



חברת תזונה ומתקנים ליד הנפרולוגי

ד"ר הדס שאשא לבסקי
מנהל היחידה לנפרולוגיה ילדים

גב' רעה רחמנוב
அாதோ அக்ரைட் ஹைடை

גב' ראייה פדול
דיאטנית קלינית

מהדורה 2023

הקדמה

התזונה מהוות גורם חשוב כחלק מהטיפול בילד הנפרולוגי כתלות בשלב וסוג המחלתה.

ילדים עם בעיות נפרולוגיות מוגבלים פעמים רבות בדיאטה שלהם.

מרבית ההגבלות הן על נתרן, אשגן וזרchan.

תזונה מתאימה מובילה לשיפור ברמות האלקטרוליטים בדם, שמיירה על לחץ דם מאוזן יותר, ומספקת רכיבים חיוניים החשובים לגדילה והתקפות תקינה אצל תינוקות וילדים.

החברת שלפניכם, מיועדת לעזור לכם הורים להרchieב את מגוון המאכלים המוצעים לילדים, היא כוללת דפי מידע על אשגן, נתרן וזרchan ומתקנים עם ניתוח של הערכיהם התזונתיים.

חברת זו לא מחליפה ייעוץ רפואי או תזונתי, יש להתייעץ עם הצוות במערך הנפרולוגי לגביו מצבו של הילד ולהתאים הנחיות אישיות.

אשלגן: פוטסיום / קליום

האשלגן מינרל חיוני לתפקוד התקין של תהליכי בגופנו (שומר על מאزان הנזולים בגוף, לחץ דם תקין, קצב לב תקין).

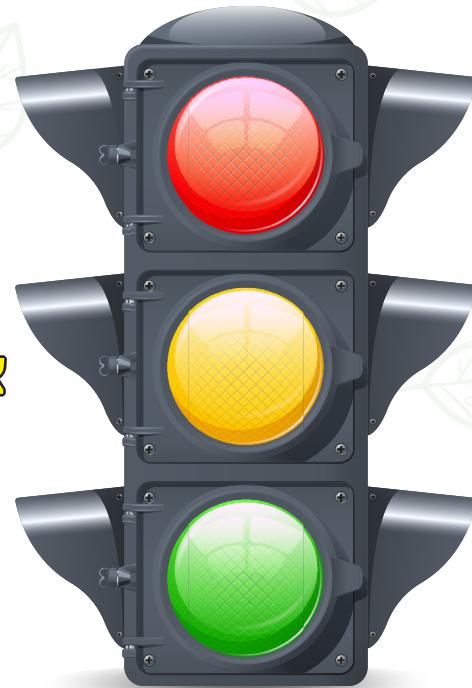
לעתים במחלות כליה האשלגן לא מופרש בכמות מספקת ואז רמתו בדם גבוהה.
במקרים כאלו צריך להגביל את צריכה האשלגן, בהתאם למצב המטופל וברחאנית דיאטנית ורופא.
בטבלה הבאה מובאים מזונות לפי כמות אשלגן ב - 100 גרם, ומוחלקים לפי שיטת הרמזו.

כasher:

**אדום - רמה גבוהה של אשלגן,
שיש להיזהר בעת צריכהם.**

צהוב - רמה בינונית של אשלגן.

ירוק - רמה נמוכה של אשלגן.



קבוצות מזון	רמת אשלאן נמוכה ביחס ל - 100 גרם (עד 150 מ"ג אשלאן)	רמת אשלאן בינונית ביחס ל - 100 גרם	רמת אשלאן גבוהה ביחס ל - 100 גרם (מעל 300 מ"ג אשלאן)
דגניים:	אורז לבן, אטריות, פסטה, לחם כולל פיתות, לחמניות, בגדים וקרקרים - מקמח שיפון וקמח חיטה מלאה, כוסמת, דוחן, גרייסים, ברנפלקס, קינואה		אורז לבן, אטריות, פסטה, לחם כולל פיתות, לחמניות, בגדים וקרקרים - מקמח לבן, פתיתים, פצוץ אורת, קורנפלקס, קוסקוס, בורגול, סולת, מצה, ביגלה, וופלים לימון/ויל, פופקורן ביתי
קטניות:	חומוס, עדשים, שעועית לבנה, אפונה יבשה, פול וסוויה	אפונה ירוקה	
ירקות:	אבוקדו, במיה, קרובייט, כרוב ניצנים, סלק, עגבניה, שורש סלרוי, שורש פטרוזיליה, שומר, תפוח אדמה, ירקות מיובשים	אספרגוס, ארטישוק, גזר, קישואים, כרוב לבן/אדום, חצילים, צנון, צנוניות, ברוקולי, דלעת, בטטה, לפת	מלפפון, חסה, שעועית ירוקה/צהובה, פלפל ירוק/אדום/צהוב, בצל יבש, נבטים
פירות:	אפרטמון, בננה, ממשש, מגנו, מלון, מיצי פירות טבעיות, פסיפולורה, צימוקים, קרמבללה, קיווי, קוקוס, תאנים, תמרים, פירות יבשים	אפרסק, אבטיח, גויאבה, דובדבנים, לייצ', מנדרינה, נקטרינה, ענבים, תפוז, פפאייה, שסק, שדי'	אגס, אננס, תפוח עץ, תות שדה
בשר ודגים	כבד, סרדיינים, קרפינו, שלומון, טונה בשמן, ביצי דגים	בשר בקר/עוף/הודו/כבש/אוז, דג בורי/סול/מרקלה/בללה, טונה במים	
מוצריו חלב וביצים	גבינות קשות (מלחאה, מותכת וצהובה)	גבינה לבנה, קווטג', ריקוטה, מוצרלה, ביצים(חלבון ביצה), חלב, לבן, יוגרט, מעדן חלב, שמנת חמוצה, שוקו	חלמון ביצה
שומניים:	אגוזים, בוטנים, חמאה בוטנים, גרעינים, קשיו, פקאן, שקדים, ערמונים	טחינה, מרחה חמוץ ביתי	שמן(זית, קנולה, טירס), זיתים, חמאה, מרגרינה, מיונז, מזולה
שונות:	קקאו, קטשופ, שוקולד חלב/מריר/לבן, מרציפן, תחליפי מלך על בסיס אשלאן, חליטתות צמחים	גלידת שמנת, חלבה	אבקות גלי ופודינג, גלי, בירה שחורה, גלידה שרbet פירות, קרטיב, דבש, סוכר, מרשללו, ריבת, חרדל, שמנת מתוקה

שיטות להפחחת כמות האשלגן:

הפחחת אשלגן בפירות וירקות: לקלף, לחטוך לקוביות קטנות, לבשל במים רותחים 10 דקות, לשפוך את המים ולאחר מכן להשרות במשך 4 שעות במים חדשים בטמפרטורה החדר.

הפחחת אשלגן בתפוח אדמה: לקלף, לחטוך לרצועות אצבע של 1 ס"מ עובי, לבשל במים רותחים למשך 8 דקות, לשפוך את המים ולאחר מכן להשרות במשך 6 שעות במים חדשים בטמפרטורה החדר לפני היחס הבא: 300-100 גרם רצועות תפוא"א בתוקף 1.5 ליטר מים.
בסוף ההשריה ניתן לאפות / לבשל / לטגן / לאכול קר (בסלט).

בישול פירות וירקות: להביא את התבשיל לרטיחה של 10 דקות לפחות, לשפוך את המים, להחליף למים חדשים ולהמשיך בבישול.

הפחחת אשלגן וזרחן בבישול קטניות:

בישול רגיל	בישול בסיר לחץ	השריה
4 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים 100 גרם ב-3 ליטר מים 2.5 שעות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים 100 גרם ב-3 ליטר מים	15 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים 15 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים 40 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים	12 שעות 100 גרם קטניתה ב 1.5 ליטר מים גרגירי חומוס יבשים עדשים משומרים
אין צורך להשרות, רק לשטוף היטב במים	אין צורך	גרגירי חומוס יבשים עדשים משומרים

הערה: נלקח מתוך המדריך לתזונה במחלות כליה - מהדורה II 2022

* תודה לגל הרשקבויץ

זרchan (phosphorus)

הזרchan הוא מינרל המצוי במאזונות רבים, הזרchan משתמש ייחד עם הסידן במבנה העצמות.

רמות גבוהות מדי בדם גורמות לגרוד ולפגעה בעצמות וברקמות הגוף.

הקצובה היומית המומלצת של זרchan אצל ילדים תלויות בגיל, וכן קריכתו משתנה בהתאם לגילו של הילד
ורמת ה - PTH בדם.

איך ניתן בכל זאת לשמר על רמות זרchan תקינות במקרה של מחלת כליות?

- להעדיף מאזונות טבעיים וטריים על פני מאזונות מעובדים.
- להיות מודעים לסיכון הגבוה להמצאות זרchan מוסף במאזונות מעובדים, מוצר איינסטנט, ממתקים וחטיפים.

לבזוק נוכחות סימן זרchan מוסף על גבי המוצרים לפי רשימת מספרי E.

הספיגה שלהם בדם מהירה:

- **חומצות ומוויסטי חומציות:** E-338, E-339, E-340, E-341, E-342, E-451, E-352
- **חומרים מסמיכים:** E-1412, E-1413, E-1410, E-1442, E-1414
- **צבע מאכל:** E-101

- אפשר לאכול חטיפים מדי פעם, אם עושים זאת בחכמה.

- נטילת קושרי זרchan בזמן הארוחה.

איך להתמודד עם אכילה בחוץ:

(לאכול בחוץ ללא חשש).

- מזון מהיר מכיל בדרך כלל תוספי זרchan רבים.
- העדיף מסעדות המכינות מנות ממרכיבים טריים ולא מעובדים.
- הגודל כן קבוע: אם המנה המוגשת גדולה יתר על המידה, חלקו את המנה עם חבר או אכלו חצי וקחו חצי לבית.
- לא לשוכח נטילת קושרי זרchan בזמן הארוחה.

- כדי לשמר על רמת זרחן תקינה יש להגביל את צריכת המזונות העתירים בזרחן בהתאם לטבלה הבאה:
(החולקה נעשתה לפי יחס זרחן / חלבון)

קבוצות מזון	מדונות המכילים פחת זרחן ומומלץ להגביל	מדונות עשרים בזרחן ומומלץ להגביל
ביצה	חלבון ביצה	חלמון ביצה
 מוצר חלב	גבינה לבנה, קוטג', מוצרלה, ריקוטה, גבינה מותכת עתירת שומן, גבינת חלומי מחלב כבשים, שמנת ושמנת לbijouל, חלב, יוגורט ושוקו - להגביל למנה ביום, לאבנה ביתית או עתירת שומן	גבינה לבנה, קוטג', מוצרלה, ריקוטה, גבינה מותכת 9-7%, גבינת חלומי 12% מחלב בקר, גבינת שמנת, לאבנה 5-9%
דגים	ברוי, בקלה, רודון, אמנון מושט, דניס, טונה בשמן, לוקו, מקרל, נסיכת הנילוס וקוד	סדרין, אלסקה, קרפיון, פורל סלמון, טונה בשמן
בשר ומוצריו	עוף, הודו, בקר, כבש	בשר מעובד, נקניקים וננקיקות, איברים פנימיים
קטניות	אפונה יrokeה	שעועית יבשה, אפונה יבשה, עדשים, סוויה, חומוס, פול ותורמוס
לחם ופחמיות אחרות	מוצרי מאפה מקמח לבן, קורנפלקס, אורז, פסטות, קוסקוס, פתיתים, קורנפלור, סולת, אטריות וקמח תירס	לחם מקמח מלא, שיפון, לחם קל, ברנפלקס, סוביין, שיבולת שועל, גרגולה, אורז מלא, קמח תפוח, כוסמת, חיטה, קינואה, תפוח אדמה, תירס, בורגול, פריך וחתפי תירס
שוניות	סוכריות דבש, ריבה, סוכר, סילאן, ביסקויטים, וופלים (וניל, ולימון), ארטיק קרח או סורבה, סירופ מייפל, גיל', מרשלון, שמן זית, קנולה, חמאה ומרגרינה	שוקולד חלווה, גלידות חלביות, עוגות, טחינה, נוגט, אינסטנס פודינג, ערמונים, מרחה ועוגות שוקולד, אגוזים, שקדים, גרעינים, פיסטוק, צנובר, בוטנים, א.אפייה, חרובים, חמאה בוטנים, ריבת חלב, פרג
משקאות	מים, סודה, מיצים לא טבעים, משקאות מוגדים פרט לקולה, פטל, תה וקפה	קולה מכל הסוגים, בירה לבנה ושוקולד, Nestea

הערה: בחלבון צמחי נראה שיש הרבה זרחן, אך ספיקתו במעי מועטה, הזרימות הביוולוגיות שלו נמוכה ולכן פחותה מאשר לחלבון מהחטי (פר) גרם חלבון.

תזונה דלת נתרן

תזונה דלת נתרן (מלח) מומלצת למטופלים הסובלים מצביים רפואיים שונים כגון:

אי ספיקת לב, לחץ דם גבוה, בזקות ומיימות, אי ספיקת כליות ועוד.

מרבית המלח בתפריט מגע מזון מעובד ומוכן מראש הנרכש בחנות או במסעדות.

כיוון שלא ניתן לדעת מהי כמות המלח לפי הטעם (לדוגמא בחטב), יש לקרוא את תוכית הסימון התזונתי של גבי האריזה.

סימון נתרן בבדיקה אדומה מעיד על מזון עשיר מאוד במלח.

מזון דל מלח מכיל עד 120 מ"ג נתרן לכל 100 גרם, מזון המכיל 400 מ"ג נתרן יותר הוא מזון עתיר במלח ועדיין להימנע ממנו.

עדיף להימנע

רכיב התזונתי	ב - 100 ג' מוצר
קלוריות (קק"ל)	
חלבון (גרם)	
פחמיות (גרם)	
שומן (גרם)	
נתרן (מ"ג)	על 400



מומלץ

רכיב התזונתי	ב - 100 ג' מוצר
קלוריות (קק"ל)	
חלבון (גרם)	
פחמיות (גרם)	
שומן (גרם)	
נתרן (מ"ג)	עד 120

מזונות עשירים במלח שכדי להימנע מהם:

תבלינים: מלח מכל הסוגים (שולחן, בישול, אטלנטי, הימלייה), אבקות מרק, תערובות תבלינים מוכנות (לעוף, לדג, לשוארמה), רטבים מוכנים (סוויה, קטשופ, צ'ילי, אלף האיים).

מזון מעובד/מעושן: נקניקים, נקניקיות, המבורגר, שניצל, דג מעושן, חטיפים מלוחים ומטוקים, קרקרים, בורקס, פיצה, מוצר מאפה, דגני בוקר.

ירקות/קטניות כבושים ופייצוחים: זיתים, מלפפונים חמוצים (במלח, חומץ), קרוב כבוש, כל סוג הhamsterים, פייצוחים עם מלח, (גרעינים, שקדים, בוטנים).

מזונות נוספים: גבינות מלוחות (צפתית, בולגרית, פטה), גבינות קשות (צהובה, קשקבול),سلطים קוניים, פלאפל.

מה כדאי לעשות:

- * להעדיף אוכל ביתי על פני אוכל מוכן, קני או מזון תעשייתי.
- * להפחית את השימוש במלח, אבקות ורטבים עשירים במלח בבישול ולא להוסיף בצלחת.
- * לשיפור הטעם ניתן להשתמש בתבלינים כמו: פפריקה, פלפל, כמון, קינמון, כורcum, הל, חומץ, לימון, שום, בצל, וכן עשב תיבול כגון: פטרוזליה (להיזהר אם יש רמות אשלגן גבוהות בדם), כוסברה, סלרי, רוזמרין, אורגנו, בזיליקום.
- * בעת קניית מזון, להשוות בין תוכיות הסימן התזונתי של מוצרים דומים ולהעדיף את זה עם כמהן הנתרן הנמוכה יותר.
- * מלח דל נתרן - בחניות המזון ובבטי המרקחת נמכרים תחלפי מלח הדלים בנתרן. יש להתייעץ עם רופא או דיאטנית לפני השימוש בהם כי הם עלולים שלא להתאים לאנשים עם מחלות מסוימות (במיוחד לסובלים מרמות אשלגן גבוהות).



מתכונים

לרשוטכם מתכונים מגוונים עם ניתוח תזונתי בסוף כל מתכון
המקל על הורים לשלבם בתפריט היום.

המתכונים מכילים:

תבשילים, סלטים, מרקים, קינוחים ועוגות.

חלק מהמתכונים נתרמו ע"י הורים של ילדים המטופלים במכון הנפרולוגי,

חלק גדול מהאתר "שולחן הדיאטנית" של טל קמניסקי
וחלקם מהדיל עובוד ורואה פדול דיאטניות נפרולוגיות.

תודה ענקית לכם הורים ולהן הדיאטניות.

תבשילים ובזקיהם

מנסף:

(מתכון של ראויה, דיאטנית מערך נפרולוגי מרכז רפואי לגליל)



ערכים תזונתיים למנה:



המרכיכים (5 מנות):

- 1 ק"ג עוף מחולק לאربع חלקים (חזה עוף)
- 1 ק"ג אורז (מושרה בימי 10 דקות)
- 1 כף שמן לבישול האורז
- 1 כפית כורcum
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1 כף פטרוזליה קצוצה לקישוט

אופן ההכנה:

- (1) שמים את החזה עוף בתבנית ומכו尼斯ים לתנור למשך רביע שעה בחום של 180 מעלות.
- (2) מרתחים ליטר מים בסיר ומוסיפים את העוף המבושל עם התבליינים, משאים על האש נמוכה למשך שעה, ללא המכסה.
- (3) להכנת האורז: בסיר שמים כף שמן, מוסיפים את האורז המושרה, את הкорcum, מוסיפים את המים לפי הוראות היצרן ובעת הרתיחה מנמיכים את האש, מבשלים למשך 15 דקות.
להגשת המנסף: מסדרים את האורז ומעל העוף מקשטים בפטרוזליה.

nochshabat l'mana usirah b'chlobon, usirah benosuf b'fchamimot, ashlagun uzrachon, zri'ir la'hafchit mazricat hirukot b'yachd um arocha zon.

חשוואה:

(מתכון של הדיל עבוד, דיאטנית נפרולוגית)



עריכים תזונתיים למנה:
(בלי תוספת עוף):



המצרכים: (12 מנות):

- 3 כוסות אורז לבן
- 1/2 ק"ג בשר בקר טחון
- 1/2 כוס שמן קנוולה
- 1/2 כפית קינמון
- 1/2 כפית פלפל אנגלי
- קמצוץ אגוז מוסקט
- 2 כוסות מים
- 2.5 כוסות מים חמים
- 2 כפות צנוברים

אופן ההכנה:

- 1) מחממים את השמן בסיר, מוסיפים את הבשר, מערבבים היטב כדי להפריד בין החתיכות.
- 2) מוסיפים חצי מכמות הקינמון והפלפל האנגלי, מטגנים על אש גבוהה למשך 5 דקות. מנמיכים את האש ומטגנים 5 דקות נוספת, מוסיפים 2 כוסות מים וմבשלים 5 דקות, או עד שהבשר משנה את צבעו.
- 3) מוסיפים את האורז עם קמצוץ אגוז מוסקט ושארית הקינמון והפלפל. מוסיפים 2.5 כוסות מים רותחים וմבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה. מנמיכים את האש, מבשלים 5 דקות נוספת וזה מוכן.
- 4) את הצנוברים קולים במחבת, ללא צורך בשימונו, עד שמנצחים, מפזרים על החשוואה. ניתן לאכול עם תוספת עוף, כ- 50 גר' חזיה עוף צליי בגריל.

עריכים תזונתיים למנה: (בתוספת עוף):

391 קלוריות | 22.5 גרם חלבון | 30 גרם פחמימות | 18 גרם שומן | 15 215 מ"ג נתרן | 212 מ"ג זרחן | 270 מ"ג אשלגן.

קישואים ממולאים:

(מתכון של הדיל עבוד, דיאטנית נפרולוגית)



ערכים תזונתיים למננה:

(2 קישואים):



המרכיכים: (כ - 15 יחידות, 7 מנות):

- 1 ק"ג קישואים טריים (כ - 15 קישואים בגודל בינוני)
- 1 כוס אורז לבן
- 200 גר' בשר טחון
- 1/4 כפית קינמון
- 1/4 כפית פלפל אנגלי
- 1/3 כוס שמן קנולה

אופן ההכנה:

- (1) חותכים את ראש הקישואים, חופרים ומרוקנים את תוכנם, משאירים דופן דקה יחסית.
- (2) משרים את האורז במים למשך $\frac{1}{4}$ שעה.
- (3) תחיליה מעורבים את האורז המושרה עם המלח, הקינמון והפלפל, לאחר מכון מוסיפים את הבשר עם השמן.
- (4) ממלאים את הקישואים לא עד הסוף, משאירים כ - 2 ס"מ מהפתח.
- (5) שמים עלי גפן בתחתית הסיר ומסדרים את הקישואים.
- (6) שופכים מים חמימים לתוך הסיר, משאירים את השכבה העליונה של הקישואים ללא מים.
- (7) שמים על הקישואים כmaskolut (צלחת זכוכית לדוגמה) שלא יצפו.
- (8) שמים את הסיר על ה��re, על אש גבוהה עד לרתיחה, מורידים לאש נמוכה למשך כ - חצי שעה והkishואים מוכנים.

המננה היא גם תחליף למנת הירק בארוחה.

קֶבֶב טוֹנוֹה:

המתכון המקורי של סטארקיסט, הותאם לדרישות התפריט במחלה כלות ע"י טל קמינסקי.
מתאים לאנשים המטופלים בדיאליזה, לאנשים עם מחלת כלות ללא דיאליזה, לאנשים עם סוכרת.
יש להתאים את הכמות הנאכלת לרמת החלבון הרצוי בתפריט (בעזרת הדיאטנית).



ערכים תזונתיים לקבב:



המרכיכים: (12 קבבים, 3 קבבים למנה):

- 2 כופסאות טונה 5%, (160 גרם), מסוננות
- 2 כפות קמח
- 1 פלפל אדום קטן, חתוך לקוביות קטנות, (80 גרם)
- 10 גבעולי פטרוזליה קטנים דק
- 1 ביצה שלמה
- 1 כפית שמן זית או קנולה
- פלפל שחור לפי הטעם
- 2 כפות שמן זית או קנולה לטיגון

אופן ההכנה:

- (1) מערבבים את כל החומרים (פרט לשמן הטיגון).
- (2) יוצרים קבבים קטנים באורך כ - 4 ס"מ.
- (3) מחממים את השמן לטיגון במחבת גדולה, מטגנים את הקבבים כ - 8 דקות (2 דקות מכל צד, 4 צדדים).
- (4) מניחים על נייר סופג.

אילו שינויים נעשו במתכון על מנת להתאיםו בצורה טובה יותר לדרישות התפריט במחלה כלות?

במקום 2 חלמוניים במתכון המקורי - ביצה שלמה ועוד כפית שמן, לחסכו בדרכן.

השמטה של תוספת המלח לתערובת - בטונה עצמה יש די והותר ...

הגדרה מדויקת של כמות הפלפל והפטרוזליה - על מנת לשולט בכמות האשלגן.

פסטה בטונה ולימון:

עפ"י מתכון של השף ישראל אהרון מהעיתון ידיעות אחרונות (משולחן הדיאטנית טל קמינסק)



רכיבים תזונתיים למנה:



- לרטוב:**
- 1 חביתה פסטה פנה (500 גר')
 - 2 כוס שמן זית
 - 1/4 כוס שום קצוץ
 - 2 שני שום קצוץ
 - 1 כף עלי טימין
 - 1 פלפל צ'ילי אדום חריף, קצוץ דק
 - 2 בצל שאלות, קצוץ דק
 - 10 זיתים קלמטה מגולעים, קצוץ
 - 4 כפות מיץ לימון
 - 1 כף קליפת לימון מגורה

הREDIENTים: (8 מנות):

- 1 כוס פירורי לחם או פנקו
- 3 כפות שמן זית
- 1/2 כוס עלי כוסברה קצוץ

אופן ההכנה:

- 1 מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן, אך ללא הוספתמלח למי הבישול, מסננים.
- 2 מטגנים את פירורי הלחם ב - 3 כפות שמן זיתות תוך ערבות, עד שיזיהבו.
- 3 שמים מחבת רחבה (שתוכיל את הפסטה בהמשך) על אש בינונית. מוסיפים למחבת את 1/4 כוס השמן זית, אליו מוסיפים את השום, הטימין, הצ'ילי, הבצלים והזיתים, מטגנים כ - 3 דקות עד שהבצלים יזהיבו.
- 4 מוסיפים את הטעונה ומטגנים כדקה נוספת.
- 5 מוסיפים את מיץ הלימון והקליפה המגוררת ומטגנים עוד 2 דקות.
- 6 מוסיפים את הפסטה המסוננת למחבת, מערבבים היטב ומכבים את האש.
- 7 מוסיפים למחבת את פירורי הלחם המתוגנים והקוסברה, מערבבים ומגישים מיד.

קציצות טונה נפלאות:

(מתכון של חייה נתנזון)



ערכים תזונתיים למתכון:



- אופן ההכנה:
- 1) פותחים קופסת טונה.
 - 2) מוסיפים ביצים, בצל קטן קצוץ דק, עגבניה קטנה מרוסקת, מוסיפים קצת מלח דל נתרן וקצת פלפל שחור.
 - 3) מכינים קציצות בגודל כף, טובלים בפיירורי לחם ומטגנים את הקציצות בשמן עד שמקבל קרום חום בהיר.

המרכיכים:

- | רכיב | כמות |
|--------------------|------|
| קופסת טונה במים | 1 |
| ביצים | 2 |
| בצל קטן קצוץ דק | 1 |
| עגבניה קטנה מרוסקת | 1 |
| כפות פיירורי לחם | 2 |
| כפית מלח | 1 |
| כפית פלפל שחור | 1/4 |

מאפה עלי גפן:

של השף איציק מרציאנו מאחוזת אסינדה הילר (שולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכיהם תזונתיים למנה:



המרכיכים: (لتבנית פירקס בינונית, כ - 8 מנות):

- 1 כוס אורז (לא מבושל)
- 2 250 גרם בקר טחון
- 1 כף שמן זית לטיגון
- 2 כפות שמן זית למילוי
- 50-40-40 עלי גפן טריים או משומרים
- 2 בצלים בינוניים, פרוסים לעיגולים

לתיבול:

- 1 קורט פלפל שחור טחון
- 2 קורט פלפל אנגלי טחון
- 3 קורט אגוז מוסקט טחון
- 4 קורט קינמון טחון
- 2.25 כוסות מים רותחים

אוף ההכנה:

- (1) על גבי תבנית פירקס משומנת בזמן זית מסדרים את הבצלים הפרוסים.
- (2) **מכינים את עלי הגוף:** אם יש עלי גפן טריים חולטים את העלים במים רותחים למשך מספר דקות. אם יש עלי גפן משומרים: מפרידים את העלים, שופכים עליהם מים רותחים ומשהים מספר דקות. לאחר מכן שוטפים מספר פעמים במים קרים, בזרה זו מפחיתים את כמות המלח וגם מוצאים עוד קצת אשלגן על הדרכ, מה טוב... את העלים המוכנים מסדרים על גבי התבנית (מעל הבצלים) כך שגם דפנות התבנית יהיו מכוסות.
- (3) **מכינים את המלית:** מטגנים קלות את הבשר הטחון בכך זמן זית עד שהוא משנה את צבעו. חשוב לערबב כל הזמן על מנת שהבשר יתפורר ולא יהפר לказיצה. מוסיפים את התבליינים, האורץ היבש ו-2 כפות שמן הזית לבשר המתוגן והמלית מוכנה. את המלית משטחים על עלי הגוף, מכסים את כל התבנית בעליים, פרט לחור קטן שימושיים במרכזה. דרך חור זה יוצאים את המים הרותחים למאפה.
- (4) מכסים את התבנית בניר אלומיניום ואופים כshaעה בחום ביןוני.
- (5) לאחר תום האפייה משחים כshaעה והופכים על צלחת הגשה, כך שהבצלים יהיו בתחתית מהווים כעת את הקישוט.

הערות:

המתכוון כולל במקור גם תוספת מלח שהורדה כאן עקב הכמות הרבה של המלח הקיימת גם כך בבשר המוכשר ובעלי הגוף המשומרים, לא טריים ניתן לשנות מעט את כמות הבשר במתכוון בהתאם לכמות החלבון הרצiosa בדיאטה בהתייעצות עם הדיאטנית ובכך להתאים אותו לתפריט דל חלבון, או לתפריט רב חלבון (כזה הנדרש עבור מטופלי דיאליזה).

פשטידת אורז בעיטור ירקות:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכיהם תזונתיים למנה:



המרכיכים: (10 מנות):

- 4 כוסות אורז או פתיתים מבושלים או שילוב (הכי טוב שאריות שאין מה לעשות איתן).
- 2 ביצים
- 2 כוסות מים
- 4 כפיפות שטוחות חרDEL
- 2 כופת שמן זית או חמאה (30 גר')
- 8 כפפת קמח
- 1 כוס גבינה צהובה מגורדת (כל סוג שישי בבית)
- 1 כפפת פלפל שחור

אוף ההכנה:

- (1) מחממים תנור ל - 180 מעלות ומשמנים את התבנית.
- (2) שמים בסיר קטן על האש 2 כופת שמן זית או 2 כופת חמאה ומחממים / ממיסים.
- (3) מוציאים 2 כופת מהקמח ומערבים מיד עד שהקמח נרטב.
- (4) מוציאים תוך בחישה את המים ומערבים היטב, תוך הבאה לרתייה עד שהרטוב חלק, סמיך ובלתי גושים. אם יש גושים מערבים היטב עם מטרפה, כשהרטוב חלק וסמייך מורדים מהאש, מערבים פנימה את החרדל.
- (5) שמים בקערה גדולה את האורז, 6 הkopot קמח הנוטר ואת הרוטב, מערבים היטב.
- (6) מוציאים ביצים, גבינה צהובה ופלפל שחור ומערבים לתערובת אחת.
- (7) מעבירים לתבנית, מסדרים מעל את הירקות שבחרתם.
- (8) מכניסים לתנור ואופים כ- 40 דקות, או עד שהפשטידה שחומה ויציבה.

פשטידת ברוקולי ושלוש גבינות:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכיהם תזונתיים למנה:



المרכיבات: (16 מנות):

- 1/2 ראש ברוקולי טרי או 2/1 شكير بروكولي كفوا (400 גרם),
חתוך לפרחים קטנים ללא جبوعلين.
- 4 حلبي بيضة
- 1 جباع (250 جرام) جبنة قوتاج 5% (رژي موفحة ملح)
- 1 حبليت جبنة نعنع (500 جرام)
- 5 كفوت شمن ذيت
- 2 كفوت فرمزان مغورد
- 4 كفوت فوري لحم
- 3 كفوت شوم متوش كفوا
- 4-3 جبوعلى بצל يرك (100 جرام نتو)
فلفل שחור לפי הטעם
- 1 כפית שמן למריחת התבנית

אופן ההכנה:

- (1) מבשלים את פרחי הברוקולי, מעבירים לקערה ומוסיפים את יתר המרכיבים.
- (2) מסננים את הברוקולי, מעבירים לבקבוק ומוסיפים את תרטר המרכיבים.
- (3) מערבבים לקבלת תערובת אחידה ומעבירים לתבנית פירקס משומנת.
- (4) אופים בתנור שחומם מראש, 180 מעלות, 45 דקות.

כנאה מלוחה (או פיצה קדאיף):

תמר כהן, שפית ודייטנית (משולחן הדיאטנית טל קמינסק)



עריכים תזונתיים למנה:



- המרכיכים: (4 מנות):
- 150 גרם אטריות קדאיף מופשרות (להשיג במרקולים באגף הקפואים, או בחנויות למוצרי אפייה)
 - 2 כפות שמן זית
 - 1 כוס עלי בזיליקום (שלמים, מופרדים מהגביעול, כ- 30 גרם)
 - 1 כוס חסה משי/ערבית קצוצה (לא חסה איסברג, כ- 10 עליים בינוניים, 50 גרם)
 - 1 יחידה בצל ירקון קצוץ
 - 3 כדורי מוצרלה גדולים קרוועים לחתיות בינוניות, או 1 חבילה בייבי מוצרלה (150 גרם)

אופן ההכנה:

- 1 שמים את השמן במחבת גדולה, ומפזרים מעליו בשכבה אחידה את אטריות הקדאיף.
- 2 מפזרים מעל האטריות את עלי החסה, הבזיליקום והצליל הירוק ומעליהם את הגבינה.
- 3 מעמידים על אש בינונית - גבואה ומכסים את המחת בתוכסה או בצלחת.
- 4 מתגנים כ- 5 דקות, עד שהחתחתית משחינה והגבינה נמסה, מסירים את המכסה, מתבלים בפלפל שחור ומגישים.

הערה: ניתן גם לאפות במקום לטגן - משמננים תבנית, מניחים עליה את הקדאיף ויתר המרכיבים, באותו האופן שמוסבר לעיל, אופים כ- 10-15 דקות בחום בינוני (180 מעלות).
כל מנה מהויה תחליף גם למנת ירק מבחינת כמות האשlagen.

פיתה במילוי בשר:

עפ"י מתכון של השף ישראל אהרון מהעיתון ידיעות אחרונות (משולחן הדיאטנית טל קמינסק)



עריכים תזונתיים למנה:



המרכיבים: (4 מנות):

4 פיתות טריות (רגילות)

שמן זית למריחת הפיתות

למילוי:

150 גרם בשר הודו טחון

150 גרם בשר בקר טחון

1 בצל קטן, קצוץ דק

2 שני שום כתושות

1/2 פלפל ירוק חריף, קצוץ דק (לחובבי החריף)

8 גבעולי כוסברה או פטרוזליה קצוצים דק

1 כפית גרגירי כמון שלמים (לחובבי החריף)

מעט שבבי צ'ילי חריף לפי הטעם (לחובבי החריף)

2 כפות שמן זית לפי הטעם

פלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

(1) מערבבים את כל חומרי המלית לתערובת אחת.

(2) עושים חתך באגד הפיתות, שניתן יהיה למלא בנותות.

(3) שמים בכל פיתה רבע מהמלית, ומשטחים ביד.

(4) משטחים היטב את הפיתות הממולאות.

(5) משמנים מחתבת במעט שמן זית (מומלץ לעבוד עם 2 מחתבות במקביל).

(6) מורחים בעזרת מברשת שכבה דקה של שמן זית על שני צדי הפיתה.

(7) כשהמחתבת חמה קולים בה כל פיתה למשך 3-4 דקות מכל צד, עד שהיא משחינה והבשר עשו די.

הספרייה של הדיל:



ערכים תזונתיים ליחידה:



- למלית:
250 גרם בשר בקר טחון
250 גרם בצל קצוץ (1 בצל גדול)
8/1 כוס שמן קנולה
קמצוץ קינמון
קמצוץ פלפל אנגלי
קמצוץמלח
3 כפות סלט טחינה או טחינה גולמית מודולatte
2 כפות צנוברים

המרכיכים: (50 יחידות):

לבצק:

- 1/2 ק"ג קמח לבן
1 כוס שמן קנולה
1/2 שקיית אבקת אפייה
קורט מלח
1 כוס מים

אופן ההכנה:

- (1) **לבצק:** שמים את כל המרכיבים בקערה גדולה, מערבבים היטב ולשים עד לייצור בצק אחיד ורך.
מרדדים את הבצק לעובי של כחץ ס"מ וקורצים עיגולים בעוצרת כוס בקוטר של 7 ס"מ.
- (2) **למלית:** מטגנים בשמן את הבצל יחד עם הבשר, עד שהבשר משנה את צבעו ומשחחים מכל הצדדים (כ- 20 דקות), מוסיפים את התבליינים, מעבירים את הבשר למסנן, נותנים לשמן לטפס.
לאחר מכן מעבירים לקערה ומוסיפים את הטחינה, על מנת שהבשר לא ישראף בזמן האפייה.
- (3) **מכינים את הספרייה:** מניחים כפית גודשה מהמלית במרכז כל עיגול בצק. מניחים על המלית 3 צנוברים, מהדקים אותם מעט פנימה אל תוך הבשר.
מניחים את הספרייה על תבנית עם נייר אפייה, מכינים לתנור שחומם מראש ל - 250 מעלות, ל - 30-20 דקות, עד שהבשר נראה עשוי ותחתית הבצק משחימה.

הערות: ניתן לשלב כארוחה קלה או ארוחות ביןימים, דלה בזרchan ואשלגן.

פיצה קשה בענן:

מתכוון של מארה מרום מהעיתון זמינים מודרניים של ידיעות אחרונות
عبر התאמת לתפריט מותאם לאנשים עם מחלת כליות ע"י טל קמינסקי



רכיבים תזונתיים למנה:



המרככים: (8 מנות):

לבעק:

- 1.5 כוסות קמח
- 1.5 כפיפות שמרים יבשים
- 2 כפיפות סוכר
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כוס מים
- 1/4 כפית מלח

לROUTב:

- 1 עגבניה בינונית בשללה
- 1 שנ שום כתושא
- 1/2 כפית אורגנו
- פלפל שחור לפי הטעם
- 1 כפית שמן זית לטיגון

לציפוי:

- 150 גרם גבינה צהובה מגורדת (מומלץ לבחור גבינה עזת טעם שתמסך את העבודה שכמעט לא הוספנו מלח, למשל קשקלב).
אפשר גם לשימוש רק 100 גרם גבינה אם רוצים "לחסוך" עוד קצת בזרחן/מלח/שומן/קלוריות/חלבון).
- 1/2 כוס תפוחות ברוקולי קטנות (בגודל בית, רצוי להרטיחן במים ולסן לפני).
- 1/4 כוס בצל ירקן קצוץ
- 100 גרם חתיכות אננס משומר (קצת פחות מקופסה קטנה)
- 1/4 פלפל כתום חתוך לקוביות קטנות
- 1/4 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות

- 1/2 בצל סגול קטן קצוץ
- 1/2 סלק קטן (מבושל או בואקום) חתוך לקוביות
- 1 כף שמן זית לזרוף

אופן ההכנה:

- 1 **לבץ:** מערבבים בקערה גדולה את הקמח, השמרים והטוכר. מוסיף את השמן, המים והמלח, מערבבים ומוסיפים עוד מעט מים או קמח לפי הצורך לצקת בצלת בצל לא דביך מיד. לשים את הבצק בקערה או על משטח מוקומח למשך 3 דקות, מניחים את הבצק בקערה ומכסים אותה בנילון נצמד ובמגבת. מניחים במקום חמים לתפיחה למשך שעה עד שעתיים, עד שהבצק מכפיל את נפחו, אפשר גם במרקם למשך - 10-8 שעות.
 - 2 **לרטוב:** מטגנים את השום בסיר קטן עם שמן הזית על אש נמוכה כדקה. קוצצים גס את העגבניה ומוסיפים לסיר, מערבבים היטב ומגבירים את האש. מתבלים באורגנו, פלפל שחור לפי הטעם, ומבשלים למשך כ - 5 דקות תוך כדי בחישה.
 - 3 **אפייה:** מחממים תנור ל - 200 מעלות. מרידדים את הבצק על משטח מוקומח לצורת עיגול או מלבן בעובי 4-3 מ"מ, ומעבירים לתבנית מצופה בנייר אפייה. אופים חלקית במשך כ - 5 דקות, עד שהבצק מתחילה להتنפח מעט ולהשחחים, מוציאים את הבצק מהתנור, מורחים עליו שכבה דקה מהרטוב (2 כפות). אם יש בועותatab в бצק מועכים אותן בעדינות. מפרזרים את הגבינה המגורדת באופן אחיד על גבי הבצק, ומעיליה מסדרים בשורות לפי הסדר את התוספות: ברוקולי, בצל ירק, אונסו, פלפל כתום, פלפל אדום, בצל סגול וסלק. מורחים בעזרת מברשת את שמן הזית על גבי הירקות, בעיקר על הברוקולי. מחזירים את הבצק לתנור ל - 6-5 דקות נוספות, או עד שהגבינה נמסה והירקות קצט קלויים (אם הברוקולי מתחיל להישרף לפני כן מכסים רק אותו בפנס של נייר כסף).
- פורסם ומגישים.

* הסלק הוא ירק עשיר מאוד באשלגן.

הסיבה שהשארתי אותו במתכוון משום שהוא תורם להשלמת צבעי הקשת בענן. בנוסף, זהו כמעט מעטה, אם רוצים להיות בטוחים שלא אוכלים אשלגן יתר על המידה אפשר לא לבחור דוחק את הפרוסה עם הסלק.

לביבות הגבינה של צאלה:

(משולchan הדיאטנית תל קמינסקי)



ערכים תזונתיים ללביבה:



המרכיכים: (15 לביבות):

- 250 גרם גבינה לבנה % 5%
- 1 גביע יוגurt או لبن % 3% (150 גרם)
- 2 ביצים
- 2 כפות סוכר
- 2 כפות שמן קנולה
- 4-5 כפות קמח

אופן ההכנה:

- (1) מערבבים בקערה את כל החומרים פרט לקמח. מוסיפים את הקמח בהדרגה תוך כדי בחישה, עד לקבלת מרקם דיסטי, (לא נוזלי אך גם לא מוצק מדי).
- (2) מורחים מעט שמן קנולה על מחתבת בעזרת מברשת, אין צורך למרוח שמן במהלך הטיגון.
- (3) מחממים את המחתבת על אש נמוכה, יוצרים מהתערובת לביבות בעזרת כף וشمימים במחתבת.
- (4) מטגנים קלות משני הצדדים עד שהלביבה משחינה מעט.

פוקציה גבינה ופסטה:

(משלוחן הדיאטנית טל קמינסק)



ערכים תזונתיים לפוקציה:



תערובת עשבי תיבול יבשים (מומלץ במטחנה)
שמן זית (1 - כפית לכל פוקציה)

להברשה:

1 ביצה

לזריה:

250 גרם גבינת כנען (חצי شكית)

100 גרם גבינת פרמזן

שמן זית (1 - כפית לכל פוקציה)

המרכיכים: (15-12 פוקציות):

לבצק:

1 ק"ג קמח

1/2 شكית (25 גר') שמרים טריים

4 כפות רוטב פסטו

2 כפיפות שום כתוש

2 כוסות (500 מ"ל) מים

1/1 כפיתמלח

1/2 شكית (250 גר') גבינת כנען 5%

אופן ההכנה:

- 1) **לבצק:** שמים בקערה קמח, שמרים, מים ומלח (מכניסים את המלח בנפרד מהশמרם ולא בקרבתם). לשים כ - 5 דקות עד לקבלת לבץ אחד. במידה והבצק יבש מוסיפים מים ובמידה והבצק לח מוסיפים מעט קמח. מוסיפים גבינת כנען, פסטו ושום ולשים שתי דקות. מכסים את הקערה בנילו נצמד ומתרפחים כחצי שעה או עד שהבצק מכפיל את נפחו.

- 2) מחממים את התנור לחום גבוה מאוד (250 מעלות), מומלץ על מצב טורבו כדי לאפות את הפוקציות בו זמן קצר, משנים 3 - תבניות אפייה.
- 3) מניחים את הבצק על משטח עבודה מקומח ומחלקים ל - 15-12 כדורים שווים, מרידדים כל כדור לעיגול בקוטר 10 ס"מ ובעובי 2/1 ס"מ.

- 4) מעבירים את הבצק המרודד לתבניות.
5) מבירשים בביצה טרופה, מפזרים את יתרת גבינת הכנען וזרירים כפית גבינת פרמזן, כפית שמן זית וכפית עשבי תיבול (מספר סיבובים מהמטחנה). מתרפחים כ - 10 דקות.
6) שמים תנכית עם כוס מים במיסליה התחתונה לצירמת אדים בזמן האפייה.
7) מכניסים את התבניות לתנור ואופים 12 דקות או עד שהבצק מזהב.

סלטים/amarachim

מרקדים

חמצאים

חומוס ידידותי לכליה:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



עריכים תזונתיים למנה:
(4 כפות שטוחות):



- 1) מבשלים את גרגירי החומוס עד שייתרככו. אם משתמשים בחומוס המקורי של "יין" עוברים לשלב הבא.
- 2) מבשלים את האורז לפי הנקודות על השקית, אך מוסיף עוד כרבע כוס מים, לקבלת אורז רך מהרגיל (יש להאריך גם את משך הבישול במספר דקות).
- 3) טוחנים את החומוס, האורז והשום במעבד מזון. אם העיסה סמוכה מדי מוסיפים מעט מים לפי הצורך.
- 4) בקערה נפרדת שמיים את הטחינה הגלמית, מוסיפים בהדרגה את המים תוך ערבות.
- 5) מוסיפים את הטחינה לתערובת החומוס ומערבים היטב.

להגשה: משטחים את החומוס על גבי צלחת ומפזרים מעליו את הפטרוזליה והשמן זית.

המרכיכים: (6 מנות):

- 1 כוס גרגירי חומוס מבושלים (אפשר קפואים), או 4/3 גביע גרגירי חומוס מבושלים וטחונים ללא תוספות של "יין"
- 1 כוס אורז לבן מבושל (3/1 כוס אורז יבש)
- 2 שני שומן כתושות
- 1 כף פטרוזליה קצוצה
- 1 כפות שמן זית

אוף ההכנה:

- 1) מבשלים את גרגירי החומוס עד שייתרככו. אם משתמשים בחומוס המקורי של "יין" עוברים לשלב הבא.
- 2) מבשלים את האורז לפי הנקודות על השקית, אך מוסיף עוד כרבע כוס מים, לקבלת אורז רך מהרגיל (יש להאריך גם את משך הבישול במספר דקות).
- 3) טוחנים את החומוס, האורז והשום במעבד מזון. אם העיסה סמוכה מדי מוסיפים מעט מים לפי הצורך.
- 4) בקערה נפרדת שמיים את הטחינה הגלמית, מוסיפים בהדרגה את המים תוך ערבות.
- 5) מוסיפים את הטחינה לתערובת החומוס ומערבים היטב.

galilot_kisayot_tonah_rikotah

מבוסס על מתכון של חברת סטארקיסט (משולחן הדיאטנית טל קמינסק)



ערכים תזונתיים בגלילא:



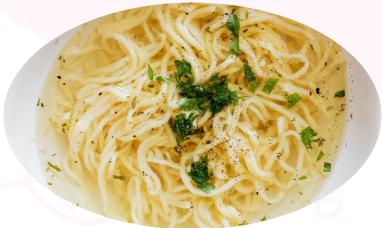
- (1) מטגנים את פרוסות הקישואים בשמן הזית במחבת גדולה, כ - 2 דקות מכל צד, עד לקבלת גוון זהוב.
- (2) מוציאים מהמחבת, מניחים על נייר סופג ומצננים.
- (3) מערבבים בקערה את הטונה המסוננת עם הריקוטה, מיץ הלימון והפלפל הלבן.
- (4) שמים כף מהמלית בקצתה פרוסת הקישוא, עלייה 2-3 גבטי חמניה ומגללים. סוגרים בעזרת קיסם.
- (5) חוזרים על אותה הפעולה עם כל הקישואים ומגישים.

המרכיכים: (כ - 12 גלילות):

- 4 כפות שמן זית
- 2 קישואים ביןוניים, חתוכים לאורך לפרוסות דקות
- 1 יחידה טונה (160 גרם לפני סינון), רצוי במים, מסוננת
- 100 גרם ריקוטה % 5%
- 1/2 כוס גבטי חמניה
- מיץ חמץ לימון
- פלפל לבן לפי הטעם
- קיסמים לסגירת הgalilot

מרק אטריות:

(מתכון של ראייה)



עריכים תזונתיים למנה:



המרכיכים: (4 מנות):

- | | |
|---------------|---|
| כוויות אטריות | 2 |
| בצל קטן קצוץ | 1 |
| כפות שמן | 2 |
| לייטר מים | 1 |
| פלפל שחור | |
| כפית כמן | 1 |
| כפות פטרוזליה | 3 |

אופן ההכנה:

- (1) שמיים את השמן בסיר על הגז.
- (2) מוסיפים את הבצל עד שייקבל צבע זהוב.
- (3) מוסיפים את האטריות עם המים, הפטרוזליה והתבלינים.
- (4) נשאיר על האש נמוכה למשך כ- 15-10 דקות ומגישים.

סלט אפונה וכרוב:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



רכיבים תזונתיים למנה:
4 כפות(ת):



המרכיכים: (8 מנות, כל מנה 4 כפות):
לסלט:

- 2 כוסות כרוב אדום, חתוך לרצועות דקות (250 גר')
- 1.5 כוס אפונה יוקה, חלויטה 5 דקות במים/או משימורים (מסוננתה) (210 גר')
- 1 פלפל אדום בינוני, חתווך לקוביית (150 גר')
- 1/2 בצל סגול, פרוס דק (120 גר')

לרוטב:

- 3 כפות שמן זית
- 2 כפות חומץ (אפשר בלסמי / בן יין)
- 1 כף דבש או מייפל
- 1/2 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

- 1 מעורבים את כל מרכיבי הסלט בקערה.
- 2 בכל נפרד מעורבים את חומרי הרוטב.
- 3 יוצקים את הרוטב על הסלט.
- 4 מעורבים היטב ומגישים.

סלט חסה ומלפפון:

(מתכון של ראויה)



עריכים תזונתיים למנה:



המרכיכים: (4 מנות):

- 6 עלי חסה קצוצים
- 2 מלפפון קצוץ דק
- 2 שני שום או 2 כפות בצל קצוץ
- 4 כפות מיץ לימון
- 2 כפות שמן זית
- 2 פלפל (תבלין) לפי הטעם

אופן ההכנה:

- (1) בכלי מעורבים את המרכיבים ביחד ומעורבים היטב.
- (2) מחולקים את הסלט ל - 4 מנות ומגישים.

סלט טאבולה כרוב:

(משלוחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכאים תזונתיים למנה:
4 כפות:



המרכיכים: (8 מננות, 32 כפות כל מנה 4 כפות):

- 1/4 כרוב לבן גדול, נק' וקצוץ (450 גר')
- 10 גבעולי פטרוזליה, קצוצים דק (20 גר')
- 4 יחידות בצל ירק, קצוץ (60 גר')
- 1/2 כוס בורגול, מושרחה במים חמימים לחצי שעה (מסונן)
- 1/4 כוס צנוברים, קלויים קלות (30 גר')
- מיץ מלימון גדול
- 4 כפות שמן זית
- 1/4 כפית מלח

פלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

- (1) מעורבים את כל המרכיבים בקערה גדולה.

ממרח פסטו:

(משולחן הדיאטנית טל קמינוסקי)



עריכים תזונתיים למנה:
(2 כפות):



המרכיכים: (12 מנות, כל מנה 2 כפות):

- 2 כוסות דחוסות עלי בזיליקום (כ- 3 חבילות, 90 גר')
- 4 שיני שום
- 2 כפות גבינת פרמץ' מגורדת (20 גר')
- 1/3 כוס שמן זית
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון

אופן ההכנה:

- 1 טוחנים במעבד מזון את כל המרכיבים פרט לשמן הזית, לקבלת עיסה אחידה.
- 2 מוסיפים בהדרגה את שמן הזית וממשיכים לטחון עד לקבלת הסמיכות הרצויה.

סלט ביצים:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכיהם תזונתיים למנה:
(2 כפות):



המרכיכים: (4 מנות, כל מנה 2 כפות):

8	ביצים
2	כפות מיונז
1	כף חרדל
1	בצל ירקות, קצוץ דק

אופן ההכנה:

- (1) מכינים 8 ביצים קשות, מקררים אותם.
- (2) מפרידים את החלמוני מהחלבוניים, 2 חלמוניים שמימי בקערה ואת היתר משמשים למשהו אחר, (לא למתקון זהה).
- (3) מועכים את החלמוני במזלג, מוסיפים את המיונז, החרדל והבצל ומערבים היטב.
- (4) קווצים גס את החלוני הביצים, יוצקים מעלייהם את הרוטב ומגישים, אפשר לפחות מעל הרוטב עוד מעט בצל ירקות ופירורי חלמון לקישוט.

מלפפוני ביבי בחומץ:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכim TZONOTIIM L'MALPPOONI:



- המצרכים:**
- 1 סלסהה של מלפפונים קטנים (כ- 12 יחידות)
 - 2 גבעולי שמיר
 - 1/2 ראש שום (6-5 שניי שום)
 - 3 פלפלים חריפים או לפני הטעם
- יחוס של 1/4 חומץ ו 1/4 מים לכיסוי המלפפונים.
- אופן ההכנה:**
- (1) שמים את כל החומרים בצנצנת בעלת סגירה אוטומה.
 - (2) סוגרים ומשהים יומ אחד מחוץ למקרר.
 - (3) לאחר מכן נשמר במקרר לתקופה ארוכה.
- 3-2 מלפפונים מהווים תחליף למנת ירק.
- *** בדקו עם הדיאטנית כמה מלפפונים תוכלו לצורך לפני רמות האשיגן בבדיקות הדם.

חמצאים בסגנון סיני:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



עריכים תזונתיים למנה:



המצרכים: לצנצנת גדולה כמו בתמונה,
(תוכלו להתאים את הכמות לפיקו גודל הצנצנת בה תשתמשו).

- 1/2 כרוב קטן
- 3 מלפפונים
- 3 גזרים

אפשר גם לשימוש פרחי כרובית או פרוסות פלפל בצבעים שונים

לתחמיז:

(הכפילו את הכמות לפיקו גודל הצנצנת וכמות הירקות שתכינו,
הנווזל צריך לכוסות את הירקות).

- 1 כוס מים
- 3/4 כוס חומץ
- 3/4 כוס סוכר

חתיכת ג'ינגר טרי (באורך כ- 2 ס"מ) פרoso דק, (או כפית/קוביות ג'ינגר קפוא)
לפי הרצון - צילוי חריף

אוף ההכנה:

- 1 חותכים את הירקות לפרוסות, דוחסים בצנצנת.
- 2 בסיר חמימים עד סוף רתיחה את כל חומר התתחמיז, מעבבים וממתינים שייתקרר מעט.
- 3 ייצקים את התתחמיז על הירקות שבצנצנת עד לכיסוי הירקות וסוגרים את המכסה.
- 4 משנים כ - שעה בטמפרטורת החדר, מכניםים למקירר ליממה וזה מוקן.

מנה מומלצת:

4-3 כפות של ירקות מוחמצים בסגנון סיני מהווים תחליף למנה ירק בתפריט. המנה דלת מלח וזרחן.

מתוקים

קנאהה:

(מתכון של רואייה)



עריכים תזונתיים למנה:



- 1 כוסות מים (צריך להרטיח את הסוכר עם המים עד שנמס),
אפשר להוסיף כפית מרגרינה וכפית מיץ לימון).

כליים:
tabnati binoniyot vtabnati gedola yoter

אופן ההכנה:

- 1 מורחים את התבנית הבינונית במרגרינה עם הקצוץ, מפרידים את האטריות ושמים אותן בתבנית באופן שווה, מהדקים אותן היטב, מתערבבים עם המרגירינה.
- 2 חותכים את הגבינה לחתיכות קטנות ומפזרים מעל האטריות.
- 3 שמים את התבנית מעל הגז ומפעלים את ארבעת הלביבים (ash nemocha) ומוסבבים את התבנית עם השען למשך 10 דקות.
- 4 בודקים בעזרת סכין את התבששות האטריות בלי לשורף אותן.
- 5 כזה מוכן שמים מעל את התבנית הגדולה והופכים אותה, לאחר מכן שמים את הסירופ.

עריכים תזונתיים למנה ללא סירופ:

- 260 קלוריות | 10 גרם חלבון | 21 גרם פחמימות (- מנת פחמיימה) | 15 גרם שומן | 168 מ"ג גנתרן | 105 מ"ג זרחן | 70 מ"ג אשלגן.

המרכיכים (15 מנות):

- 600 גרם אטריות קדאיף (לקנאהה)
1 ק"ג גבינה לקנאהה (אפשר ריקוטה)
100 גרם מרגרינה דלת מלחה
מרכיבים לסירופ:

- 2 כוסות סוכר

- 2 כוסות מים (צריך להרטיח את הסוכר עם המים עד שנמס),
אפשר להוסיף כפית מרגרינה וכפית מיץ לימון).

כליים:
tabnati binoniyot vtabnati gedola yoter



בלינצ'ס גבינה ואננו:

(משלוחן הדיאטנית טל קמינסק)



ערכים תזונתיים לבלינצ'ס:



המרכיכים: (8-6 ייחדות):

בליליה:

- 1.5 כוסות קמח לבן
- 1 כף סוכר (אפשר להחליף בממתיק מלאכותי)
- 1.5 כוסות מים (במקום חלב - לחסוך זרחן ואשלגן)
- 2 ביצים
- 2 כפות שמן קנוולה
- 1 כפית Tamzit וNIL

אוף ההכנה:

- (1) מניחים את הגבינה למילוי במסננת על גבי קערה, להגראת הנוזלים (כ- רבע שעה).
 - (2) מכינים את הבליליה: מערבבים בקערה את המרכיבים (לפי הסדר הרשום) בעזרת מטרפה לקבלת בלילה אחת. אם נשארים גושים אפשר לסונם.
 - (3) מחממים מחתבת בקוטר 24-26 ס"מ, שמים מעט שמן ומונגבים עם נייר סופג, שמים מצקת קטנה (או 4/3 מצקת גדולה) מהבליליה, מפזרים אותה באוף אחד על כל המחתבת בתנועה סיבובית, מטגניםCDC נסיעה וחזית הופכים לצד השני. נסעה מעתה מעתה. מעבירים את צלחת ומסדרים עירימה.
 - (4) מכינים את הבלינצ'ס: מניחים עליה הבלינצ'ס אחד על צלחת, שמים כף מהמילוי על חלקו התיכון, מkapflim את החלק התיכון כלפי מעלה לכיסוי המילוי.
 - (5) מכינים את הבלינצ'ס: מניחים עליה הבלינצ'ס אחד על צלחת, שמים כף מהמילוי על חלקו התיכון, מkapflim את החלק התיכון כלפי מעלה לכיסוי המילוי.
- לאחר מכן מkapflim את הצדדים פנימה ומגלגלים את העלה לאורכו ליצור הבלינצ'ס.

לגION: ניתן להחליף את האננו בפירות יער או אפרסק קצוץ.

פנקייק קווטג'

(משלוחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים לפנקייק:



המרכיכים: (כ - 15 פנקייקים):

- 1 כוס קמח לבן
- 1 כף סוכר
- 1 גביע קווטג' (250 גר')
- 1/2 כוס מים (או חלב מועשר בחלבון)
- 2 ביצים שלמות
- 2 חלבוני ביצה
- 1 כפית תמצית וניל
- שמן לטייגון

אופן ההכנה:

- 1 בקערה מערבבים את הסוכר, הקווטג', המים, הביצים והוניל, מוסיפים את הקמח ומערבים.
- 2 מחממים את השמן במחבת, בעזרת מצקת קטנה יוצקים את הפנקייקים מהבלילה למחבת.
- 3 מטגנים 2-1 דקות, עד שהפנקייק מזהיב מצדיו התחתון ומופיעות בוועת קטנות על צידו העליון, ואז הופכים עד להזהבת הצד השני.
- 4 מגישים חם עם גבינת קווטג' בצד.

הערות:

- 1 במתכוון אין אבקת אפייה או קמח תפוח, על מנת להימנע מתוספת הזרחן שם מכילים.
- 2 בשל כך הפנקייקים קצרות אווריריים, אך עדין מאוד טעימים.
- 2 אין צורך להוסיף מליח, היות יתר הרכיבים ובמיוחד הקווטג' מכילים כבר מלח די והותר. גם מהסוכר ניתן להפחית או להימנע כמעט לחלוטין בגרסת המלחזה.
- 3 במקומות חלב אפשר לשים מים, על מנת להפחית מכמות האשלוון והזרחן.
- 4 אם לא רוצים לוותר על החלב מומלץ לנסوت חלב מועשר בחלבון, ניתן להשיג בכל סופר. ניתן לוותר על חלק מחלמוני הביצה - להפחית הזרחן בפנקייקים.

עוגת הגבינה הקלה של צאליה:

(מושלחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים:
(לפרוסת עוגה):



המרכיכים: (20 פרוסות):

לגבינה:

- 750 גרם גבינה לבנה 5%
- 2 כפות מלאות קורנפלור
- 4 ביצים מופרדות לחלבונים וחלמוניים
- 4/5 כוס סוכר

מערבים את הגבינה, הקורנפלור, החלמוניים והסוכר.

לחתית:

- 15 פטיבר גדולים בטעם שוקולד - מרסקיט ומוסיפים 5 כפות שמן קנולה, משטחים בתבנית משומנת ומהדקים עם כף.

אופן ההכנה:

- (1) מדליקים את התנור ל - 100 מעלות.
- (2) מק挫פים את החלבונים, מוסיפים בעדינות לתבנית.
- (3) יוצקים את תערובת הגבינה על תחתית הביסקויטים, מכניסים לתנור ל - 3 שעות אפייה.

הריסה:

(מתכון של הדיל)



ערכים תזונתיים ייחידה:



المרכיבات: (67 מנות):

להריסה:

- 4 כוסות סולת
- 1.5 כוסות סוכר
- 1 כוס לבן 4.5% שומן
- 1 שקית אבקת אפייה
- 2 כוסות מים
- 1 כף טחינה למריחה על התבנית

לסירופ:

- 3 כוסות סוכר
- 4 כוסות מים
- 2 כפות מיץ לימון
- 4-5 טיפות מי ורדים

אופן ההכנה:

- (1) מערבבים היטב את כל המרכיבים להריסה בקערה (פרט לטחינה).
- (2) מוחרים כף טחינה על תבנית שטוחה ומוציאים את התערובת, מכינים לתנור שחומם מראש ל - 220 מעלות למשך 20-15 דקות, עד שההריסה מזהיבה.
- (3) להכנת הסירופ: מרתיכים יחד את כל המרכיבים, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שכל הסוכר נמס.
- (4) מקררים את הסירופ ויוצקים מעל הריסה.

מאפינס תמרים וגבינה:

(משלחן הדיאטנית טל קמינוסקי)



עריכים תזונתיים למאפין:



המרכיכים: (12 מאפינס):

- 2 ביצים ועוד חלבון ביצה
- 300 גרם גבינה לבנה 5%, רצוי ריקוטה או גבינה ללא תוספת מלח
- 1/2 כוס שמן קנולה
- 1/3 כוס סילאן
- 1.5 כוסות קמח
- 1 כפית אבקת אפייה
- 5 תמרים מزن מג'הול מגולעים וחתוכים לקוביות

אופן ההכנה:

- (1) מחממים תנור ל - 180 מעלות, משמנים תבנית שקעים.
- (2) בקערה מערבבים את הביצים, הגבינה, השמן והסילאן.
- (3) בкус מערבבים את הקמח עם אבקת האפייה, מוסיפים בהדרגה לבקURAה תוך בחישה.
- (4) מוסיפים את התמרים הקצוצים וערבבים.
- (5) יוצקים את התערובת לשקעים שבתבנית, ממלאים 3/4 מגובה השקע.
- (6) אופים כ- 20-25 דקות עד שהמאפינס זהובים ויציבים.

גריסיני:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסק)



עריכים תזונתיים ליחידה:



המרכיכים: (בערך 60 יחידות):

- 3 כוס מים פושרים
- 2 כפיפות סוכר
- 1 כפיפות שמרים יבשים
- 2 כוסות קמח
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/4 כפיפות מלחה
- פלפל שחור לפי הטעם
- תבלינים לגזון:**
- 1 כפ שום גבישי
- 1 כפ זרעי קימל או כמון או שומר
- 1 כפ קליפת לימון מגוררת,
- 1 כפ עשבי תיבול יבשים טחונים.

אופן ההכנה:

- 1 מערבים 1/4 כוס מים פושרים עם השמרים, הסוכר וכפ קמח ומשהים ל - 20 דקות.
- 2 מערבבים את התערובת המותססת עם יתר החומרים, לשים מספר דקotas לקבלת בזק אחד.
- 3 שמים את הבזק בקערה, מכסים בנילון נצמד,נותנים לבזק לתפוח כשעה.
- 4 מקמחים משטח העבודה, מרדדים את הבזק לקבלת עלה מלבני דק.
- 5 חותכים את העלה לרצועות דקotas, מומלץ עם גלגלת לחיתוך פיצה אם יש (מאכל איטלקי או לא?).
- 6 בתבנית אפייה שממים נייר אפייה, מק machים אותו מעט, מניחים עליו את רצועות הבזק.
- 7 אופים בתנור שחומם מראש ל - 200 מעלות במשך כ- 1/4 שעה, עד שהגריסיני מזהיבים.

עריכים תזונתיים לכל מנת הגריסיני 60 יחידות:

1297 קלוריות | 24 גרם חלבון | 416 גרם פחמימות | 57 גרם שומן | 302 מ"ג נתרן | 590 מ"ג זרחן | 344 מ"ג אשלגן.

עוגת שוקולד עם פירות יער:

(משלוחן הדיאטנית טל קמינסקי)



רכיבים תזונתיים למנה:



המרכיכים: (עלוגה בתבנית 24, 20 פרוסות):

- 1/2 כוס שמן קנולה
- 3/4 כוס רסק תפוחים ללא סוכר
- 3/4 כוס סוכר
- 1 כף גדושה אבקת קקאו
- 2 כוסות קמח
- 1 כפית נס קפה
- חפיסה שוקולד מריר (100 גר')
- 2 כוסות אוכמניות קפואות (או פירות יער אחרים)
- 1 כפית תמצית וניל
- 2 כפות אבקת אפייה

אופן ההכנה:

- 1 מערבבים בקערה את השמן, הסוכר, רסק התפוחים והקקאו לתערובת אחת.
- 2 מערבבים את הנס קפה ותמצית הוניל עם 2 כפות מים רותחים, מוסיפים לתערובת.
- 3 מוסיפים את אבקת האפייה ואת הקמח ומערבבים היטב.
- 4 שוברים את קוביית השוקולד לחתיכות קטנות, מוסיפים לתערובת יחד עם פירות היער ומערבבים היטב.
- 5 מחממים את התנור ל - 180 מעלות, משנים את התבנית ומשטחים בה את התערובת.
- 6 אופים במשךך כ- 30-20 דקות או עד שהשכבה העליונה קפיציתلامגע וקיים יוצא יבש מרכזה.

פנק'יק:

(משלחן הדיאטנית טל קמינסק)



ערכיהם תזונתיים למנה:



המרכיכים: (12 מנות):
1 כוסות קמח לבן (200 גרם)
1 כפית אבקת אפייה (במקום 2 במתכון המקורי)
1 כוס מים (במקום כוס חלב)
4 חלבוני ביצה (במקום 2 ביצים גדולות)
1 כף גודשה סוכר
50 גרם חמאה רכה
1 כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

- (1) מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה, (קמח, אבקת אפייה, סוכר).
- (2) מפרידים את החלבונים מהחלמוניים.
- (3) ממיסים את החמאה בマイירגול (כ- 30 שניות).
- (4) בקערה נפרדת טורפים את חלבוני הביצה עם החמאה המומסת, מוסיפים את המים ותמצית הוניל.
- (5) מערבבים את החומרים היבשים והרטובים לקבלת תעוזבת חלקה, משהם את התערובת ל - 1/2 שעה במקרר.
- (6) מחממים מחתבת בעלת ציפוי מונע הדבקות (נון סטייק, כמו טפלון). כשההמחלת חמה יוצקים לתוכה מהבלילה בעזרת מצקת (מצקת קטנה שלמה או חצי מצקת גדולה).
- (7) מחכים עד שמופיעות בועות קטנות על הפנק'יק, הופכים אותו לטיגון נוסף של כ- דקה.

ה”חיסכון” העיקרי השינויים במתכון הוא בכמות הזרchan בפנק'יקים.
לא הפחיתה החלמוניים, החלב ואבקת האפייה הינו מקבלים 57 מ"ג זרחן לכל פנק'יק, יותר מכפול.

اذני המן במלית ריבבה:

מתכון מקורי של שי-לי ליפה מהאתר Food Dictionary (משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים ליחידה:



- 1 אופן ההכנה:
 - (1) ערבעבים בקערת מערבל עם || גיטרה או בעזרת כף עץ את כל חומרי הבצק (קמח, חמאה, מוסיפים מעט קמח).
 - (2) עוטפים את הבצק בניילון נצמד ומעבירים למקרר ל - שעה.
 - (3) מחממים תנור ל - 180 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
 - (4) מרדדים את הבצק על משטח מקומח לעלה בעובי 1/2 ס"מ, קורצים עיגולים בקוטר 8 ס"מ בעזרת כוס הפה.
 - (5) מניחים כפית שטוחה של מלית (ריבבה) במרכז כל עיגול, סוגרים לצורה של אוזן המן, מהדקים ומסדרים על התבנית המרופדת בנייר אפייה.
 - (6) אופים 20-15 דקות, עד שהאזור המן זהובות קלות.
 - (7) מצננים היטב וזורים אבקת סוכר לפני הטעם.

המרכיכים: (25 אוזני המן):

- 2.25 כוסות קמח חיטה לבן (315 גר')
- 200 גרם חמאה רכה
- 100 גרם אבקת סוכר
- 1 ביצה גדולה
- 223 גרם ריבבת תות שדה חלקה (כף לבצק + 3/2 כוס למלית)
- 1 כף אבקת סוכר (16 גר') לקישוט - לפני הטעם

סחוני רחת לוקום:

מתכוון מקורו מהבלוג Naava (משלוחן הדיאטנית טל קמינסק)



ערכים תזונתיים לעוגיות:



המרכיכים: (כ- 35 עוגיות):

- 3 כוסות קמח לבן
- 1/2 כוס סוכר (או 1 כוס ממתיק מלאכותי "כמו סוכר")
- 1 ביצה
- 3 כפות שמנת או לבן
- 200 גרם חמאה רכה

למילוי:

- 3-2 קוביות רחת לוקום, פרוסות בצורה מקולות דקיקים
- למריחה על העוגיות - ביצה טרופה

אופן ההכנה:

- 1 מערבבים את כל חומרי הבצק, לשים לקבלת בצק חלק. אם הבצק דביך מוסיפים מעט קמח.
- 2 מרידדים עליה מהבצק על משטח עבודה מוקmach, חותכים אותו לצורת מושולשים.
- 3 בקצתו הרחב של כל מושולש מניחים "מקל" רחת לוקום, מגלאלים כלפי החלק הצר, לקבלת עוגיות בצורה סהרן.
- 4 מ קופלים מעט את העוגייה לצורת חצי סהר, מניחים בתבנית מכוסה בנייר אפייה.
- 5 מורחים את העוגיות בביצה טרופה, אופים 35-25 דקות או עד שהעוגיות מזהיבות, בתנור שחומם מראש ל - 180 מעלות.

ערכים תזונתיים לעוגיות מבצק עם סוכר ורחת לוקום עם סוכר: (לכל הכמות):

3265 קלוריות | 45 גרם חלבון | 368 גרם פחמימות | 175 גרם שומן | 145 מ"ג גראן | 605 מ"ג גראן | 610 מ"ג אשלגן.

קטאייף במילוי גבינה:

(מתכון של הדיל)



ערכים תזונתיים ליחידה:



למלית:
200 גרם גבינה ברינזה 16% שומן מושירה בימים 12 שעות יש להחליף את המים אחרי 6 שעות)

לבצק:

- 2 כוסות קמח לבן
- 1 כוס מים
- 1 כפית שמרים
- 2 כפות סוכר
- 1 כפית אבקת אפייה

לסירופ:

ערך תזוני	כמות
מים	1 כוס
סוכר	1 כוס
ליימון	1 כפית מיץ ליימון
תאית	2 כפות מי ורדים

אופן ההכנה:

- 1) **מכינים את הבצק:** בקערה גדולה מכינים את כל המרכיבים לבצק ומערביםם היטב עד לקבלת בלילה חלקה.
- 2) ממתינים חצי שעה בטמפרטורת החדר ובינתיים מכינים את המלית: מערביםם היטב את הגבינה עם הסוכר ומי הורדים.
- 3) למחבת טפלון חמה (אין צורך בשימון) יוצקים בעזרת מצקת מנות מהבלילה, לקובלת עיגולים בקוטר כ- 10 ס"מ. מטגנים 2-3 דקות, עד שהקטאייף נפרדים בקלות מהמחבת או עד שמופיעים בהם בועות (מטגנים רק מצד אחד). על הצד שאינו מטוגן שמים כף מהמלית, מkapלים לחץ, מהדקים את הקצוות כך שמתקיים ציסון.
- 4) מניחים את הקטאייף על גבי תבנית מכוסה בנייר אפייה, מכינים לתוכו תנור שחומם מראש ל- 200 מעלות צ- 10 דקות, עד לקבלת צבע זהבהב משני הצדדים.
- 5) **מכינים את הסירופ:** מרתחים יחד את כל המרכיבים, מנמקים את האש וממשיכים לבשל עד של הסירופ נמס. על הקטאייף המוכנים מוזגים את הסירופ לאחר שהתקrar, כף סירופ לכל יחידה.

עוגיות חג תמרים:

(מתכון של הדיל)



ערכים תזונתיים ליחידה:



המרכיכים:

- 1 ק"ג קמח לבן
- 200 גרם חמאה
- 100 גרם מרגרינה
- 1 כוס שמן קנולה
- 1 כף מחלב
- 10 ייחידות מוסטקה
- 1/2 شكית אבקת אפייה
- 3/4 ק"ג עג'וה (תמרים בשקית וואקום)

אופן ההכנה:

- 1 במטחנת קפה, טוחנים את המוסטקה עם קצת קמח.
- 2 לטור קערה גדולה, מערבבים תחילת את המוסטקה, המחלב ואבקת האפייה, אליהם מוסיפים את הקמח ומרתבבים היטב. לבסוף מוסיפים את החמאה, המרגrina והשמן עם כוס מים, מערבבים עד לקבלת בצק רך ונעים.
- 3 מכסים את הבצק מגבת וממתינים כ - 15 דקות.
- 4 מכינים נקניקים ארוכים מהבצק בעובי 4 ס"מ, חותכים עם סכין לחתיכות שוות באורך כ- 2 ס"מ. מגללים כל חתיכה לנקניק באורך כ - 6 ס"מ ובעובי 1 ס"מ.
- 5 בעזרת האצבע עושים כתעלת באמצע הבצק לאורכו, ממלאים בעג'וה, סוגרים ומגללים בעודינות ומיצרים עליים בגודל ועובי שווה.
- 6 צובטים כל עוגייה במצב מושון סביר סביב ליצירת מראה נאה.
- 7 מכניסים לתנור שחום מראש ב - 220 מעלות ואופים עד שתחתית העוגיות מזהיבה.

** כל 2 עוגיות מהווות כמעט תחליף למנת פרו.

עוגת מאפינס פשוטה:

(מתכוון של חיים נטנזון)



ערכים תזונתיים:
(לכל הכמות):



המרכיבים:

3	ביצים
1	קצפת צמחית (ריצ')
3	כוורת קמח
1	שקיית אבקת אפייה
1	כוו סוכר
1	כוו שמן
1	מעט תמצית וניל

אופן ההכנה:

- (1) מכךיפים ביצים, סוכר וקצפת צמחית יחד.
- (2) מוסיפים את הקמח עם אבקת האפייה ומוסףים שמן.
- (3) מחלקים לתבניות מאפינס מקרטון.
- (4) תוספת: ניתן לערוב כף קינמון עם 50 גר' אגוזים קצוצים דק ๆ - 1/4 כוו סוכר. מפזרים מעל המאפינס ואופים כ- 1/4 שעה בתנור שחום ל - 180 מעלות.
(עד שהיקסם שנועצים יוצא יבש).

ערכים תזונתיים לכל הכמות עם תוספת אגוזי מלך וסוכר:

5686 קלוריות | 65.9 גרם חלבון | 625 גרם פחמימות | 326 גרם שומן | 1815 מ"ג נתן | 1100 מ"ג זרחן | 863 מ"ג אשלגן.

תודות אישיות לכל התורמים להוצאה חובה
מידע מקצועית זו.
מנהל היחידה ד"ר הד שASA לבסקי
על התמיכה ברעיון וסייע לקדםו,
דיאטניות המרכז הרפואי ובוקר גב' רואייה פдол
על המקצועיות והערכה,
הוריו הילדים המתופלים ביחידה שתרמו מזמן ומרצונם
מתכוונים אישים שפותחו עבור ילדיהם.
תודה להנהלת המרכז הרפואי.
אנו תקווה כי תהנו ותפיקו את המירב מחוברת זו.
שלכם רעה רחמנוב.