

- حليب مع مع الفاكهة المفضلة لديك! يمكنك أيضا الحصول على النكهة التي تريدين من خلال مزج الحليب مع الفاكهة التي تحبينها.

وللأطفال الطريقة لذيدة وممتعة!

- امزج الحليب مع الفواولة الطازجة وضعيه في التلاجة لتحصلي على نيس كريم لذيد ومغذ.

هناك مصادر أخرى للحليب في غذائك هي الحلويات الخفيفة المحضرة في المنزل كالمكسبات، والأرز بالحليب، أو القشطلية.

مع هذه الأفكار البديعة، تستطيعين أن تستمتعي بشرب الحليب في أي وقت من النهار وهذا بدوره يساعدك في الحصول على الكمية المناسبة من الكالسيوم في نهارك. بالإضافة إلى أن استهلاك الحليب في تحضير أطباقك خاصة في الصلصات والشوربة يساعدك على تغيير الطعم وجعل الأطعمة غنية بالكالسيوم.

إذا كنت تحب طعم الفاكهة الطازجة، فهذه الخيارات تحتوي ليس فقط على فوائد الحليب بل إنها مليئة أيضاً بالفيتامينات، المعادن والألياف الغذائية. استمتعي مع صبايا أو في فترة بعد الظهر.

- حليب مع الموز والفراولة: أمزجي بواسطة الخلاط الحليب مع الفراولة الطازجة والموز.
- حليب بالنوت والشوكولاتا: امزجي بواسطة الخلاط الحليب مع النوت وملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو.
- حليب بالبنكهة الاستوائية: امزجي بواسطة الخلاط الحليب مع عصير الأناناس وجوز الهند.

حليب بالشوكولاتا «حليب، بودرة كاكاو» - حليب مع الشاي - حليب بالفانيليا «حليب، بودرة الفانيليا وملقحة صغيرة من العسل» - حليب مع شراب البانونج الساخن - حليب مع ملقحة صغيرة من ماء الزهر: قد تقاينج بطعمه الذكي! - السحلب: خيار لذيذ جدا للبيبي الشتاء الباردة. يمكنك تحضيره من خلال غلي الحليب مع ملقحة كبيرة من نشاء الذرة والسكر حتى يصبح جامدا، ثم رشي القليل من القرفة، واستمتعي به مع الكعك.

