



אלה
דיאטנית קלינית
תכונה מאוזנת בריאות אישית

חוברת מתכונים





חלבי | צמחוני | ללא גלוטן

פשטידת גבינות וירקות ירוקים - קלה ומזינה (20 יחידות)

מצרכים ואופן ההכנה:

כף שמן זית

1 בצל קצוץ דק מטגנים עד להשחמה

4 שיני שום מגורדות

1 קישוא מגורד

4 גבעולים קצוצים של בצל ירוק

120 גרם עלי תרד קצוצים

מאדים 5 דקות תחת מכסה

ו-5 דקות ללא המכסה

עד לצמצום הנוזלים

מקררים את התערובת ומוסיפים לקערה

400 גרם ברוקולי קפוא חתוך לקוביות

100 גרם בולגרית 5% מפוררת

3 פרוסות עמק 9% חתוכות

3 ביצים בגודל L

4 כפות קוואקר טחון (לאופציה ללא גלוטן - קוואקר ללא גלוטן)

1 כפית מלח

1/2 כפית פלפל שחור

1/2 כפית אגוז מוסקט

1 כפית אבקת אפייה

1 גביע קוטג' 3% (250 גרם)

חצי כף שמן לשימון התבנית

או לרפד בנייר אפייה

*השתמשתי ב-2 תבניות מאפינס של 12 יחידות ומילאתי 20 יחידות

אופים במצב טורבו 180 מעלות, 30-35 דקות

*אפשר להכניס קיסם עץ ולראות שיוצא יבש

בתוכנית שלי

3 מאפינס = 2 מנות חלבון



פשטידת גבינה ופטטריות (12 יחידות)

חלבי | צמחוני

מצרכים:

תבנית ל-12 יחידות מאפינס או תבנית רגילה וניתן לחתוך ל-12 חתיכות לאחר מכן

- 2 בצלים בינוניים קצוצים
- 2 סלסלות פטריות שמפיניון טריות קצוצות דק
- 2 ביצים + 1 חלבון (הלבן של הביצה)
- 1/2 כוס קמח מלא (כ-70-75 גרם)
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- קופסת קוטג' 3% (250 גרם)
- תיבול: כפית שטוחה אבקת מרק, חצי כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור, וכל תיבול מועדף.

אופן ההכנה:

- מרססים את המחבת בשמן זית וצורבים את הבצלים
- מוסיפים את הפטריות וממליחים. מבשלים במשך 4-5 דקות עד שהנוזלים מצטמצמים. מוצאים מהאש ומצננים.
- לאחר שהתערובת התקררה, מעבירים לקערה ומוסיפים ביצים, קמח, אבקת אפייה, גבינת קוטג' ומתבלים, מערבבים היטב ללא גושים.
- מעבירים את הבליילה לתבנית משומנת קלות בתרסיס שמן
- מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-40 דקות.

****את הפטריות ניתן לחליף בכל ירק אחר (ברוקולי מגורר כ-200 גרם, תרד כ-300 גרם, גזר 2 גזרים מגורדים וכד')**
****את הקוטג' ניתן להחליף בכל גבינה לבנה אחרת 5%, או בגבינה צהובה 9% שומן מגוררת-100 גרם**

3 יחידות = 1 מנת חלבון + 1 מנת פחמימה + 1 מנת שומן



חלבי | צמחוני

מאפה/בורקס פילו מגולגל במילוי גבינות (7 חתיכות)

מצרכים:

250 גרם גבינת טוב טעם/טבורוג/כנען 5-9%
250 גרם קוטג' 5%
100 גרם גבינה בולגרית 5%, מפוררת
1 ביצה M
מלח, פלפל שחור, אבקת שום, לפי הטעם
חצי חבילת דפי פילו, מופשרים לפי ההוראות על האריזה
תרסיס שמן זית/קנולה

לציפוי:

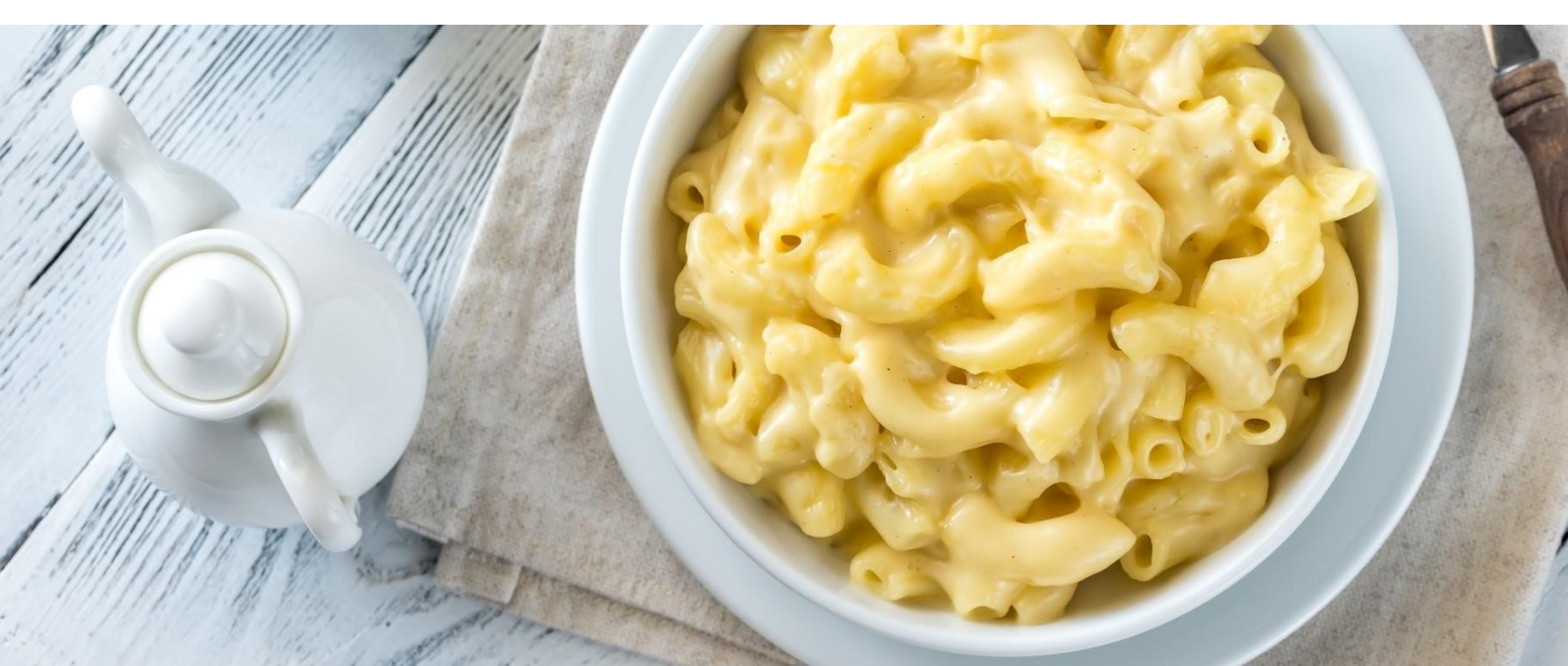
ביצה טרופה
שומשום בהיר או שחור

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
מערבבים בקערה את הגבינות, הביצה והתבלינים.
פורשים את עלי הפילו על מגש נקי או על השיש ומכסים במגבת מטבח (בזמן שעובדים עם דף פילו אחד מכסים את שאר הדפים במגבת, כי מתייבש מאוד מהר, אם התייבש ניתן להרטיב מעט במים).
פורשים את אחד מעלי פילו על נייר אפייה ומרססים בתרסיס שמן.
ומעל מניחים לאורך את התערובת שהכנו.
מגלגלים לרולדה ודואגים לקפל את הקצוות כלפי פנים, כך שהגבינה לא תברח באפייה.
מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה (פתח כלפי מטה), מורחים ביצה טרופה ומפזרים מעט שומשום. ממשיכים כך עם כל יתר העלים.
אופים ב-180 מעלות 20-25 דקות, עד שהמאפה מזהיב.
מצננים קלות (זהירות, המלית חמה!) ומגישים לצד ירקות חתוכים ועגבניות מרוסקות.
****ניתן להכניס גם תרד/פטטריות/ברוקולי או כל ירק אחר שאוהבים.**

בתוכנית שלי

1 מנה מהווה = 1 מנת חלבון + 1 מנת פחמימה + 1 מנת שומן



פסטה מוקרמת: (4 מנות)

חלבי | צמחוני

מצרכים:

- 250 גרם פסטה יבשה (לבשל בהתאם להוראות היצרן)
- 1 מיכל שמנת לבישול 9% (יש בטעמים שונים)
- חבילת פטריות שמפיניון טריות חתוכות
- 1 בצל קצוץ דק
- 6 שיני שום כתושות
- 5 פרוסות עמק 9% חתוכות
- כף פרמז'ן מגורד
- מלח פלפל לפי הטעם
- (תבלין אורגנו אופציונלי)

אופן ההכנה:

1. צורבים את הבצל הקצוץ עד ההשחמה במחבת משומנת עם תרסיס שמן
2. מוסיפים את הפטריות החתוכות ואת השום הכתוש ומתבלים
3. מבשלים תחת מכסה 3-5 דקות על אש בינונית
4. מוסיפים את השמנת לבישול, העמק והפרמז'ן, מכסים את המכסה ומבשלים עוד כ-5 דקות
5. השלב הסופי – מוסיפים את הפסטה המבושלת לתוך התערובת, מבשלים עוד כ-5 דקות

בתוכנית שלי

מנה אחת = 1 מנת חלבון + 2 מנות פחמימה + 1 מנת שומן



פרווה | צמחוני | טבעוני | ללא גלוטן | ללא חלב

מתכון לפלאפל ביתי אפוי - טעים כמו המקור (24 יחידות)

המתכון:

טוחנים במעבד המזון עד למרקם אחיד אך לא חלק מדי-

200 גרם גרגירי חומס יבשים (לאחר שהושרו במים - 24 שעות. כ-430 גרם לאחר ההשריה)

כוס כוסברה קצוצה (50 גרם)

3 שיני שום כתושות

1/2 בצל

1 כפית כמון טחון

1/2 כפית חוויאג'

1 כפית מלח

1/4 כפית פלפל שחור

לאחר שטחנו הכל יחד מוסיפים 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא

וטוחנים שוב כמה שניות

לפני שהכל נכנס לתנור שחומם מראש ל-200°

מוסיפים לתערובת

1/2 כפית אבקת אפייה

1/2 כפית סודה לשתייה

מערבבים היטב ומכינים כדורים פחוסים מעט עם הידיים (אין צורך להרטיב) ומניחים על תבנית המרופדת בנייר אפייה

מכניסים לתנור במצב טורבו 200°c למשך 20-25 דקות

**לאחר כ-17 דקות וכשהפלאפלים שלנו קשים מבחוץ רצוי להפוך אותם בעדינות ולאפות עוד כ-5 דקות נוספות לקבלת

מראה זהוב משני הצדדים.

רצוי לאכול ישר לאחר האפייה, כך הוא הכי קריספי מבחוץ ונימוך במפנים (או יום למחרת לחמם כמה דקות בתנור).

בתוכנית שלי

4 יחידות פלאפל = 1 מנת חלבון + 1 מנת פחמימה



פרווה | צמחוני | ללא גלутן | ללא חלב

קציצות עדשים כתומות (10 קציצות)

מצרכים:

- 1 כוס עדשים כתומות
- 1 בצל
- 2 שיני שום
- 1 כוס פטרוזיליה או כוסברה (לא חובה)
- 1 כף שמן זית
- 2 ביצים
- (במידה ודליל מדי ניתן להוסיף 2 כפות קוואקר טחון)
- מלח, פלפל, כמון, פפריקה לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. שוטפים את העדשים הכתומות במים ומבשלים כ-15-10 דקות, מסננים ומקררים
2. טוחנים את שאר המרכיבים יחד עם העדשים למרקם רך במעבד המזון (במידת הצורך מוסיפים כף או שניים של קוואקר טחון) ונותנים לעיסה לנוח כ-5 דקות
3. יוצרים קציצות פחוסות בידיים רטובות, מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ומרססים מעל במעט תרסיס שמן
4. לחמם את התנור ל-180 מעלות ולאפות כ-20 דקות (עד שהן מזהיבות)

בתוכנית שלי

3 קציצות = 1 מנת חלבון + 1 מנת פחמימה



פרווה | צמחוני

שקשוקה קלילה (1 מנה)

מצרכים:

- 1 בצל חתוך דג
- 4 שיני שום כתושות
- חצי גמבה (אדומה או צהובה) חתוכה לקוביות
- 1/2 פחית עגבניות מרוסקות (שימורים – 200 גרם)
- 2 ביצים
- תבלינים לפי הטעם: מלח, פלפל, כמון, כורכום, פפריקה מתוקה (או חריפה)
- כף שמן זית

אופן הכנה:

לחמם מחבת ולשמן אותה בכף שמן זית (ניתן בספריי).
מכניסים את הבצל, וצורבים עד להזהבה, לאחר מכן מכניסים את הגמבה והשום צורבים כ-3 דקות ושופכים חצי מהפחית של העגבניות המרוסקות, מתבלים לפי הטעם, מנמיכים את האש וסוגרים את המכסה. לאחר בישול של כ-5 דקות יש להוסיף את הביצים לתבל גם אותן, לסגור את המכסה לעוד כ-5 דקות (אש קטנה). ומוכן!

בתוכנית שלי

1 מנה = 2 מנות חלבון + 1 מנת פחמימה + 2 מנות שומן



חלבי | צמחוני

פיצה טורטייה אישית (1 מנה)

מצרכים

- 1 טורטייה מקמח מלא בקוטר 20 ס"מ
- 2 כפות עגבניות מרוסקות
- 2 פרוסות גבינה צהובה 9%-15%
- 1 כף פרמזן מגורד
- 2 פטריות חתוכות ו/או 6 עגבניות שרי חתוכות ו/או 8 עלי בזיליקום

אופן ההכנה:

הכנת הרוטב: 2 כפור עגבניות מרוסקות (שימורים) + $\frac{1}{4}$ כפית מלח + $\frac{1}{4}$ כפית פלפל + כפית אורגנו מיובש + 2 שיני שום כתושות

מורחים את הרוטב מעל הטורטייה
מפזרים מעל את הגבינות והפטריות החתוכות

מניחים את הפיצה על תבנית מרופדת בנייר אפייה
ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, ל-5 עד 10 דקות (עד שהגבינה נמסה, וגוון הטורטייה משחים)

בתוכנית שלי

1 יחידה = 2 מנות פחמימה + 2 מנות חלבון + 1 מנת שומן



פרווה | צמחוני | טבעוני | ללא גלוטן | ללא חלב

קציצות טופו (12 קציצות)

מצרכים:

300 גרם (1 חבילה) טופו קשה, מסונן ומיובש

1 בצל קטן, חתוך לרבעים

1-2 שיני שום

¼ צרור עלי פטרוזיליה / כוסברה

3 כפות טחינה גולמית

35 גרם (1/4 כוס) קמח חומס או עדשים

½ כפית מלח, או לפי הטעם

¼ כפית פלפל שחור

½ כפית כמון

¼ כפית בהרט

¼ כפית פפריקה חריפה (אופציונלי)

אופן הכנה:

טוחנים את כל המצרכים במעבד המזון עד למרקם רך ודביק.

בעזרת ידיים רטובות יוצרים קציצות פחוסות בגודל רצוי ומסדרים אותן על גבי תבנית מרופדת בנייר אפייה ומעט שמן.

מחממים תנור ל-180 מעלות, ואופים כ-35 דקות, או עד להזהבה. באמצע הופכים בזהירות לצד השני.

ניתן להכין רוטב עגבניות וגמבות פיקנטי ולהכניס את הקציצות לשם לכמה דקות לאחר האפייה.

בתוכנית שלי

3 קציצות מהוות = 1 מנת חלבון + 1 מנת פחמימה + 1 מנת שומן.



פרווה | צמחוני | טבעוני | ללא גלутן | ללא חלב

טופו מוקפץ בסגנון אסייתי (2 מנות)

מצרכים:

- 1 חבילת טופו (300 גרם) חתוך לקוביות
- 1 בצל בינוני קצוץ גס
- 2 גזרים גדולים חתוכים למקלות דקים
- 1 גמבה קטנה חתוכה לרצועות דקות
- סלסלת פטריות שמפיניון/פורטובלו חתוכות גס

כוס שעועית ירוקה שלמה משקית קפואה
תיבול: 3 כפות רוטב סויה, חצי כף סילאן, חצי כף צ'ילי מתוק, מעט מלח ופלפל שחור, רבע כפית פפריקה חריפה (לא חובה)
2 כפות שמן זית
*כף שומשום לפיזור מעל (לא חובה) וכף בצל ירוק חתוך.

אופן ההכנה:

- מערבבים את קוביות הטופו עם 2 כפות רוטב סויה ומשרים 10 דקות לפחות. מחממים מחבת קטנה ומטגנים את קוביות הטופו עם כף שמן כ-5 דקות, עד לקבלת צבע זהוב. מסירים מהאש ומניחים בצד.
- מחממים מחבת גדולה עם כף שמן ומטגנים על אש בינונית את הבצל כדקה. מוסיפים את הגזר, הגמבה והפטריות. ממליחים מעט עם המלחייה, מערבבים ומבשלים כ-10 דקות (מומלץ לכסות את המחבת. יש לערבב מידי פעם).
- מוסיפים את השעועית הירוקה ומבשלים 5-10 דקות נוספות, עד שהירקות מתרככים אך עדיין נגיסים. מוסיפים את הטופו ומתבלים בכף רוטב סויה, חצי כף סילאן, חצי כף צ'ילי מתוק, מעט מלח ופלפל שחור ופפריקה חריפה. מערבבים כדקה לספיגת הטעמים ומפזרים מעט שומשום.

בתוכנית שלי

מנה 1 = 3 מנות חלבון ממקור חלבי + 1 מנת פחמימה + מנת שומן



בשרי

שניצל אפוי קריספי קל הכנה (10 יחידות)

מצרכים למרינדה:

2 ביצים

1 כף רוטב סויה

2 כפיות חרדל

1/2 כפית פפריקה מתוקה

3 שיניי שום קצוצות

ניתן להוסיף מעט מלח/פלפל שחור/תבלין גריל

אופן ההכנה:

טובלים במרינדה

1/2 ק"ג חזה עוף / שניצל עוף / 10 שניצל דק

מכניסים את הכל למקרר למשך 30 דקות

בינתיים מערבבים בצלחת נפרדת:

1 כוס פירורי לחם

1 כף שומשום

מוציאים את המרינדה עם החזה עוף ועוטפים את החזה בפירורי לחם עם שומשום

מניחים על תבנית עם נייר אפייה, מתיזים שמן זית כ-2 כפות (אפשר בתרסיס)

מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, למשך 20 דקות

בתוכנית שלי

1 שניצל = 1 מנת חלבון + 0.5 מנות פחמימה + 0.5 מנת שומן



בורקס פילו במילוי בשר הודו (25 יחידות)

בשרי

מצרכים:

- 1 חבילת בצק פילו או פילאס תורכי (500 גרם)
- 1 בצל קצוץ דק
- 500 גרם חזה הודו טחון
- חבילת פטריות שמפיניות
- 3 שיני שום כתושות
- 1 כף שמן זית
- 2 כפות שומשום או קצח שחור
- 1 ביצה טרופה
- תבילנים לפי הטעם:
- מלח – כפית, פלפל שחור-1/2 כפית, פפריקה- 1/4 כפית, כמון – 1/4 כפית

אופן ההכנה:

1. יש לטגן את הבצל במחבת עם כף שמן זית עד להזהבה
2. להוסיף את הפטריות, השום והחזה הודו ולתבל ולבשל עד אידוי הנוזלים כ-10-5 דקות
3. להוריד מהאש להתקררות
4. את עלי הפילו יש לחתוך לרצועות עבות (כ-10 ס"מ). כל רצועה לחתוך ל-3 קוביות
5. למלא כ-2 כפיות מהמילוי (הודו+פטריות) במרכז כל קובייה (שמורכב מ-2-3 רצועות פילו המונחות אחת על השנייה) ולסגור לצורת משולש ולהדק היטב את הקצוות עם האצבעות או המזלג
6. להניח על תבנית עם נייר אפייה, לצפות בביצה טרופה ושומשום ולאפות בתנור שחומם מראש ב-180 כ-20 דקות, עד הזהבה.

בתוכנית שלי

3 יחידות = 1 מנת חלבון ממקור בשרי + 2 מנות פחמימה



דגים | פרווה | צמחוני

קציצות טונה ברוטב עגבניות חריף (12 יחידות)

מצרכים:

לקציצות

3 קופסאות שימורים טונה במים (160 גרם ליחידה)

1 בצל קצוץ דק

1/2 צרור כוסברה קצוצה

2 ביצים M

3 כפות קוואקר דק

1 כף שמן זית

תבלינים: מלח ופלפל לפי הטעם, 1/4 כפית כורכום, 1/4 כפית כמון, 1/4 כפית שום גבישי, 1/4 כפית פפריקה מתוקה

לרוטב

2 כפות שמן זית

2 פלפלים אדומים חתוכים לרצועות

1/2 פלפל חריף חתוך

1 גזר חתוך לפרוסות

1 פחית שימורים עגבניות מרוסקות (400 גרם)

1 עגבנייה בינונית חתוכה לפרוסות

4 שיני שום חתוכות לפרוסות + 5 שיני שום שלמות

1/4 צרור כוסברה

1/2 כוס מים

תבלינים: מלח ופלפל לפי הטעם, 1/4 כפית כורכום, 1/4 כפית כמון, 1/4 כפית שום גבישי, 1/4 כפית פפריקה חריפה

אופן ההכנה:

קציצות

1. מערבבים את כל החומרים בקערה, יוצרים 12 קציצות (עגולות או פחוסות)

2. מניחים על תבנית מרופדת נייר אפיה

3. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-10-15 דקות (עד להזהבה)

4. מוציאים מהתנור ומכניסים לרוטב (שיפורט מטה)

רוטב

1. מטגנים כ-3 דקות בסיר רחב ושטוח, עם 2 כפות שמן זית את הפלפלים, הגזר ופרוסות השום ומתבלים במלח ופלפל

2. מוסיפים את העגבניות המרוסקות ואת פרוסות העגבנייה, חצי כוס מים ואת שאר התבלינים

ומביאים לרתיחה

3. מכניסים לתוך הרוטב את הקציצות המוכנות ואת 5 השיני שום השלמות ומבשלים על אש בינונית עם מכסה עוד

כ-10-15 דקות.

בתוכנית שלי

1 מנה (3 קציצות + רוטב והירקות) = 1 מנת חלבון ממקור בשרי/דגים + 1 מנת פחמימה



מררח פסטו ביתי

פרווה | צמחוני | טבעוני | ללא גלוטן | ללא חלב

מצרכים:

1 כוס עלי בזיליקום טריים ללא גבעולים (לדחוס מעט את העלים)

3 שיני שום גדולות

1/2 כוס שקדים/צנוברים/אגוזי מלך

1/2 כפית מלח

מעט פלפל שחור

3 כפיות או 1.5 כף מיץ לימון

1/4 כוס שמן זית

1/2 כפית סוכר

מכניסים את הכל לבלנדר וטוחנים עד המרקם הרצוי (אני מעדיפה לא משחתי אוהבת את הקראנצ'יות של השקדים)

שומרים בצנצנת סגורה עד שבוע במקרר

בתוכנית שלי

2 כפיות = 1 מנת שומן

מקווה שנהנית!
בתוכנית התזונתית שלי אוכלים רגיל, אין אסור או מותר!
כי לחיים בריאים באמת חשוב להנות מאכילה מגוונת ומאוזנת

לתיאום מפגש ייעוץ תזונתי, ניתן ליצור קשר במספר
054-6457884