

מיכל אמדורסקי מציגה:

DIET|UP

מפסיקות לספור
קלוריות!



קינוחים
ועוד

נשנושים
בריאים

ארוחות
בוקר

שייקים
ומוזלי

בעזרת מגוון מתכונים דיאטטים,
טעימים ומשביעים לשמירה על הגזרה.

לא דוגלת בספירת קלוריות

ולכן, בספר שלי לא תמצאי כמות קלוריות בכל מנה משום שאני לא מאמינה בחישוב קלורי אלא בשינוי אורח החיים לבריא ומזין. וכמובן הכי חשוב, מבלי שתסבלי בתהליך. ומהסיבה הזאת, היה חשוב לי לתת לך את המאגר הזה כדי שתוכלי לפעול על פיו ולהחליט מה בא לך ומתאים לך להכין היום.

בספר היה לי חשוב לאגד לך מתכונים קלים להכנה, עם מרכיבים בסיסים שיש לכל אחת ואחת בבית.

ועם זאת, לאגד את המתכונים שיאפשרו לך להרגיש שבעה ובמקביל, גם ימקסמו את הירידה שלך במשקל. חשוב לי לציין, שאני מאמינה מאוד שתזונה לבד אינה מספיקה וצריך לשלב גם אימונים.

אם כרגע אין לך תכנית אימונים אני מזמינה אותך לעיין בתכנית הכושר הביתית שלי שייפ-אפ. לפרטים על התכנית [לחצי כאן](#)



ברוכה הבאה לספר המתכונים הדיאטטים שלי DIETUP

כאן תוכלי למצוא מגוון של ארוחות בוקר, מנות עיקריות, נשנושים בריאים, ארוחות ערב וקינוחים, שתוכלי להכין בבית, ולדאוג שאת מכניסה לגוף אוכל מזין, בריא ודיאטטי, בדרך לירידה מבוקרת ובריאה במשקל.



חלק 1

ארוחת בוקר

הארוחה הכי חשובה ביום! אני אישית אוהבת להכין ארוחת בוקר קלילה שמשביעה אותי עד הצהריים. לרוב אני שותה שייקים, כי הם מכילים ירקות ופירות ומשתדלת להכין אותם על בסיס מים או מיץ תפוזים.

ואם לא יצא לי לשתות שייק מסיבה כלשהי, אז אני אכין מוזלי עשיר בפירות ודגנים בריאים. בנוסף, אני נמנעת מארוחות בוקר מכבידות מידיי כי בדר"כ הן משלבות אכילת פחמימות ועל זה אני מעדיפה לוותר. ואם קורה שבימי שישי בבוקר בא לך להתפנק בארוחת בוקר מפנקת עם חברה? את בהחלט יכולה להרשות לעצמך.

5 טיפים חשובים להכנת שייקים:



1 לבחור בלנדר חזק מזכוכית ולא מפלסטיק, מהסיבה שאנחנו מוסיפות קרח, והערבוב בבלנדר עם מיכל עשוי פלסטיק יכול להתפוצץ ולגרום להרבה לכלוך.

2 אם השייק מכיל עלים ירוקים קודם כל נדאג לערבב אותם יחד עם הנוזל לזמן קצר כדי שלא יוצר לנו גושים של עלים ירוקים בשייק.

3 לאחר מכן, נוסיף את הפירות / ירקות ונמשיך לערבב עד למרקם אחיד.

4 בלנדר חזק אמור לעבוד כ-2 דקות בלבד עד שהשייק מוכן בעוד שהכנת שייק בבלנדר ישן יכולה לקחת גם עד 5 דקות.

5 טיפ לייעול זמנים: אפשר להכין את השייק בלילה ולשמור אותו לבוקר במיכל זכוכית סגור, למי שאין לה זמן בבקרים.





שייק פאי תפוחים

- 1 תפוח מקולף מחולק ל-8 חתיכות
- 1/4 כוס אוכמניות - אופציונלי
- 1/4 כפית קינמון
- 1/8 כפית אגוז מוסקט
- 1 כוס תרד
- 1 כף זרעי צ'יה
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס מים

5

דקות
הכנה

*
קינמון
מסייע
בהפחתת
כולסטרול



שייק ירוק לניקוי מערכות

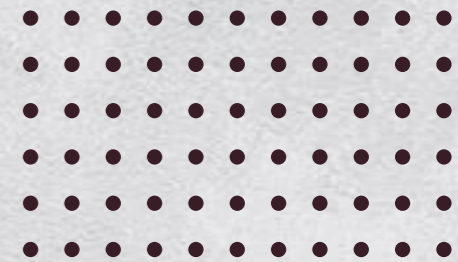
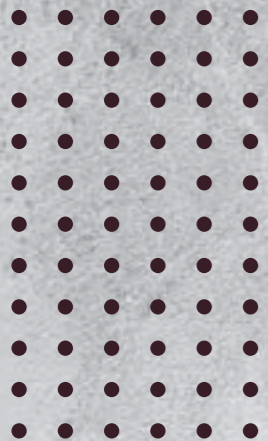
- 1 כוס עלי תרד
- 1 גבעול פטרוזיליה
- 1 כוס מים פושרים / חלב שקדים
- 1 בננה מקולפת וחתוכה
- 3 קוביות קרח
- (למי שאוהב שייק קר)

5

דקות
הכנה



*
בננה
תורמת
לשמירה על
בריאות הלב



04 shake



שייק ורוד לנשמה

- 1 גזר חתוך
- 1 סלק חתוך מקולף
- ½ תפוח ירוק
- צרור עלי נענע למתיקות
- 4 קוביות קרח
- 1 כוס מים

5

דקות
הכנה

5

דקות
הכנה

03 shake

שייק יוגורט ירוק

- 1 כוס עלי קייל / תרד
- אשכול ענבים ירוקים (15 יחידות +/-)
- ½ כוס יוגורט דל שומן
- ½ כוס מים פושרים
- 4 קוביות קרח

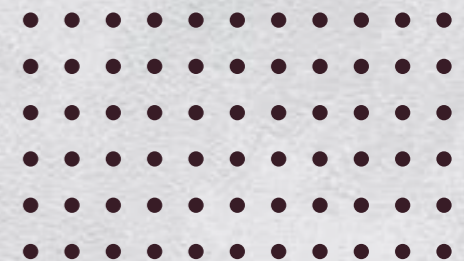
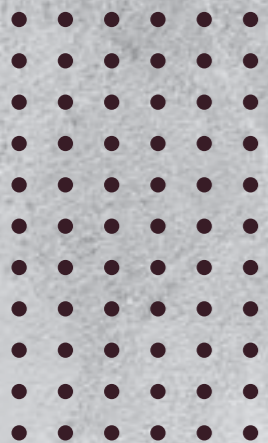


*

תרד
מחזק את
מערכת
החיסון

*

סלק
מסייע בניקוי
רעלים ומנקה
את הכבד





שייק ליקופן בוסטר (מעולה לעור הפנים)

5

דקות
הכנה

- 4 עגבניות בינוניות
- 1 גזר בינוני, מקולף וקצוץ
- 1 גבעול סלרי, קצוץ
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון (אופציונלי)
- 6 קוביות קרח
- 2 כפיות מיץ לימון

*
עגבניה
לעור פנים
מושלם



שייק מנגו אנרג'ייזר

5

דקות
הכנה

- 1 כוס מנגו חתוך (אפשר קפוא)
- 1 מלפפון חתוך לחתיכות
- 1 בננה חתוכה
- 1 כף דבש / סילאן
- 1 כוס מים
- 2 קוביות קרח

*
מנגו
מסייע לחילוף
חומרים תקין



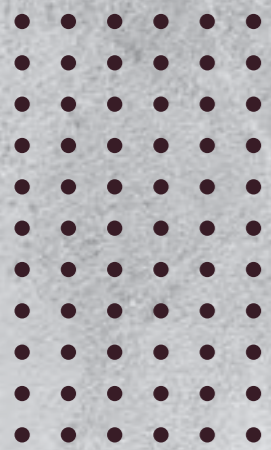
5

דקות
הכנה

שייק טחינה משביע

- 2 תמרי מג'הול מגולענים
- 6 אגוזי מלך טבעיים חתוכים דק
- 1 כף טחינה גולמית (משומשום מלא תמיד בעדיפות)
- 1 כפית סילאן טבעי
- $\frac{3}{4}$ כוס מים קרים (תלוי במידת הסמיכות הרצויה)
- 2-3 קוביות קרח

*
אגוזי מלך
מסייעים
באיזון רמות
הסוכר



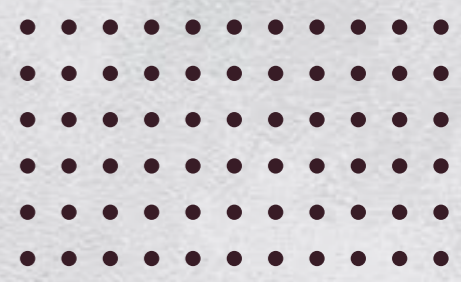
5

דקות
הכנה

שייק בננה על חלב דל

- 1 כוס חלב דל שומן / חלב שקדים
- 1 בננה אחת
- 1 כף אבקת קקאו (רצוי לא ממותקת)
- 1 כפות זרעי צ'יה
- 1 כפית תמצית וניל

*
זרעי צ'יה
עשירים
באומגה 3,
ברזל וסידן





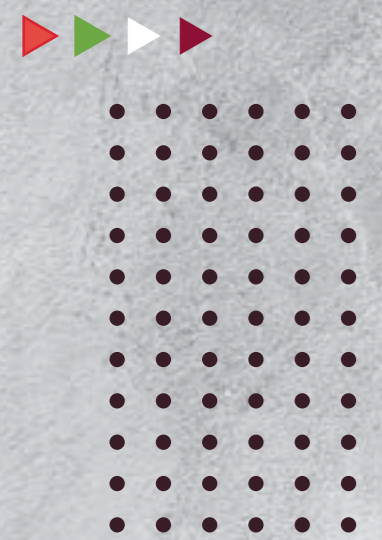
שייק מר ליום מתוק

- 1 גזר חתוך
- 1 סלק חתוך מקולף
- ½ תפוח ירוק
- צרור עלי נענע למתיקות
- 4 קוביות קרח
- 1 כוס מים

5

דקות
הכנה

*
מסייע ותורם
לבריאות
העיניים



שייק תות - לימון לניקוי בוקר

- 7 תותים טריים חתוכים
- ½ כוס עלי נענע טריים
- ½ לימון סחוט
- ½ מנגו חתוך / שזיף חתוך
- 3 קוביות קרח

5

דקות
הכנה

*
תות שדה
מכיל כמות גדולה
של נוגדי חימצון
לעיכוב תהליכי
הזדקנות



מוזלי עם שיבולת שועל (מתאים לחורף הקר)

- 2 כפות שיבולת שועל מלאה
- 1 כף סובין שיבולת שועל
- 6 שקדים
- 4 חצאי אגוז מלך
- 1 כף גרעיני חמניה
- 1 כף אוכמניות מיובשות
- 4 תותים / חצי מנגו חתוך
- 1 גביע יוגורט של 0% או 1.5%



מגוון אפשרויות למוזלי לארוחת בוקר

היתרון של מוזלי כתחליף לארוחת בוקר הוא שהוא קל להכנה ומכיל שפע של יתרונות בריאותיים.

וגם מאוד מאוד משביע ומשאיר אותנו עם תחושת שובע עד לארוחת צהריים. בנוסף, הוא מאפשר להיות יצירתיים ולגוון עם פירות / דגנים / סוגי יוגורט. כך שממש לא משעמם לאכול אותו אפילו כל יום.





תפוחים, אגסים, אפרסמונים, בננות, אוכמניות, מנגו, ענבים, אננס, קיווי, שזיפים, אפרסקים, תותים, מלון, דובדבנים וכו'.

אגוזי מלך, שקדים, פקאנים, אגוזי ברזיל, מקדמיה, פיסטוקים, קשיו, בוטנים, אגוזי לוז, צנוברים, פתיתי קוקוס



* אפשר להוסיף 6 יחידות מכל סוג, ניתן לבחור עד 2 סוגים בכל מנת מוזלי.

אפשרויות להרכבת מוזלי



זרעי פשתן

זרעי שומשום

זרעי חמניה

גרעיני דלעת

זרעי צ'יה

+ + + +

הידעת!

+ +



דג סלמון אפוי מתקתק

נתח סלמון קפוא/טרי
 1 כפית שמן זית
 ½ כפית מלח
 קמצוץ פלפל
 1 כפית חרדל
 1 שן שום כתוש
 1 כפית סילאן
 ½ כפית טריאקי

הוראות הכנה:

1. בקערה נכין את תערובת הרוטב: שמן זית, מלח, פלפל, חרדל, שום, טריאקי וסילאן, נערבב את כל הרכיבים יחד.
2. לאחר מכן נכניס את נתחי הסלמון ונשרה אותם בתערובת הרוטב למשך 50 דקות.
3. נשמן תבנית עם תרסיס שמן זית ונניח את נתחי הסלמון. נכניס את התבנית לתנור שחומם מראש על 180 מעלות ונאפה את הדג למשך 20 דקות.



דג קינואה אפוי עם קינואה וירקות

1 כוס קינואה
 1 בצל גדול קצוץ דק
 1 חבילת פטריות שמפיניון
 חתוכות לקוביות
 1 גזר גדול מגורד
 1 שן שום כתוש
 ¼ כפית פפריקה אדומה
 1 כפית מלח
 פלפל שחור לפי הטעם
 ¼ כפית כמון

הוראות הכנה:

1. מחממים סיר עם מים רותחים ומעט מלח, מכניסים לתוכו את הקינואה ומנמיכים את האש עד להתרככות הקינואה, לאחר שהקינואה מתרככת, מסננים את המים ומניחים בצד.
2. בזמן שהקינואה מתבשלת, מטגנים במחבת עם תרסיס שמן זית את השום למספר שניות, מוסיפים את הבצל, הגזר ולאחר מכן את הפטריות. אפשר להוסיף מדי פעם מעט מים כתחליף לשמן שירכך את הירקות.
3. מתבלים במלח, פפריקה אדומה, פלפל שחור וכמון ומערבבים כדקה נוספת.
4. מוסיפים את הירקות מהמחבת לסיר הקינואה ומערבבים לתערובת אחידה. מסירים מהאש ומגישים.



חזה עוף עם בטטה, גזר ותחתיות ארטישוק בתנור

- 2 חתיכות חזה עוף נקי
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כפית שמן זית
- ½ כפית פפריקה מתוקה
- ¼ כפית כמון
- ¼ כפית מלח
- פלפל שחור לפי הטעם
- 50 גרם עגבניות מרוסקות (או רסק עגבניות)
- ½ כפית סילאן
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 1 בטטה גדולה, קלופה ופרוסה לחצאי עיגולים
- ¼ שקית תחתיות ארטישוק חתוכות לקוביות
- 1 גזר חתוך לחצאי עיגולים
- 5 עגבניות שרי מכל סוג חצויות
- ½ כוס מים

הוראות הכנה:

1. מחממים מראש את התנור ל-180 מעלות.
2. בקערה מערבבים את כל רכיבי התיבול לתערובת אחידה: שום כתוש, מלח, פלפל, סילאן, כמון, פפריקה, שמן זית, עגבניות מרוסקות.
3. לאחר שערבבנו, מוסיפים את חתיכות חזה העוף לקערה ומשרים ברוטב למשך כחצי שעה.
4. לאחר ההשרייה מוסיפים את הירקות לתערובת הרוטב ומערבבים היטב, יוצקים את חצי כוס המים לקערה ומערבבים.
5. בתבנית האפייה מסדרים את חתיכות חזה העוף והירקות ועליהם שופכים את הרוטב.
6. מכסים את התבנית עם נייר אפיה למשך 50 דקות. לאחר מכן מורידים את המכסה ואופים למשך 20 דקות.



רצועות זוקיני עם עגבניות שרי, בזיליקום - קוביות טופו / חזה עוף

- 2 זוקיני גדולים/בינוניים
- ½ כף שמן זית
- ½ כוס עגבניות שרי חצויות
- 100 גרם טופו חתוך לקוביות
- / חזה עוף חתוך לקוביות
- 1 שן שום כתושה
- חופן בזיליקום
- מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

1. פורסים את הזוקיני לרצועות דקות בעזרת קולפן.
2. מרססים מחבת בתרסיס שמן, מוסיפים את שן השום, לאחר מכן מוסיפים את עגבניות השרי והבזיליקום ומטגנים לדקה נוספת.
3. מוסיפים את רצועות הזוקיני למחבת ומערבבים.
4. לאחר שרצועות הזוקיני מתרככות, מוסיפים את הטופו / חזה העוף ומטגנים עוד 5 דקות נוספות מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם, מערבבים ומגישים.



עוף בתנור עם פירה בטטה ואספרגוס

- 1 צרור אספרגוס טרי
- 2 שוקיים ללא העור
- 1 כפית מלח או יותר לפי הטעם
- פלפל לפי הטעם
- 1/4 כפית פפריקה מתוקה
- 200 גרם בטטות קלופות
- 1 כפית שמן זית
- 1 שן שום כתושה
- 1 כף מיץ לימון
- 1/4 כפית עלי טימין טרי / מיובש

הוראות הכנה:

1. נרתיח מים בסיר, ממליחים אותו עם מעט מלח, מוסיפים את האספרגוס ומבשלים כמה דקות עד שהאספרגוס מתרכך ולאחר מכן מסננים.

2. מחממים תנור בחום של 180 מעלות, לוקחים תבנית תנור ומרפדים אותה בנייר אפייה עליו מרססים מעט תרסיס שמן.

3. נערבב בקערה את שמן הזית עם מלח, פלפל שחור, פפריקה אדומה ובשום הכתוש, לאחר הערבוב מכניסים את השוקיים ומעסים את הרוטב כך שיעטפו אותם מכל הצדדים.

4. נניח את השוקיים בתבנית האפייה וצולים אותם למשך 25 דקות או עד הזהבה.

5. לפירה בטטה: מרתיחים מים שהומלחו מעט ומכניסים את הבטטות לתוכם. מבשלים את הבטטות עד לריכוך מלא. מסננים את הבטטות.

6. נעביר את הבטטות לקערה ומועכים אותן עד אשר הופכים למחית אחידה ללא גושים. מוסיפים את שמן הזית, הטימין, המלח, פלפל והמעט לימון ומערבבים עד לקבלת מחית אחידה.



פטריות ממולאות בטחון מן הצומח ברוטב טריאקי וסויה

- 8 פטריות פורטובלו בינוניות-גדולות
- 200 גרם טחון מן הצומח
- 1 כף כוסברה קצוצה
- 2 כפות רוטב טריאקי
- 1 כפית סויה
- 1/2 כפית שן שום כתושה
- 1 גבעול עירית קצוץ
(אפשר גם להחליף בבצל ירוק)
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

הוראות הכנה:

1. מחממים מראש תנור לחום של 180 מעלות.

2. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומשמנים אותה מעט בתרסיס שמן.

3. מוציאים את רגלי הפטריות.

4. בקערה מערבבים את הטחון מן הצומח, הכוסברה, הטריואקי, הסויה, השום והעירית / הבצל ומערבבים.

5. ממלאים כל פטריה במלית שהוכנה כשהמלית כלפי מעלה וצולים בתנור למשך 10 דקות.

תחתיות ארטישוק ממולאות בבורגול

- 6 תחתיות ארטישוק קפואות/טריות
- ½ כוס בורגול מבושל
- 2 לימונים
- 3 עלי דפנה
- 1 כוס מים חמים + ½ כף אבקת מרק עוף
- מלח ופלפל לפי הטעם
- מעט כורכום
- חופן פטרוזיליה קצוצה דק
- מעט עלי טימין טרי/יבש
- מעט עלי בזיליקום
- 1 כפית שמן זית
- 3 בצל בינוני קצוץ דק
- 1 שן שום כתושה
- 100 גרם עגבניות מרוסקות
- 1 גזר מגורר דק

הוראות הכנה:

1. מבשלים את תחתיות הארטישוק בסיר עם מים חמים ומעט מלח עד להתרככות, מסננים את המים ומביאים לצינון.
2. בסיר עם מעט שמן מטגנים את הבצל, השום, הגזר והעגבניות המרוסקות ומערבבים, מוסיפים מלח ופלפל.
3. לאחר מכן מוסיפים את הבורגול המבושל ואת עשבי התיבול ומערבבים הכל יחד. ממלאים את תחתיות הארטישוק בתערובת הבורגול.
4. להכנת הרוטב מטגנים עם מעט שמן את רצועות הבצלים, מוסיפים את התבלינים ומערבבים לאחר מכן מסדרים בסיר את תחתיות הארטישוק, סוחטים שני לימונים ומוסיפים לסיר.
5. מוסיפים לסיר מים חמים עם מעט מרק עוף שעורבב יחד. מבשלים על אש נמוכה ומוסיפים 3 עלי דפנה ומבשלים עד שהנוזלים מצטמצמים.

אטריות אורז עם סלמון וירקות מוקפצים

- 1 חבילת אטריות אורז (ניתן גם אטריות ביצים)
- 1 נתח סלמון טרי חתוך לקוביות בינוניות
- 1 כף שמן
- 1 בצל גדול קלוף ופרוס דק לרצועות
- 3 פלפלים בצבעים שונים חתוכים לרצועות
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כף פטרוזיליה קצוצה דק
- ½ פלפל ירוק חריף חתוך דק
- 4 פטריות פורטבלו / שמפיניון חתוכות
- 1 גזר חתוך לרצועות דקות
- ½ כפית שמן שומשום
- 3 כפות סויה
- 2 כפות רוטב צ'ילי

הוראות הכנה:

1. מבשלים את אטריות האורז בסיר עם מים רותחים עד לריכוך.
2. לוקחים מחבת ומרססים אותה עם תרסיס שמן, לאחר מכן מטגנים את הבצל, הגזר והפלפלים, מוסיפים את השום ואת שאר הירקות ומערבבים.
3. מוסיפים את קוביות הסלמון, מטגנים קלות ומערבבים.
4. מסננים את האטריות שבושלו ומוסיפים אותן למחבת עם הירקות והדג.
5. מערבבים קלות ומוסיפים את הפטרוזיליה והרטבים. מערבבים ומגישים.



פיצה כרובית

3 כוסות של פרחי כרובית טחונים (במעבד מזון)
 1 שן שום כתושה
 1.5 כפות של שמן זית
 1 כף גבינה לבנה עדיף 1% או 3%
 1 ביצה

תיבול לבצק כרובית:
 ½ כפית מלח
 ¼ כפית פלפל שחור

תיבול לרוטב פיצה:
 4 כפות עגבניות מרוסקות
 1 כף שטוחה של רסק עגבניות
 1 שן שום כתושה
 ½ כפית מלח

גבינה צהובה מגורדת

הוראות הכנה:

1. נחמם מחבת על אש גבוהה.
2. נוסיף את פירורי הכרובית ונערבב במשך 3 דקות.
3. נוציא את פירורי הכרובית ונניח להם להתקרר.
4. נוסיף לקערה את פירורי הכרובית יחד עם שן השום הכתושה, שמן זית, גבינה לבנה, ביצה ונערבב לתערובת אחידה.
5. נפרוש נייר אפיה על תבנית התנור ונפזר את תערובת הכרובית.
6. משטחים בעזרת הידיים לעיגול רחב.
7. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 20-25 דקות.
8. בינתיים שהבצק בתנור נערבב את חומרי רוטב הפיצה בקערה וכאשר הבצק מוכן ניצוק את רוטב הפיצה ועליו נניח את הגבינה.
9. נחזיר לתנור לעוד 5 דקות עד שהגבינה מומסת מעל בצק הפיצה.



צ'יפס גזר / בטטה

1-4 גזרים / בטטה
 שמן זית
 מלח אטלנטי גס
 פטרוזיליה קצוצה / טימין

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. פורסים את הגזר דק יחסית עם סכין.
3. מסדרים על נייר אפיה בתבנית ומורחים בשמן זית בעזרת מברשת.
4. מפזרים מלח ואת עשבי התיבול.
5. מניחים נייר אפיה לכיסוי (לזירוז התהליך).
6. אופים בחום של 180 ומוציאים כאשר הציפס מרגיש קריספי.

מנת חציל מוקרם

1 חציל גדול
2/3 כף שמן זית
1 כפית של מלח גס
גבינה צהובה 9% שומן
עגבניה גדולה ואדומה
גבעול עירית / בצל ירוק



הוראות הכנה:

1. נחמם את התנור ל-135 מעלות.
2. נחתוך את החציל לאורך ל-2 חלקים שווים.
3. נחרוץ כל חתיכה לחריצים עמוקים בבשר החציל (לא עד הסוף).
4. נשמן את רשת התנור במעט שמן.
5. נניח עליה את החצילים המחורצים.
6. נמלא כ-3/2 כף בשמן זית ונמרח את בשר החציל.
7. נפזר מלח גס על החצילים ונאפה כ-38 דקות, עד להזהבה.
8. בינתיים נקצוץ את המצרכים: העגבנייה והבצל הירוק.
9. נוציא את החצילים מהתנור ונפזר בעדינות את העגבנייה והעירית.
10. נניח מלמעלה את הגבינה הצהובה הדיאטטית שלנו מעל כל פרוסת חציל.
11. נגביר את חום התנור ל-165 מעלות ונחזיר את החצילים לעוד כ-10 דקות עד התכה.

לבבות קולורבי דיאטטיות

2 קולורבי קלופים ומגורדים בפומפיה (גירוד גס)
3/4 בצל בינוני מגורד
1/2 כוס עלי פטרוזיליה קצוצים
1/2 כוס עלי כוסברה קצוצים
2 ביצים
3 כפות מלאות קמח רגיל
1 כף שמן זית
1 כפית מלח
קמצוץ פלפל שחור



הוראות הכנה:

1. מחממים תנור מראש ל-180 מעלות.
2. נניח בתבנית גדולה נייר אפיה ונשמן היטב את הנייר.
3. נסחט מנוזלים את הקולורבי והבצל נוסיף לקערה.
4. נוסיף את יתר החומרים ונערבב את כל החומרים עד לתערובת אחידה.
5. נכין קציצות בקוטר של כ-4 ס"מ עובי 1 ס"מ.
6. נסחט מעט מעודפי נוזלים ומניחים על נייר האפיה המשומן.
7. נכניס לתנור החם ונאפה במשך 20-25 דקות.
8. נהפוך את הקציצות צד ונאפה כ-15 דקות נוספות.

גלידת קרמל מלוח

- 1/3 כוס יוגורט טבעי דל שומן
- 1.5 כפות סירופ מייפל
- 8 קוביות חלב קפואות (שהוקפאו שבמשך הלילה בתבנית של קרח)
- 1 בננה קפואה
- 5 תמרים ללא הלגעין
- 1/3 כפית מלח



הוראות הכנה:

1. נערבל במעבד מזון את היוגורט, סירופ המייפל, הבננה וקוביות החלב, עד לקבלת תערובת במרקם קרמי.
2. נוסיף לתערובת במערבל את המלח ואת התמרים ונמשיך לערבב מספר פעמים עד לקבלת תערובת אחידה.
3. עם הסיום ניתן להגיש או להקפיא.

עוגת טרמיסו דלת קלוריות משגעת* לתבנית קפיצית קוטר 22

- 2 כוסות חלב 2%
- 1 1/2 חבילות אינסטנט פודינג וניל
- 1/3 כוס סוכר
- 750 גרם גבינה לבנה 3%
- 10 בישקוטים
- 1 כוס קפה נמס מוכן (ללא חלב)
- לקישוט:
3 אצבעות שוקולד מריר



הוראות הכנה:

1. הכנת הקרם: בקערה נערבב את החלב, האינסטנט פודינג והסוכר עד להסמכה. ונכניס פנימה את הגבינה. נערבב את כל המרכיבים.
2. נרכיב את העוגה בשכבות ונקרר 4.5 שעות: נטבול 10 מהבישקוטים (לשכבות העוגה) טבילה קצרה בקפה ונסדר בצפיפות בתחתית התבנית.
3. נמרח מעל הבישקוטים מחצית מכמות הקרם.
4. נגרד מעל אצבע שוקולד. נסדר על הקרם את 10 הבישקוטים הנותרים נטבול טבילה קצרה בקפה.
5. נכסה במחצית הנותרת של הקרם. נעביר למקרר לשלוש שעות להתייצבות.
6. נגרד את אצבע השוקולד הנותרת מעל העוגה.

בראוניז ללא נקיפות מצפון

4/1 כוס (50 ג') שמן קנולה
100 גרם שוקולד מריר ללא סוכר
4/1 כוס ממתיק מלאכותי כתחליף לסוכר
2 ביצים
2/1 כפית תמצית וניל
2/1 כוס (60 ג') שקדים טחונים

הוראות הכנה:

1. נחמם תנור מראש ל-180 מעלות
ונשמן תבנית אינגליש קייק.

2. נמיס את השוקולד עם השמן (במיקרוגל או
בסיר קטן על האש) תוך כדי בחישה וערבוב.

3. נערבב במטרפה את הביצים עם הממתיק ונוסיף את השוקולד המומס
ותמצית הוניל.

4. לאחר מכן, נוסיף שקדים טחונים לתערובת.

5. ניצוק את התערובת לתבנית משומנת ונאפה בתנור במשך כ-25 דקות.



מוס תות קצפתי

5 כוסות תותים
7 שקיות ממתיק מלאכותי
4 חלבונים

הוראות הכנה:

1. נערבב את הפירות, החלבונים והממתיק בבלנדר עד למרקם אחיד.
2. נקציף כ-5 דקות ונניח במקרר שיתקרר.



עוגיית שוקולד ציפס משיבולת שועל

1¼ כוסות שיבולת שועל
½ כוס קמח חיטה מלא
½ כוס סוכר קנים
1 כפית אבקת אפיה
½ כוס שוקולד צ'יפס
(או שוקולד חתוך לקוביות קטנות)
½ כוס שמן קנולה
2 ביצים
1 כפית תמצית וניל

הוראות הכנה:

1. נחמם מראש את התנור ל-180 מעלות.
2. נערבב בקערה את כל החומרים היבשים.
3. נוסיף את השמן, הביצים וגם תמצית הוניל.
4. ניצור כדורים ונשטיח אותם ואז נניח את העוגיות על תבנית עם נייר אפייה במרווחים גדולים (3 בשורה).
5. אופים בתנור במשך רבע שעה והעוגיות מוכנות.



ארטיק יוגורט ופירות

6 יחידות ארטיק יוגורט ופירות

300 מ"ל (3 מכלים) של יוגורט
עד 3% שומן
40 גרם דבש או סילאן
150 גרם קוביות פרי טרי

הוראות הכנה:

1. במעבד מזון או בלנדר נשים יוגורט, דבש/סילאן והפרי ונעבד במהירות גבוהה עד שמתקבלת תערובת אחידה וחלקה.
2. ניצוק את התערובת לתבנית ארטיקים, ונסדר בפנים מקלות ארטיק.
3. נקפא למשך 5-6 שעות או עד שהארטיקים קפואים לחלוטין.
4. נחלץ את הארטיקים מהתבנית ונגיש.



שקשוקה ירוקה עם תרד וגבינות

- 1 כוס עלי תרד קצוצים
- 3 עלי מנגולד קצוצים
- 1 שן שום כתוש
- 1 בצל קטן קצוץ
- 2 ביצים
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור
- 50 גרם בולגרית/פטה 5%

הוראות הכנה:

1. נשטוף ונייבש את עלי התרד, נקצוץ את הגבעולים ונשאר רק את העלים.
2. נחמם במחבת עם תרסיס שמן את הבצל והשום. לאחר שהתרככו, נוסיף את העלים ונתבל במלח, פלפל, נכסה ונאדה עד שהעלים מתרככים.
3. נסיר את המכסה, נשבור את הביצים לתוך התבשיל, נכסה ונבשל לפי מידת העשייה הרצויה.
4. בסיום הבישול נוסיף את הגבינת הבולגרית והפטה, נסגור את המכסה וניתן לזה להתבשל עוד 2 דקות.



פשטידת ירקות

- 1 כרובית בינונית, מפורקת לפרחים
- 1 ברוקולי בינוני מפורק לפרחים
- חופן תרד טרי
- 1 בצל גדול מקולף
- 1 זוקיני
- 1 גזר
- 1 גמבה אדומה
- 1 סלסלת פטריות שמפיניון
- מעט שמיר
- 3 ביצים
- 3 כפות קמח
- 1 כפית אבקת אפיה
- 2 כפות גדושות גבינה לבנה 3%
- 3 פרוסות גבינה צהובה מגוררת לייט

הוראות הכנה:

1. נרתיח את הכרובית והברוקולי בסיר עם מים ומלח עד לריכוך. נסנן ונביא לצינון.
2. לאחר הצינון נקצוץ את הכרובית והברוקולי לפרחים קטנים ונעביר לקערה.
3. נגרד בפומפיה את הזוקיני והגזר, נסחט את הנוזלים.
4. נקצוץ את הפטריות והבצל ונטגן קלות במחבת עד שהבצל מתרכך.
5. נוסיף את הזוקיני, הגזר והתרד למחבת ונטגן 3 דקות נוספות.
6. נעביר את הירקות לקערת הכרובית והברוקולי ונביא לצינון.
7. נוסיף לקערה את הביצים, קמח, גבינה הלבנה, שמיר, מלח והפלפל ונערבב.
8. את כל התערובת נשפוך לתוך תבנית עגולה לאחר ששימנו אותה במעט תרסיס שמן.
9. נחמם תנור על טמפרטורה של 200 מעלות ונכניס את הפשטידה לאפייה של כ-20 דקות עד להשחמה.



סלט קפרזה עם זוקיני

- 2 זוקיני / קישוא גדולים
- 1 כף שמן זית
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור
- 8 עגבניות שרי חצויות
- 100 גרם כדורי מוצרלה
- 50 גרם עלי בזיליקום טריים
- 1 כף חומץ בלסמי
- 5 זיתי קלמנטה שחורים ללא גלעינים

הוראות הכנה:

1. נקלף את הזוקיני בעזרת קולפן וניצור רצועות דקות או עבות לבחירה.
2. את הזוקיני נעביר לקערה ונוסיף לתוכה את שמן הזית, המלח והפלפל ונערבב.
3. נוסיף את עגבניות השרי, עלי הבזיליקום, הגבינה והזיתים ולאחר מכן נוסיף את חומץ הבלסמי ונערבב הכל עד לספיגת הטעמים.



סלט תרד עם גבינות

- 100 גרם תרד טרי
- 1 תפוח עץ ירוק פרוס דק
- 50 גרם פטה/בולגרית 5% מפוררת
- ½ בצל סגול פרוס לפרוסות דקות
- 1 כף אגוזים חתוכים

לרוטב:

- 1 כף שמן זית
- 1 שן שום כתושה
- כף חרדל
- ¼ כפית מלח
- מעט פלפל שחור
- 1 כף מיץ לימון

הוראות הכנה:

1. בקערה נערבב את כל החומרים יחד, נתבל בפלפל ובמלח ולאחר מכן נשפוך את הרוטב מעל.
2. נערבב עד אשר המרכיבים סופגים את כל הטעמים.



אבוקדו ממולא בירקות עם סלמון

2 אבוקדו, חצויים מגולענים
100 גרם סלמון מעושן חתוך לחתיכות קטנות
 $\frac{1}{2}$ כוס עלי כוסברה קצוצים גס
מיץ מחצי לימון
 $\frac{1}{4}$ כפית מלח
מעט פלפל שחור
גבעול בצל ירוק קצוץ

הוראות הכנה:

1. בעזרת כף נוציא החוצה את תוכו של האבוקדו אך לא את הכל, לקערת ערבוב גדולה נמערך את תוכן האבוקדו שהוצאנו.
2. נקצוץ את הכוסברה והבצל הירוק ונוסיף לקערה, יחד עם הסלמון. נזלף מעל את מיץ הלימון ונערבב.
3. נחלק את סלט הסלמון בין חצאי האבוקדו, נתבל במלח ופלפל.

לחמניות קלות עד 80 קלוריות ליחידה



מתכון ל-20 יחידות
 $\frac{1}{2}$ ק"ג קמח שמרים
(ניתן להחליף בקמח מלא/כוסמין)
2 כפות קמח מלא
 $\frac{1}{2}$ כף מלח
2 כפות סוכר
1.5 כוסות מים פושרים
4 כפות שמן
1 ביצה למריחה
2 כפות שומשום לקישוט

הוראות הכנה:

1. נערבב את הקמחים עם הסוכר והמים ונלוש את הבצק עד קבלת תערובת אחידה.
2. נוסיף את השמן ונלוש עוד עד לקבלת בצק אחיד. נוסיף את המלח, נלוש ונכסה עד להתפחה מלאה.
3. נקרוץ מהבצק עיגולים ונניח בתבנית אפייה.
4. נמרח מעט ביצה ושומשום מעל כל לחמניה ונכניס לתנור שחומם מראש על 180 מעלות במשך 15 דקות.



קוסקוס כרובית

- 1 כרובית בינונית, מפורקת
- 1 בצל סגול גדול חתוך ופרוס
- 1 כף שמן זית
- 1 כף חמוציות ללא סוכר
- ½ כפית בזיליקום טרי קצוץ או מיובש
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור
- ¼ כפית צ'לי מיובש
- חופן פטרוזיליה קצוצה

הוראות הכנה:

1. נשרה את פרחי הכרובית במי מלח למשך כ-25 דקות.
2. נשטוף את פרחי הכרובית לאחר בישולם ונעביר למעבד מזון.
3. נפעיל את הבלנדר עד לקבלת פירורים המזכירים קוסקוס ונניח בצד.
4. בסיר נטגן את הבצל הסגול בשמן הזית עד להזהבה.
5. נוסיף את גרגירי הכרובית לסיר ונערבב במשך 4 דקות ונוסיף את המלח, הפלפל השחור והצ'לי המיובש.
6. לפני ההגשה נקשט בפטרוזיליה ונוסיף את החמוציות.



נשנושי טורטיה עם סלמון וירקות

- 2 טורטיות מקמח מלא
- 1 אבוקדו בינוני, בשל
- 1 עגבניה חתוכה
- 125 גרם גבינת שמנת דלת קלוריות (עד 9%)
- 150 גרם סלמון מעושן, בפרוסות דקות
- 2 עלי חסה
- חצי בצל סגול פרוס דק

הוראות הכנה:

1. נקלף את האבוקדו, נוציא את החרצן ונפרוס את האבוקדו לפרוסות דקות (ניתן להיעזר בקולפן).
2. נחצה את הגמבה לאורכה וניפטר מהגרעינים. נחתוך אותה לפרוסות דקות וארוכות.
3. ניקח טורטיה אחת, נטפטף על כל צד שלה מעט מים וננניח על מחבת שחוממה על אש קטנה מראש.
4. נחמם דקה ונהפוך לצד השני. נחמם דקה נוספת ונוציא מהמחבת.
5. נניח כמות של חצי מגבינת השמנת במרכז הטורטיה. בעזרת כף נמרח את גבינת השמנת לכיוון השוליים שלה. נשair מעט מהשוליים (כחצי ס"מ) ללא הגבינה.
6. נניח על גבינת השמנת את פרוסות הסלמון, זו ליד זו, כך שיכסו את הגבינה.
7. נניח על הסלמון כמה מפרוסות האבוקדו, ועליהן נניח את העגבניות, החסה והבצל הסגול.
8. נקפל כלפי פנים את שולי הטורטיה משני הצדדים ונגלגל אותה מלמטה למעלה בזהירות.
9. נחזור על הפעולה עם הטורטיה השניה. נחתוך כל טורטיה ל-4 חלקים.

סלט סלמון ואבוקדו עשיר באומגה 3

3 כוסות עלי תרד חתוכים דק
 ½ כוס ברוקולי מאודה קצוץ דק
 ¼ כוס כרובית מאודה קצוצה
 ½ אבוקדו בינוני חתוך לקוביות
 ½ בצל סגול פרוס לפרוסות
 1 גמבה אדומה חתוכה לריבועים קטנים
 100 גרם חתיכות קטנות של סלמון אפוי
 1 כף שמיר טרי קצוץ
 1 כף שמן זית
 1 כף פטרוזיליה
 1 כף מיץ לימון
 ½ כפית מלח
 ¼ כפית פלפל שחור

הוראות הכנה:

1. לערבב בקערה את כל הירקות לאחר שחתכנו אותם יחד עם האבוקדו, השמיר והפטרוזיליה.
2. להוסיף את חתיכות הסלמון.
3. למזוג מעל שמן זית ומיץ לימון.
4. לתבל בפלפל מלח.
5. לערבב את כל המרכיבים יחד ולהגיש קר.

אני מזמינה אותך להתחטב,
 לשמור על הבריאות ולמקסם
 את השינוי שאת עושה
 עכשיו ב- 10 דקות אימון
 ממוקד ויעיל עם שייפאפ
לפרטים לחצי כאן



SHAPE|UP
 shape your life in 10 minutes