام

أيام السوائل وحدها

مصفى دائمًا (ص 11).

قبل

أيام العصائر قبل البدء

عصائر من 1 إلى 3 أيام، إذا كانت لديكم خبرة بالفعل (ص 9).

ثلاث قواعد للعصائر

3 نوعوا الورقيات

السبانخ والسلق: الأفضل بين حين وآخر، لا كل يوم وبالحفقات.

2 الصدارة للخضار

خيار، كرفس، خس، أعشاب. الفواكه: حبة واحدة لكل كوب.

1 العصير يرافقكم

في سائر الأيام، ليس وجبة. كوب واحد، طازج. أما أيام العصائر فشنيء آخر (ص 9).

هذا ينطبق على كل العصائر: إذا كانت لديكم أي مشكلة في الكلى أو كنتم تتناولون مضادات التخثر، فتحدثوا إلى طبيبك قبل شربها كل يوم.

عصيران آخرا الروح الخضراء · Tierrasana

الوصفة 2



الروح الخضراء كزبرة وليمون أخضر وزنجبيل

شديد الخضرة، لمن اعتاد العصائر بالفعل.

سائر الأيام قبل
5 دقائق 1 كوب كبير

1 اغسلوا الكزبرة والتفاح والخيار وقطّعوها. قشّروا الزنجبيل.

2 في الخلّاط، امزجوا الماء مع السبيرولينا والكوريللا والشيا، إن استخدمتموها، لبضع ثوانٍ على سرعة منخفضة.

3 أضيفوا الباقي واخلطوا بأقصى قوة حتى يصبح ناعماً.

4 اشربوه فوراً.

♦ متى تناسب أيام التحضير وسائر الأيام. لأيام السوائل والخطوة الأولى، حضّروه بلا شيا وصفّوه بكيس القماش: فبطريقة التحضير أعلاه لا يكون مصفّى.

المكونات
250 مل ماء مفلتر
½ خيار
1 تفاحة خضراء
1 حفنة كزبرة طازجة
عصير 1 ليمونة أو 1 ليمونة خضراء
قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج
1 م.ك بذور الشيا (اختيارية)
1 م.ص سبيرولينا و 1 كلوريللا (اختياريتان)

الوصفة 3



Tierrasana شمندر وجزر وتفاح

الأحلى والأقرب إلى نكهة الأرض. الكمية لكوبين: يكفي كوب صغير واحد.

الخطوة 1 قبل
5 دقائق 2 كوب صغير

1 اغسلوا وقشّروا الشمندر والجزر. قطعوهما، والتفاح أيضاً.

2 اعصروا كل شيء في العصارة؛ أو في الخلّاط، اخلطوا الكل مع الماء بأقصى قوة.

3 صفّوه، مع العصر جيداً بكيس قماش.

4 قدّموه واشربوه فوراً.

✂ ليس لديكم خلّاط؟ ابشروا الجزر والشمندر ناعماً واعصروهما في قطعة قماش.

♦ متى تناسب أيام العصائر قبل البدء (وهي «عصائر فيها شمندر، تفاح، جزر» في أدلة الألقم) والخطوة الأولى. في أيام السوائل وحدها، العصائر الخضراء أفضل (ص 15).

المكونات
1 شمندر متوسطة، نيئة
2 جزرة متوسطة
1 تفاحة خضراء
عصير ½ ليمونة
قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج
250 مل ماء مفلتر
1 حفنة أوراق خضراء (اختيارية)

الطبخ · العصائر والسموزي · الوصفة 4

بهجة ذهبية

جزر وكركم وقرفة

سموزي كريمي بالبهارات، يُشرب فاترًا وببطء.

سائر الأيام

قبل

1 كوب

5 دقائق



- 1 اغسلوا الجزر وقشروه؛ قطعوه قطعًا صغيرة. ابشروا الكركم والزنجبيل إن كانا طازجين.
- 2 دقنوا السائل. في السائل الفاتر يمتزج زيت جوز الهند؛ وفي البارد يبقى كتلاً.
- 3 ضعوا كل شيء في الخلاط واخلطوا بأقصى قوة حتى يصير ناعمًا وكريميًا.
- 4 اشربوه فورًا.

🍷 خلأطكم ليس قويًا جدًا؟ صفّوا السموزي في النهاية.

🍷 مع الماء يكون أخف؛ ومع مشروب اللوز أكثر كريمية.

لكوب واحد

المكونات

2 جزرة متوسطة

250 مل ماء مفلتر فاتر، أو مشروب لوز منزلي

½ م.ص كركم، مبشور للتو أو مطحون

½ م.ص زنجبيل مبشور للتو

½ م.ص قرفة سيلانية

قليل من الفلفل الأسود المطحون للتو

1 م.ك زيت جوز الهند البكر

1 م.ك بذور الكتان (اختياري)

عصير ½ ليمونة

♦ متى تناسب في لحظتين؛ وفي أيام السوائل، ليس بعد.

إثناء الصيام

ليس بعد

يحتوي على دهون (جوز الهند وبذور الكتان): لا يناسب أيام السوائل (ص 11).

سائر الأيام

أي يوم من العام

فاتر، ببطء، ومحضّر للتو.

قبل

أيام الأكل الأنظف

قبل 5 إلى 3 أيام، في العدّ التنازلي (ص 10).

1 انقعوا اللوز طوال الليل.

2 صفّوه من ماء النقع واخلطوه مع الماء.

3 صفّوا بكيس القماش. يُحفظ يومين في الثلاجة.

1 حفنة لوز نيء (نحو 40 غ)

500 مل ماء مفلتر

لهذه الوصفة

مشروب اللوز، في البيت

نقع ليلة واحدة · الناتج نصف لتر



الطبخ · السلطات · الوصفة 5

سيمفونية أوراق وأفوكادو وفجل

أوراق طرية وأفوكادو وفجل وتتبيلة ليمون: خفيفة ومتنوعة القوام.

☒ سائر الأيام
 ☐ قبل

☒ 15 دقيقة
 ☐ 2 حصة


1 اغسلوا الأوراق والخضار جيدًا، وصفّوها.

2 قطعوا الخيار والأفوكادو والفجل؛ وافرّموا الملفوف الأحمر وابشروا الجزرة.

3 في وعاء كبير، اخلطوا الأوراق. أضيفوا الباقي، وفوقه البذور والبراعم.

4 اخفّقوا التتبيلة في وعاء حتى تتجانس، وأضيفوا الملح والفلفل.

5 تبنّوا قبل التقديم مباشرة وقبّلوا جيدًا.

البراعم النيئة ليست للجميع (ص 14): إن كان هذا حالكم، فقلّبوها قليلاً على النار أو استغنوا عنها.

الزيت: بكر ممتاز ونيء (ص 6).

لحصّتين

المكوّنات

2 حفنة كبيرة سبانخ بيبي (نحو 60 غ)

1 حفنة جرجير

1 حفنة أوراق مرّة: هندباء مجعّدة أو هندباء برّية (اختياري)

½ خيار، شرائح رفيعة

½ أفوكادو، مكعبات

4 أو 5 حبّات فجل، شرائح رفيعة

1 جزرة، مبشورة

1 حفنة صغيرة ملفوف أحمر مفروم

1 حفنة صغيرة براعم البرسيم أو البروكلي (اختياري)

1 م.ك بذور الشيا أو الكتّان (اختياري)

♦ متى تناسب في لحظتين: وأثناء الصيام، ليس بعد.

☒ أثناء الصيام

ليس يعد

في تلك الأيام، سوائاً فقط (ص 11).

☒ سائر الأيام

أي يوم من العام

وحدها، أو في بداية الوجبة.

☐ قبل

الوجبة الخفيفة لليوم السابق

هي «سلطة · عصير · شوربة» في اليوم السابق (ص 9).

1 م.ص عسل خام (اختياري)

ملح بحري وفلفل أسود، حسب الذوق

1 م.ص خلّ التفاح

1 م.ص خردل ديجون (اختياري)

2 م.ك زيت زيتون بكر ممتاز

عصير ½ ليمونة

التتبيلة

ليمون

لحصّتين

الطبخ · السلطات · الوصفة 6



تناغم كيل وقرع على البخار وطحينة

أوراق وقرع على البخار وتتبيلة طحينة
وليمون: سلطة تُشبع دون أن تُثقل.

قبل ☐ سائر الأيام ☒

25 دقيقة ⌚ 2 حصة 🍴

- 1 اطهوا القرع على البخار 10 إلى 15 دقيقة، حتى يلين ويبقى متماسكًا. دعوه يبرد.
 - 2 اغسلوا الأوراق. دلكوا الكيل ببضع قطرات من الليمون وقليل من الملح البحري لمدة 2 أو 3 دقائق، حتى يلين.
 - 3 قَطِّعُوا الخيار والكرفس والفجل: وافرموا الملفوف الأحمر.
 - 4 في وعاء كبير، اخلطوا الخس والكيل والسبانخ. أضيفوا الخيار والقرع والكرفس والملفوف الأحمر والفجل والبراعم.
 - 5 اخفقوا الطحينة مع الليمون والخلّ والعسل والثوم: أضيفوا الماء شيئًا فشيئًا حتى يصير القوام كريميًا خفيفًا. أضيفوا الملح والفلفل، ثم اسكبوا وقلّبوا.
- 🔍 الطحينة سمسم مطحون: ينبغي ألا يذكر الملصق سوى السمسم.
- 🌿 تدليك الكيل يجعله طريًا وأسهل للأكل.

لحصتين

المكونات

- 150 غ قرع، مقشّر ومقطّع مكعبات
- ½ رأس خس روماني، مقطّع
- 2 ورقة كبيرة من الكيل، منزوعة السيقان ومفرومة
- 1 حفنة سبانخ بيبي
- ½ خيار، شرائح رفيعة
- 1 عود كرفس، شرائح رفيعة
- 1 حفنة صغيرة ملفوف أحمر مفروم
- 3 أو 4 حبّات فجل، شرائح رفيعة
- 1 حفنة صغيرة براعم (اختياري: انظروا ص 14)

♦ متى تناسب في لحظتين؛ وأثناء الصيام، ليس بعد.

☐ أثناء الصيام

ليس بعد

في تلك الأيام، سوائل فقط (ص 11).

☒ سائر الأيام

أي يوم من العام

تُشبع دون أن تُثقل: تصلح وجبة من طبق واحد.

☐ قبل

أيام الأكل الأنظف

قبل 5 إلى 3 أيام، في العدّ التنازلي (ص 10).

1 فص صغير ثوم، مفروم
ناعماً جدًا

ملح بحري وفلفل أسود،
حسب الذوق

1 م.ص عسل خام

1 أو 2 م.ك ماء مفلتر،
لتخفيف قوامها

2 م.ك طحينة

عصير ½ ليمونة

1 م.ك خلّ التفاح

التتبيلة

طحينة

مع الليمون · لحصتين



مخمرات حيّة

سلطتان في خمس دقائق

إذا ذكر المصق كلمة «مبستر»، فهو منكّه لا مخمّر حيّ.



المخمّر الحيّ يكون في الثلاجة لا على الرف، وسائله عكر.



سائر الأيام

5 دقائق 2 حصّة

الوصفة 7



إرث الأجداد كيمتشي وملفوف مخمّر وكزبرة

حارّة ولاذعة ومقرمشة.

التتبيلة 1 م.ك زيت زيتون بكر ممتاز · عصير 1/2 ليمونة خضراء · 1 م.ص زنجبيل طازج مبشور · 1 م.ص عسل خام (اختياري)

لحصّتين

المكوّنات

150 غ كيمتشي

150 غ ملفوف مخمّر

1 جزرة، مبشورة

1 خيار، شرائح رفيعة

1/4 بصلة حمراء، مفرومة ناعماً

2 م.ك كزبرة طازجة، مفرومة

1 إذا كان الكيمتشي والملفوف المخمّر بقطع كبيرة، فافرموهما.

2 امزجوهما في وعاء مع الجزر والخيار والبصل والكزبرة.

3 اخفّقوا التتبيلة واسكبوها على السلطة وامزجوا. بلا ملح: فالمخمرات تحمل ملحها معها.

سائر الأيام

5 دقائق 2 حصّة

الوصفة 8



شمندر مخمّر وتفاح وبقدونس Vitaleza

لاذعة ومقرمشة وجاهزة في خمس دقائق.

التتبيلة 2 م.ك زيت زيتون بكر ممتاز · عصير 1/2 برتقالة · 1 م.ك خلّ التفاح · 1 م.ص عسل خام (اختياري) · ملح بحري وفلفل أسود، حسب الذوق

لحصّتين

المكوّنات

150 غ شمندر مخمّر، شرائط أو مكعبات

1 تفاحة خضراء، مكعبات

1 جزرة، مبشورة

1/2 خيار، شرائح رفيعة

1/4 بصلة حمراء، مفرومة ناعماً

2 م.ك بقدونس طازج، مفروم

1 م.ك بذور قرع (اختياري)

1 قطّعوا الشمندر والتفاح والخيار؛ ابشروا الجزر وافرموا البصل.

2 امزجوا كل شيء في وعاء مع البقدونس.

3 اخفّقوا التتبيلة واسكبوها على السلطة وامزجوا. انثروا البذور فوقها عند التقديم.

لا تجدون شمندرًا مخمّرًا؟ ابحثوا عنه بين المخمرات الحيّة؛ وإلا فشمندر مطبوخ وملعقتان كبيرتان من الملفوف المخمّر مع سائله.

♦ متى تناسب في سائر الأيام: وعاء للمشاركة، بجانب الطبق. في وجبات طريق العودة، ابدؤوا بملعقة من الملفوف المخمّر (ص 21) واركبوا هاتين السلطتين إلى أن تعودوا إلى أكل كل شيء.

إذا كنتم تتناولون أدوية يوميًا أو كان الهيستامين لا يناسبكم، فتحدّثوا إلى طبيبيكم قبل تناول المخمرات كل يوم.

الطبخ · المخمرات · الوصفة 9

الملفوف المخمر

في البيت، بالملفوف والملح

مكوّنات وصبر. أبسط مخمر للبدء.



سائر الأيام

طريق العودة

20 دقيقة + 3 أو 4 أسابيع 1 مرطبان كبير

1 أزيلوا الأوراق الخارجية واحتفظوا بوحدة كاملة. قطعوا الملفوف شرائط رفيعة.

2 في وعاء كبير، امزجوه مع الملح وافركوه بأيدي نظيفة من 5 إلى 10 دقائق، حتى يطلق سائله.

3 رصّوه في المرطبان واضغطوا بقوة بقبضة اليد حتى يغمره السائل. اتركوا فراغًا بعرض ثلاث أو أربع أصابع في الأعلى.

4 غطّوا الملفوف بالورقة المحفوظة وضعوا الثقل فوقها: الملفوف دائمًا تحت سائله. إذا لم يكف السائل، فاضيفوا محلولًا ملحيًا: من 25 إلى 30 غ ملح لكل لتر من الماء المفلتر.

5 أغلقوا الغطاء دون إحكامه تمامًا واركبوا المرطبان على طبق، بدرجة حرارة الغرفة (18-24 °م) وبعيدًا عن الشمس. في الأسبوع الأول، افتحوه لحظة كل يوم ليخرج الغاز.

6 تذوّقوه من الأسبوع الثالث. متى أعجبكم، فالى الثلاجة: يبقى صالحًا لأشهر.

المستلزمات

ل 1 مرطبان كبير

1 كغ ملفوف أبيض أو أحمر، منطّف مسبقًا

من 20 إلى 25 غ ملح بحري غير مكرّر (لكل كيلو ملفوف)

1 مرطبان زجاجي نظيف، 1.5 لتر

ثقل: كوب صغير أو ثقل زجاجي

1 م.ص بذور كراوية أو بضع حبّات عرعر (اختيارية)

إذا كان مطبخكم أبرد، فسيستغرق 5 أو 6 أسابيع.

ليس لديكم وقت؟ اشتروه حيًا.

تقويم المرطبان

بعد ذلك
إلى الثلاجة

يبقى فيها صالحًا لأشهر.

الأسبوعان 3 و4
تذوّقوه

كل بضعة أيام، حتى يصير كما تحبّونه تمامًا.

الأسبوع 1
أخرجوا الغاز

افتحوه لحظة كل يوم.

اليوم
إلى المرطبان

عشرون دقيقة من العمل اليدوي: تقطيع وتمليح وفرك ورض.

ثقوا بحواسكم

ينبغي أن تكون رائحته حامضة ونظيفة، وأن يكون مقرمشًا. الطبقة البيضاء يمكن إزالتها ببساطة. إذا ظهر عفن ملوّن أو زغب، أو صار الملفوف لزجًا أو كريه الرائحة، فارمونه كله وابدؤوا من جديد. يحدث هذا للجميع في وقت ما.

الملح هنا ليس اختياريًا

هو ما يتيح للبكتيريا النافعة أن تعمل ويكبح غيرها. لا تقلّوه.

♦ متى تناسب ملعقة مع كل وجبة في طريق العودة، وبعد ذلك كل يوم.

المصادر: نسب الملح ودرجات الحرارة: AESAN, 2019 · National Center for Home Food Preservation (USDA).

الطبخ · المرق · الوصفة 10

مرق الخضار

مصفى، بلا بروتين ولا دهون

المرق الوحيد لأيام السوائل فقط: لطيف ودافئ ومصفى جيداً.



قبل ☐ أثناء الصيام ☒ الخطوة 2 ☐

10 دقائق + 50 دقيقة ☐ نحو 2 لتر ☒

1 اغسلوا الخضار جيداً وقطّعوها قطعاً كبيرة. إذا كانت عضوية، فلا حاجة إلى تقشيرها.

2 ضعوها في قدر كبير مع الماء البارد والبقدونس وورقة الغار والزنجبيل. بلا زيت ولا تحمير.

3 اتركوها حتى تغلي، ثم خفّضوا النار واطبخوها مغطاة على نار هادئة من 45 إلى 60 دقيقة.

4 صفّوا بمصفاة ناعمة أو بقطعة شاش، دون الضغط على الخضار: السائل فقط.

5 اشربوه دافئاً.

لا مرق عظام بعد. ففيه بروتين ودهون وينهي الصيام: يأتي في الخطوة 3 (ص 23-24).

لنحو 2 لتر

المكونات

2 جزرة

2 عود كرفس، مع الأوراق

1 كرّاعة

1 بصلة

1 حبة كوسا

150 غ قرع

1 حفنة بقدونس

1 ورقة غار

قطعة صغيرة من الزنجبيل (اختيارية)

2.5 لتر ماء مفلتر

ملح بحري، قليل جداً وفي النهاية (اختياري)

الخضار المطبوخة

في اليوم السابق، دون تصفية، هي شوربتكم. في أيام السوائل فقط، المرق وحده.

الحفظ

في مرطبات زجاجية، في الثلاجة خلال ساعتين: ثلاثة أيام. والباقي يُجمّد في حصص (ص 23). سخّنوا فقط الكوب الذي ستشربونه.

مع ماء التناضح العكسي، يستفيد هذا المرق إلى أقصى حدّ مما تطلقه الخضار (ص 7).

مع منتجاتنا: في كوبكم، وقد صار فاتراً (ص 14).

♦ متى تناسب في ثلاثة أوقات، بهذا الترتيب.

الخطوة 2 ☒

الخطوة الثانية

عند العودة إلى الأكل: بعد العصائر الخضراء، وقبل الكثير ومرق العظام (ص 12).

أثناء الصيام ☒

أيام السوائل وحدها

مع الماء الدافئ والمنقوعات والعصائر الخضراء (ص 11).

قبل ☐

اليومان السابقان

«مرق الخضار وطعام لين» (ص 10).

الطبخ · المرق · الوصفة 11

مرق العظام

بقري، مع البهارات

عظام أبقار تتغذى على العشب، وماء مفلتر، وساعات طويلة: جيلاتين ونكهة ومرق يؤكل بالملعقة. البهارات تمنحه لمسة من شوربة الفو.

سائر الأيام

الخطوة 3

⌚ 45 دقيقة + 8 إلى 12 ساعة ⏸ نحو 2.5 لتر



لنحو 2.5 لتر

المكونات

الأساس

1 كغ عظام أبقار تتغذى على العشب (ساق، ركبة، بنخاعها)

3 إلى 4 لتر ماء مفلتر، حتى يغمورها

2 مك خل التفاح

1 مك شحم بقري أو سمن أو زيت جوز الهند البكر

ملح بحري، في النهاية

الخضار

1 بصلة كبيرة، مقطوعة نصفين

1 كرّاعة، قطع كبيرة

4 فصوص ثوم، مهروسة

1 قطعة زنجبيل طازج (نحو 5 سم)

للتقديم: كزبرة طازجة وريحان

البهارات

1 عود قرفة سيلانية

2 حبة يانسون نجمي

4 حبّات قرنفل

3 حبّات هيل

1 م.ص بذور كزبرة

1 م.ص بذور شمر

4 أضيفوا العظام والكرّاث والماء والخل. اتركوه حتى يغلي، ثم خفّضوا النار إلى أدناها: يكفي غليان خفيف بالكاد.

5 اتركوه من 8 إلى 12 ساعة؛ وأزيلوا الرغوة في الساعات الأولى. والأسهل استخدام قدر الطهي البطيء.

6 صفّوه بمصفاة ناعمة أو بقطعة شاش وتبلّوه بالملح البحري. قدّموه ساخناً، مع الكزبرة والريحان.

1 اشووا العظام في الفرن على حرارة 200 °م نحو 30 دقيقة، حتى تتحمّر.

2 في قدر كبير، سخّنوا الدهن على نار متوسطة وحمّروا البصل والثوم والزنجبيل نحو 5 دقائق.

3 أضيفوا البهارات وحرّكوا 2 أو 3 دقائق، حتى تفوح رائحتها.

⌚ لا تتوفّر لكم كل هذه الساعات مرة واحدة؟ احفظوه في الثلاجة ليلاً وواصلوا في اليوم التالي. مع قدر الضغط، وقت أقل بكثير.

تنطبق بالقدر نفسه على مرق الخضار (ص 22) وعلى شوربة الجذّة (ص 24).

قاعدة المرق

الحفظ

2 ساعة

ورّعوه على مرطبات زجاجية، ولا تملأوها كثيراً، ليبرد بسرعة: إلى الثلاجة خلال ساعتين.

3 أيام

في الثلاجة، ثلاثة أيام. ما لن تشربوه خلال ثلاثة أيام، جمّدوه في حصص في اليوم نفسه.

2 دقيقة

سخّنوا كوبكم فقط واطروكه يغلي دقيقتين.

♦ متى تناسب الخطوة الثالثة في طريق العودة، دافئاً ومصقّى: هنا يعود البروتين وينتهي الصيام. أثناء الصيام، ليس بعد. بعد ذلك، طوال العام. مع منتجاتنا: في كوبكم، وقد صار فاتراً (ص 14).

شورية الجدة والكفير: الخطوة الثالثة

مرق العظام والكفير يتشاركان خطوة واحدة: الثالثة. ← السلم كاملاً ص 12



الوصفة 12



شورية الجدة مرق عظام الدجاج

مرق الدجاج كما عهدناه، مع الزنجبيل والكركم.

سائر الأيام ● الخطوة 3 20 دقيقة + 8 إلى 12 ساعة ⌚

- 1 اغسلوا الخضار وقطعوها؛ وابشروا الكركم. **الدجاج النيء لا يُغسل: يُطهى.** اغسلوا أيديكم وكل ما لمسها الدجاج.
 - 2 لمزيد من النكهة (اختياري)، حمّروا العظام في القدر، بلا دهن، من 5 إلى 7 دقائق.
 - 3 أضيفوا الخضار والزنجبيل والكركم والماء، والخل إن أردتم. اتركوه حتى يغلي.
 - 4 خفّضوا النار إلى أدناها واتركوه يغلي بالكاد من 8 إلى 12 ساعة. في الساعة الأولى، أزيلوا الرغوة.
 - 5 بعد الساعات الأولى، تكلّوه بالملح البحري والفلفل.
 - 6 صفّوه بمصفاة ناعمة أو بقطعة شاش. الساعات والثلاجة، كما في المرق البقري (ص 23).
- ♦ متى تناسب الخطوة الثالثة في طريق العودة، إلى جانب الكفير، وفي أي يوم من العام. وحين تعودون إلى أكل كل شيء، مع الخضار على البخار في ص 25.

لنحو 3 لتر

المكونات

2 كغ عظام دجاج عضوي حرّ التربية (هياكل وأرجل: جيلاتين أكثر)

4 لتر ماء مفلتر

1 بصلة كبيرة، مقطوعة أرباعاً

2 جزرة متوسطة، قطع كبيرة

1 حبة لفت أو 1 حبة فجل، شرائح

2 عود بصل أخضر، قطع كبيرة

1 قطعة زنجبيل طازج (نحو 5 سم)، شرائح

1 مك كركم طازج مبشور (أو 1 م.ص مطحون)

رشة من خل التفاح (اختياري)

ملح بحري وفلفل أسود، حسب الذوق

الأساسية 2



الكفير كلما كان أكثر حياة كان أفضل

5 دقائق + 24 ساعة ⌚ سائر الأيام ● الخطوة 3

كفيرنا من حليب خام من أبقار المراعي، مخمّر في البيت، حيث يكون قانونياً ومتاحاً. وإذا كان الحليب الخام لا يناسبكم، أو لم تجدوه، فكفير من المتجر، سادة وفيه بكتيريا حيّة.

في البيت

3 صفّوا: الكفير إلى الثلاجة؛ والحبوب للتحضير التالي.

2 24 ساعة بحرارة الغرفة، بعيداً عن الشمس.

1 1 ملعقة كبيرة من حبوب الكفير لكل 250 مل من الحليب الخام، في مرطبان زجاجي مغطى بقطعة قماش.

عند العودة إلى الأكل، ابدؤوا بنصف كوب.

الحليب الخام لا يناسب الحمل ولا الأطفال الصغار ولا كبار السن ولا من لديهم ضعف في المناعة. وكذلك الكفير المصنوع منه: تخميره لا يغيّر ذلك.

الطبخ · طريق العودة · الوصفة 13

الطبق الأول

سمك أبيض وخضار على البخار

السمك قبل اللحم. بعد السوائل، الطبق الأول بسيط: على البخار، حصّة صغيرة وبلا استعجال.



سائر الأيام

الخطوة 4

2 حصّة

25 دقيقة

1 سَكَنُوا ماء مفلترًا حتى الغليان في قدر مع سلّة بخار.

2 اطهوا البطاطا الحلوة والقرع على البخار 10 دقائق.

3 أضيفوا الكوسا، وفوقها السمك مع قليل من الملح البحري: من 6 إلى 8 دقائق أخرى، حتى يتفكّت السمك وتصبح الخضار طرية.

4 قَدِّمُوا حصّة صغيرة. تَبَلُّوها في الطبق برشّة زيت وليمون وبقدونس.

5 أرفقوها بملعقة من الملفوف المخمر (ص 21).

♦ متى تناسب الخطوة الرابعة في طريق العودة. وما يأتي بعدها في ص 12.

لحصّتين

المكوّنات

2 فيليه سمك نازلي أو نازلي صغير، برّي (نحو 150 غ للقطعة)

200 غ قرع، مكعبات

1 بطاطا حلوة صغيرة، مكعبات

1 حبة كوسا، شرائح سميكة

ملح بحري

للتتبيل، في الطبق

زيت زيتون بكر ممتاز، نيء

1/2 ليمونة

بقدونس طازج

✎ ليست لديكم سلّة بخار؟ مصفاة معدنية فوق القدر، مغطاة.

مضغ جيد

ببطء. اتركوا الشوكة في الطبق بين لقمة وأخرى.

طري

على البخار، حتى تدخل الشوكة بسهولة.

قليل

حصّة صغيرة: إنها وجبتكم الصلبة الأولى.

أين تُطبخ كل خطوة في طريق العودة. السَلَمُ كاملاً في ص 12.

السَلَمُ في المطبخ

الخطوة 4

هذا الطبق
سمك وخضار على البخار

♦ أنتم هنا

الخطوة 3

مرق العظام والكفير

ص 23-24

الخطوة 2

مرق الخضار

ص 22

الخطوة 1

العصائر

ص 15-16

المنقوعات

كوبان ساخانان

المنقوع كوب ساخن يؤنسكم. كوب أو كوبان في اليوم، ويدّلوا الأعشاب من حين لآخر.

سائر الأيام ● أثناء الصيام ● قبل ○
20 دقيقة ⌚ 3 أكواب 🍵

الوصفة 14

زنجبيل وليمون وعسل



لاذع، بنكهة الحمضيات ومريح.

- 1 سَخِّنوا الماء حتى يغلي، وأضيفوا الزنجبيل وخَفَّضُوا النار: من 10 إلى 15 دقيقة على نار هادئة.
- 2 أطفئوا النار، وأضيفوا الليمون واتركوا المنقوع يرتاح 2 أو 3 دقائق.
- 3 صفّوه في الكوب.
- 4 العسل، في النهاية، حين يصير الكوب فاترًا.

لـ 3 أكواب

المكونات

750 مل ماء مفلتر

1 قطعة زنجبيل طازج (نحو 5 سم)، مقشّرة ومقطّعة شرائح رفيعة

1 ليمونة: عصيرها، أو شرائح

1 أو 2 ملعقة صغيرة عسل خام

قليل من القرفة السيلانية أو الكركم المطحون (اختياري)

◆ متى تناسب في أي وقت. في أيام الصيام، الأفضل بلا تحلية.

سائر الأيام ● أثناء الصيام ● قبل ○
15 دقيقة ⌚ 2 كوب 🍵

الوصفة 15

زعر وأوريغانو ونعناع



أعشاب المطبخ، في كوب.

- 1 سَخِّنوا الماء حتى يغلي، ثم أطفئوا النار.
- 2 أضيفوا الأعشاب، وغطّوا القدر واتركوها تُنقع 10 دقائق.
- 3 صفّوا وقدموا.

لـ 2 كوب

المكونات

500 مل ماء مفلتر

1 ملعقة صغيرة زعر مجفّف

1 ملعقة صغيرة أوريغانو مجفّف

1 ملعقة صغيرة نعناع مجفّف

إن كانت طازجة، فأكثر قليلاً

◆ متى تناسب قبل الصيام وأثناءه وبعده.

مع منتجاتنا

تضيفون shila:zit أو alcalina إلى منقوعكم؟ في كوبكم، وقد صار فاترًا (ص 14).



في حالة الحمل والرضاعة الطبيعية، ناقشوا منقوعات الأعشاب مع قابليكم أولاً. ولا عسل أبداً قبل عمر السنة (ص 14).

الطبخ · طقوس · الوصفة 16

كاكاو احتفالي

مع shila:jit، بدل القهوة

قبل وصوله إلى أوروبا بزمان طويل، كان الكاكاو مشروبًا احتفاليًا لدى الأولمك والمايا والمكسيكا.

بدل القهوة، لا معها

الكافيين

كاكاوكم

نحو 20 ملغ

إسبريسو

نحو 80 ملغ

يحتوي الكوب (نحو 25 غ من عجينة الكاكاو) على الثيوبرومين وقليل جدًا من الكافيين: نحو 20 ملغ، مقابل نحو 80 في الإسبريسو.

سائر الأيام

قبل

قبل 5 مساءً

دون غليان

في حمام مائي

1 كوب

10 دقائق

ست خطوات

تحضير بوعي

لكوب واحد

المكونات

1 في حمام مائي. أو على نار هادئة جدًا: دقنوا الكاكاو المفروم مع قليل من الحليب، لا أعلى من 40 °م أبدًا.

نحو 25 غ

كاكاو احتفالي خام

يمكن تتبع منشئه.

2 الحليب. أضيفوا الباقي، مدفأً بلطف أيضًا، وحركوا حتى يصبح ناعمًا.

نحو 200 مل

الحليب الذي تفضّلونه

حليب نباتي منزلي الصنع (لوز، ص 17، أو جوز الهند) أو حليب خام من أبقار المراعي (ص 24).

3 البهارات. مع التحريك بهدوء.

حسب الذوق

عسل خام

4 العسل. في النهاية، وقد صار الكاكاو فاترًا.

5 shila:jit. أخيرًا، وقد صار الكاكاو فاترًا (ص 14)، مع التحريك مستحضرين فينيتكم.

بهارات

قرفة سيلانية أو جوزة الطيب أو هيل أو قرنفل.

6 اشربوا ببطء. استشعروا كل رشفة: إنها لحظتكم.

حصتكم

shila:jit

حبة أرز، اللمس المعدنية الأخيرة. هي واحدة من حصصكم اليومية، لا حصة إضافية.

إذا كنتم حسّاسين للكافيين، فاشربوه في الصباح.

الخلو من السموم يشمل كاكاوكم. تمتصّ الشجرة من التربة معادن مثل الكاديوم. اختاروا كاكاو احتفاليًا يمكن تتبع منشئه وينشر منتجه تحاليه.

تكریم هذه الطقوس طريقة لتقولوا لجسمكم:

”أنا هنا معك، لا ضدك.”

لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن.

المصادر Dillinger, 2000 · J Nutr, 2000 · USDA FoodData Central 167568 · EFSA, 2015 · Consumer Reports, 2022 · Reg. (EU) 2023/915

الجزء IV · ص 28

IV التسوق أشياء أقل، باختيار أفضل

لا أحد يغيّر كل شيء دفعة واحدة، ولا أحد يحتاج إلى ذلك.

التسوق · السلسلة

قائمة التسوق
لما قبل، ولطريق العودة، ودائمًا

للطباعة ولتأخذوها معكم. هي الأساسيات: ما يخص كل وصفة في صفحتها. شيء واحد في كل مرة، عند إعادة الشراء: لا ترموا شيئًا ولا تعيدوا التسوق كله؛ حين ينفد شيء عندكم، استبدلوه بنسخة أفضل.

دائمًا

المؤونة اليومية

☐ بيض عضوي (رقم 0 على القشرة)☐ لحم حيوانات تتغذى على العشب☐ أسماك صغيرة بريّة☐ كبدة، من حين لآخر☐ شحم بقري، زبدة أبقار تتغذى على

العشب، سمن، زيت جوز هند بكر

☐ زيت زيتون بكر ممتاز، للاستخدام نيئًا☐ فواكه وخضار موسمية☐ خلّ التفاح☐ عسل خام☐ ملح بحري غير مكرّر☐ كركم، قرفة سيلانية، فلفل أسود،

قرنفل، هيل، يانسون نجمي

☐ طحينة (سمسم فقط)☐ بذور ولوز نيئة

طريق العودة

اشترؤوا مسبقًا

☐ خضار للعصائر والخضراء والمرق☐ كفير☐ مرق عظام، أو عظام
أبقار تتغذى على العشب لتحضيره☐ أطعمة مخمّرة حيّة غير مبسترة:

ملفوف مخمر، كيمتشي

☐ سمك أبيض بريّ☐ قرع وبطاطا حلوة وكوساهكذا لا يهرع أحد إلى السوبرماركت حين يبدأ طريق
العودة.

في المطبخ

☐ مرطبات زجاجية☐ مصفاة ناعمة وكيس قماش أو شاش☐ قدر كبير وسلّة بخار☐ مقلاة حديد زهر أو فولان

قبل

وأيام السوائل فقط

☐ خيار☐ كرفس☐ تفاح أخضر☐ ليمون وليمون أخضر☐ زنجبيل طازج☐ جزر☐ شمندر☐ خضار ورقية

وملفوف وملفوف أحمر

☐ أفوكادو وفجل☐ كزبرة وبقدونس☐ كزّاث ويصل وثوم وكوسا وقرع☐ زعتر وأوريغانو ونعناع

وورق غار، مجفّفة

☐ كاكاو احتفالي خام،

إذا تركتم القهوة

إذا تعذّر كل شيء دفعة واحدة · بترتيب الأثر

الماء

ماء الشرب وماء الدش، مفلتران

1

البروتين الحيواني

اللحم والسمك والبيض

2

الدهون

التي تطبخون بها (ص 6)

3

الفواكه والخضار

ما تأكلونه بقشره

4

اقرؤوا الملصقات دائمًا، وقارنوا سعر الكيلو، لا سعر العبوة. 🔍

◆ كمية أقل ومصدر أفضل أجدى من العكس. ◆



تغذية الذات فرصة تتجدد كل يوم، في كل وجبة. لا يلزمكم الكمال: يكفي أن تبدؤوا.

تغيير ما تأكلونه صعب، وأحياناً ستشعرون كأنكم تتخلّون عن شيء ما. لكنكم ستشكرون أنفسكم لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط، وليس ما يخرج فقط: إنه كل ما ظلّ عالقاً منذ زمن طويل. العادات، المشاعر... كل شيء.

ابدؤوا بشيء واحد: الدهن في مقلاتكم، الماء في كوبكم، مرق يوم الأحد. ومن هناك، شيئاً فشيئاً.

الصرامة تقتل التقدم. اسمحوا لأنفسكم بالأّ تفعلوا ذلك على أكمل وجه.

القرار لكم: يوماً ما أو اليوم الأول.
لحظتكم تبدأ اليوم.

فن تغذية الذات

وصفات وحمية لتنظيفكم



مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجاًاً

أدلة re:set و be:live و ikigen، و«التحضير»، ودليل المبتدئين، و«أعيدوا المعادن إلى مائكم»، ودليل الحقن الشرجية وغيرها، دائماً بأحدث نسخة.

bionobo.ae/pages/guide-library

شكراً لوصولكم إلى هنا. ابدؤوا بوصفة واحدة، تلك التي تروق لكم أكثر، وعودوا إلى هذا الدليل كلما احتجتم إليه.

القرار لكم: يوماً ما أو اليوم الأول.
لحظتكم تبدأ اليوم.



هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معداً لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفاؤه. لسنا فريقاً طبياً. إذا كانت لديكم أي حالة صحية، أو في حالة الحمل أو الرضاعة الطبيعية، أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشبروا مختصكم دائماً قبل تغيير نظامكم الغذائي أو قبل الصيام. لا منتجات ولا صيام أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

تنويه

bionobo.ae



مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.

hola@bionobo.com



أي سؤال عن الوصفات أو من أين تدرؤون.

alcalina و shila:ji و ki:wami و nutri:zyme و re:set و be:live مكملات غذائية. ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه، ولا تغني عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص. لا تتجاوزوا الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

© 2026 bionobo · علامة تجارية مسجلة · Odyssey & Well LLC، أبوظبي