



فريزوبين بروتين بودر

أضف قيمة كبيرة ... لوجبة
صغيرة

سهل التحضير

طعم ورائحة محايدة لدعم الاعتدال

وصفات لذيذة مع فريزوبين بروتين بودر التغذية السليمة لها تأثير كبير على صحتك

من أجل دعمك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه ، أنشأنا كتيب الوصفات هذا المليء بطرق استخدام بودر الفريزوبين في أطباق لذيذة. ستجد مجموعة متنوعة من الوصفات لكل وجبة خلال اليوم

إذا أوصى أخصائي الرعاية الصحية بتناول بروتين إضافي ، فمن المهم التأكد من تلبية هذه الحاجة والحفاظ عليها

فريزوبين بروتين بودر هو مكمل غذائي عن طريق الفم لإدارة النظام الغذائي للمرضى الذين يعانون من سوء التغذية أو المعرضين لخطر الإصابة به ، ولا سيما مع زيادة احتياجات البروتين



- ⚠ لا تغلي أثناء أو بعد إضافة البودر. فريزوبين بروتين بودر غير مناسب للطهي
- ⚠ يرجى أن تضع في اعتبارك أن المكونات وقيمها الغذائية قد تختلف من منطقة إلى أخرى وأن أساليب الطهي المختلفة قد يكون لها تأثير على الوصفات ونتائجها
- ⚠ لاستخدامها تحت إشراف طبي. غير مناسب كمصدر وحيد للتغذية. ليس للاستخدام بالحقن الوريدي

عصير الإفطار بالعسل والموز

المكونات لكل حصة واحدة

- ✓ ملعقة كبيرة (١٥ جم) عسل
- ✓ عدد ١ موزة متوسطة الحجم (١٢٠) جرام
- ✓ ٣ ملاعق كبيرة (٤٥ مل) عصير برتقال
- ✓ عدد ١٠ فراولة متوسطة الحجم (١٤٠) جرام
- ✓ ٢ مكيال من بودر بروتين فريزوبين
- ✓ ٣ مكعبات ثلج

التحضير

١. امزج جميع المكونات في الخلاط. امزج حتى يمتزج جيدًا



نصيحة:
يمكن إضافة
المزيد من
عصير البرتقال
لمخفوق أنحف

الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	٢٢٦ سعر حراري
بروتين	٣ جرام
دهون	١ جرام
نشويات	٤٧ جرام
الياف	٥ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة

قهوة الصباح الاسبرسو

المكونات لكل حصة واحدة

- ✓ ١ كوب صغير (٨٥ مل) قهوة اسبرسو
- ✓ مصنوعة من ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) قهوة
- ✓ ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) مسحوق كاكاو
- ✓ ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) سكر
- ✓ ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مل) حليب كامل
- ✓ ١ مكial بودر بروتين فريزوبين

التحضير

١. اصنع فنجان قهوة
٢. صب القهوة في الكوب واخبط الكاكاو والسكر والحليب
٣. اتركه يبرد إلى درجة حرارة آمنة ومريحة للشرب ، ثم رش ملعقتين من بودر بروتين الفريزوبين



نصيحة:
ضع القليل
من الكريم
على الموكا
حتى يذوب

الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	١٤٠ سعر حراري
بروتين	٨ جرام
دهون	٣ جرام
نشويات	٢١ جرام
الياف	٢ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة

طبق الزبادي بالفاكهة

المكونات لكل حصة واحدة

- ✓ ١ كرتون متوسط (٢٠٠ جرام) زبادي لايت
- ✓ ٥ فراولة (٧٠ جرام) متوسطة الحجم
- ✓ ١٠ توت متوسط (٥٠ جرام) الحجم
- ✓ شريحتان صغيرتان (٧٠ جم) مانجو
- ✓ ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) عسل
- ✓ ٣ مكيال من الفريزوبين بروتين بودر

التحضير

١. باستخدام الخلاط ، اخلط الفراولة والعسل مع الزبادي
٢. قلب ٣ مكيال من فريزوبين بروتين مباشرة قبل التقديم
٣. وزع وعاء الزبادي بالتوت وشرائح المانجو



نصيحة:
يمكن تغيير
الفاكهة بفاكهة
اخرى من اختيارك



الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	٣٧٤ سعر حراري
بروتين	٢٦ جرام
دهون	٩ جرام
نشويات	٤٠ جرام
الياف	٧ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة

ارز باللبن بهريس الفاكهة

المكونات لكل حصة واحدة

- ١ كرتون متوسط (٢٠٠ جرام) ارز باللبن
- ٧ فراولة (١٠٠ جرام) متوسطة الحجم
- شرايح متوسطة الحجم من التفاح
- ٣ مكيال من الفريزوبين بروتين بودر

التحضير

١. باستخدام الخلاط ، اخلط الفراولة و التفاح لعمل هريس الفاكهة
٢. قلب ٣ مكيال من فريزوبين بروتين مباشرة قبل التقديم مع الارز باللبن
٣. وزع هريس الفاكهة علي الطبق



الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين	
طاقة	٣٣٧ سعر حراري	٣٣٩ سعر حراري
بروتين	٨ جرام	٢٤ جرام
دهون	٦ جرام	٦ جرام
نشويات	٤٦ جرام	٤٦ جرام
الياف	٢ جرام	٢ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة



شوربة كريرة البروكلي

المكونات لكل ٤ اطباق

- ٢ كوب (٤٧٥ مل) مرق نباتي جاهز للاستخدام
- ٨ زهرات (٢٢٠ جم) بروكلي مفروم
- ٢/١ (٥٠ جم) بصل مفروم
- ٢٣٥ مل حليب كامل الدسم
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ جم) دقيق لجميع الأغراض
- ١١٥ جم جبن شيدر مبشور
- ١٢ مكيال فريزوبين بروتين ٣ لكل طبق
- ملح وفلفل وأوريغانو حسب ذوقك

التحضير

- أحضر المرق ليغلي. يضاف اليه البروكلي المفروم والبصل المفروم. يُطهى لمدة خمس دقائق حتى ينضج البروكلي
- في وعاء منفصل ، أضيف الحليب ببطء إلى الدقيق واخلطهم حتى يمتزجوا جيدًا. بعد ذلك قلبه في مرق البروكلي والبصل
- يُطهى مع التحريك باستمرار حتى يصبح الحساء كثيفًا ومليء بالفقايعات. أضيف الجبن وقلب حتى تذوب وأضيف التوابل في النهاية
- حضر طبق كمية ٢٠٠ مل من الشوربة وتركها تبرد حتى تصبح جاهزة للاكل
- أضف ٣ ملاعق من بودر بروتين الفريزوبين لكل حصة قبل الأكل مباشرة
- إذا كنت تخطط لتبريد بقايا الطعام في الثلاجة وإعادة تسخينها ، فلا تقلب فريزوبين البروتين على الفور. أنتظر حتى إلى أن تعيد تسخينها وتترك الحساء يبرد إلى درجة حرارة صالحة للأكل ثم اصف الفريزوبين



الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	٢٧٥ سعر حراري
بروتين	٢٩ جرام
دهون	١٢ جرام
نشويات	١١ جرام
الياف	٢ جرام

مكرونه بالجبن

المكونات لكل حصتين

- ✓ ١٠٠ جرام (وزن جاف) مكرونه
- ✓ ١٨٠ مل حليب كامل الدسم
- ✓ ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) دقيق لجميع الأغراض
- ✓ ١٥٠ جرام جبن شيدر مبشور
- ✓ ٤ مكيال من فريزوبين بروتين
- ✓ ملح وفلفل حسب ذوقك

التحضير

١. أحضر الماء المملح ليغلي على نار عالية في قدر كبير. تُضاف المكرونه وتُطهى حتى تنضج. يُصْفى ويُترك جانباً
٢. سخن ١٤٠ مل من الحليب في قدر على نار متوسطة. ضع ما تبقى من الحليب والدقيق في وعاء صغير واخفقهم معاً ، أضيف هذا المزيج استمر في الخفق بلطف حتى يتكاثف الحليب قليلاً ليطابق قوام الكريمة الثقيلة إلى الحليب المغلي
٣. ابدأ بخلط حفنة من الجبن مع الحليب. قلب حتى تذوب كل الجبن وتصبح الصلصة كريمية. تذوق واضبط التوابل حسب الرغبة
٤. قسم الصلصة الي طبقتين متساويين بعد ذلك اصف مكيايين من فريزوبين البروتين لكل طبق
٥. قلب الصلصة مع كل طبق مكرونه



الطبق ذاته



طاقة

٤٩٠ سعر حراري

بروتين

٢٨ جرام

دهون

٢٩ جرام

نشويات

٤١ جرام

الياف

١ جرام

مع فريزوبين بروتين



طاقة

٥٣٤ سعر حراري

بروتين

٣٨ جرام

دهون

٢٩ جرام

نشويات

٤١ جرام

الياف

١ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة

سلطة البطاطس

المكونات لكل حصتين

- ٥٠٠ جم سلطة بطاطس بالمايونيز
- ٢ بيض مسلوق
- ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) خردل
- ١ بصلة مفروم (١٠٠ جم) متوسط الحجم
- ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) سكر
- ٤ مكيال فريزوبين بروتين
- ملح وفلفل حسب ذوقك

التحضير

١. افرم البيض المسلوق
 ٢. قلب البصل والخردل والسكر ومسحوق الفريزوبين في وعاء
 ٣. يُضاف البيض المفروم ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة
- بعد ذلك يخلط كل شيء مع سلطة البطاطس مع التحريك جيداً



نصيحة:
اضف اعواد
البقدونس
للسلطة ن اجل
مذاق افضل

الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	طاقة
٣٨٤ سعر حراري	٤٢٨ سعر حراري
بروتين	بروتين
١٣ جرام	٢٣ جرام
دهون	دهون
١٦ جرام	١٦ جرام
نشويات	نشويات
٤٤ جرام	٤٤ جرام
الياف	الياف
٦ جرام	٦ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة

مكرونه بولونيز باللحم البقري

المكونات لكل حصة واحدة

- ٩٠ جرام مكرونة اسباجتي ناشفة
- ٢٠٠ جرام بلونيز لحم بقري بالصلصة
- ٢ ملعقة صغيرة (١٠ جرام) جبنة بارميزان
- ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) زيت زيتون
- ٢ مكيال من فريزوبين البروتين
- ملح, فلفل, اورجانيو حسب الذوق

التحضير

١. اطبخ السباجيتي. بمجرد طهي السباجيتي قم بتجفيفها والاحتفاظ بها دافئة
٢. سخن مقلاة كبيرة على نار متوسطة. نضيف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون والبولونيز المحضر. اصف الصلصة و سخن على نار متوسطة
٣. دع البولونيز يبرد. ويقلب في مكياالين من مسحوق بروتين الفريزوبين وملعقتين صغيرتين من البارميزان قبل الأكل مباشرة



الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	٤٢٨ سعر حراري
بروتين	٣٠ جرام
دهون	١٧ جرام
نشويات	٤٨ جرام
الياف	٤ جرام

سمك السلمون مع صوص الشبت الكريعي

المكونات لكل حصة واحدة

- ٢٠٠ جرام فيليه السلمون
- ٣ حبات بطاطس (٢٠٠ جرام) صغيرة الحجم
- ٢٥٠ ملي حليب كامل الدسم
- ٦٠ جرام ذبدة
- ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) بقدونس مجفف
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ جم) دقيق لجميع الأغراض
- ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) شبت
- ٣ مكيال من فريزوبين البروتين
- ملح، فلفل، زيت زيتون، لمون حسب الذوق

التحضير

١. قشر البطاطس ويطهى في الماء المملح قليلا. في مقلاة، تذوب نصف الزبدة و تقلب البطاطس المسلوقة في ذلك حتى يتم تغطيتها من قبل الزبدة. يضاف البقدونس ويخلط جيدا مع الملح والفلفل
٢. تذوب الزبدة المتبقية في وعاء و يضاف اليها الدقيق مع التقليب يضاف الحليب ويغلى ويحرك باستمرار. يضاف الشبت و ترفع على الفور الصوص من علي النار. اضف بعصير الليمون والملح والفلفل
٣. سخن بعض الزيت في مقلاة. تقلى فيليه السلمون من كلا الجانبين لمدة ٣ دقائق. بعد ذلك اخفض الحرارة و اتركه لمدة ٥ دقائق أخرى و اضف التوابل على النحو المطلوب. اضف الي السلمون البقدونس و البطاطس المحضرة مسبقا
٤. أضف ٣ مكيال من مسحوق البروتين فريزوبين للصوص و يضاف الي السمك قبل الأكل مباشرة



الطبق ذاته	مع فريزوبين بروتين
طاقة	١٣٠٧ سعر حراري
بروتين	٧٢ جرام
دهون	٨٣ جرام
نشويات	٦٣ جرام
الياف	٦ جرام

فريزوبين بروتين بودر

متوفر بدون نكهة في علبة 300 جرام قابلة لإعادة الإغلاق

معلومات التغذية

متوسط المحتوى	الوحدة	لكل 100 جرام بودرة	لكل 5 جرام بودرة (عدد 1 مكعاب)
طاقة	طاقة حرارية	1500 (360)	75 (18)
دهون	جرام	1	0,05
منها أحماض دهنية مشبعة	جرام	< 0,07	< 0,004
نشويات	جرام	≤ 1	≤ 0,05
جزء منها سكرويات	جرام	≤ 1	≤ 0,05
جزء منها لاکتوز	جرام	≤ 1	≤ 0,05
ألياف	جرام	0	0
بروتين	جرام	87	4,4
صوديوم	م.جرام	550	27,5
يوتاسيوم	م.جرام	1200	60
كالمسيوم	م.جرام	60	3
فسفور	م.جرام	240	12
أملاح	جرام	1,38	0,07

معلومات المستحضر

أغذية للأغراض الطبية الخاصة

مكمل غذائي من بودر بروتين مصم للبن (بودر سريع التحضير) ، خالي من الألياف. خالي من الاعراض الاكلينيكية للاكتوز ، خالي من الغلوتين. لإدارة النظام الغذائي للمرضى الذين يعانون من سوء التغذية المرتبط بالأمراض أو المعرضين لخطر الإصابة به ولا سيما للمرضى الذين يعانون من زيادة احتياجات البروتين بما في ذلك السرطان و الجراحة وتضخم العضلات وفشل الأطفال في النمو

يتم تحديدها من قبل أخصائي الرعاية الصحية وفقاً لاحتياجات المريض، موصى به للتغذية التكميلية

عدد 2 - 3 مكعاب (10-15 جم) ، مرتين و ثلاث مرات يومياً

ملاحظات هامة

يستخدم تحت إشراف طبي. غير مناسب كمصدر وحيد للتغذية. يرجى مراقبة مستويات اليوتاسيوم في المرضى الذين يتبعون نظام غذائي مقيد اليوتاسيوم. غير مناسب للرضع أقل من سنة. يستخدم بحذر عند الأطفال أقل من 6 سنوات. غير مناسب لمرضى الجالاكتوزيميا. ليس للاستخدام بالحقن الوريدي

تعليمات للاستخدام

يحفظ جافاً وفي درجة حرارة الغرفة. يمكن استخدامه بعد الفتح في غضون شهرين يمكن استخدامه في الأطعمة السائلة أو الباردة أو الساخنة أو الحلوة أو المالحة (مثل عصائر

الفاكهة والحليب والشوربات) والوجبات الجاهزة

(أ) للاستخدام في السوائل أو الأطعمة التي تقل عن 70 درجة مئوية

قلب 2 - 3 مكعاب (10-15 جم) في 150 مل من السائل أو 150 جم من الطعام

(ب) للاستخدام في المستحضرات < 70 درجة مئوية ، ولكن ليس للتهي

قم بإذابة 2 - 3 مكعاب (10-15 جم) في كمية صغيرة من السائل (25-50 مل) في درجة

حرارة الغرفة. أضف هذا الخليط إلى 150 مل من السائل الساخن أو 150 جم من الطعام

مباشرة قبل التقديم (بعد أقصى 10 دقائق قبل التقديم). لا تغلي أثناء أو بعد إضافة

البودر. فريزوبين بروتين بودر غير مناسب للطبخ

المكونات

بروتين مصم الحليب ، مستحلب (ليسيسين الصويا)

نكهة

بدون نكهة



المعلومات الغذائية للمكونات المنزلية القياسية الشائعة المقدرة وفقاً لقاعدة بيانات سوسي _ فاشمان كروت وقواعد بيانات تكوين الأغذية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية . المعلومات الغذائية لمنتجات فريزوبين بناءً على القيم المعلنة . الصور المعروضة تقدم اقتراحات ولغرض التوضيح فقط. قد يؤدي الطهي والخبز باستخدام فريزوبين إلى تقليل محتوى الفيتامينات والمعادن في المنتج. إذا كانت لديك أية مخاوف ، يرجى التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. قد تكون مسببات الحساسية موجودة ، يرجى التحقق من ملصقات المنتجات والمكونات الفردية . يرجى ملاحظة أن منتجات فريزوبين هي أغذية للأغراض الطبية الخاصة والتي يجب استخدامها تحت إشراف طبي