

اللبين



الزبادي

اللبين هو خليط من الحليب (كامل ، قليل الدسم، أو الخالي من الدسم)، و كريم المخمرة من قبل البكتيريا المنتجة لل حمض اللاكتيك-

المحليات (على سبيل المثال ، السكر ، العسل ، الأسبارتام، السكرلوز) ،
المنكهات (على سبيل المثال ، الفانيليا، و القهوة) و

المكونات الأخرى (على سبيل المثال ، والفواكه ، معلبات ، ومثبتات
مثل الجيلاتين) قد يتم إضافة-

الفوائد

مثل منتجات الألبان الأخرى، ويوفر اللبن البروتين والكالسيوم والفيتامينات
والمعادن الأخرى-

الزبادي يحتوي على البكتيريا الجيدة النشطة قد تساعد على الهضم، ويهدء
الإسهال، وتعزيز المناعة، ومكافحة العدوى وحماية ضد السرطان. هذه
الفوائد الصحية الخاصة تعتمد على سلالة و جدوى البركتيريا الجيدة في
اللبن. هذا هو السبب أنه من المهم أن تختار الزبادي مع ختم تشير على انه
يحتوي البكتيريا الحي النشط.)-



يفيد اصحاب عدم تحمل اللاكتوز

كثير من أنواع الزبادي تحتوي على كميات أقل اللاكتوز من الحليب. كما تتخمر الزبادي، وبعض
من اللاكتوز (سكر الحليب) يتحول إلى حامض اللبنيك. الأهم من ذلك، بداية تخمير
الزبادي قد تنتج انزيم اللاكتاز، الذي يساعد على هضم اللاكتوز-

يساهم اللبن المجسم على تحسين القدرة على تحمل اللاكتوز-

إلقاء نظرة إلى الفوائد الغذائية في الزبادي

الطعام: 1 كوب او 8 أونس	السعرات الحرارية	دهون غ	بروتين غ	الكالسيوم
الزبادي				
حليب كامل الدسم، العادي	150	8.0	8.5	296
قليل الدسم، العادي	155	4.0	11	448
قليل الدسم، الفانيليا	208	3.0	11	419
قليل الدسم، الفواكه	238	3.0	11	384
بدون دسم، العادي	137	0.4	14	488
الحليب				
حليب كامل الدسم	149	8.0	8	276
حليب 2%	122	5.0	8	293
حليب 1%	102	2.5	8	305
خالي من الدسم	83	0	8	299

المصدر: قاعدة بيانات وزارة الزراعة الأميركية للمغذيات للمراجع الموحدة، 2013

تخزين ومناولة الزبادي

ينبغي تخزين الزبادي في حاويات مغلقة في الثلاجة في 40 °F درجة للحفاظ على الجودة. ومعظم الالبان يمكن الاحتفاظ بها لبضعة أسابيع ولكن يمكن الرجوع إلى تاريخ
الانتاج والانتهاء. لا ينصح بتجميد منتجات الالبان ذو بكتيريا.-

أفكار لذيذة لتناول الزبادي

استخدام سلطة الفواكه الطازجة مع الزبادي بطعم الفانيليا-
يمكن صناعة صلصة للفواكه من خلال إضافة القليل من الفانيليا الى الزبادي بطعم الليمون-
تبديل المايونيز بزبادي قليل الدسم لوصفات سلطة التونة والبيض والبطاطا-
اصنع وصفات خاصة بك مثل صلصة الزبادي قليل الدسم كبديل للكرème الحامضة لكي تحسلي على اقصى
قدر من الفوائد الغذائية والطعم افضل-



سموئي - كوكتيل الفواكه

اختيار وصفة لذيذة من كل عامود

كوب ونصف من الفواكه المجمدة من اختيارك	نصف كوب او 4 اونس. الزبادي من اختيارك	نصف كوب من المشروبات المفضلة لديك
التوت	العادي، الفانيليا، بطعم الفواكه وخالي الدسم	عصير البرتقال
الاناناس	أو قليل الدسم	عصير الاناناس
خوخ		حليب قليل الدسم

التعليمات: وضع المشروبات والزبادي والفواكه في خلاط واخلطها على سرعة عالية لمدة 30 ثانية وتقديمها فوراً. يمكن الحصول على كوبين 8 اونس-
إذا اخترت فواكه طازجة او معلبة، يجب اضافة 2 مكعبات ثلج-
لأنواع مختلف، اضافة الفانيليا أو خلاصة جوز الهند، مسحوق الكاكاو، زبدة الفول السوداني، أو ما تريد. لو اردت ان يكون سموئي اثن، ممكن تقليل
كمية المشروبات او إضافة الموز او مكعبات الثلج-

سموئي بينا كولادة

نصف كوب حليب
نصف كوب زبادي بطعم الفانيليا خالي الدسم
كوب ونصف من الاناناس المجمد
ملعقة شاي من الفانيليا
ملعقة شاي من خلاصة الجوز الهند
التعليمات: وضع جميع المكونات في خلاط على سرعة عالية لمدة
30 ثانية. وتقديمها مباشرة



سموئي الموز والتوت

نصف كوب حليب
نصف كوب زبادي بطعم الفانيليا خالي الدسم
كوب توت مشكل مثلج
إثنان موز مقطع
التعليمات: وضع جميع المكونات في خلاط على سرعة عالية لمدة
30 ثانية. وتقديمها مباشرة