

CHEF/YOUSSEF YANNI

Cooking ebook

5 TASTY AND DELICIOUS RECIPES

يلا بينا ندلع الراية!!!

- يلا بينا ندلع نفسنا بأقوي وصفات صحيه و لذيذه و اقدر اقولك انك من دلوقتي ملكش أي اعدار!!
- استخدم المقادير بكميات تناسب حياتك الصحيه و نظامك الغذائي بسعرات حراريه متوسطه لتجنب زياده الوزن
- قد تختلف السعرات الحرارية لكل وصفة علي حسب استخدامك للمقادير بداخل كل وجبه

استمتع بدونك حرمانك ❤️


GIFT FROM US!!

عشان انت عميل مميز عندنا و زي ما حبيت انك تجرب الكتاب بتاعنا

فا ليك عندنا احنا كمان هديه صغيره 📁

ان هيكون في عرض خاص ليك عند اشتراكك في خدمه التدريب الاونلاين

مع كابتن/يوسف يني علي عروض ٣ او ٦ بخصم فوري ٥٠%.

تقدر تتواصل معنا من خلال  أو 



INDEX

01. بان كيك بروتين

02. بيتزا

03. حواوشي

04. فراخ كريسبي

05. كوكيز

بان كيك شوفان

المكونات

٢ بياض بيض و بيضه كامله - ٢٠٠ ملي لبن خالي الدسم
٨٠ جرام دقيق شوفان - سكر داييت - فانيليا - ٥ جرام بيكنج باودر

طريقة التحضير

نضرب في الخلاط كل المكونات و نسويها في
طاسه تيفال كل جنب من دقتين لتلاته و الف هنا و شفا و ممكن نحت
علي الوش موز و عسل



CALORIES
495

بيتزا

المكونات

عيش تورتيلا بران - ١٠ جرام صلصة بيتزا لايت - ٢٠ جرام موتزريلا لايت -
١٥٠ جرام صدور فراخ - بصل - ١٠ جرام فلفل الوان

طريقة التحضير

صينية فيها عيش تورتيلا و ندهنها بصلصة بيتزا و نرش عليها
موتزريلا لايت و فراخ و بصل و فلفل الوان و زيتون و في الميكرويف
٥ دقائق



CALORIES
400

حواوشي

المكونات

١٥٠ لحم مفروم قليل الدسم - عيش شوفان حبه كامله - ملح وفلفل و
كمون و بابريكا - السبع بهارات - طماطم - بصل - فلفل - كزبرة

طريقة التحضير

نتبل اللحم المفرومة بالتوابل و نمزجهم جيدا و نقطع الخضار و
بقيت المكونات و نحطها مع اللحم المفرومة و نمزجهم مع بعض
كويس و نحطه في عيش شوفان حبه كامله و نحطه في الفرن
و الإير فراير ٢٠١ دقيقة علي ١٨٠



فراخ كرپسبي

المكونات

١٥٠ جرام صدور فراخ - بيضه - ثوم بودر - بابريكا - ملح - فلفل
اسود - شطة - ٣٠ جرام كورن فليكس مطحون

طريقة التحضير

نكسر بيضه في طبق و نرش عليها ملح و فلفل و نقلبها كويس و نحط
البهارات علي الكورن فليكس و نحط الفراخ في البيض ثم الدقيق ثم
الكورن فليكس و هكذا و ندخلها الفرن او الأير فراير ٢٠ دقيقة علي
درجة حرارة ١٨٠



CALORIES
365

كوكيز

المكونات

٨٠ جرام شوفان - موزة - شوكليت شيبس لايت
٢٠٠ ملي لبن خالي الدسم - سكر داييت

طريقة التحضير

نخلط المقادير كويس مع بعض و نحطهم في قالب و نشكلهم علي
شكل دوائر و ندخلها الفرن لمدة ١٥ دقيقة علي درجة حرارة ٢٠٠

