

# نصائح تغذية غنية بالحديد

1 – مرة واحدة في الأسبوع :

• الكبد

• الطحال

2 – ثلاث مرات في الأسبوع :

• أخذ عصير مركز ( centrifugé ) بالخضروالمعدنوس بطريقة تدريجية

\* الوصفة :

قبضة معدنوس

ثلاث حبات من الجزر

خيارة واحدة

تفاحة واحدة

\* الطريقة :

الأسبوع الأول: ربع كاس

الأسبوع الثاني: نصف كاس

الأسبوع الثالث : كاس واحد

ملاحظة : ويمكن الانتقال من مرحلة إلى مرحلة بتدرج في حالة عدم وجود إسهال

3 – كل يوم :

• خليط العسل :

\* الوصفة :

ربع كيلو من العسل الحر + لقاح الملكة + غذاء الملكة ← يوضع في الثلاجة

\* الطريقة :

شربة العسل : 1ملعقة صغيرة من هذا الخليط في كوب كبير من الماء يشرب بعد الفطور

## • الفوة :

نصف ملعقة صغيرة تضاف إلى عجينة الخبزة الواحدة وتُأكل في نفس اليوم