

كتيب وصفات مغذية  
للفيتافوس  
**Vitafos®**



وصفات سهلة ومغذية ولذيذة للأطفال وجميع أفراد العائلة



## نحن في أورديسا نهتم بك وبأكثر من تحب وهو طفلك على مدار أكثر من ٧٥ عاماً

شركة مختبرات أورديسا لديها خبرة لأكثر من ٧٥ عاماً في تنمية و تطوير منتجات مبتكرة و تركيبات متطورة وحصرية لتغذية الأطفال الصغار والكبار. كل عام نقوم بتطوير منتجات الأطفال ونطبق أعلى معايير الجودة لضمان نمو صحي وسليم لطفلك.

نحن بجانبك عند تبدأ بإدخال الأطعمة الجديدة في النظام الغذائي لطفلك ، نقدم لك مجموعة لذيذة من الوصفات الغذائية مع الفيتافوس. ندعوك لتحضيرها مع أطفالك والاستمتاع بذلك الوقت معاً.



*Bon appetit!*

بالهنا والشفا



# كوكيز مع حبوب الشوكولاتة

هذه الوصفة تمد الطفل بالكربوهيدرات المعقدة والتي ستمنح طفلنا الصغير الطاقة التي يحتاجها لفترة طويلة، بالإضافة إلى أنها تحتوي على فيتامينات أ، هـ، د والتي يوفرها صفار البيض في هذه الوصفة.

بفضل **فيتافوس** ستحتوي هذه الوصفة على نسبة إضافية من البروتينات والفيتامينات والمعادن وتحتوي أيضاً على 12% من الحبوب التي ستساعد في تغطية الاحتياجات اليومية لهذه العناصر الغذائية لأطفالك.



الكوكيز هي وصفة أساسية للغاية على المستوى الدولي ومرغوبة للغاية من قبل الأطفال. تعتبر هذه الكوكيز بحبوب الشوكولاتة رهاناً آمناً لجعل أطفالك يأكلونها ويستمتعون بها.



## القيمة الغذائية (لكل وجبة)

قيمة السعرات الحرارية: 874 كيلو كالوري؛ البروتينات: 17 ج؛ الكربوهيدرات: 92 ج؛ الدهون: 48 ج

### المكونات لوجبة واحدة

ملعقتان من **فيتافوس**® (بنكهة البسكويت (28 ج)

100 ج من طحين القمح

30 ج من الزبدة

صفار بيضة واحدة

ملعقة كبيرة (15 ج) من القشدة السائلة، 35% من الدهون

(25 ج من الشوكولاتة الداكنة 70% يمكن أن تكون بدون سكر)

1/4 ملعقة صغيرة من الخميرة

رشة ملح

1/4 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

### التحضير

1. نخلط الدقيق مع الخميرة والملح وملعقتين **فيتافوس**® بنكهة البسكويت.
2. نذيب الزبدة قليلاً في الميكروويف.
3. نخلط المكونات الجافة مع الزبدة ونضيف صفار البيض وخلاصة الفانيليا والقشدة السائلة.
4. بمجرد تجانس العجينة، نقسمها إلى كرتين لتشكيل الكوكيز؛ يجب أن نحصل على قطعتي كوكيز.
5. نقطع الشوكولاتة إلى قطع متوسطة الحجم ونضيف القطع إلى كل قطعة كوكيز نقوم بتشكيلها حتى تبقى داخل العجينة.
6. نضع قطع الكوكيز على ورق خبز على صينية ونخبزها لمدة 20 دقيقة عند 180 درجة مئوية. نتركها تبرد تماماً قبل أكلها.

# كيك بوب ممتع

توفر وصفة **فيتافوس** بنكهة الفانيليا هذه مزيداً من البروتين والمعادن والفيتامينات والبريبايوتكس، بالإضافة إلى ذلك عناصر غذائية أخرى، والتي تساعد على نمو الأطفال وتطورهم بشكل صحيح.

وصفة بسيطة ولذيذة وممتعة! الكيك بوب عالي القيمة الحرارية، وهو مفيد بشكل خاص للأطفال الذين يعانون من نقص الشهية أو الذين يعانون من الإرهاق البدني.

هذه الوصفة هي طريقة مختلفة لتعريف طفلك بكعكة الفانيليا النموذجية. يمكنك إشراك طفلك في صنع الكرات والسماح له باختيار الزينة التي يريد إضافتها في الأعلى، كما يمكنك صنع الكرات علي شكل مصاصات باستخدام العصي.



## القيمة الغذائية (لكل وجبة)

قيمة السرعات الحرارية: 412 كيلو كالوري؛ البروتينات: 5 ج؛ الكربوهيدرات: 23 ج؛ الدهون: 33 ج

### المكونات لوجبة واحدة (4 كرات)

25 ج من الجبنة الكريمة

25 مل من القشدة السائلة، 35% من الدهون

ملعقتان من **فيتافوس** بنكهة الفانيليا (28 ج)

120 ج من الكعكة أو المادلين بدون سكر

50 ج من الشوكولاتة الداكنة 70%

### التحضير

1. نفتت الكعكة الخالية من السكر بمساعدة مبشرة ونتركها جانبا.
2. نخفق الجبنة الكريمة مع **فيتافوس** بنكهة الفانيليا بمخفقة حتى تفقد قوامها قليلاً.
3. نضيف القشدة المخفوقة تدريجياً إلى الجبنة الكريمة مع **فيتافوس** بنكهة الفانيليا بحركات مطوقة.
4. نضيف الخليط السابق إلى الكعكة المفتتة شيئاً فشيئاً حتى لا تلتصق باليدين عندما نأخذ العجينة ونصنع كرة.
5. نصنع كرات ونتركها تبرد في الثلاجة.
6. نذيب الشوكولاتة في الميكروويف.
7. نغمس الكرات في الشوكولاتة ونضيف الزينة في الأعلى.

كنوصية، من الأفضل أن تكون العصي والوعاء اللذين ستستخدمينهما لخفق القشدة باردة جداً قبل البدء.



# خبز الموز

خبز الموز هو وجبة فطور لذيذة وخفيفة بدون سكر مضاف ، تحتوي على الالياف الطبيعية والفيتامينات، فهي وصفة صحية ولذيذة بفضل حلاوة الموز والتمر والعسل.

توفر وصفة **فيتافوس** بنكهة الفانيليا هذه مزيداً من البروتين والمعادن والفيتامينات والبريبايوتكس، بالإضافة إلى ذلك عناصر غذائية أخرى، والتي تساعد على نمو الأطفال وتطورهم بشكل صحيح.

لتحضير الكعكة، يمكن استعمال دقيق الفمخ الكامل إذا توفر للحصول على قيمة غذائية أكبر من الوصفة



1. نخفق الموز والحليب والزيت والعسل والتمر بخلاط كهربائي حتى يصبح الخليط ناعماً جداً.
2. نخلط الدقيق و **فيتافوس** بنكهة الفانيليا والخميرة والقرفة والملح في وعاء.
3. نضيف خليط الدقيق إلى وعاء السوائل ونمزج حتى يتجانس الخليط جيداً.
4. نضيف 10 ج من الجوز المفروم في الخليط
5. نسكب الخليط في قالب صالح للفرن ونضيف 5 ج أخرى من الجوز المفروم في الأعلى.
6. نخبز على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 35 دقيقة.
7. نتركه يبرد جيداً قبل تناوله.

## للتزيين:

يمكنك صنع اشكال لجذب الطفل كما يمكن تزين خبز الموز بالشوكولاتة أو قطع الفواكه.

نوصي بإستعمال الموز الناضج لسهولة هرسه وإضافة طعم افضل

## القيمة الغذائية (لكل وجبة)

قيمة السعرات الحرارية: 405 كيلو كالوري؛ البروتينات: 8 ج؛ الكربوهيدرات: 44 ج؛ الدهون: 21 ج

## المكونات لوجبة واحدة.

ملعقتان من <b>فيتافوس</b> بنكهة الفانيليا (28 ج)	ملعقة كبيرة من الخميرة
تمرتان	ملعقة صغيرة من العسل
10 مل من زيت عباد الشمس	1/4 ملعقة صغيرة من القرفة
15 ج من الجوز	20 مل من الحليب كامل الدسم
35 ج من طحين القمح	رشة ملح
1/2 موزة	

## التحضير





## أيس كريم فانيليا للأطفال

وصفة سهلة ولذيذة يستطيع طفلك تحضيرها بنفسه ، بفضل **فيتافوس®** بطعم الفانيليا مع الزبادي اليوناني الطازج الذي يستعمل في تحضير الوصفة وهو يمد طفلك بالبروتينات والمواد الغذائية اللازمة للنمو الصحي.

يمكنك اضافة انواع مختلفة  
من زبادي الفواكه أو اضافة  
فواكه طازجة للوصفة



### المكونات لوجبتين.

4 ملاعق من **فيتافوس®** بنكهة الفانيليا (56 ج)

100 مل من القشدة السائلة، 35% من الدهون

2 زبادي يوناني (250 ج)

### التحضير

1. نخفق القشدة.

نخلط القشدة المخفوقة مع الزبادي اليوناني المحلى و 4 ملاعق من **فيتافوس®** بنكهة الفانيليا.

2. نضعها في المجمد لمدة ساعة إلى ساعة ونصف على الأقل.

الفكرة الأصلية هي استبدال الزبادي اليوناني بزبادي بنكهة الفانيليا، إذا رغبت في ذلك، ومع ذلك، من الممكن عمل الكثير من اقتراحات نكهات أخرى مع هذه الوصفة، طالما أن أحد الزبائدين على الأقل يوناني.



# كريب محشي بالفراولة

وصفة متعددة الاستعمالات يمكننا من خلالها تعديل مكونات الحشوة حسب ذوق طفلنا الصغير.  
بفضل **فيتافوس®** بنكهة الفانيليا مع مزيج المكونات التي نقدمها هنا يوفر العناصر الغذائية بطريقة متوازنة مثل الكربوهيدرات المعقدة والدهون والبروتينات ومشتقات الحليب والفواكه ، والنتيجة تكون وجبة فطور لذيذة وخفيفة ومثالية لطفلك.

القيمة الغذائية (لكل وجبة)

قيمة السعرات الحرارية: 240 كيلو كالوري؛ البروتينات: 8 ج؛ الكربوهيدرات: 22 ج؛ الدهون: 13 ج

## المكونات لوجبتين.

بيضة	80 مل من الحليب كامل الدسم
4 ملاعق من <b>فيتافوس®</b>	5 ج من الزبدة
بنكهة الفانيليا (56 ج)	1/2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
150 ج فراولة	45 ج من الجبنة الكريمة
40 ج من طحين القمح	

## التحضير

للكريب:

1. نضع الدقيق والحليب والبيض وأربع ملاعق من **فيتافوس®** بنكهة الفانيليا في وعاء.
2. نخلط جيداً جميع المقادير.
3. نصب الخليط شيئاً فشيئاً في مقلاة مع القليل من الزبدة حتى لا تلتصق ونوزع العجينة لتشكيل كريب رقيق.

## للحشوة:

1. نخلط الجبنة الكريمة مع عصير الليمون.
2. ندهن الجبنة الكريمة على الكريب.
3. نقطع الفراولة ونضيفها إلى الكريب.

مع هذه الوصفة السهلة سيكون لديك العديد من الخيارات لتجربتها للحصول على أطعم مختلفة ومتميزة لتلبية شغف طفلك. بحيث يمكنك تقديم الكريب الملفوف وملئه بأنواع مختلفة من الفاكهة أو استبدال الجبنة بالمربي بدون إضافة سكر.



# Vitafos®

## VITAL LIKE A KID

# فيتافوس®

## لنشاط وحيوية طفلك



شركة مختبرات أورديسا لديها أكثر من 75 عاما من الخبرة في مجال تغذية الأطفال منذ الولادة و لديها مجموعة كاملة ومتنوعة تغطي كافة احتياجات الأطفال الطبيعية والخاصة .

كل عام تقوم أورديسا بإدخال تحسينات وتطوير أغذية الأطفال للحفاظ على كل ما هو مفيد لنموه ومناحته وصحته البدنية والدهنية

Laboratorios Ordesa, S.L.  
Barcelona - Spain



[www.ordesalab.com](http://www.ordesalab.com)



لأننا نعتني بطفلك

[www.vitafos.com/me](http://www.vitafos.com/me)

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