

العدد الأول
رمضان 2018

مجلة للاطباكة

www.vitahalib.com

رمضان في بلادنا

نصائح ذهبية
لوجبة سحور صحية

شهيوة رمضانية


مع للاطباكة

 /vitahalib.officiel/

 /VitaHalib

 VitaHalib

 /VitaHalib/

 /recettes-vitahalib/

رَقْضَانُ كَرِيمٍ

اللهم بلغنا رمضان
وأعنا على صيامه وقيامه
على الوجه الذي يرضيك عنا

شهيات رمضان مع للا الحادكة :

الحريرة بالشوفان 03

شورية الشوفان بالحليب 03

العجينة المورقة لفطائر شهية 04

ميني بيتزا 04

الموكا الباردة 05

ميلك شيك التمر بالهيل 05

عصير الحليب بالتمر 06

سموثي اللوز و الموز 06

ياغورت 07

رايب 07

دانيت 08

المهلية 08



رمضان كريم 01

رمضان في بلادي 02

نصائح ذهبية لوجبة سحور صحية 11

My beauty مع للا الحادكة 12

*للمزيد من الشهيات و النصائح

زوروا موقعنا الإلكتروني على :

www.vitahalib.com





رمضان الكريم

في كل ليلة عيد فطر تزداد قلوبنا شوقاً لشهر رمضان المقبل، قبل أن ينقضي الحالي ببركاته ورحماته ونوره الذي يملأ أفئدتنا و يجعلنا نعيش جواً من الإيمان والخشوع من خلال عبادتنا من صلاة وصوم وحرصنا على الاجتهاد في الطاعات لننول رضا الخالق جل وعلا.

يعد صيام شهر رمضان المبارك من أفضل العبادات بعد الصلاة في تزكية النفس . و تعود تسميته لغويا إلى الرمش أي رمض الصائم حيث يرمض جوفه من شدة العطش أثناء الصيام ليس الصوم انقطاع عن الأكل والشرب لساعات بل هو تهذيب النفس وتوطينها على الصبر واحتساب الأجر والثواب. فهو العبادة الوحيدة الذي يجزي بها الله عباده كما جاء في الحديث القدسي:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله عز وجل:

«كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به»



رمضان في بلادي



يمكن لأي شخص زائر في بلادنا التعرف على مدى احتفائنا كمغاربة بقدوم شهر رمضان المبارك، ويظهر هذا جليا في الأيام الأخيرة من شهر شعبان، حين تبدأ الاستعدادات لاستقبال شهر الصوم، ومن تلك المظاهر تحضير بعض أنواع الحلويات الأكثر استهلاكاً، و الأشد طلباً على موائد الإفطار مثل الشباكية والسفوف.

وبمجرد تأكد من دخول الشهر، نرى الناس يتبادلون الأدعية والمباركات والتعاني فيما بينهم سرورا بحلول هذا الشهر المبارك مرددين (عواشر مبروكة) والتي تعني (أيام مباركة) مع دخول شهر الصوم بعواشره الثلاثة: عشر الرحمة، عشر المغفرة، وعشر العتق من النار.

عواشركم مباركة
ومسجود

وكما هو المعهود فإن رمضان يعد فرصة عظيمة للتقارب والصلة بين الأرحام بعد الفراق والانقطاع فلا عجب أن ترى المحبة ومباهج الفرح والسرور تعلو وجوه الناس، وتغير من تقاسيمها وتعابيرها بعد أن أثقلتها هموم الحياة. ليكون بذلك حلول شهر الرحمة، السكينة و الإيمان .

الحريرة بالشوفان

طريقة التحضير:

* 1 في خلاط كهربائي قومي بخلط: الطماطم - القزير-الكرافس والبصل ولتر من الماء.

المقادير:

- 250 غرام من اللحم -عجل أو خروف- مقطعة الى قطع صغيرة
- باقية الكرافس صغيرة مفرومة
- حبة بصل كبيرة مفرومة
- باقية معدنوس مفروم
- 4 حبات طماطم مقشرة
- 200 غ من الحمص منقوع
- 150 غ من العدس
- 2 ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ربع كأس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من السمّن

* 2 في طنجرة على نار هادئة قومي بسكب زيت الزيتون وقطع اللحم المفروم قليل من الملح والابزار وشعيرات الزعفران والسمن وقومي بالتحريك، ثم اضيفي خليط الطماطم والبصل اضيفي الحمص و العدس والتوابل : ملعقة من الابزار-نصف ملعقة من الزنجبيل-ملعقة من الخرقوم - شعيرات من الزعفران الحر والملح حسب الذوق .

* 3 عندما ينضج الحمص قومي بإضافة مركز الطماطم وقليل من الماء الدافئ تم اضيفي الشوفان بعد غسله بالماء واستمري بالتحريك حتى ينضج الشوفان وتحصلي على حريرة متجانسة.

* 4 تم قدميها على مائدة الإفطار لجميع العائلة بالصحة والراحة.

نصائح **لا الحلاكة**: يمكن تعويض الشوفان بالشعرية الصينية للتبويض خلال شهر رمضان الكريم.

طريقة التحضير:

* 1 سخني الزيت في طنجرة تم اضيفي الثوم والبصل.

* 2 حركي المكونات لخمس دقائق تم اضيفي الماء، بودرة فيتا حليب والشوفان مع التحريك

* 3 غطي الطنجرة واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .

* 4 قدميها بالصحة والراحة

المقادير:

- كأس من الشوفان
- 6 ملاعق من بودرة فيتا حليب
- 5 كوؤس من الماء
- فصان من الثوم المفروم
- ملعقتين من زيت الزيتون
- الملح والابزار بحسب الذوق
- بصلة مفرومة

نصائح **لا الحلاكة**: يمكنك إضافة زيت الزيتون / العسل الى الشورية، وتسييمها بالزعتر .

شورية

الشوفان بالطيب

ميني بيتزا

طريقة التحضير:

1* نحضر صلصة البيتزا: في مقلاة نصب الزيت ثم نضيف الثوم ونحرك ثم نضيف مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، القزير والماء ونترك الكل على نار هادئة حتى الحصول على خليط متجانس.

2* نقوم بخلط مقادير العجين للحصول على عجينة هش نتركه ليرتاح مدة 10 دقائق داخل بلاستيك غذائي، على سطح يابس مشروش بقليل من الدقيق، نقوم بفردده ونقطعه الى دوائر بواسطة قالب دائري.

3* نقوم بمسح سطح العجين بصلصة البيتزا والتزيين بواسطة الطماطم والفلفل والزيتون الأسود وجبن البيتزا وندخل الكل إلى الفرن لمدة نصف ساعة في درجة حرارة 180 مئوية.

4* تقدم ساخنة بالصحة والراحة.

نصائح للاحداكة: يمكن تحضير ميني بيتزا بالجمبري أو الكفتة مع اتباع المراحل السابقة.

طريقة التحضير:

1* في اناء نقوم بخلط الدقيق بالماء ورشة ملح.

2* نغطي الاناء ونترك العجين يرتاح لمدة 15 دقيقة.

3* نقسم العجينة الى قطعتين متساويتين نقوم بوضع القطعة الأولى فوق القطعة الثانية على شكل علامة زائد نضع المارجرين في الوسط ونغطيها بالعجين تم نبدأ بعجنها وتسريحها على شكل مستطيل، ثم نطوي المستطيل الى ثلاث طبقات تم نقوم بدلكها ونعيد هذه العملية خمس مرات حتى نحصل على عجينة لينه يمكن استخدامها للحلويات والمملحات.

نصائح للاحداكة: فكري في غريلة الدقيق قبل استعماله فهو يساعد على فرد الدقيق

والحصول على عجين ممتاز.

المقادير:

3- كؤوس من الدقيق

3- ملاعق من بودرة فيتا حليب

- ربع كأس من زيت المائدة

- كأس من الماء الدافئ

- كيس من الخميرة الكيميائية

- قليل من الملح

* لصلصة البيتزا:

2- ملاعق كبيرة مركز الطماطم

2- ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

فص من الثوم مفروم، قليل من القزير مفروم

توابل: قليل من الازرارو الملح

المقادير:

1- كلغ من الدقيق الخاص بالحلويات

- 500 غ من المارجرين أو الزبدة النباتية

- ملعقتين من بودرة فيتا حليب

- رشة ملح

- قليل من الماء للعجن

العجينة المورقة لفطائر شهية

الموكا الباردة

طريقة التحضير:

المقادير:

- * ضعي كوب الماء البارد مع مكعبات الثلج في الخلاط الكهربائي، وأضربيهما حتى يتكسر الثلج إلى قطع صغيرة.
- * ضيفي بودرة فيتا حليب، القهوة، السكر و ملعقتين من النوتيلا للماء المبرّد بقطع الثلج وأعيدي الخفق مرّة أخرى.
- * اسكبي الموكا في كؤوس التقديم وقدميها فوراً.

- ملعقة كبيرة قهوة سريعة الذوبان
- 3 ملاعق من بودرة فيتا حليب
- 2- كؤوس من الماء
- 2- ملعقتين كبيرتين سكر سنيدة
- 2- ملعقتين كبيرتين كريمة الخفق
- ربع كأس ثلج
- 2- ملعقتين كبيرتين من النوتيلا

نصائح لا الحلاكة: يمكنك تزيين وجه الكأس بالكريمة، برش الشوكولاتة والمكسرات لنكهة ألد.

طريقة التحضير:

المقادير:

- * زيني أطراف كؤوس التقديم، بالشوكولاتة المذوبة.
- * في الخلاط الكهربائي، ضعي الكلاص، الحليب، السكر والهيل المطحون، ثم ضعي كمية التمر منزوع النواة، واخلطي
- * صبي الميالك شيك تمر بالهيل في الكؤوس، ثم زيني بالكريمة المخفوقة الجاهزة، وبقطع التمر.
- * قدمي الميالك شيك بالصحة و العافية

- ملعقة كبيرة من الهيل مطحون
- كأس من التمر منزوع النواة
- كأس من الكلاص بنكهة الفانيليا
- 5- ملاعق من بودرة فيتا حليب
- 1/2- نصف لتر من الماء
- 2- ملاعق كبيرة من النوتيلا

نصائح لا الحلاكة: يعطي الهيل نكهة و طعم مميز بالإضافة إلى قدرته على التخلص من انتفاخ البطن والغازات.

ميالك شيك
التمر بالهيل

عصير الحليب بالتمر

طريقة التحضير:

المقادير:

- * 1 يوضع التمر في الخلاط الكهربائي و يضاف إليه الحليب المحصل عليه بعد خلط بودرة فيتا حليب و الماء
- * 2 تخفق المكونات لمدة دقيقتين حتى تتداخل و يذوب التمر
- * 4 نصب العصير في كؤوس للتقديم ، و يقدم فوراً بالصحة و العافية

- 1 كأس من التمر منزوع النواة
- 5 ملاعق من بودرة فيتا حليب .
- 1/2 نصف لتر من الماء

نصائح لا الحادكة: ينقع التمر في ماء دافئ لمدة نصف ساعة لسهولة خفقه .

طريقة التحضير:

المقادير:

- * 1 ضعي كل المكونات في داخل الخلاط الكهربائي، واخفقي على سرعة عالية، حتى تختلط جيداً
- * 2 قدمي السموثي فوراً، بالصحة و العافية

- 2 كأسان من الموز مقطع و مجمد
- 2 ملاعقتين كبيرتين لوز (مقطع)
- 2 ملاعق صغيرة روح الفانيليا
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 5 ملاعق من بودرة فيتا حليب .
- 1/2 نصف لتر من الماء
- سكر حسب الرغبة

نصائح لا الحادكة: لجعل هذا المشروب صحياً أكثر يمكن الاستغناء عن السكر.

سموثي اللوز و الموز

ياغورت

المقادير: طريقة التحضير:

- * نقوم بخلط الحليب البارد في الخلط حتى نحصل على قوام متكاثف.
- * نسخن نصف لتر الحليب الثاني، ونضيف إليه السكر نتركه فوق النار ونسجه قبل الغليان
- * نخلط الحليب المسخن مع الحليب البارد جيداً.
- * نصب الخليط في كووس للتقديم تحتل الحرارة، ونتركه لمدة يوم حتى يبرد ثم ندخله للثلاجة و يقدم بالصحة والراحة

- نصف لتر من الحليب البارد.
- نصف لتر من الحليب الساخن.
- 5 ملاعق من بودرة فيتا حليب.
- كأس من ياغورت طبيعي بدون السكر.
- 4 ملاعق كبيرة من السكر.

نصائح **لا الحادكة**: احصري على تغطية الكووس جيداً بورق الألمنيوم حتى لا يتسرب الهواء إلى الداخل.

المقادير: طريقة التحضير:

- * في خلط كهربائي نضع نصف لتر من الحليب و كأس الياغورت، سكر و بودرة فيتا حليب و نقوم بخلطه جيداً.
- * في اناء اخر نقوم بغلي نصف لتر من الحليب المتبقي ونصبه على الخليط الثاني.
- * نصب الخليط في كووس ونضعها في طنجرة الضغط المملوءة جزئياً بالماء الساخن، نقوم بغلق الطنجرة ولفها بغطاء ونتركها في مكان دافئ ليلة كاملة.
- * قدميه بالصحة والراحة بعد وضعه في الثلاجة.

- لتر واحد من الحليب السائل
- كأس ياغورت فاني
- 3 ملاعق كبار من بودرة فيتا حليب
- 3 ملاعق كبار من سكر سنيدة
- كيس واحد من بودرة الفاني

نصائح **لا الحادكة**: يمكن تقديم الرايب مع فواكه الموسمية مقطعة لقطع صغيرة وممزوجة مع الرايب.

رايب

دائيت

المقادير: طريقة التحضير:

- * في كسرونة ضعي المايزينا و الكاكو و السكر بودرة و قومي بالتخليط ثم اضيفي الحليب بارد واستمري بالتحريك.
- * ضعي الخليط فوق النار ليغى مع التحريك، عندما يبدأ بالغليان ابعديه عن النار.
- * في مصفاة نقوم بتصفية الخليط المحصل عليه.
- * اسكبي الخليط في كؤوس للتقديم، قومي بإغلاق كل كأس على حدة بالبلاستيك الغذائي و اتركها تبرد في الثلاجة لمدة ساعتين .
تم قدميها بالصحة والراحة.

نصائح لا الحادكة: يمكن تحضيرها بكثرة والاحتفاظ بها مدة 4 أيام في الثلاجة.

المقادير: طريقة التحضير:

- * في اناء نقوم بخلط جميع المكونات دون إضافة ماء الورد والزهر ثم نضع الخليط على نار هادئة.
- * نستمر في التحريك حتى الغليان ثم نضيف ماء الزهر والورد.
- * نقوم بسكب الخليط في كؤوس التقديم، ثم نتركه ليبرد.
- * نقوم بتزين كؤوس المهلبية بالقرقة والفسق وتقدم بالصحة والراحة.

نصائح لا الحادكة: لمحبي الأرز يمكن تحضيره مسبقا بسلقه بالماء و اضافته الى المقادير السابقة للحصول على مهلبية الأرز.

- 150 غ من السكر سيندة.
- 120 غ من بودرة الكاكو (بدون سكر).
- 50 غ من المايزينا
- من بودرة فيتا حليب في لتر من الماء
- لتر واحد من الحليب - ما يعدل 100 غ
- من بودرة فيتا حليب في لتر من الماء

- 5 كؤوس من الحليب
- 5 كؤوس من الكريمة السائلة
- 350 غ من السكر بودرة
- نصف ملعقة من ماء الزهر
- نصف ملعقة من ماء الورد
- 120 غ من النشا

المهلبية



مذاق بنين و على الجيب حنين



فيتا حليب

في جميع الأسواق الممتازة



قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«تَسْحَرُ طَرَفَايْنِ فِي السَّحُورِ بِرَكْعَةٍ»

متفق عليه



/vitahalib.officiel/



/VitaHalib



VitaHalib



/VitaHalib/



/recettes-vitahalib/

نقدم لك أهم النصائح الصحية لوجبة السحور ليكتمل صومك بقوة ونشاط وبدون أن تشعر بالعطش أو الجوع أو الإرهاق.



1- تأخير وجبة السحور



وجبة السحور المتأخرة تساعد على حرق الطعام خلال الصوم بصورة تدريجية وبالتالي تمد جسم الصائم بالقوة والعزيمة ويزول الإرهاق.



3- الحليب و مشتقاته

تناول الحليب أو منتجاته في وجبة السحور يضمن لك الحصول على نسبة عالية من المعادن و الفيتامينات الضرورية للجسم

2- تناول فاكهة مرطبة



مثل البطيخ أو الخيار، لأنها مليئة بالعصارة التي تعوض الجسم عن السوائل التي يفقدها.

نصائح ذهبية لوجبة سحور صحية



5- الإبتعاد عن التوابل

يجب أن تشمل وجبة السحور على أطعمة خالية من المسبكات والتوابل الحارة والمالحة لأنها تزيد من اإدار البول

4- التمر



من الأغذية المباركة التي تفيد الجسم يمد جسم الصائم بقوة وطاقة كبيرة للغاية

6- تجنب الأطعمة التي تسبب العطش

تناول الأطعمة المالحة والأطعمة المقلية تسبب العطش و ترهق معدة الصائم.





تحتاج البشرة في شهر رمضان إلى عناية أكثر من أي وقت آخر، وذلك لأن فترة الصوم الطويلة وفقدان البشرة للسوائل إضافة إلى السهر وتغيير العادات الغذائية كل تلك الأسباب ستفقد البشرة النضارة والإشراق. من أجل الحصول على بشرة رائعة وجذابة في كل الأوقات، لالة حادكة تقدم لك ماسك خاص للعناية بالبشرة.

المكونات:

معلقتين صغيرتين بياض بيضة



معلقتين صغيرتين بودرة فيتا حليب



ماء الورد



طريقة التكضير:

اخلطي جميع المكونات مع بعض حتى يتقل الخليط ويتماسك، ضعيه على الوجه لمدة 10-15 دقيقة

ثم اغسلي وجهك بماء دافئ ثم بماء بارد.





300 غ



مذاق بنين و على الجيب حنين



2 كيلو غرام

900 غ



2,5 كيلو غرام

22 غ

حليب
فيتا حليب
بحجم عائلي

