MEALS FOR ATHLETES TO BUILD MUSCLE

Ingredients
first seasoning:
350 grams chicken breast
Quarter teaspoon of salt
pinch of white pepper
pinch of oregano
1 tablespoon lemon juice
2 tablespoons of apple vinegar
to serve:
Salad
Put grilled chicken on top of the salad
The second seasoning(Chicken Curry):
350 grams chicken breast
Quarter teaspoon of salt
pinch of white pepper
Half a tablespoon of curry
1 tablespoon lemon juice
2 tablespoons of apple vinegar
to serve:
Green, red, yellow pepper
long rice (basmati)
Hot sauce(as desired)
Third seasoning:
350 grams chicken breast
Quarter teaspoon of salt
pinch of white pepper
Quarter of a teaspoon of cinnamon
Quarter of a teaspoon of ginger
Quarter of a teaspoon of paprika
Quarter of a teaspoon of garlic powder
1 tablespoon of soy sauce
1 tablespoon lemon juice
1 tablespoon of apple vinegar
to serve:

Ingredients

- Sauteed vegetables, carrots, zucchini, broccoli
- pinch of salt
- pinch of pepper
- pinch of oregano
- To cook chicken at every meal:
- 1 tablespoon olive oil
- small piece of butter

Directions

أولا نقوم بتقطيع الدجاج لقطع متساوية. طريقة التتبيلة الأولى: نضع قطع الدجاج في وعاء ونضع عليهم الملح , فلفل أبيض , اوريغانو , عصير ليمون حامض , خل تفاح (خل التفاح شو بيعمل ؟ بخلي الدجاج يصير طري , ولما نعملوا بالمقلاية بخلي الدجاج يطلع جوسي , وخل التفاح مفيد و بينحف)، ونتركهم قليلاً. للتقديم: فيكم تعملوا اي نوع سلطة بدكم ياه ونضع الدجاج المقطع لشرحات على وجه السلطة ثم تصبح جاهزة. طريقة التتبيلة الثانية(دجاج الكاري): في وعاء نضع قطع الدجاج ثم الملح , فلفل أبيض , كاري , عصير ليمون حامض , خل تفاح ومن ثم نتركهم قليلاً. للتقديم: نحمص الفليفلة بالزيت (يلي شوينا فيه الدجاج) , نقوم بتقطيع الدجاج لشرحات ونقدم مع الدجاج الفليفلة المحمصة والارز (وفيكم تحطو شطة اذا بتحبوا الحر)وبعدها تصبح جاهزة.

طريقة التتبيلة الثالثة: في وعاء نضع قطع الدجاج ثم الملح , فلفل أبيض , قرفة , زنجبيل , بابريكا , بودرة الثوم , صويا صوص (ما تكثروا صويا صوص لان حاطين ملح) , عصير ليمون حامض , خل تفاح , (الأفضل تحطو زيت زيتون ؛وفيكم ما تحطو حسب الرغبة) ثم نتركهم قليلاً. للتقديم : نضع خضار السوتيه بماء عم تغلي (بتنزلوا الجزر والكوسا وبتخلوهم 4 دقايق وبعدين بتنزلوا البروكلي 1 دقيقة بصيروا كلن 5 دقايق بعدين بتصفوهم وبتحطولهم ماء بارد) ومن ثم نقوم بتحميصهم بالزيت ونضع لهم رشة ملح , فلفل , اوريغانو (كيف بعرف خضار السوتيه ناجحة ؟ لازم يكون فيها قرشة ما تكون مستوية 100% لحتى تاخذ الفوائد تبعها) وبعدها نضع في صحن التقديم الدجاج المقطع لشرحات ونضع مع الدجاج خضارالسوتيه ثم تصبح جاهزة. طريقة طهي الدجاج في كل تتبيلة: نضع زيت زيتون , زبدة في مقلاة على نار عالية ونتركهم حتى تسخن ثم نضع الدجاج ((لما نزل دجاج ما منحركوا منخلي بمكان واحد منخلي دقيقتين ونص ومنقلبو على الوجه الثاني ومنخلي دقيقتين وبس يحمر لونو بيكون استوى معنا)،(اوعكم تغطوا المقلاية , المقلاية هي ما بتتغطا نهائياً لازم تضل مكشوفة بس تغطيها الدجاج بكب المي تبعو لبرا وبينشف وخصوصاً الصدر)) ونقوم بقلي قطع الدجاج لمدة دقيقتين لكل طرف، ومن ثم نضعه جانباً لمدة 5 دقائق حتى يرتاح.

C H E F O M A R

Bon Apetit!