

fast meal[®]

تغذیه سالم، غذای کامل

وعده های غذایی متنوع
برای زندگی بهتر





راهنمای تهیه انواع دسرهای متنوع و سالم

محصول غذای ویژه فست میل® با توجه به سلیقه و ذائقه‌های متفاوت، در تهیه انواع نوشیدنی‌ها و دسرهای قابل استفاده است که علاوه بر دریافت انرژی، پروتئین با کیفیت و ریزمغذی‌ها جهت رشد فیزیکی، مقادیر مناسبی از امگا، آهن، کلسیم، ویتامین د، فیبر و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی مؤثر در رشد ذهنی را به بدن فرد می‌رساند. این موضوع دغدغه‌های ناشی از عدم تمایل کودک، سالمند و یا بیمار در مصرف مکمل‌های پودری را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، محصول فست میل® با داشتن فیبرهای رژیمی پری‌بیوتیک سلامت دستگاه گوارش فرد را تضمین می‌کند.

محصول فست میل® با تکنولوژی متفاوتی تهیه شده و مواد مغذی آن طی تهیه انواع دسر و میان وعده تجزیه نشده و آسیب نمی‌بیند.

دستورهای غذایی دفترچه با کلیه محصولات فست میل® قابل آماده سازی است.

فست میل® فاقد لاکتوز، اسیدهای چرب ترانس، مواد نگهدارنده، گلوتن، مواد تراریخته و آسپارتام است.

۱. شیرکاکائو

۵ پیمانه پودر فست میل® شکلاتی



پودر فست میل® شکلاتی را به شیر اضافه کنید، پس از کمی هم زدن، شیرکاکائو آماده است.

۲. ژله با فست میل®

۵ پیمانه پودر فست میل® وانیلی

پودر ژله را با آب جوش به خوبی مخلوط کنید تا تمام ذرات حل شود.

در ظرف دیگری پودر فست میل® را با آب سرد مخلوط کنید. وقتی بخارهای مخلوط آب جوش و پودر ژله از بین رفت، مخلوط آب و پودر فست میل® را اضافه کنید. پس از هم زدن و کمی خنک شدن، مواد را در قالب دلخواه ریخته و در یخچال بگذارید.

۱ بسته پودر ژله
با طعم دلخواه

۱ لیوان آب سرد (۲۰۰ سی سی)
۱ لیوان آب جوش (۲۰۰ سی سی)



۳. پودینگ شکلاتی با فست میل®

۵ پیمانه پودر فست میل® شکلاتی

۱ بسته پودینگ یا دسر شکلاتی



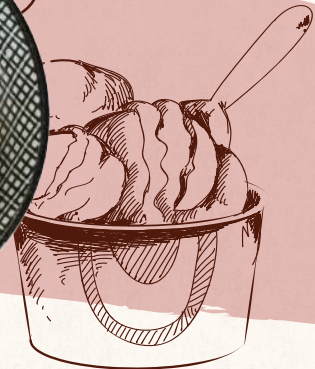
پودر دسر را همراه با دو لیوان شیر به مدت دو دقیقه بجوشانید. سپس ترکیب را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا کمی خنک شود و بخارهای آن از بین برود. پودر فست میل® شکلاتی را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. در نهایت مخلوط را در قالب دلخواه بریزید و به مدت ۴ ساعت در یخچال بگذارید.

۴. بستنی غنی شده

۵ پیمانه پودر فست میل®
با توجه به ذائقه (وانیل / شکلات)



۲۰۰ گرم بستنی وانیلی



پودر فست میل® را با بستنی مخلوط کنید.
در صورت نیاز، بستنی را مجدد حدود نیم ساعت در فریزر قرار دهید.

۵. ماست میوه ای

۵ پیمانه پودر فست میل® وانیلی

مواد لازم را با هم مخلوط کنید.

۱ لیوان ماست (۲۰۰ گرم)



+



+

۱۰۰ گرم پوره میوه دلخواه
(هلو، توت فرنگی، شاتوت یا ...)



۱. پوره میوه

۲۰۰ گرم پوره میوه دلخواه



۵ پیمانه پودر فست میل® وانیلی

پودر فست میل® را به میوه پوره شده اضافه و مخلوط کنید.

۷. آبمیوه غنی شده

۱ لیوان (۲۰۰ سی سی) آبمیوه دلخواه



۵ پیمانه پودر فست میل® وانیلی

پودر فست میل® را به آبمیوه اضافه و مخلوط کنید.

۸. اسموتی

اسموتی را می‌توانید با توت فرنگی، طالبی، انبه، آناناس، هلو یا هر میوه که به آن علاقه دارید، تهیه نمایید.

۵ پیمانه پودر فست میل® وانیلی



۱ لیوان شیر (۲۰۰ سی سی)



۱۵۰ گرم پوره میوه دلخواه

مواد لازم را در مخلوط کن بریزید و با هم میکس کنید.
اسموتی شما آماده است.
با توجه به سلیقه و ذائقه خودتان، برای تغییر غلظت اسموتی، می‌توانید مقدار میوه را کمی تغییر دهید.

۹. بستنی شیر شکلاتی

۵ پیمانه پودر فست میل® شکلاتی

۱ لیوان شیر (۲۰۰ سی سی)



شیر را با پودر فست میل® شکلاتی ترکیب کنید، در قالب بستنی بریزید و در فریزر قرار دهید تا کاملاً یخ بزند.

۱۰. شیک موز شکلات

۵ پیمانه پودر فست میل® شکلاتی

۲۰۰ گرم بستنی وانیلی

۱۰۰ سی سی شیر

۱ عدد موز



همه مواد را در مخلوط کن بریزید و میکس کنید.
در صورت استفاده از پودر فست میل® وانیلی، ۲ قاشق مرباخوری پودر کاکائو اضافه کنید.

۱۱. کرم فست میل®

۵ پیمانه پودر فست میل®



۲۰۰ گرم کره کنجد،
کره بادام زمینی،
کره پسته یا
سایر کره‌های دلخواه

۱۰۰ سی‌سی آب یا شیر



ابتدا پودر فست میل® را در آب یا شیر حل کنید، سپس به کره مورد نظر اضافه نمایید.
بهتر است ترکیب را قبل از مصرف، به مدت ۲ ساعت در یخچال نگهداری کنید.



فست میل® را به عنوان غذای کامل به فرنی، شیر برنج و سایر غذاها (طبق ذائقه فرد) اضافه و وعده‌های غذایی مصرفی را با انواع مواد مغذی، ارزشمند و غنی کنید.



تهران، خیابان ملاصدر ا، خ شیرازی جنوبی، خ گرمسار غربی، پلاک ۲۹
 صدای مشاور: ۰۲۱ ۸۸۰ ۳۱۲ ۱۵
 www.fitnutrilife.com fastmeal.official

