

Vitafos® فيتافوس

★ كتاب وصفاتي
من فيتافوس

هذا الكتاب ملك:

آيس كريم الموز والتمر والفانيليا

المكونات

(حصة واحدة):

موزة مجمدة

تمران

٢٠ مل من الحليب كامل الدسم

٥٦ جم من فانيلا فيتافوس
(٤ ملاعق)

١٠ جم من الشوكولاتة الداكنة

طريقة التحضير:

بالنسبة للموزة المجمدة:

أزل قشرة الموزة وقطعها قطعًا صغيرة،
ثم ضعها في حاوية مغطاة واتركها لتتجمد.

لتحضير الآيس كريم:

١ ضع الموزة المجمدة والتمرتين والحليب و٤
ملاعق فانيلا فيتافوس في الخلاط.

٢ استمر في المزج باستخدام الخلاط حتى يصبح
قوام الخليط ناعمًا.

٣ قدم الخليط مع إضافة شوكولاتة داكنة
مبشورة أو مقطعة قطع صغيرة أعلاه.



Vitafos
فيتافوس

لذيذ جدا!



القيمة الغذائية (في كل حصة)

قيمة السعرات الحرارية: ٥١٤,٦
البروتينات: ١١,٢ جم
الكربوهيدرات: ٨٣,٢ جم
الدهون: ١٤,٢ جم

هذا الآيس كريم خيار صحي ولذيذ يمكنك الاستمتاع به في جميع الأوقات.

فهو غني بألياف التمر والموز ويتميز بكونه مُعزّزًا للطاقة دون الحاجة إلى إضافة أي سكر. وبزيادة فانيلا فيتافوس، ستسفيد أيضًا من البروتين الإضافي والعناصر الضرورية الأخرى مما يجعله خيارًا مُغذيًا وذو عناصر متوازنة للتحلية.

يكون مزيج الموز والتمر قوامًا كريميًا ونكهة لذيذة تتماشى بشدة مع الفانيلا والشوكولاتة الداكنة. استمتع بها!

موس الشوكولاتة والفانيليا

مدة التحضير

١٠ دقائق

مدة التجميد

ساعة على الأقل

مستوى المهارة

سهل



لذيذ جدا!

المكونات

(حصة واحدة):

بياض بيضة واحدة

ملعقتان كبيرتان من بودرة الكاكاو المُر

ورقة جيلاتين بلا نكهة

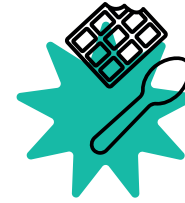
٣ تمرات

القليل من الماء

٥٦ جم من فانيلا فيتافوس (٤ ملاعق)

طريقة التحضير:

- ١ اخفق بياض البيضة في وعاء حتى يتماسك.
- ٢ في وعاء، امزج التمرات وبودرة الكاكاو و٤ ملاعق فانيلا فيتافوس و٥ ملاعق المياه الكبيرة وقلب جيدًا حتى تحصل على قوام مستقيم.
- ٣ اسكب الماء البارد في وعاء صغير وأضف ورقة الجيلاتين. اترك الجيلاتين لمدة ٥ دقائق تقريبًا حتى يصبح ناعمًا.
- ٤ أزل ورقة الجيلاتين وضعها في وعاء مع ٥ ملاعق كبيرة من الماء. سخنها في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة تقريبًا حتى يذوب تمامًا.
- ٥ حرّك الجيلاتين المذاب جيدًا وأضفه إلى خليط الكاكاو وفيتافوس والتمر الذي تم خلطه مسبقًا. امزج جيدًا.
- ٦ أضف بياض البيض المخفوق إلى الخليط، وامزج برفق بحركات دائرية بملعقة مطبخ.
- ٧ ضع الخليط في وعاء التقديم واتركه في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.



Vitafos®
فيتافوس

يُعد هذا الموس خيارًا لذيذًا ومغذيًا، غنيًا ببروتين بياض البيض و فيتافوس بالإضافة إلى ذلك، يقدم التمر حلاوة طبيعية واليافا غذائية.

يضمن التمر عالي الجودة وجود قوام ناعم ونكهة حلوة طبيعية.

من الضروري ترك الموس ليترتاح في الثلاجة للحصول على القوام المناسب وامتزاج جميع النكهات معًا.

يمكنك تزيينه برقائق الشوكولاتة المبشورة أو التوت الأحمر أو أي زينة يحبها طفلك.

القيمة الغذائية (في كل حصة)

قيمة السعرات الحرارية: ٤٤٨,٨ سعرة حرارية
البروتينات: ٣,٢ جم
الكربوهيدرات: ٧٩,٥ جم
الدّهون: ١١,٥ جم

بان كيك الموز والفانيليا

ساعة على الأقل

مدة التحضير

١٠ دقائق

مدة الطهو

١٠ دقائق

مستوى المهارة

سهل



لذيذ جدا!

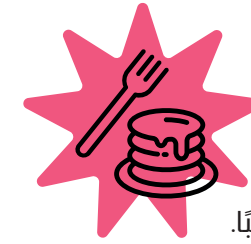


Vitafos
فيتافوس

المكونات
(حصّة واحدة):

- موزة واحدة ناضجة
- ٢٥ مل من مشروب الشوفان
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة من زيت عباد الشمس
- ٤٨ جم من دقيق الشوفان (٤ ملاعق كبيرة)
- ٥٦ جم من فانيليا فيتافوس (٤ ملاعق)

طريقة التحضير:



- ١ اهرس الموزة وضعها جانبًا.
- ٢ امزج دقيق الشوفان وفانيليا فيتافوس والبيضة ومشروب الشوفان في وعاء.
- ٣ أضف الموزة المهروسة وقلب الخليط حتى تحصل على عجينة متجانسة.
- ٤ سخن وادهن المقلاة بالقليل من زيت عباد الشمس.
- ٥ أضف ملعقة صغيرة من الخليط لتكون بان كيك وقم بطهوها على كل جانب لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون. كرر العملية حتى تنتهي من الخليط.
- ٦ قدّم البان كيك مع خيارات مثل: شرائح أو قطع من الفاكهة الطازجة، شوكولاتة مبشورة أو مذابة، رشّة من العسل، إلخ.

تُعد تلك البان كيكس خيار صحي ومغذي، فهي مثالية لكونها وجبة إفطار أو وجبة خفيفة متوازنة.

يحتوي الشوفان على ألياف قابلة للذوبان، كما أنه مصدر جيد لفيتامينات ب والمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم، والتي تعد مهمة لعملية التمثيل الغذائي للطاقة ووظائف العضلات.

استخدم موزة ناضجة جدًا لضمان نكهة أكثر حلاوة ولتسهيل دمجها في الخليط.

القيمة الغذائية (في كل حصّة)

قيمة السعرات الحيوية: ٧١٩,٣ سعرة حرارية
البروتينات: ٢,٥ جم
الكربوهيدرات: ٨٨ جم
الدهون: ٢٦,٧ جم

الدجاج بصوص الفانيليا وجوز الهند

مدة التحضير

١٠ دقائق

مدة الطهو

١٥ دقائق

مستوى المهارة

سهل

لذيذ للغاية!

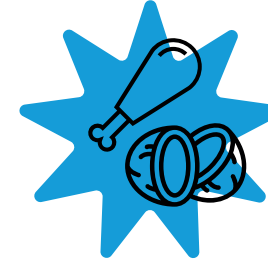


المكونات
(حصة واحدة):

- ١٣٠ جم من الدجاج (صدر الدجاج أو أصابع الدجاج المخلية)
- ٨٠ جم من البصل
- ٤٥ جم من حليب جوز الهند
- ٣٠ جم من صوص الصويا
- ١٠٠ جم من الأرز / المعكرونة المغلية (للترتين)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ٥٦ جم من فانيليا فيتافوس (٤ ملاعق)

طريقة التحضير:

- ١ قطع البصل إلى شرائح رفيعة وقلّبه في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح ذهبي اللون.
- ٢ أضف باقي الزيت والدجاج المفروم. قلّب حتى ينضج.
- ٣ في أثناء وجود الدجاج في المقلاة، اخلط في كوب حليب جوز الهند، صلصة الصويا، و٤ ملاعق من فانيليا فيتافوس. اخلط جيدًا وضع الخليط جانبًا.
- ٤ عندما ينضج الدجاج ويصبح لونه ذهبيًا، أضف خليط جوز الهند والفانيليا إلى المقلاة واطبخ لمدة دقيقة أخرى، مع التأكد من أن الصلصة تصبح أكثر كثافة قليلًا.
- ٥ قدّم الدجاج مع الصوص الخاص به، مصحوبًا بالأرز أو أي طبق جانبي آخر من اختيارك.



Vitafos®
فيتافوس

هذه الوصفة مصدر جيد للبروتين لاستخدام الدجاج و **فيتافوس**. من الضروري تناول البروتينات لنمو العضلات وتطويرها وتقوية جهاز المناعة لدى الأطفال. يمنح حليب جوز الهند المستخدم في هذه الوصفة قوامًا كريميًا ونكهة ناعمة تتكامل تمامًا مع لمسة فانيليا **فيتافوس**. تتكامل هذه الوصفة عند تقديم الخضراوات معها سواء كانت مطبوخة أو نيئة. يمكن بسهولة استبدال الطبق الجانبي من الأرز بالمعكرونة، أو البطاطس المسلوقة، أو البطاطا الحلوة، أو غيرها من الخيارات التي تتناسب تمامًا مع الصلصة اللذيذة بجوز الهند والفانيليا.

القيمة الغذائية (في كل حصة)

قيمة السعرات الحرارية: ٧٩٩,٧
البروتينات: ٤٢,١ جم
الكربوهيدرات: ٧٠,٤ جم
الدهون: ٣٨,٥ جم

ساندويتش الشوكولاتة المنزلية

المكونات (حصة واحدة):

شريحتان من الخبز

٧٠ جم من الشوكولاتة
القابلة للذوبان

٣٠ مل من الحليب
كامل الدسم

٥٦ جم من فانيليا
فيتافوس (٤ ملاعق)

طريقة التحضير:

١ قطع الشوكولاتة إلى قطع صغيرة وضعها في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. سخّنها على طاقة متوسطة لمدة دقيقة، ثم حرّكها جيدًا حتى تذوب تمامًا. إذا لزم الأمر، كرر العملية مع الحذر من عدم تسخين الشوكولاتة أكثر من اللازم أو حرقها.

٢ في كوب، اخلط ٤ ملاعق من **فيتافوس** مع ٣٠ مل من الحليب.

٣ بمجرد أن تذوب الشوكولاتة تمامًا، أضف مزيج الحليب و**فيتافوس** تدريجيًا، مع التحريك حتى تحصل على كريمة متجانسة.

٤ افرد كريمة الكاكاو والفانيليا على شرائح الخبز لإنهاء إعداد الساندويتش.

مدة التحضير

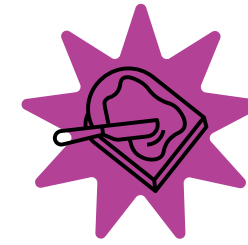
١٠ دقائق

مدة الطهو

٢-١ دقائق

مستوى المهارة

سهل



Vitafos
فيتافوس

يمكنك أيضًا الاستمتاع بهذا الساندويتش المنزلي اللذيذ كمقبلات. للقيام بذلك، قدمه في وعاء وتناوله مع أعواد الخبز أو البان كيكس أو شرائح التفاح أو الفراولة، إلخ.

مدهش!!!

القيمة الغذائية (في كل حصة)

قيمة السعرات الحرارية: ٧٨٠,٥
البروتينات: ١٢,٣ جم
الكربوهيدرات: ١٠,٦ جم
الدهون: ٣١,٧ جم

مشروب المانجا والبرتقال مع الفانيليا

مدة التحضير

٥ دقائق

مدة الطهو

صفر دقائق

مستوى المهارة

سهل

المكونات

(حصة واحدة):

٥٠ جم من المانجا المجمدة

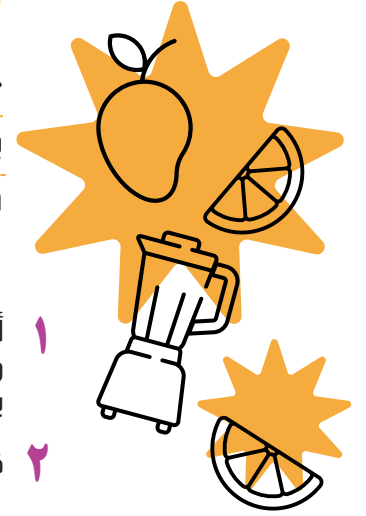
برتقالتان

٥٦ جم من فانيليا **فيتافوس** (٤ ملاعق)

طريقة التحضير:

١ أزل قشرتي البرتقالتين واخبطهما مع المانجا المجمدة و ٤ ملاعق فانيليا **فيتافوس** جيدًا في الخلاط حتى يصبح القوام ناعمًا.

٢ قدم المشروب.



لذيذ جدا!

Vitafos
فيتافوس

كؤوس المانجو والبرتقال مع الفانيليا هي خيار مغذي للأطفال. فهي غنية بفيتامينات أ و ج الضرورية لتقوية المناعة وتعزيز الرؤية الصحية.

كما تحتوي أيضًا على الألياف، المفيدة للهضم، ومضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الجسم. تستخدم الوصفة نكهة الفانيليا من **فيتافوس** التي لا تحسن النكهة فقط، بل توفر أيضًا البروتينات والعناصر الغذائية الأساسية لدعم نمو الأطفال وتطورهم بطريقة متوازنة.

يجمع هذا المزيج بين انتعاش الحمضيات من البرتقال ونكهة المانجو الاستوائية ليخلق حلوى منعشة وصحية.



القيمة الغذائية (في كل حصة)

قيمة السعرات الحيوية: ٤٢٣,٨ سعرة حرارية
البروتينات: ١,٨ جم
الكربوهيدرات: ٧,٩ جم
الدهون: ٩,٢ جم



ARABIA_VITAFOS_AUGUST_2024



Laboratorios Ordesa, S.L



www.ordesalab.com

www.vitafos.com/me

Atlas International Services
P.O. Box 671, Riyadh 11421,
Kingdom of Saudi Arabia
e-mail: ais@atlas.com.sa