



جدول النقع لأنواع الحبوب والبقول والبذور

مدونة هيلثي ماما

[/https://healthymamy.com](https://healthymamy.com)

م	النوع	الإسم بالانجليزي	ساعات النقع	نوع المحلول
١	القمح	Wheat	١٢-٨	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٢	الشعير	Barley	٨-٦	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٣	الشوفان	Oats	١٢-٨	ماء دافئ مع خل وملعقة دقيق الشعير
٤	الحنطة السوداء	Buckwheat	٨-٦	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٥	العدس	Lentils	٨	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٦	الكوينوا	Quinoa	٨-٦	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٧	الفول	Fava Beans	١٢	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٨	الفاصوليا حمراء وبيضاء	Beans	١٢-٨	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٩	الماش	Mung Beans	١٢	ماء دافئ مع خل أو ليمون
١٠	الحمص	Chickpeas	١٢	ماء دافئ مع خل أو ليمون
١١	الأرز البني	Brown rice	١٢-٨	ماء دافئ مع خل أو ليمون
١٢	اللوز	Almond	١٢-٨	ماء دافئ مع ملح
١٣	الكاجو	Cashew	٤-٢	ماء دافئ مع ملح
١٤	الجوز	Walnut	٤-٢	ماء دافئ مع ملح
١٥	جوز البقان	Pecan	٨-٦	ماء دافئ مع ملح
١٦	البندق	Hazelnut	١٢-٨	ماء دافئ مع ملح
١٧	الفسنق	Pistachios	٨	ماء دافئ مع ملح
١٨	المكاديميا	Macadamia	٢	ماء دافئ مع ملح
١٩	الجوز البرازيلي	Brazilian nuts	٣	ماء دافئ مع ملح
٢٠	الصنوبر	Pine nuts	٨-٦	ماء دافئ مع ملح
٢١	بذور اليقطين	Pumpkin seeds	٨-٦	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٢٢	بذور تباع الشمس	Sunflower seeds	٨-٦	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٢٣	أفalfa	Alfalfa	٨	ماء دافئ مع خل أو ليمون
٢٤	بذور الشيا	Chia seeds	تنقع وتستهمل مع ماء النقع	تنقع وتستهمل مع ماء النقع
٢٥	بذور الكتان	Flax seeds	تنقع وتستهمل مع ماء النقع والالتبخ	تنقع وتستهمل مع ماء النقع والالتبخ
٢٦	بذور السمسم	Sesame	٦-٤ أو الاكتفاء بالتحميص	٦-٤ أو الاكتفاء بالتحميص
٢٧	بذور القنب	Hemp seeds	لا ينقع ولا يطهى	لا ينقع ولا يطهى