

# السرديين



1



الفائدة دياله... هو رخيص  
او مام تام.. رخيص  
بارا بور الحوت الآخر مزيان.. رخيص

تشري سردين بزاف؟



على حسب..  
كننوعو..  
كل مرة شنو

depende	على حسب	compras	تشري	lo beneficioso/ bueno	الفائدة
variamos	ك + ننوعو	sardinas	سردين	de (posesión/relación) él	ديال + ه
cada vez	كل مرة	mucho/a/os/as	بزاف	él (la sardina)	هو
¿Qué..?	شنو			barato	رخيص
cada vez una cosa	كل مرة شنو			al mismo tiempo	أو مام تام
				Del francés <i>au même temps</i>	
				en comparación con...	بارا بور
				Del francés <i>par pour</i>	
				pescado	حوت
				otro	آخر
				bien/bonito	مزيان

## 2



السردين صحي  
فيه موادّ مزيانة كتخصّ الدراري الصغار والناس الكبار  
كّاع الموادّ الّي فيه زوبنة

والثمن دياله؟



غالي شوية  
خاص هذه الأيام

precio	ثَمَن	son necesarias	ك + تَخِصّ	sardina	سَرْدِين
de él (relación/posesión)	ديال + ه	pescado	لِ	sano/saludable	صِحِّي
caro	غالي	los niños	الدَّراري	hay en él	في + ه
un poco	شُويّة	pequeños	صِغار	componentes	مَوادّ
especialmente	خاصّ	la totalidad de...	كّاع	buena/os/as	مِزيانة
estos días	هاذي الأيام	<i>representa nuestra g de gato</i>	كّ		
		el/la/los/las cual/es	الّي		
		buena/os/as	زُوبنة		

## 3



كائن إقبال على السردين  
بالنسبة لي.. السردين صحي  
والثمن مناسب

sano/saludable	صِحِّي	hay	كائن
precio	ثَمَن	aceptación de...	إقبال على
adecuado	مُناسب	sardina	سَرْدِين
		para mí...	بالنسبة لـ + ي

## 4



السّمك كلّهُ فوائد..  
السّمك كلّهُ فوائد..  
فيه دي فيتامين وكلسيوم  
مزيان للدراري الصغار



شحال من مرّة تستهلكه في الأسبوع؟

إين فوا بور سيمان... مرّة في السيمانة



<p>إين فوا بار سيمان Una vez a la semana Del francés <i>Une fois pour semaine</i> semana سيمانة مرّة في السيمانة Una vez a la semana</p>	<p>¿Cuántos/as..? vez شحال من مرّة شحال من مرّة..؟ ¿Cuántas veces..? lo consumes a la semana</p>	<p>pescado todo (él) beneficios hay en él vitaminas Del francés <i>des vitamines</i> calcio bueno para los niños pequeños</p>	<p>سّمك كُلّ + ه فوائد في + ه دي فيتامين كلسيوم مزيان لـ الدّراري الصّغار</p>
--	--	---	---

## 5



سمك السردين وحسب الأطباء إذا يتناوله الإنسان يستفيد جسمه  
بنسبة عالية من الكالسيوم ومادة الأوميغا الثلاثة

en un alto porcentaje de	بنسبة عالية من	el ser humano	الإنسان	pescado	سَمَك
calcio	كَلْسِيوم	se beneficia	يَسْتَفِيد	sardina	سَرْدِين
materia, elemento	مَادَّة	su cuerpo	جِسْم + هُ	según	حَسَب
omega 3	الأوميغا الثلاثة	en un porcentaje	بـ + نِسْبَة	médicos	أَطِبَّاء
		alta	عَالِيَة	si (condicional)	إِذَا
		de	مِنْ	lo toma	يَتَنَاوَل + ه

## 6



السردين هو من أنواع ديال السمك التي تكون ميّمة  
ولكن هذا الإدام مفيد بالنسبة للجسم ديالنا  
وغني بهذا النوع ديال الدهون التي قلناها:  
لي بولي.. ليس أسيد غرا... بولي أنساتوري... ليس أوميغا تروا  
التي عندهم دور وقائي ضد أمراض القلب والشرايين

Los poli...	لي بولي	grasa	إِدَام	sardina	سَرْدِين
los ácidos grasos	ليس أسيد غرا	beneficioso/útil	مُفِيد	(él) es	هُوَ
poliinsaturados	بولي أنساتوري	en cuanto a..	بِالنِسْبَة لـ	de los tipos de...	مِنْ أَنْوَاع
los omega 3	ليس أوميغا تروا	el cuerpo humano	الجِسْم	de (posesión, relación)	دِيَال
tienen (ellos)	عِنْد + هَم	nuestro/a/os/as	دِيَال + نَا	pescado	سَمَك
función, papel	دَوْر	rico en...	غَنِي بـ	el/la/los/las cual/es	الّي
función protectora	دَوْر وِقَائِي	este...	هَذَا الـ	graso	مُيِّدَم
contra	ضِدَّ	tipo, clase	نَوْع	este...	هَذَا الـ
enfermedades	أَمْرَاض	grasas	دُهْنِيَات	pero	وَلَكِن
corazón	قَلْب	la/los/las hemos dicho	قُلْنَا + هَا	este...	هَذَا الـ
arterias	شَرَايِين				



والسمك هو أيضا... موجود فيه أنواع كثيرة دبال مكونات الّي  
 ضرورية جدا لجسم الإنسان.. مثلا: البول فيتامينات...  
 الكثيرة من... خاصة الفيتامينات من النوع ب...  
 مثلا الفسفور... مثلا اليود... مثلا البوتاسيوم  
 وهادو مكونات جميع الّي الإنسان يحتاجهم كثير يزاف للحفاظ على  
 صحة جيدة وعندهم كإع دور وقائي كما قلنا

éstos	هاذو	para	لـ	pescado	سَمَك
todos	جَمِيع		جِسم الإنسان	él (es)	هُوَ
el ser humano	الإنسان		el cuerpo humano	también	أَيْضًا
los necesita	يَحْتَاج + هم	por ejemplo	مَثَلًا	existente, presente	مَوْجُود
conservación	حِفاظ عَلَي	poli vitaminas	البول فيتامينات	en él	في + ه
salud	صِحَّة	muchas de...	الكثيرة من...	clases, tipos	أنواع
buena	جَيِّدة	especialmente, particularmente	خاصة	muchas	كثيرة
tienen	عند + هم	vitaminas	الفيتامينات	de	دِبال
la totalidad de...	كإع	de (origen)	من	componentes	مُكوّنات
papel	دور	del tipo B	من النوع ب	el/la/lo/las cual/es	الّي
protector	وقائي	fósforo	فُسفور	necesaria/os/as	ضَرورية
tal y como	كَمَا	yodo	يود	muy (tras adjetivo)	جَدًّا
hemos dicho	قُلنا	potasio	بوتاسيوم		



يتفوق السمك على اللحم في كونه مصدر من مصادر البروتينات  
شريطة أن يتم طهيه بشكل صحي إما بتناوله مشويا أو على البخار  
وتجنب قليه في الزيت

asado	مَشْوِي	se lleve a cabo	يَتِمُّ	supera a... en... في ...	يَتَفَوَّقُ عَلَى ...
o	أَوْ	su cocinado	طَهِيَ + ه	carne	لَحْم
sobre	عَلَى	de forma	بِشَكْلِ	su contenido	كُون + ه
vapor	بُخَار	saludable, sano	صَحِّي	origen/s	مَصْدَر ج مَصَادِر
al vapor	عَلَى الْبُخَار	o bien	إِمَّا	proteínas	بَرَوْتِينَات
sustant. de evitar	تَجَنَّب	su toma, su ingesta	تَنَاوَل + ه	a condición de que...	شَرِيطَةٌ أَنْ ...
su fritura	قَلِي + ه				
aceite	زَيْت				