

חוברת מתכונים לירידה במשקל

מבית מה בסיר בשילוב אור יועץ

חדשות, פחדים, אי ודאות. אבל גם בתוך הסערה, יש דברים שאף אחד לא יכול לקחת מאיתנו



כי מה שנכנס לעגלה

ייכנס לבטן (ולשומן שלנו)

בואו נדבר דוגרי - אי אפשר לבקש ממישהו לא לאכול שוקולד, אם זה הדבר היחיד שיש לו בבית.
זה ממש כמו לשים את אישתי בחנות נעליים ולבקש ממנה לא למדוד כלום.
מה שנכנס לסל - ייכנס לארון.
מה שנכנס לארון - יגיע לצלחת.
ומהצלחת? לבטן.
ומהבטן? אתם כבר יודעים...
אז אם באמת רוצים לדאוג לעצמנו - מתחילים מהסופר.
המטרה:
שהבית יהיה מלא בדברים שמזינים אותנו, לא מפתים אותנו.
שיהיו אופציות טובות גם כשאין כוח, כשיש לחץ, או כשמחטטים במגירה ב-22:47 בלילה.

תלחצו פה לצפות ברשימה קניות מומלצת

קנייה אחת חכמה

יכולה לעשות שינוי גדול

כי הגוף שלנו הוא לא פח אשפה.
אז בואו נמלא אותו בהחלטות טובות.
יאללה, לסופר. אבל עם רשימה 😊



לא עוד דיאטות קצה

דרך יציבה לחיים עצמם

היו תקופות שניסיתי הכול כל פעם הייתי נשאב לאיזה טרנד ומרגיש כאילו אני מצטרף לכת הכול היה שחור או לבן או 0 פחמימות, או 0 שמחה וזה פשוט לא אני...
אני בן אדם של שפיות. ככה אני טוען לפחות 😊
 ולא של לספור זיתים או חלילה לשקול את האורז שלי ואז מצאתי דרך אחרת. משהו שלא הפך אותי לקנאי תזונתי, אלא נתן לי שיטה פשוטה שעובדת



אור עותמי 20 - ק"ג

שילוב של תפריט מאוזן, שייקים שנותנים מענה מהיר וטוב, וסדר יום שמחזיק לאורך זמן. Herbalife עבורי היא לא קסם – היא תשתית.
 כלי. משהו שמכניס יציבות לאורח חיים שלם. וכשהיום העולם קצת מתערער אני מרגיש שדווקא עכשיו הגוף שלי שומר על איזון.
 לא רק המשקל – אני מרגיש יציב. מה ששינה לי את החיים לא היה רק מה שאכלתי אלא איך חשבתי על זה. וברגע שעשיתי את הסוויץ' הזה, גיליתי: שאפשר לרדת במשקל, ליהנות מהאוכל, ולחיות נורמלי!
 בלי קצוות. בלי אשמה. בלי דיאטת אקסטרים.



לפעמים בא לנו להתפוצץ

בדף הבא יש 3 מתכונים שיש להם הרבה נפח, הם מאוד משביעים, אבל אתם יכולים לאכול אותם ללא הגבלה. יחד עם הרשימת קניות והטבלת ערכים גלוקמים באמת יש לכם הכל להתחיל תהליך של ירידה במשקל, לפעמים חסר לכם רק מסגרת

קצת תוצאות

מהתוכנית שלנו, דברו איתי לפרטים נוספים



ירקות מוקפצים בסגנון מזרחי

רכיבים:

- 1 בצל פרוס דק
- רבע כרוב קצוץ
- 2 קישואים חתוכים לחצאי עיגולים
- 1 גזר מגורד
- חצי כפית כורכום
- חצי כפית כמון
- מלח לפי הטעם
- כף שמן זית/קוקוס

מה מיוחד במנה הזו?

- בלי פחמימות
- אפשר לאכול בלי רגשות אשם
- לא מרגישה כמו "עוד סלט"
- נותן תחושה של חום ונחמה



איך מכינים?

1. מחממים ווק (או מחבת טובה) עם טיפה שמן.
2. מתחילים עם הבצל עד שהוא נהיה שקוף.
3. מוסיפים את שאר הירקות – לפי הסדר: כרוב, קישוא, גזר.
4. מוסיפים את התבלינים, מערבבים היטב ומבשלים עוד כמה דקות.
5. כשהכול רך, אבל לא סמרטוט – זה מוכן.

תוספת חשובה:

מומלץ להוסיף גם מנת חלבון – אפשר להקפיץ יחד עם הירקות טופו חתוך לקוביות, חזה עוף, או ביצה קשה קצוצה מה שמתאים לכם. או פשוט לשלב אותה ליד – שיהיה שווה ערך לארוחה.



שעועית ירוקה מוקפצת עם סויה ושומשום

רכיבים:

- שקית שעועית ירוקה עדינה (קפואה)
- 4 שיני שום כתושות
- 3-4 כפות רוטב סויה
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- כפית שומשום לקישוט
- אופציונלי: חצי כפית ג'ינג'ר טרי מגורד לחובבי הבעיטה



איך מכינים?

1. שוטפים את השעועית תחת מים חמימים ומנערים טוב – להוריד ממנה את הקרח והנוזלים המיותרים.
2. מחממים ווק (או מחבת רחבה) עם מעט שמן.
3. מוסיפים את השום (ואת הג'ינג'ר אם בחרתם) ומקפצים כמה שניות.
4. מוסיפים את השעועית ומבשלים כ-5-6 דקות תוך ערבוב.
5. מוסיפים את הסויה, מתקנים טעמים עם מלח ופלפל, מקפצים יחד עוד דקה.
6. רגע לפני ההגשה – מפזרים שומשום מעל.

מה מיוחד במנה הזאת?

- מהירה, טעימה, מרגישה מפנקת אבל בריאה לגמרי
- כדאי לשלב ליד חלבון – ביצה, טופו, דג...



גרגרי חמוס עם בצל וכמון

רכיבים:

- 1 קופסת שימורי גרגרי חמוס (או חמוס שבישלתם, תותחים!)
- 1 בצל סגול גדול, קצוץ דק
- כפית שמן זית
- כפית גדושה של כמון
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- אופציונלי: קצת פפריקה, מעט לימון, או טחינה בצד להגשה



איך מכינים?

1. מסננים את החמוס (אם משימורים – שוטפים מעט במים).
2. מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים את הבצל עד שהוא נהיה שקוף/זהוב.
3. מוסיפים את גרגרי החמוס למחבת עם הבצל, מערבבים היטב.
4. מתבלים בכמון, מלח, פלפל – ומי שאוהב: טיפונת פפריקה או כמה טיפות לימון.
5. ממשיכים לבשל יחד עוד 2-3 דקות עד שהכול חם ומתובל.

מה מיוחד במנה הזאת?

- תוספת נדירה לסלט!
- מהירה, טעימה, מרגישה מפנקת אבל בריאה לגמרי
- כדאי לשלב ליד חלבון – ביצה, טופו, דג...



פילה דג אפוי עם בטטה ותרד

רכיבים:

- 150 גרם פילה דג (כמו סלמון, בס או אמנון)
- 1 בטטה קטנה (בערך 100 גרם), חתוכה לפרוסות דקות
- 1/2 כף שמן זית (7 גרם)
- 1 כוס תרד טרי
- 1/2 כף מיץ לימון
- מלח, פלפל ותבלינים לפי הטעם



איך מכינים?

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות.
2. מניחים את פרוסות הבטטה בתבנית אפייה, מורחים בשמן זית ומתבלים במלח ופלפל. אופים במשך 20 דקות.
3. מניחים את פילה הדג בתבנית, סוחטים מיץ לימון ומפזרים מלח, פלפל ותבלינים נוספים לפי הטעם.
4. אופים את הדג יחד עם הבטטה למשך 15 דקות נוספות או עד שהדג מבושל.
5. במחבת נפרדת, מקפיצים את התרד במעט שמן זית עד שהוא מתרכך.
6. מנישים את הדג עם הבטטה והתרד.

מה מיוחד במנה הזאת?

- יש בה הכל, פחמימה וחלבון
- מהירה, טעימה, מרגישה מפנקת אבל בריאה לגמרי



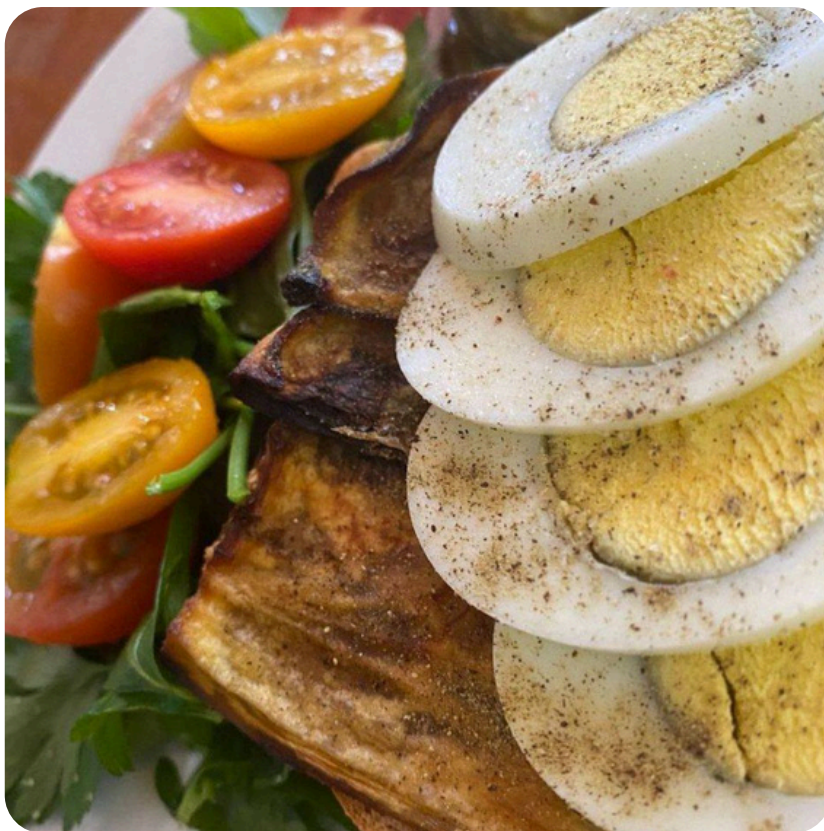
סביח בריא לצהריים

רכיבים:

- 2 ביצים קשות (אפשר לגרד אותן)
- עד 1/2 חציל בינוני פרוס ואפוי
- פיתה כוסמין/ טורטיה /לחמניה

ממרח חוקי לפי הטעם:

- טחינה מוכנה / גולמית / גבינה דלת שומן/ פסטו



איך מכינים?

1. מכינים בתנור את החציל וירקות נוספים אם רוצים: חותכים לפרוסות, מרססים במעט שמן זית, ממליחים ומפלפלים ומעבירים לתנור שחומם מראש ל-220° עד השחמה.
2. בוחרים ממרח
3. ממלאים את הפיתה באופציות הרצויות, מצלמים, משתפים ואוכלים בהנאה

תוספות אופציונאליות:

- מלפפון חמוץ / עגבניות חתוכות או מגורדות
- פלפל חריף / שיפקה / סחוג
- עד כף עמבה / פטרוזליה / בצל סגול



קציצות עוף

רכיבים:

- חצי קילו חזה עוף/הודו טחון
- 2 גזרים בינוניים
- בצל
- 3 שיני שום כתושות
- קישוא
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 3 כפות שמן זית
- תיבול לפי הטעם



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-220 מעלות טורבו.
2. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומרססים בספריי שמן.
3. מגרדים את כל הירקות בפומפייה גסה.
4. מערבבים את כל המצרכים בקערה.
5. מחלקים ל-7-25 קציצות.
6. מרססים בספריי שמן את הקציצות ומכניסים לתנור לכ-20 דק עד השחמה

ערכים תזונתיים למנת הגשה (5 קציצות):

כ-225 קלוריות

20 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 40 דקות.

סטייק סלמון צלוי עם ירקות מוקפצים

רכיבים:

- 200 גרם סטייק סלמון
- 1 כף שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1/2 כוס ברוקולי
- 1 גזר קטן שלם
- 1/2 כוס עגבניות שרי חצויות
- 1/4 כוס צנוניות פרוסות
- 1/2 כוס שעועית ירוקה
- 1/4 כוס אפונה ירוקה



איך מכינים?

1. מתבלים את הסלמון במלח, פלפל, שמן זית ומיץ לימון.
2. מחממים מחבת גריל על הגז וצולים את הסלמון 4-5 דקות מכל צד עד שמבושל.
3. במחבת נפרדת, מחממים שמן זית ומקפצים את כל הירקות במשך 2 דקות עד שהם מעט רכים אך שומרים על פריכותם.
4. מסדרים את הירקות על צלחת הגשה.
5. מניחים את סטייק הסלמון הצלוי על הירקות ומגישים.

הסלמון מספק חומצות שומן אומגה-3 וחלבון איכותי, והירקות המוקפצים מוסיפים ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.



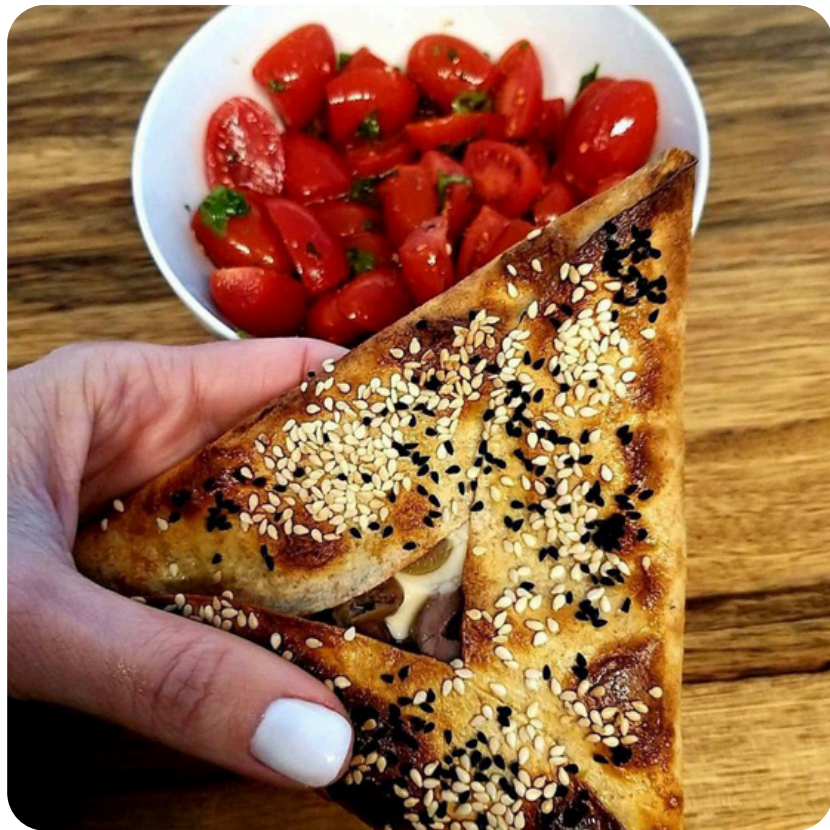
סמבוסק ללא ייסורי מצפון

רכיבים:

- טורטייה 1 מלאה
- 1 ביצה טרופה
- 2 פרוסות גבינה צהובה 9%
- עד 50 גרם בולגרית בולגרית
- 5% / צפתית 5% / פטה 5%

תוספות:

- 3 פטריות/ עגבניות/ 4 זיתים
- גמבה / תירס/ פלפל
- 1 ביצה קשה וכו'...
- כף שומשום / קצח / זעתר



איך מכינים?

1. מניחים טורטייה על נייר אפייה ומברישים אותה בביצה
2. במרכז הטורטייה מפזרים את הגבינה ותוספות ומקפלים למשולש
3. מברישים שוב ביצה ושמים את התוספות מעל ומכניסים לתנור עד להשחמה

ערכים תזונתיים למנת הגשה:

כ־250 קלוריות

25 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 25 דקות.

צ'יפס סלק עשיר

רכיבים:

- 2 סלקים קלופים וחתוכים לפרוסות דקות
- 1 כף שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1 יוגורט יווני



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.
2. מערבבים את פרוסות הסלק עם שמן זית, מלח ופלפל.
3. אופים בתנור 25-30 דקות עד שהסלק פריך.
4. מגישים עם יוגורט יווני מעל.

צ'יפס סלק עשיר בסיבים תזונתיים, ויוגורט יווני מלא בחלבון, סידן ופרוביוטיקה, צ'יפס בריא וטעים שמביא צבע וטעם לשולחן בכל ארוחה!



קציצות טונה עסיסיות

רכיבים:

- טונה במים – 3 קופסאות
- כוסברה קצוצה
- פטרוזיליה קצוצה
- בצל סגול קצוץ
- שיבולת שועל – 3 כפות
- ביצים – 2 יחידות
- מלח
- פלפל שחור
- כורכום



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מערבבים את כל הרכיבים בקערה לבלילה אחידה.
3. יוצרים קציצות ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה.
4. אופים כ-20 דקות, עד שהקציצות יציבות ומעט זהובות.

ערכים תזונתיים למנת הגשה (רבע מהכמות):

כ־200 קלוריות

25 גרם חלבון

זמן הכנה משוער: 25 דקות.



לזנייה חלבית

רכיבים:

- דפי לזניה – 2 יחידות
- קוטג' 3% – 180 גרם ($\frac{3}{4}$ גביע)
- רסק עגבניות 100%
- תרד טרי או קפוא, ניתן להוסיף פטריות, סלרי או בצל
- גבינה צהובה 5%–9% פרוסה
- אחת חתוכה לקוביות קטנות
- מלח
- פלפל שחור



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מניחים דף לזניה בתחתית התבנית (ניתן לשבור כדי להתאים לגודל).
3. מורחים מעל כף-שתים של רסק עגבניות לשכבה אחידה, מוסיפים כף וחצי-שתים קוטג', מעליהם שכבת תרד והתוספות שבחרתם
4. מתבלים במלח, פלפל ותבלינים.
5. מניחים את דף הלזניה השני, חוזרים על שלבי הרסק, התרד והקוטג'.
6. מסיימים בשכבת קוטג' אחידה ומפזרים מעל את קוביות הגבינה הצהובה.
7. אופים 35–40 דקות, עד שהמאפה זהוב ומוכן.

ערכים תזונתיים לכל הכמות:

380 קלוריות

26 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 45 דקות.

סושי

רכיבים:

- אצות נורי – 2 יחידות
- אורז (60 גרם)/בטטה (80 גרם)
- רבע אבוקדו
- ירקות לבחירה
- 100 גרם דג טרי / קופסת טונה מסוננת/ 150 גרם טופו

לרוטב צזיקי:

- יוגורט טבעי – 2-3 כפות
- מלח
- פלפל שחור
- מיץ לימון
- שום כתוש
- בצל ירוק/עירית
- מלפפון מגורד וסחוט מנוזלים



איך מכינים?

1. מניחים על כל אצת נורי חצי מכמות האורז או הבטטה, חצי מכמות האבוקדו, הדג או הטופו, והירקות שבחרתם.
2. מגלגלים לקונוס או לרול, וחותכים.
3. להכנת הרוטב, מערבבים בקעריית את היוגורט עם המלח, הפלפל, הלימון, השום, עשבי התיבול והמלפפון המגורד. מגישים לצד הסושי.

ערכים תזונתיים למנת הגשה (רבע מהכמות):

כ־400 קלוריות

25 גרם חלבון

זמן הכנה משוער: 25 דקות.



קציצות טופו

רכיבים:

- 600 גרם טופו
- 2 ביצים בגודל M
- צרור כוסברה טרי
- 1 גזר בינוני
- מלח ותיבול לפי הטעם
- 4 כוסות עגבניות מגורדות
- 1 כוס מים
- 1 כף רסק עגבניות ללא סוכר



איך מכינים?

1. טוחנים בבלנדר את הטופו, הביצים, הכוסברה, הגזר, המלח והתיבול עד לקבלת תערובת אחידה.
2. מרטיבים ידיים ויוצרים מהתערובת כדורים בגודל כדור פינג פונג, 16-20 יחידות.
3. מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים את הקציצות במשך 20-25 דקות עד שהן מתייבבות ומקבלות מעט צבע.
4. בינתיים מכינים את הרוטב: מניחים בסיר את העגבניות המגורדות, המים, רסק העגבניות והתיבול, ומבשלים עד צמצום.
5. מעבירים את הקציצות האפויות לרוטב ומבשלים יחד כ-7 דקות לספיגת טעמים.

ערכים תזונתיים למנת הגשה (רבע מהכמות):

כ־150 קלוריות

13 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 40 דקות.

בורקס פרגיות

רכיבים:

- 4 דפי אורז עגולים גדולים
- צלחת מים עם כפית רוטב סויה
- 300 גרם פרגיות חתוכות גס
- 1 בצל קצוץ
- תבלינים לפי הטעם (מלח
- תבלין גריל)
- 1 כף שמן זית



איך מכינים?

1. מטגנים במחבת את הבצל הקצוץ עם כף שמן זית עד להזהבה.
2. מוסיפים את הפרגיות והתבלינים, ומבשלים כ-7-8 דקות עד שהעוף מבושל.
3. מצננים את המלית וקוצצים אותה דק.
4. מחממים תנור ל-200 מעלות בטורבו.
5. מרטיבים את דפי האורז במים עם רוטב הסויה למשך כ-30 שניות, מניחים במרכז כל דף רבע מכמות המלית, ומקפלים לצורת אגרוף.
6. מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה, מפזרים שומשום במידת הצורך.
7. אופים כ-30 דקות או עד שהמאפה מתקשה ומקבל צבע זהוב.

ערכים תזונתיים לחצי הכמות:

360 קלוריות

30 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 45 דקות.

מקלות גבינה קראנץ'

- **רכיבים:**
- 12 דפי אורז בקוטר 22 ס"מ
- ½ קופסת קוטג' 3%
- 100 גרם גבינה בולגרית 5%
- 2 פרוסות גבינה צהובה 9%
- 1 ביצה
- 1 כף קמח
- שומשום לפיזור
- מלח, פלפל ותיבול נוסף לפי הטעם
- (אופציונלי – תרד, בצל, פטריות)



איך מכינים?

1. בקערה מערבבים את הגבינות, ביצים, קמח ותבלינים עד לקבלת בלילה אחידה. (במידת הרצון מוסיפים ירקות קצוצים דק)
2. משרים דף אורז במים למספר שניות בלבד עד שהוא גמיש אך לא רך מדי.
3. מניחים את המלית לרוחב הזף בכמות קטנה, ומגלגלים לצורת סיגר הדוק.
4. מברישים את המקלות בביצה טרופה, מפזרים שומשום או תיבול למאפים, ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה.
5. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 30-40 דקות, עד שהמקלות קריספיים וזהובים

ערכים תזונתיים לשליש כמות:

200 קלוריות

20 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 45 דקות.

דג צרוב ברוטב

- **רכיבים:**
- 150–180 גרם פילה דג לבחירה
- מעט ספריי שמן
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 1 כף שמן זית
- 6–8 שיני שום קלופות
- חבילת עגבניות שרי חצויות
- כמה עלי בזיליקום טריים
- פפריקה אדומה לפי הטעם
- 1 זוקיני טרי, חתוך לנודלס או מגורר בפומפיה גסה



איך מכינים?

1. מחממים מחבת עם מעט ספריי שמן וצורבים את פילה הדג מכל צד עד שהוא מוכן ומתובל במלח ופלפל שחור.
2. במחבת נפרדת מחממים כף שמן זית, מוסיפים את שיני השום ומטגנים כשתי דקות. מוסיפים את עגבניות השרי, הבזיליקום, המלח והפפריקה, מכסים ומבשלים 10–15 דקות עד שהעגבניות מתרככות.
3. מעבירים את תכולת המחבת לבלנדר וטוחנים עד לקבלת רוטב חלק.
4. יוצקים את הרוטב על צלחת הגשה, מוסיפים מעל את נודלס הזוקיני הטרי, ומניחים מעל את הדג הצרוב. מגישים חם.

ערכים תזונתיים למנה:

260 קלוריות

28 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 25 דקות.

פשטידת ברוקולי

- **רכיבים:**
- 1 ברוקולי טרי או חבילת ברוקולי קפוא
- 1 כף קמח
- בצל גדול קצוץ
- 2 שיני שום כתושות
- כפית שמן זית
- 2 ביצים
- גביע קוטג' 3%
- מלח, פלפל



איך מכינים?

1. להפריד את הברוקולי לפרחים ולהרתיח במים עם כפית מלח עד ריכוך.
2. לטגן בצל ושום בכפית שמן זית עד ריכוך.
3. בקערה לערבב את כל המצרכים.
4. לשמן תבנית, לצקת את הבלילה, לסדר מעל את פרחי הברוקולי וללחוץ קלות.
5. לאפות בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות כ-35 דקות עד השחמה.

ערכים תזונתיים לכל הפשטידה:

320 קלוריות

26 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 50 דקות.

חציל ממולא בגבינות ברוטב עגבניות

• רכיבים:

- חציל בינוני
- 125 גרם ריקוטה 5%
- 100 גרם גבינה צהובה 9%
- חתוכה לקוביות
- כפית רסק עגבניות ללא סוכר
- 4-5 כפות עגבניות מרוסקות
- 2 שיני שום כתושות
- בזיליקום קצוץ / כפית פסטו
- מלח, פלפל



איך מכינים?

1. לפרוס את החציל לאורך, להבריז בשמן זית ולפזר מלח.
2. לאפות 25 דקות ב-180 מעלות.
3. לערבב את הריקוטה והגבינה הצהובה בקערה.
4. להניח כפית מהמילוי בקצה כל פרוסת חציל ולגלגל.
5. לשים בתבנית חצי מכמות הרוטב, לסדר את הגלילים, לכסות בשאר הרוטב ולאפות עוד 15-20 דקות.

ערכים תזונתיים למנה (חצי כמות):

180 קלוריות

14 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 50 דקות.

מאפה גבינות ושרי

• רכיבים:

- 1 טורטיה 100 קלוריות
- 2 ביצים
- 4-6 עגבניות שרי חצויות
- פרוסת גבינה צהובה 9% חתוכה
- תבלינים לפי טעם (זעתר, בזיליקום, טימין)



איך מכינים?

1. לשים בתבנית נייר אפייה, להניח את הטורטיה, לשבור עליה את הביצים ולהוסיף את יתר הרכיבים.
2. לאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-15 דקות עד שהמאפה יציב והגבינה מוקרמת.

ערכים תזונתיים למנה:

210 קלוריות

15 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 25 דקות.

חמין בורגול ועוף

• רכיבים:

- כוס בורגול
- 3 כפות שמן
- 1 בצל גדול קצוץ לקוביות
- 2 גזרים מגורדים
- 3 שוקי עוף, 3 כרעיים עוף
- 1 כף פפריקה מתוקה
- ½ כפית פלפל שחור
- ½ כפית כמון
- ½ כפית כורכום
- ½ כפית בהרט או ראס אל חנות



איך מכינים?

1. להשרות את הבורגול במים רותחים חצי שעה, לסנן ולפורר במזלג.
2. לטגן את הבצל בשמן עד הזהבה, להוסיף את התבלינים ולערבב.
3. להוסיף את העוף ולצרוב מכל הצדדים.
4. להוסיף מים רותחים עד כיסוי העוף ולבשל על אש נמוכה חצי שעה.
5. להוסיף את הבורגול והגזר, לערבב, להביא לרתיחה
6. להסיר מהגז ולהעביר לתנור מכוסה ל-1.5-2 שעות ב-180 מעלות עד שהנוזלים נספגים.

ערכים תזונתיים למנה מתוך 6:

350 קלוריות

25 גרם חלבון



זמן הכנה משוער כולל בישול: שעתיים.

בורגול מהיר ב־15 דקות

- **רכיבים:**
- 1.5 כוסות בורגול שטוף
- 1 בצל בינוני
- ½ חבילת פטריות (לא חובה)
- 1 גזר
- 1 כף שמן
- ¼ כפית כמון
- אבקת מרק עוף
- תבלינים לפי טעם
- 2.5 כוסות מים רותחים



איך מכינים?

1. לחתוך את הבצל לקוביות ולטגן בשמן בסיר עד הזהבה.
2. להוסיף פטריות, לערבב ולבשל עוד 2-3 דקות.
3. להוסיף את הבורגול, המים והתבלינים, לערבב, להביא לרתיחה, להנמיך אש ולבשל כ־15 דקות תוך ערבוב מדי פעם עד ספיגת כל הנוזלים.

ערכים תזונתיים ל-100 גרם לאחר בישול:

110 קלוריות

3 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 20 דקות.

בוריקיטס גבינה

• רכיבים:

• 250 גרם גבינה לבנה 5%

• 300 גרם קמח

• 1 כפית מלח

• 1 כפית אבקת אפייה

למילוי:

• 2 חלבונים

• 140 גרם גבינה צהובה 9%

• 250 גרם גבינה בולגרית 5%

להברשה:

• 1 חלמון

• שומשום



איך מכינים?

1. לערבב את מצרכי הבצק בידיים (10 דקות) או במיקסר (5 דקות) עד איחוד.
2. לערבב את מצרכי המילוי בקערה נפרדת.
3. לרדד את הבצק דק, לקרוץ 47 עיגולים, למלא כפית מילוי בכל עיגול, לקפל לחצי ולסגור את הקצוות בעזרת מזלג.
4. להבריש בחלמון, לפזר שומשום ולאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-15 דקות עד הזהבה.

ערכים תזונתיים ליחידה:

40 קלוריות

3 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 35 דקות.

בורקס פילו יוני

• רכיבים:

- חבילת דפי פילו (14 דפים)
- ½ כוס חלב (למריחה בין הדפים)
- למילוי:
- 250 גרם גבינת פטה 5%
- 200 גרם תרד קפוא מופשר או תרד טרי
- 1 ביצה
- 1 כף קמח
- מלח, פלפל שחור



איך מכינים?

1. לבשל את התרד 2-3 דקות עד ריכוך, לסנן ולקרר.
2. לערבב בקערה את כל מצרכי המילוי.
3. להניח דף פילו על משטח, למרוח בחלב, להניח מעל עוד דף, לקפל, למלא לאורך, לגלגל לנחש ולהניח בתבנית. לחזור על הפעולה עם כל הדפים.
4. למרוח בביצה או חלב, לאפות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות 30-35 דקות עד הזהבה.

ערכים תזונתיים ליחידה מתוך 7:

170 קלוריות

9 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 50 דקות.

לזניית גבינות דפי אורז

• רכיבים:

- 3 דפי אורז (קוטר 14 ס"מ)
- קערה רחבה עם מים וכף רוטב
- סויה

למילוי:

- ½ גביע קוטג' 5%
- 70 גרם גבינה בולגרית/פטה 5%
- כפית פסטו (לא חובה)
- 1 ביצה
- 1 כף קמח
- פרוסת גבינה צהובה 9%



איך מכינים?

1. לחמם תנור ל-190 מעלות טורבו.
2. לערבב בקערה את כל מצרכי המילוי.
3. להשרות דף אורז במים עם הסויה כ-30 שניות, להניח על נייר אפייה, למרוח חצי מהמילוי במרכז ולהשאיר שוליים.
4. לכסות בדף אורז נוסף וחוזרים על הפעולה לשכבה נוספת.
5. לאפות כ-20-30 דקות עד שהמאפה מתקשה ומשחים קלות.

ערכים תזונתיים לכל הכמות:

210 קלוריות

16 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 35 דקות.

שניצל טופו בטוסטר

- **רכיבים:**
- חבילת טופו
- כפית פפריקה מעושנת
- כפית פפריקה מתוקה
- כפית אבקת שום
- כפית תבלין שווארמה
- מלח, פלפל שחור



איך מכינים?

1. לחתוך את הטופו לפרוסות בעובי של כ-1 ס"מ, לתבל משני הצדדים.
2. לחמם טוסטר לחיצה ולהניח את פרוסות הטופו בתוכו.
3. לסגור ולאפות כ-5-10 דקות, עד שהטופו קריספי מבחוץ ורך מבפנים.

ערכים תזונתיים לכל הכמות:

300 קלוריות

30 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 15 דקות.

לאפה כוסמת (ללא גלוטן)

- רכיבים:
- 1 כוס כוסמת ירוקה
- 2 כפות קמח
- מים (עד גובה הכוסמת)
- ½ כפית מלח
- פלפל שחור
- תבלין שום



איך מכינים?

1. להשרות את הכוסמת במים חמימים למשך 3 שעות, לשטוף ולסנן.
2. להעביר למעבד מזון עם קמח, מים, מלח, פלפל ותבלין שום, ולעבד עד לקבלת מרקם כמו טחינה.
3. לחמם מחבת נון־סטיק ולצקת בלילה ליצירת לאפות דקות.

ערכים תזונתיים ליחידה מתוך 5:

46 קלוריות

2 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 20 דקות.

פיצה חלבון ללא פחמימה

• רכיבים:

- 2 ביצים M
- 2 כפות גבינה לבנה 3%
- 2 כפות קמח
- ½ כפית אבקת אפייה
- תבלינים לפי טעם
- 2 פרוסות גבינה צהובה 9%
- 2 כפות רסק עגבניות ללא סוכר



איך מכינים?

1. להפריד ביצים, להקציף חלבונים לקצף יציב.
2. לערבב חלמונים עם אבקת אפייה, קמח ותבלינים.
3. לאחד בין הבלילות, לשטח על נייר אפייה ולאפות בתנור שחומם מראש ל-150 מעלות כ-6 דקות.
4. להוסיף רסק, גבינה ותוספות, ולהחזיר לאפייה של 10 דקות נוספות עד שהגבינה נמסה.

ערכים תזונתיים לכל הכמות:

360 קלוריות

44 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 20 דקות.

פשטידת כרוב

• רכיבים:

• כרוב בינוני (כ־1.5 ק"ג) חתוך

לרצועות

• 4 בצלים בינוניים חצויים ופרוסים

דק

• 3 ביצים גדולות

• גביע קוטג' 3%–5%

• 3 כפות קמח

• 3 כפות שמן זית

• מלח, פלפל

• תבלין שום

• אורגנו



איך מכינים?

1. לחמם מחבת או סיר רחב עם שמן זית.

2. להוסיף כרוב ובצל, לטגן על אש גבוהה כ־10 דקות.

3. להוסיף תבלינים ולהמשיך בבישול עד השחמה. לקרר את התערובת.

4. לחמם תנור ל־180 מעלות (טורבו).

5. לערבב בקערה ביצים, קוטג' וקמח, להוסיף את הכרוב והבצל ולערבב היטב.

להעביר לתבנית משומנת ולאפות כ־40 דקות עד שהפשטידה יציבה ומוזהבת.

ערכים תזונתיים לשליש כמות:

210 קלוריות

10 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: שעה.

פסטה פיצה

- **רכיבים:**
- אטריות ביצים מבושלות ומסוננוות
- ½ גביע קוטג' 3%–5%
- פרוסת גבינה צהובה 9%
- 20 גרם גבינה
- בולגרית/פטה/ריקוטה
- 3 זיתים פרוסים (אופציונלי)
- עגבניות מרוסקות
- 1 כף מרק עגבניות
- שום כתוש
- תבלינים לפי טעם



איך מכינים?

1. להכין את האטריות ולהעביר לכלי חסין חום.
2. לערבב עגבניות מרוסקות עם מרק עגבניות ושום, ולצקת על האטריות.
3. לפזר את הגבינות והתוספות, לתבל, ולאפות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות עד שהגבינה מוקרמת ומשחימה מעט.

ערכים תזונתיים למנה:

300 קלוריות

18 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 25 דקות.

תבשיל עוף וירקות בתנור

• רכיבים:

- 1.5 ק"ג פרוסות חזה עוף
- ברוקולי, כרובית, גמבה, עגבנייה, תפוחי אדמה/בטטות, בצל, גזר, קישואים, פטריות – חתוכים גס (לפי בחירה)
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף פפריקה מתוקה
- ½ כף פפריקה חריפה
- ½ כף כורכום
- מלח, פלפל, שום



איך מכינים?

1. לערבב בתבנית את כל הירקות עם התיבול והשמן.
2. להוסיף את פרוסות החזה ולערבב שוב.
3. לחמם תנור ל-220 מעלות, לכסות בנייר אלומיניום ולאפות שעה.
4. להסיר את הכיסוי ולאפות עוד 20-25 דקות עד השחמה.

ערכים תזונתיים למנה מתוך 8:

210 קלוריות

24 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 1.5 שעות.

מאפינס שקדים וקוקוס

- רכיבים:
- 1 כוס קמח שקדים
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1 ביצה
- 2 כפות דבש/מייפל/סילאן
- 2 כפות חלב קוקוס או מיץ תפוזים



איך מכינים?

1. לערבב את כל המצרכים בקערה
2. לצקת לתבניות מאפינס ולאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-15 דקות עד הזהבה.

ערכים תזונתיים לרבע כמות:

120 קלוריות

4 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 20 דקות.

פטטריות ממולאות

- רכיבים:
- 6–7 פטריות גדולות למילוי
- ½ כרישה או בצל
- 1 קישוא מגורד
- חופן תרד
- 100 גרם גבינה בולגרית 5%
- 1 כף גדושה קוטג'
- פרוסת גבנ"צ 9% חתוכה גס
- מלח, פלפל שחור, צ'ילי יבש, אורגנו
- ½ כפית שמן זית



איך מכינים?

1. לטגן בכפית שמן זית את הכרישה, הקישוא והתרד עם התבלינים עד לריכוך.
2. לערבב את הגבינות בקערה נפרדת, להוסיף את הירקות ולקבל בלילה אחידה.
3. למלא את הפטריות, להניח בתבנית ולאפות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות כ-15 דקות.

ערכים תזונתיים לחצי כמות:

160 קלוריות

12 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 25 דקות.

בורקס גבינה

- רכיבים:
- חבילת גבינת טוב טעם 3%
- 2 כפות קוטג' 3%
- 1 ביצה
- פרוסת גבינה צהובה 9% מגורדת
- מלח, פלפל
- 3 דפי פילו (כל בורקס מחצי דף)
- מעט שמן זית להברשה
- ביצה להברשה
- שומשום



איך מכינים?

1. לחמם תנור ל-200 מעלות טורבו.
2. לערבב את כל מצרכי המילוי בקערה.
3. לחצות כל דף פילו לשניים, להניח מהמלית, לקפל לצורת מלבן ולסגור היטב.
4. להבריש בביצה, לפזר שומשום ולאפות עד הזהבה, כ-15 דקות.

ערכים תזונתיים ליחידה מתוך 6:

90 קלוריות

10 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 25 דקות.

פשטידת פטריות

- **רכיבים:**
- חבילת פטריות טריות/ משומרות
- 1 בצל קצוץ דק
- 2 ביצים
- 2 כפות קמח
- 250 גרם גבינה לבנה 3%–5%
- 2 פרוסות גבינה צהובה 9% או
- 100 גרם גבינה בולגרית 5%
- 1 כפית שמן זית
- מלח, פלפל, תבלינים לפי טעם



איך מכינים?

1. לטגן את הפטריות והבצל בשמן זית עד ריכוך.
2. לערבב בקערה ביצים, גבינה לבנה, קמח ותיבול.
3. להוסיף את הפטריות והבצל, לערבב ולצקת לתבנית.
4. לפזר מעל גבינה צהובה או בולגרית.
5. לאפות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות כ-30–45 דקות עד השחמה.

ערכים תזונתיים לחצי פשטידה:

180 קלוריות

14 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 45 דקות.

בורקס דפי אורז עם גבינות ותרד

- רכיבים:
- 10 דפי אורז
- שומשום וקצח לקישוט
- קופסת קוטג' 3%
- 1 ביצה
- גבינה בולגרית/ פטה 5%
- תרד טרי
- 2 כפות קמח
- מלח, פלפל שחור, תבלינים לפי טעם



איך מכינים?

1. לחלוט את התרד במים רותחים, לסחוט היטב ולערבב עם שאר מרכיבי המילוי.
2. להרטיב את דפי האורז במים חמימים, להניח במרכז כל דף מהמילוי, לסגור לצורת שבלול/גליל.
3. להבריש בביצה, לפזר שומשום וקצח ולאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עד הזהבה.

ערכים תזונתיים ליחידה מתוך 10:

52 קלוריות

5 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 35 דקות.

מרק כתום

• רכיבים:

- 870 גרם דלעת קלופה וחתוכה לקוביות
- 500 גרם דלורית קלופה וחתוכה לקוביות
- 2 גזרים בינוניים קלופים וחתוכים
- 1 תפוח אדמה בינוני קלוף וחתוך לקוביות
- 1 קישוא בינוני חתוך לקוביות
- 1 כף שמן זית
- ליטר מים (או יותר לפי הצורך)
- מלח, פלפל שחור לפי הטעם



איך מכינים?

1. לחמם סיר גדול עם שמן זית.
2. להוסיף את כל הירקות ולטגן קלות כ-4 דקות תוך ערבוב.
3. להוסיף מים עד כיסוי הירקות ולהביא לרתיחה.
4. לתבל במלח ופלפל, להנמיך לאש בינונית ולבשל 40-45 דקות עד ריכוך.
5. לטחון בעזרת בלנדר מוט עד למרקם חלק.

ערכים תזונתיים לכל הסיר:

600 קלוריות

11 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: שעה.

בולונז טונה



• רכיבים:

- 3 גזרים
- פטריות שמפיניון
- בצל
- 3 קופסאות טונה במים (סחוטה)
- 1 כף שמן זית
- שום כתוש
- 3 כפות עגבניות מרוכזות
- כף רסק עגבניות 100%
- מים לפי הצורך
- מלח, פלפל, אבקת שום
- 2 כפות סויה

איך מכינים?

1. לקצוץ במעבד מזון את הגזר, הפטריות והבצל בפולסים.
2. לחמם שמן זית במחבת, להוסיף שום ולטגן את הירקות עד ריכוך.
3. להוסיף את הטונה, לערבב, להוסיף את העגבניות המרוכזות, הרסק, מים ותבלינים.
4. לבשל עד שרוב הנוזלים מצטמצמים. להגיש מעל פחמימה מבושלת (אורז, אטריות ביצים, כוסמת או בורגול).

ערכים תזונתיים לשליש כמות:

230 קלוריות

25 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 30 דקות.

מוקפץ בקלי קלות

- **רכיבים:**
- 125 גרם אטריות ביצים לפני בישול
- 2 גזרים מגורדים
- ½ כרוב פרוס דק
- כף מעט שמן
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כף ג'ינג'ר מגורד (אופציונלי)
- חצי קילו רצועות בשר (אנטריקוט/שייטל/סינטה)
- 1 כף סילאן
- 3 כפות סויה



איך מכינים?

1. לבשל את האטריות 4 דקות ולסנן.
2. במחבת ווק לחמם מעט שמן, להוסיף שום וג'ינג'ר, לטגן קלות ולהוסיף את הגזר והכרוב, לאדות 4-5 דקות.
3. להזיז את הירקות לצד, להוסיף את רצועות הבשר ולטגן עד השחמה.
4. להוסיף סילאן וסויה, לערבב, להחזיר את האטריות ולבשל יחד עוד 2-3 דקות.

ערכים תזונתיים לרבע כמות:

320 קלוריות

22 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 20 דקות.

פיתות ביתיות עשירות בחלבון

- רכיבים:
- 500 גרם קמח כוסמין
- 250 מ"ל מים פושרים
- 7 גרם שמרים יבשים
- 8 גרם מלח



איך מכינים?

1. בקערה לערבב קמח, שמרים ומים, ללוש עד איחוד.
2. להוסיף מלח וללוש עוד 10 דקות. לכסות ולהתפיח כשעה.
3. לחלק ל-17 כדורים, לרדד לעובי 0.5 ס"מ.
4. לחמם תנור ל-240 מעלות עם תבנית הפוכה או אבן אפייה.
5. לאפות עד שהפיתות מתנפחות (כ-1 דקה), להוציא ולעטוף במגבת לשמירה על הטריות.

ערכים תזונתיים לפיתה בחלוקה ל-17:

107 קלוריות

3.7 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 90 דקות (כולל התפחה).

מאפה פילו מנגולד וגבינות

• רכיבים:

- 1 בצל קצוץ דק
- 1 שן שום כתושה
- 1 חבילת מנגולד (כ־250 גרם)
- שטוף וקצוץ כולל הגבעול
- ½ כפית פלפל שחור
- 1.5 כפות שמן זית
- לתערובת הגבינות:
 - 2 ביצים
 - 1 קופסת קוטג' 5%
 - 50 גרם מוצרלה 22%
 - 50 גרם גבינה בולגרית 5%
 - 50 גרם גבינת עמק 9%
- למעטפת:
 - 3 דפי פילו
 - 4 כפות חלב (למריחה)
 - 1 כף שומשום



ערכים תזונתיים חתיכה בחילוק ל-9:
130 קלוריות | 10 גרם חלבון

איך מכינים?

1. לטגן בצל בשמן עד הזהבה, להוסיף שום, גבעולי מנגולד ופלפל, להקפיץ 4 דקות ולהוסיף את העלים עד צמצום הנוזלים. לקרר מעט.
2. לערבב עם הגבינות והביצים.
3. בתבנית משומנת בספריי שמן להניח דף פילו, למרוח חלב, להניח עוד דף, להוסיף את המילוי, לקפל שוליים ולכסות בשכבות פילו נוספות.
4. למרוח חלב, לפזר שומשום ולאפות בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות 50 דקות, ואז להעלות ל־200 מעלות לעוד 5 דקות.

זמן הכנה משוער: שעה ורבע.



פשטידת כרובית ובצל

- **רכיבים:**
- 2 ביצים
- גביע קוטג' 3%
- 3 כפות גבינה לבנה 3%
- 1 כף קמח
- ½ שקית כרובית קפואה (מבושלת כמה דקות)
- בצל מטוגן בכפית שמן זית
- כפית מרק פטריות
- מלח, פלפל
- מעט אגוז מוסקט



איך מכינים?

1. לטגן את הבצל
2. לערבב בקערה את כל המרכיבים, להעביר לתבנית ולאפות בתנור שחומם מראש ל-180-200 מעלות 20-30 דקות עד הזהבה.

ערכים תזונתיים לחצי פשטידה:

150 קלוריות

12 גרם חלבון



זמן הכנה משוער: 90 דקות (כולל התפחה).

מנגנון הזהב של הגוף

רוב האנשים לא מבינים את זה, אבל הגוף שלנו הוא מערכת חכמה בטירוף.

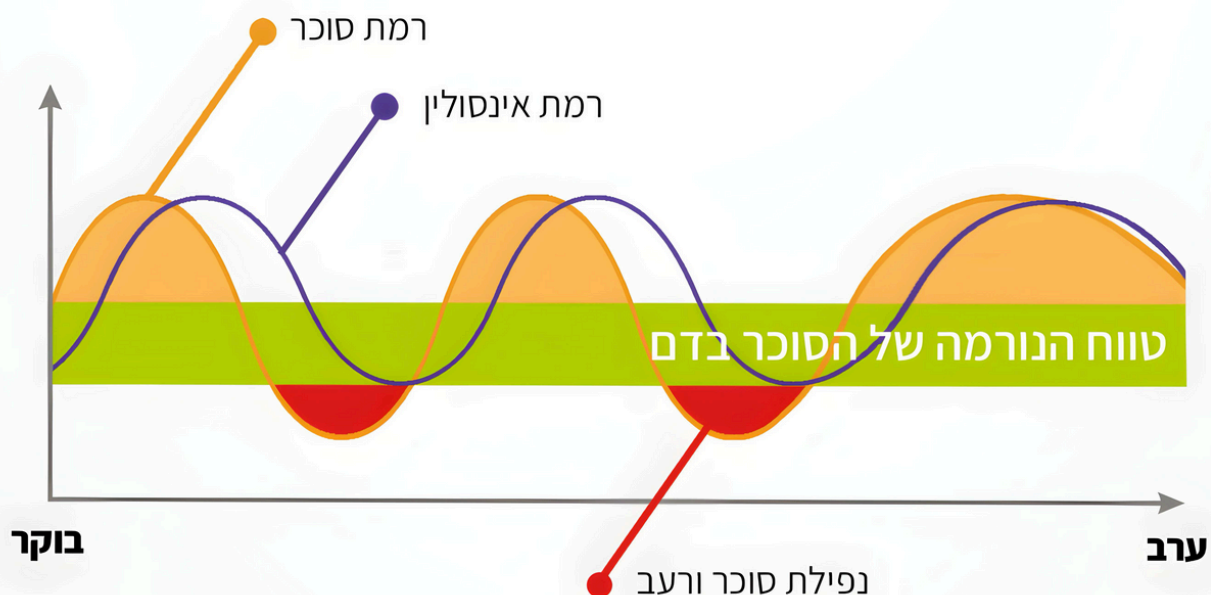
ויש לו מנגנון אחד – שברגע ששולטים בו, החיים נראים אחרת: **רמות הסוכר בדם**. מה קורה כשאנחנו אוכלים פחמימה מהירה?

בום – הסוכר קופץ, הגוף מפריש אינסולין, ואז... צונחים. ואז מה? רעב. עצבים. עייפות. מתוק. קפה. עוד נפילה. ככה נראית רכבת הרים של אנרגיה.

ארוחת בוקר עם פחמימות

1

אכילת ארוחת בוקר המורכבת מפחמימות מובילה לעלייה **ברמות הסוכר בדם**. בתגובה לכך - נרגיש עליה **ברמות האינסולין בדם**. ביום כזה, יהיה קשה לשלוט בתיאבון, מה שעלול להוביל לאכילת יתר בצהריים/ערב ולעלייה במשקל.



כל פעם שאתם בתחום האדום

המוח שלכם נמצא במצב של הישרדות

הוא רוצה סוכר, אז הוא שולח אותכם לאכול בריא? לא ולא!
פחמימות פשוטות וסוכרים, ככה בעצם מאבדים שליטה ועולים
במשקל

דברים שכדאי לעשות

- 1 חלבון בכל ארוחה - לא משנה מה אתם אוכלים
- 2 אינדקס גליקמי נמוך - מזון שמתפרק לאט - מחזיק אותנו יציבים יותר.
- 3 שתייה מרובה של מים - לפעמים אנחנו בטוחים שאנחנו רעבים - אבל זה פשוט הגוף מבקש נוזלים.

3 ארוחת בוקר מאוזנת

ארוחת בוקר נכונה ומאוזנת שומרת על רמות הסוכר והאינסולין בדם בגבולות הנורמליים. היא מונעת "חשקים", לא מפתחת תלות בפחמימות פשוטות במהלך היום, תוך אספקת כל אבות המזון לגוף. בכך, התיאבון נשאר מאופק תחת שליטה לכל אורך היום, התשוקה לפחמימות פשוטות פוחתת והגוף משתמש במאגרי השומן שלו לאנרגיה.



לעוד שאלות ופרטים

אני זמין כאן!

לחצו על אחת האופציות ותגיעו אליי

