



חוברת תזונה ומתכונים לילד הנפרולוגי

ד"ר הדס שאשא לבסקי
מנהלת היחידה לנפרולוגית ילדים

גב' רעיה רחמנוב
אחות אחראית היחידה

גב' ראווה פדול
דיאטנית קלינית

מהדורה 2023

הקדמה

התזונה מהווה גורם חשוב כחלק מהטיפול בילד הנפרולוגי כתלות בשלב וסוג המחלה.

ילדים עם בעיות נפרולוגיות מוגבלים פעמים רבות בדיאטה שלהם. מרבית ההגבלות הן על נתרן, אשלגן וזרחן.

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

החוברת שלפניכם, מיועדת לעזור לכם ההורים להרחיב את מגוון המאכלים המוצעים לילדים, היא כוללת דפי מידע על אשלגן, זרחן ונתרן ומתכונים עם ניתוח של הערכים התזונתיים.

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

אשלגן: פוטסיום / קליום

האשלגן מינרל שחיוני לתפקוד התקין של תהליכים בגופנו (שומר על מאזן הנוזלים בגוף, לחץ דם תקין, קצב לב תקין).

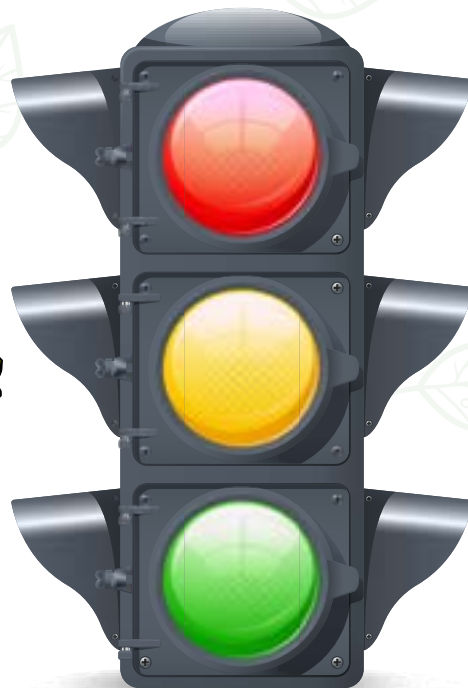
לעיתים במחלות כליה האשלגן לא מופרש בכמות מספקת ואז רמתו בדם עולה. במקרים כאלו צריך להגביל את צריכת האשלגן, בהתאם למצב המטופל ובהנחיית דיאטנית ורופא. בטבלה הבאה מובאים מזונות לפי כמות אשלגן ב - 100 גרם, ומחולקים לפי שיטת הרמזור.

כאשר:

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

צהוב - רמה בינונית של אשלגן.

ירוק - רמה נמוכה של אשלגן.



קבוצות מזון	רמת אשלגן נמוכה ביחס ל - 100 גרם (עד 150 מ"ג אשלגן)	רמת אשלגן בינונית ביחס ל - 100 גרם	רמת אשלגן גבוהה ביחס ל - 100 גרם (מעל 300 מ"ג אשלגן)
דגנים:	אורז לבן, אטריות, פסטה, לחם כולל פיתות, לחמניות, בגטים וקרקרים - מקמח לבן, פתיתים, פצפוצי אורז, קורנפלקס, קוסקוס, בורגול, סולת, מצה, בייגלה, וופלים לימון/וניל, פופקורן ביתי		אורז מלא/חום, לחם, פיתות, לחמניות וקרקרים מקמח שיפון וקמח חיטה מלאה, כוסמת, דוחן, גריסים, ברנפלקס, קינואה
קטניות:		אפונה ירוקה	חומס, עדשים, שעועית לבנה, אפונה יבשה, פול וסויה
ירקות:	מלפפון, חסה, שעועית ירוקה/צהובה, פלפל ירוק/אדום/צהוב, בצל יבש, נבטים	אספרגוס, ארטישוק, גזר, קישואים, כרוב לבן/אדום, חצילים, צנון, צנונית, ברוקולי, דלעת, בטטה, לפת	אבוקדו, במיה, כרובית, כרוב ניצנים, סלק, עגבנייה, שורש סלרי, שורש פטרזליה, שומר, תפוח אדמה, ירקות מיובשים
פירות:	אגס, אננס, תפוח עץ, תות שדה	אפרסק, אבטיח, גויאבה, דובדבנים, ליצי, מנדרינה, נקטרינה, ענבים, תפוז, פפאיה, שסק, שזיף	אפרסמון, בננה, משמש, מנגו, מלון, מיצי פירות טבעיים, פסיפלורה, צימוקים, קרמבולה, קיווי, קוקוס, תאנים, תמרים, פירות יבשים
בשר ודגים		בשר בקר/עוף/הודו/כבש/אווז, דג בורי/סול/מקרל/בקלה, טונה במים	כבד, סרדינים, קרפיון, סלומון, טונה בשמן, ביצי דגים
מוצרי חלב וביצים	חלמון ביצה	גבינה לבנה, קוטג', ריקוטה, מוצרלה, ביצים(חלבון ביצה), חלב, לבן, יוגורט, מעדן חלב, שמנת חמוצה, שוקו	גבינות קשות (מלוחה, מותכת וצהובה)
שומנים:	שמן(זית, קנולה, תירס), זיתים, חמאה, מרגרינה, מיונז, מזולה	טחינה, ממרח חומוס ביתי	אגוזים, בוטנים, חמאת בוטנים, גרעינים, קשיו, פקאן, שקדים, ערמונים
שונות:	אבקות גילי ופודינג, ג'לי, בירה שחורה, גלידה שרבת פירות, קרטיב, דבש, סוכר, מרשמלו, ריבה, חרדל, שמנת מתוקה	גלידת שמנת, חלבה	קקאו, קטשופ, שוקולד חלב/מריר/לבן, מרציפן, תחליפי מלח על בסיס אשלגן, חליטות צמחים

שיטות להפחתת כמות האשלגן:

הפחתת אשלגן בפירות וירקות: לקלף, לחתוך לקוביות קטנות, לבשל במים רותחים 10 דקות, לשפוך את המים ולאחר מכן להשרות במשך 4 שעות במים חדשים בטמפ' החדר.

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

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

הפחתת אשלגן וזרחן בבישול קטניות:

גרגירי חומוס יבשים		עדשים יבשים		גרגירי חומוס משומרים		עדשים משומרים	
השרייה		12 שעות 100 גרם קטניה ב 1.5 ליטר מים				אין צורך להשרות, רק לשטוף היטב במים	
בישול רגיל		2.5 שעות 100 גרם ב-3 ליטר מים		30 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים		15 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים	
בישול בסיר לחץ		40 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים		15 דקות 100 גרם ב-1.5 ליטר מים		אין צורך	

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

* תודה לגל הרשקוביץ

זרחן

שם נוסף: פוספור (phosphorus)

הזרחן הוא מינרל המצוי במזונות רבים, הזרחן משתתף יחד עם הסיידן בבניית העצמות. רמות גבוהות מדי בדם גורמות לגרוד ולפגיעה בעצמות וברקמות הגוף. הקצובה היומית המומלצת של זרחן אצל ילדים תלויה בגיל, ולכן צריכתו משתנה בהתאם לגילו של הילד. **רמת ה - PTH בדם.**

איך ניתן בכל זאת לשמור על רמות זרחן תקינות במקרה של מחלת כליות?
- להעדיף מזונות ביתיים וטריים על פני מזונות מעובדים.
- להיות מודעים לסיכוי הגבוה להמצאות זרחן מוסף במזונות מעובדים, מוצרי אינסטנט, ממרחים וחטיפים.

לבדוק נוכחות סימון זרחן מוסף על גבי המוצרים לפי רשימת מספרי E. הספיגה שלהם בדם מהירה:

- **חומצות ומוסתי 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 זרחן בזמן הארוחה.

**איך להתמודד עם אכילה בחוץ:
(לאכול בחוץ ללא חשש).**

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

• כדי לשמור על רמת זרחן תקינה יש להגביל את צריכת המזונות העתירים בזרחן בהתאם לטבלה הבאה:
(החלוקה נעשתה לפי יחס זרחן / חלבון)

קבוצות מזון	מזונות המכילים פחות זרחן מומלץ לשלב	מזונות עשירים בזרחן מומלץ להגביל
ביצה	חלבון ביצה	חלמון ביצה
מוצרי חלב	גבינה לבנה, קוטג', מוצרלה, ריקוטה, גבינה מותכת 7-9%, גבינת חלומי 12% מחלב בקר, גבינת שמנת, לאבנה 5-9%	גבינה מלוחה, צפתית, גבינה צהובה, גבינה מותכת עתירת שומן, גבינת חלומי מחלב כבשים, שמנת ושמנת לבישול, חלב, יוגורט ושוקו - להגביל למנה ביום, לאבנה ביתית או עתירת שומן
דגים	בורי, בקלה, ורדון, אמנון מושט, דניס, טונה במים, לוקוס, מקרל, נסיכת הנילוס וקוד	סרדין, אלסקה, קרפיון, פורל סלמון, טונה בשמן
בשר ומוצריו	עוף, הודו, בקר, כבש	בשר מעובד, נקניקים ונקנקיות, איברים פנימיים
קטניות	אפונה ירוקה	שעועית יבשה, אפונה יבשה, עדשים, סויה, חומוס, פול ותורמוס
לחם ופחמימות אחרות	מוצרי מאפה מקמח לבן, קורנפלקס, אורז, פסטות, קוסקוס, פתיתים, קורנפלור, סולת, אטריות וקמח תירס	לחם מקמח מלא, שיפון, לחם קל, ברנפלקס, סובין, שיבולת שועל, גרנולה, אורז מלא, קמח תופח, כוסמת, חיטה, קינואה, תפוח אדמה, תירס, בורגול, פריקי וחטיפי תירס
שונות	סוכריות דבש, ריבה, סוכר, סילאן, ביסקוויטים, וופלים (וניל, ולימון), ארטיק קרח או סורבה, סירופ מייפל, גילי, מרשמלו, שמן זית, קנולה, חמאה ומרגרינה	שוקולד חלווה, גלידות חלביות, עוגות, טחינה, נוגט, אינסטנט פודינג, ערמונים, ממרחי ועוגות שוקולד, אגוזים, שקדים, גרעינים, פיסטוק, צנובר, בוטנים, א.אפייה, חרובים, חמאת בוטנים, ריבת חלב, פרג
משקאות	מים, סודה, מיצים לא טבעיים, משקאות מוגזים פרט לקולה, פטל, תה וקפה	קולה מכל הסוגים, בירה לבנה ושחורה, Nestea

הערה: בחלבון צמחי נראה שיש הרבה זרחן, אך ספיגתו במעי מועטה, הזמינות הביולוגית שלו נמוכה ולכן פחות ממנו נספג בהשוואה לחלבון מהחי (פר) גרם חלבון.

תזונה דלת נתרן

תזונה דלת נתרן (מלח) מומלצת למטופלים הסובלים ממצבים רפואיים שונים כגון: אי ספיקת לב, לחץ דם גבוה, בצקות ומיימת, אי ספיקת כליות ועוד. מרבית המלח בתפריט מגיע ממזון מעובד ומוכן מראש הנרכש בחנויות או במסעדות. כיוון שלא ניתן לדעת מהי כמות המלח לפי הטעם (לדוגמא בלחם), יש לקרוא את תווית הסימון התזונתי שעל גבי האריזה. סימון נתרן במדבקה 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 ויותר הוא מזון עתיר במלח ועדיף להימנע ממנו.

עדיף להימנע

הרכיב התזונתי	ב - 100 ג' מוצר
קלוריות (קק"ל)	
חלבון (גרם)	
פחמימות (גרם)	
שומן (גרם)	
נתרן (מ"ג)	מעל 400



מומלץ

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

מזונות עשירים במלח שכדאי להימנע מהם:

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

מזון מעובד/מעושן: נקניקים, הנקניקיות, המבורגר, שניצל, דג מעושן, חטיפים מלוחים ומתוקים, קרקרים, בורקס, פיצה, מוצרי מאפה, דגני בוקר.

ירקות/קטניות כבושים ופיצוחים: זיתים, מלפפונים חמוצים (במלח, חומץ), כרוב כבוש, כל סוגי החמוצים, פיצוחים עם מלח, (גרעינים, שקדים, בוטנים).

מזונות נוספים: גבינות מלוחות (צפתית, בולגרית, פטה), גבינות קשות (צהובה, קשקבל), סלטים קנויים, פלאפל.

מה כדאי לעשות:

- * להעדיף אוכל ביתי על פני אוכל מוכן, קנוי 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, כורכום, הל, חומץ, לימון, שום, בצל, וכן עשבי תיבול כגון: פטרוזליה (להיזהר אם יש רמות אשלגן גבוהות בדם), כוסברה, סלרי, שמיר, רוזמרין, אורגנו, בזיליקום.
- * בעת קניית מזון, להשוות בין תוויות הסימון התזונתי של מוצרים דומים ולהעדיף את זה עם כמות הנתרן הנמוכה יותר.
- * מלח דל נתרן - בחנויות המזון ובבתי המרקחת נמכרים תחליפי 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

לרשותכם מתכונים מגוונים עם ניתוח תזונתי בסוף כל מתכון
המקל על ההורים לשלבם בתפריט היומי.

המתכונים מכילים:

תבשילים, סלטים, מרקים, קינוחים ועוגות.

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

חלק גדול מהאתר "משולחן הדיאטנית" של טל קמינסקי
וחלקם מהדיל עבוד וראויה פדול דיאטניות נפרולוגיות.

תודה ענקית לכם ההורים ולהן הדיאטניות.

תבשילים ובצקים

מנסף:

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



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (5 מנות):

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

אופן ההכנה:

- שמים את החזה עוף בתבנית ומכניסים לתנור למשך רבע שעה בחום של 180 מעלות.
- מרתחים ליטר מים בסיר ומוסיפים את העוף המבושל עם התבלינים, משאירים על אש נמוכה למשך שעה, ללא המכסה.
- להכנת האורז: בסיר שמים כף שמן, מוסיפים את האורז המושרה, את הכורכום, מוסיפים את המים לפי הוראות היצרן ובעת ההרתחה מנמיכים את האש, מבשלים למשך 15 דקות. להגשת המנסף: מסדרים את האורז ומעל העוף מקשטים בפטרוזליה.

נחשבת למנה עשירה בחלבון, עשירה בנוסף בפחמימות, אשלגן וזרחן, צריך להפחית מצריכת הירקות ביחד עם ארוחה זו.

חשואה:

(מתכון של הדיל עבוד, דיאטנית נפרולוגית)



**ערכים תזונתיים למנה:
(בלי תוספת עוף):**



המצרכים: (12 מנות):

3	כוסות אורז לבן
1/2	ק"ג בשר בקר טחון
1/2	כוס שמן קנולה
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:

- מחממים את השמן בסיר, מוסיפים את הבשר, מערבבים היטב כדי להפריד בין החתיכות.
- מוסיפים חצי מכמות הקינמון והפלפל האנגלי, מטגנים על אש גבוהה למשך 5 דקות. מנמיכים את האש ומטגנים 5 דקות נוספות, מוסיפים 2 כוסות מים ומבשלים 5 דקות, או עד שהבשר משנה את צבעו.
- מוסיפים את האורז עם קמצוץ אגוז מוסקט ושארית הקינמון והפלפל. מוסיפים 2.5 כוסות מים רותחים ומבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה. מנמיכים את האש, מבשלים 5 דקות נוספות וזה מוכן.
- את הצנוברים קולים במחבת, ללא צורך בשימון, עד שמזהיבים, מפזרים על החשואה. ניתן לאכול עם תוספת עוף, כ- 50 גר' חזה עוף צלוי בגריל.

ערכים תזונתיים למנה: (בתוספת עוף):

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

קישואים ממולאים:

(מתכון של הדיל עבוד, דיאטנית נפרולוגית)



ערכים תזונתיים למנה:
(2 קישואים):



המצרכים: (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:

- חותכים את ראש הקישואים, חופרים ומרוקנים את תוכנם, משאירים דופן דקה יחסית.
- משרים את האורז במים למשך 1/4 שעה.
- תחילה מערבבים את האורז המושרה עם המלח, הקינמון והפלפל, לאחר מכן מוסיפים את הבשר עם השמן.
- מערבבים עד לפיזור טוב של כל המרכיבים.
- ממלאים את הקישואים לא עד הסוף, משאירים כ - 2 ס"מ מהפתח.
- שמים עלי גפן בתחתית הסיר ומסדרים את הקישואים.
- שופכים מים חמים לתוך הסיר, משאירים את השכבה העליונה של הקישואים ללא מים.
- שמים על הקישואים כמשקולת (צלחת זכוכית לדוגמה) שלא יצופו.
- שמים את הסיר על הכיריים, על אש גבוהה עד לרתיחה, מורידים לאש נמוכה למשך כ - חצי שעה והקישואים מוכנים.

המנה היא גם תחליף למנת הירק בארוחה.

קבב טונה:

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



ערכים תזונתיים לקבב:



המצרכים: (12 קבבים, 3 קבבים למנה):

- 2 קופסאות טונה 5%, (160 גר'), מסוננות
- 2 כפות קמח
- 1 פלפל אדום קטן, חתוך לקוביות קטנות, (80 גר')
- 10 גבעולי פטרוזליה קצוצים דק
- 1 ביצה שלמה
- 1 כפית שמן זית או קנולה
- 1 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 להתאימו בצורה טובה יותר לדרישות התפריט במחלת כליות?
במקום 2 חלמונים במתכון המקורי - ביצה שלמה ועוד כפית שמן, לחסכון בזרחן.
השמטה של תוספת המלח לתערובת - בטונה עצמה יש די והותר...
הגדרה מדויקת של כמות הפלפל והפטרוזליה - על מנת לשלוט בכמות האשלגן.

פסטה בטונה ולימון:

עפ"י מתכון של השף ישראל אהרוני מהעיתון ידיעות אחרונות (משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (8 מנות):

- 1 חבילה פסטה פנה (500 גר')
- 1/2 כוס פירורי לחם או פנקו
- 3 כפות שמן זית
- 1/2 כוס עלי כוסברה קצוצים

לרוטב:

- 2 קופסאות טונה בשמן זית, מסוננת ומפוררת
- 1/4 כוס שמן זית
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 כף עלי טימין
- 1 פלפל צ'ילי אדום חריף, קצוץ דק
- 2 בצלי שאלוט, קצוצים דק
- 10 זיתי קלמטה מגולענים, קצוצים
- 4 כפות מיץ לימון
- 1 כף קליפת לימון מגוררת

אופן ההכנה:

- מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן, אך ללא הוספת מלח למי הבישול, מסננים.
- מטגנים את פירורי הלחם ב - 3 כפות שמן הזית תוך ערבוב, עד שיזהיבו.
- שמים מחבת רחבה (שתכיל 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.
- מוסיפים את הטונה ומטגנים כדקה נוספת.
- מוסיפים את מיץ הלימון והקליפה המגוררת ומטגנים עוד 2 דקות.
- מוסיפים את הפסטה המסוננת למחבת, מערבבים היטב ומכבים את האש.
- מוסיפים למחבת את פירורי הלחם המטוגנים והכוסברה, מערבבים ומגישים מיד.

קציצות טונה נפלאות:

(מתכון של חיה נתנזון)



ערכים תזונתיים למתכון:



המצרכים:

- 1 קופסת טונה במים
- 2 ביצים
- 1 בצל קטן קצוץ דק
- 1 עגבנייה קטנה מרוסקת
- 2 כפות פירורי לחם
- 1 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

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

מאפה עלי גפן:

של השף איציק מרציאנו מאחוזת אסיינדה היער (משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (לתבנית פיירקס בינונית, כ - 8 מנות):

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

לתיבול:

- קורט פלפל שחור טחון
- קורט פלפל אנגלי טחון
- קורט אגוז מוסקט טחון
- קורט קינמון טחון
- 2.25 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה:

- (1) על גבי תבנית פיירקס משומנת בשמן זית מסדרים את הבצלים הפרוסים.
- (2) **מכינים את עלי הגפן:** 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, בצורה זו מפחיתים את כמות המלח וגם מוציאים עוד קצת אשלגן על הדרך, 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 בכף שמן זית עד שהוא משנה את צבעו. חשוב לערבב כל הזמן על מנת שהבשר יתפורר ולא יהפוך לקציצה. מוסיפים את התבלינים, האורז היבש ו-2 כפות שמן הזית לבשר המטוגן והמלית מוכנה. את המלית משטחים על עלי הגפן, מכסים את כל התבנית בעלים, פרט לחור קטן שמשאירים במרכזה. דרך חור זה יוצקים את המים הרותחים למאפה.
- (4) מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ואופים כשעה בחום בינוני.
- (5) לאחר תום האפייה משהים כשעה והופכים על צלחת הגשה, כך שהבצלים שהיו בתחתית מהווים כעת את הקישוט.

הערות:

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

פשטידת אורז בעיטור ירקות:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (10 מנות):

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

לקישוט: פרחי ברוקולי או כרובית חצויים לאורך או בצל (לבן או סגול) חתוך לטבעות.

אופן ההכנה:

- (1) מחממים תנור ל - 180 מעלות ומשמנים את התבנית.
- (2) שמים בסיר קטן על האש 2 כפות שמן זית או 2 כפות חמאה ומחממים / ממסים.
- (3) מוסיפים 2 כפות מהקמח ומערבבים מיד עד שהקמח נרטב.
- (4) מוסיפים תוך בחישה את המים ומערבבים היטב, תוך הבאה לרתיחה עד שהרוטב חלק, סמיך ובלי גושים. אם יש גושים מערבבים היטב עם מטרפה, כשהרוטב חלק וסמיך מורידים מהאש, מערבבים פנימה את החרדל.
- (5) שמים בקערה גדולה את האורז, 6 הכפות קמח הנותר ואת הרוטב, מערבבים היטב.
- (6) מוסיפים ביצים, גבינה צהובה ופלפל שחור ומערבבים לתערובת אחידה.
- (7) מעבירים לתבנית, מסדרים מעל את הירקות שבחרתם.
- (8) מכניסים לתנור ואופים כ- 40 דקות, או עד שהפשטידה שחומה ויציבה.

פשטידת ברוקולי ושלוש גבינות:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (16 מנות):

1/2 ראש ברוקולי טרי או 1/2 שקית ברוקולי קפוא (400 גר'),
חתוך לפרחים קטנים ללא גבעולים.

4 חלבוני ביצה

1 גביע (250 גר') גבינת קוטג' 5% (רצוי מופחת מלח)

1 חבילת גבינת כנען (500 גר')

5 כפות שמן זית

2 כפות פרמזן מגורד

4 כפות פרורי לחם

3 כפיות שום כתוש קפוא

3-4 גבעולי בצל ירוק (100 גר' נטו)

פלפל שחור לפי הטעם

1 כפית שמן למריחת התבנית

אופן ההכנה:

(1) מבשלים את פרחי הברוקולי במים רותחים עד לריכוך קל.

(2) מסננים את הברוקולי, מעבירים לקערה ומוסיפים את יתר המצרכים.

(3) מערבבים לקבלת תערובת אחידה ומעבירים לתבנית פיירקס משומנת.

(4) אופים בתנור שחומם מראש, 180 מעלות, 45 דקות.

כנאפה מלוחה (או פיצה קדאיף):

תמר כהן, שפית ודיאטנית (משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (4 מנות):

150 גרם אטריות קדאיף מופשרות (להשיג במרכולים באגף הקפואים,

או בחנויות למוצרי אפיה)

2 כפות שמן זית

1 כוס עלי בזיליקום (שלמים, מופרדים מהגבעול, כ- 30 גר')

1 כוס חסה משי/ערבית קצוצה

(לא חסה אייסברג, כ- 10 עלי ביוניים, 70 גר')

1 יחידה בצל ירוק קצוץ

3 כדורי מוצרלה גדולים קרועים לחתיכות בינוניות, או 1 חבילה בייבי מוצרלה (150 גר')

אופן ההכנה:

- (1) שמים את השמן במחבת גדולה, ומפזרים מעליו בשכבה אחידה את אטריות הקדאיף.
- (2) מפזרים מעל האטריות את עלי החסה, הבזיליקום והבצל הירוק ומעליהם את הגבינה.
- (3) מעמידים על אש בינונית - גבוהה ומכסים את המחבת במכסה או בצלחת.
- (4) מטגנים כ- 5 דקות, עד שהתחתית משחימה והגבינה נמסה, מסירים את המכסה, מתבלים בפלפל שחור ומגישים.

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

פיתה במילוי בשר:

עפ"י מתכון של השף ישראל אהרוני מהעיתון ידיעות אחרונות (משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (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 שיני שום כתושות

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

8 גבעולי כוסברה או פטרוזליה קצוצים דק

1 כפית גרגרי כמון שלמים

מעט שבבי ציילי חריף לפי הטעם (לחובבי החריף)

2 כפות שמן זית

פלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

- (1) מערבבים את כל חומרי המילוי לתערובת אחידה.
- (2) עושים חתך בצד הפיתות, שניתן יהיה למלא בנוחות.
- (3) שמים בכל פיתה רבע מהמילוי, ומשטחים ביד.
- (4) משטחים היטב את הפיתות הממולאות.
- (5) משמנים מחבת במעט שמן זית (מומלץ לעבוד עם 2 מחבתות במקביל).
- (6) מורחים בעזרת מברשת שכבה דקה של שמן זית על שני צדי הפיתה.
- (7) כשהמחבת חמה קולים בה כל פיתה למשך 3-4 דקות מכל צד, עד שהיא משחימה והבשר עשוי דיו.

הספיחה של הדיל:



ערכים תזונתיים ליחידה:



המצרכים: (50 יחידות):

לבצק:

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

למלית:

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

אופן ההכנה:

- לבצק:** שמים את כל המצרכים בקערה גדולה, מערבבים היטב ולשים עד ליצירת בצק אחיד ורך. מרדדים את הבצק לעובי של כחצי ס"מ וקורצים עיגולים בעזרת כוס בקוטר של 7 ס"מ.
- למלית:** מטגנים בשמן את הבצל יחד עם הבשר, עד שהבשר משנה את צבעו ומשחים מכל הצדדים (כ- 20 דקות), מוסיפים את התבלינים, מעבירים את הבשר למסננת, נותנים לשמן לטפטף. לאחר מכן מעבירים לקערה ומוסיפים את הטחינה, על מנת שהבשר לא יישרף בזמן האפייה.
- מכינים את הספיחה:** מניחים כפית גדושה מהמלית במרכז כל עיגול בצק. מניחים על המלית 3 צנוברים, מהדקים אותם מעט פנימה אל תוך הבשר. מניחים את הספיחה על תבנית עם נייר אפייה, מכניסים לתנור שחומם מראש ל - 250 מעלות, ל - 20-30 דקות, עד שהבשר נראה עשוי ותחתית הבצק משחימה.

הערות: ניתן לשלב כארוחה קלה או ארוחת ביניים, דלה בזרחן ואשלגן.

פיצה קשת בענן:

מתכון של מאיה מרום מהעיתון זמנים מודרניים של ידיעות אחרונות
עבר התאמה לתפריט מותאם לאנשים עם מחלת כליות ע"י טל קמינסקי



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (8 מנות):

לבצק:

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

לרוטב:

- 1 עגבניה בינונית בשלה
- 1 שן שום כתושה
- 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 העובדה שכמעט לא הוספנו מלח, למשל קשקבל.
אפשר גם לשים רק 100 גרם גבינה אם רוצים "לחסוך" עוד קצת בזרחן/מלח/שומן/קלוריות/חלבון).

1/2 כוס תפוחיות ברוקולי קטנות (בגודל ביס, רצוי להרתיחן במים ולסנן לפני).

1/4 כוס בצל ירוק 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 בוואקום) חתוך לקוביות
1 כף שמן זית לזילוף

אופן ההכנה:

- (1) **לבצק:** מערבבים בקערה גדולה את הקמח, השמרים והסוכר. מוסיפים את השמן, המים והמלח, מערבבים ומוסיפים עוד מעט מים או קמח לפי הצורך לקבלת בצק לא דביק מידי. לשים את הבצק בקערה או על משטח מקומח למשך 3 דקות, מניחים את הבצק בקערה ומכסים אותה בניילון נצמד ובמגבת. מניחים במקום חמים לתפיחה למשך שעה עד שעתיים, עד שהבצק מכפיל את נפחו, אפשר גם במקרר למשך - 8-10 שעות.
- (2) **לרוטב:** 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. מרדדים את הבצק על משטח מקומח לצורת עיגול או מלבן בעובי 3-4 מ"מ, ומעבירים לתבנית מצופה בנייר אפייה. אופים חלקית במשך כ - 5 דקות, עד שהבצק מתחיל להתנפח מעט ולהשחים, מוציאים את הבצק מהתנור, מורחים עליו שכבה דקה מהרוטב (2 כפות). אם יש בועות בבצק מועכים אותן בעדינות. מפזרים את הגבינה המגורדת באופן אחיד על גבי הבצק, ומעליה מסדרים בשורות לפי הסדר את התוספות: ברוקולי, בצל ירוק, אננס, פלפל כתום, פלפל אדום, בצל סגול וסלק. מורחים בעזרת מברשת את שמן הזית על גבי הירקות, בעיקר על הברוקולי. מחזירים את הבצק לתנור ל - 5-6 דקות נוספות, או עד שהגבינה נמסה והירקות קצת קלויים (אם הברוקולי מתחיל להישרף לפני כן מכסים רק אותו בפס של נייר כסף). פורסים ומגישים.

* הסלק הוא ירק עשיר מאוד באשלגן.

הסיבה שהשארתי אותו במתכון משום שהוא תורם להשלמת צבעי הקשת בענן. בנוסף, זוהי כמות מעטה, אם רוצים להיות בטוחים שלא אוכלים אשלגן יתר על המידה אפשר לא לבחור דווקא את הפרוסה עם הסלק.

לביבות הגבינה של צאלה:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים ללביבה:



המצרכים: (15 לביבות):

- 250 גרם גבינה לבנה 5%
- 1 גביע יוגורט או לבן 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 דייסתי, (לא נוזלי אך גם לא מוצק מדי).
- 2) מורחים מעט שמן קנולה על מחבת בעזרת מברשת, אין צורך למרוח שוב שמן במהלך הטיגון.
- 3) מחממים את המחבת על אש נמוכה, יוצרים מהתערובת לביבות בעזרת כף ושמים במחבת.
- 4) מטגנים קלות משני הצדדים עד שהלביבה משחימה מעט.

פוקצ'ה גבינה ופסטו:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים לפוקצ'ה:



להברשה:

1 ביצה

לזרייה:

250 גרם גבינת כנען (חצי שקית)

100 גרם גבינת פרמזן

שמן זית (1 - כפית לכל פוקצ'ה)

תערובת עשבי תיבול יבשים (מומלץ במטחנה)

המצרכים: (12-15 פוקצ'ות):

לבצק:

1 ק"ג קמח

1/2 שקית (25 גר') שמרים טריים

4 כפות רוטב פסטו

2 כפיות שום כתוש

2 כוסות (500 מ"ל) מים

1/2 כפית מלח

1/2 שקית (250 גר') גבינת כנען 5%

אופן ההכנה:

- לבצק:** שמים בקערה קמח, שמרים, מים ומלח (מכניסים את המלח בנפרד מהשמרים ולא בקרבתם). לשים כ- 5 דקות עד לקבלת בצק אחיד. במידה והבצק יבש מוסיפים מים ובמידה והבצק לח מוסיפים מעט קמח. מוסיפים גבינת כנען, פסטו ושום ולשים כשתי דקות. מכסים את הקערה בניילון נצמד ומתפיחים כחצי שעה או עד שהבצק מכפיל את נפחו.
- מחממים את התנור לחום גבוה מאוד (250 מעלות), מומלץ על מצב טורבו כדי לאפות את הפוקצ'ות בזמן זמנית, משמנים 3 - תבניות אפייה.
- מניחים את הבצק על משטח עבודה מקומח ומחלקים ל- 12-15 כדורים שווים, מרדדים כל כדור לעיגול בקוטר 10 ס"מ ובעובי 1/2 ס"מ. מעבירים את הבצק המרודד לתבניות.
- מברישים בביצה טרופה, מפזרים את יתרת גבינת הכנען וזורים כפית גבינת פרמזן, כפית שמן זית וכפית עשבי תיבול (מספר סיבובים מהמטחנה). מתפיחים כ- 10 דקות.
- שמים תבנית עם כוס מים במסילה התחתונה ליצירת אדים בזמן האפייה.
- מכניסים את התבניות לתנור ואופים 12 דקות או עד שהבצק מזהיב.

סלטים/ממרחים

מרקים

חמוצים

חומוס ידידותי לכליה:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



**ערכים תזונתיים למנה:
(4 כפות שטוחות):**



המצרכים: (6 מנות):

3 כפות טחינה גולמית

5 כפות מים

6 כפות מיץ לימון

1 כוס גרגרי חומוס מבושלים (אפשר קפואים),

או 3/4 גביע גרגרי חומוס מבושלים וטחונים ללא תוספות של "יכין"

1 כוס אורז לבן מבושל (1/3 כוס אורז יבש)

2 שיני שום כתושות

להגשה:

1 כף פטרוזליה קצוצה

4 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

- (1) מבשלים את גרגרי החומוס עד שיתרככו. אם משתמשים בחומוס המוכן של "יכין" עוברים לשלב הבא.
 - (2) מבשלים את האורז לפי ההנחיות על השקית, אך מוסיפים 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 סמיכה מדי מוסיפים מעט מים לפי הצורך.
 - (4) בקערה נפרדת שמים את הטחינה הגולמית, מוסיפים בהדרגה את המים תוך ערבוב.
 - (5) לאחר מכן מוסיפים בהדרגה את מיץ הלימון.
- מוסיפים את הטחינה לתערובת החומוס ומערבבים היטב.

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

גלילות קישוא עם טונה וריקוטה:

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



ערכים תזונתיים לגלילה:



המצרכים: (כ - 12 גלילות):

- 4 כפות שמן זית
- 2 קישואים בינוניים, חתוכים לאורך לפרוסות דקות
- 1 יחידה טונה (160 גר' לפני סינון), רצוי במים, מסוננת
- 100 גרם ריקוטה 5%
- 1/2 כוס נבטי חמניה
- מיץ מחצי לימון
- פלפל לבן לפי הטעם
- קיסמים לסגירת הגלילות

אופן ההכנה:

- 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 מהמליה בקצה פרוסת הקישוא, עליה 2-3 נבטי חמניה ומגלגלים. סוגרים בעזרת קיסם.
- 5) חוזרים על אותה הפעולה עם כל הקישואים ומגישים.

מרק אטריות:

(מתכון של ראוויה)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (4 מנות):

- 2 כוסות אטריות
- 1 בצל קטן קצוץ
- 2 כפות שמן
- 1 ליטר מים
- פלפל שחור
- 1 כפית כמון
- 3 כפות פטרוזליה

אופן ההכנה:

- שמים את השמן בסיר על הגז.
- מוסיפים את הבצל עד שיקבל צבע זהוב.
- מוסיפים את האטריות עם המים, הפטרוזליה והתבלינים.
- נשאיר על אש נמוכה למשך כ- 10-15 דקות ומגישים.

סלט אפונה וכרוב:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



המצרכים: (8 מנות, כל מנה 4 כפות):

לסלט:

- 2 כוסות כרוב אדום, חתוך לרצועות דקות (250 גר')
- 1.5 כוס אפונה ירוקה, חלוטה 5 דקות במים/או משימורים (מסוננת) (210 גר')
- 1 פלפל אדום בינוני, חתוך לקוביות (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) מערבבים את כל מצרכי הסלט בקערה.
- (2) בכלי נפרד מערבבים את חומרי הרוטב.
- (3) יוצקים את הרוטב על הסלט.
- (4) מערבבים היטב ומגישים.

**ערכים תזונתיים למנה:
(4 כפות):**



סלט חסה ומלפפון:

(מתכון של ראוויה)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (4 מנות):

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

אופן ההכנה:

- 1) בכלי מערבבים את המרכיבים ביחד ומערבבים היטב.
- 2) מחלקים את הסלט ל - 4 מנות ומגישים.

סלט טאבולה כרוב:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:
(4 כפות):



המצרכים: (8 מנות, 32 כפות כל מנה 4 כפות):

- 1/4 כרוב לבן גדול, נקי וקצוץ (450 גר')
- 10 גבעולי פטרוזליה, קצוצים דק (20 גר')
- 4 יחידות בצל ירוק, קצוץ (60 גר')
- 1/2 כוס בורגול, מושרה במים חמים 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) מערבבים את כל המצרכים בקערה גדולה.

ממרח פסטו:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



המצרכים: (12 מנות, כל מנה 2 כפות):

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

**ערכים תזונתיים למנה:
(2 כפות):**



אופן ההכנה:

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

סלט ביצים:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



המצרכים: (4 מנות, כל מנה 2 כפות):

8 ביצים

2 כפות מיונז

1 כף חרדל

1 בצל ירוק, קצוץ דק

אופן ההכנה:

(1) מכינים 8 ביצים קשות, מקררים אותן.

(2) מפרידים את החלמונים מהחלבונים, 2 חלמונים שמים בקערה ואת היתר משתמשים למשהו אחר, (לא למתכון הזה).

(3) מועכים את החלמונים במזלג, מוסיפים את המיונז, החרדל והבצל ומערבבים היטב.

(4) קוצצים גס את חלבוני הביצים, יוצקים מעליהם את הרוטב ומגישים, אפשר לפזר מעל הרוטב עוד מעט בצל ירוק ופירורי חלמון לקישוט.

**ערכים תזונתיים למנה:
(2 כפות):**

133
קלוריות

1.5 גרם
פחמימות

158 מ"ג
אשלגן

70 מ"ג
זרחן

183 מ"ג
נתרן

10 גרם
חלבון

9.5 גרם
שומן

מלפפוני בייבי בחומץ:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למלפפון:



המצרכים:

- 1 סלסלה של מלפפונים קטנים (כ- 12 יחידות)
 - 20 גבעולי שמיר
 - 1/2 ראש שום (5-6 שיני שום)
 - 3 פלפלים חריפים או לפי הטעם
- יחס של 3/4 חומץ ו 1/4 מים לכיסוי המלפפונים.

אופן ההכנה:

- (1) שמים את כל החומרים בצנצנת בעלת סגירה אטומה.
- (2) סוגרים ומשהים יום אחד מחוץ למקרר.
- (3) לאחר מכן נשמור במקרר לתקופה ארוכה.

2-3 מלפפונים מהווים תחליף למנת ירק.

*** בדקו עם הדיאטנית כמה מלפפונים תוכלו לצרוך לפי רמות האשלגן בבדיקות הדם.

חמוצים בסגנון סיני:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: לצנצנת גדולה כמו בתמונה,

(תוכלו להתאים את הכמויות לפי גודל הצנצנת בה תשתמשו).

1/2 כרוב קטן

3 מלפפונים

3 גזרים

אפשר גם לשים פרחי כרובית או פרוסות פלפל בצבעים שונים

לתחמיץ:

(הכפילו את הכמות לפי גודל הצנצנת וכמות הירקות שתכינו,

הנוזל צריך לכסות את הירקות).

1 כוס מים

3/4 כוס חומץ

3/4 כוס סוכר

1 חתיכת ג'ינג'ר טרי (באורך כ- 2 ס"מ) פרוס דק, (או כפית/קוביית ג'ינג'ר קפוא)

לפי הרצון - ציילי חריף

אופן ההכנה:

- 1) חותכים את הירקות לפרוסות, דוחסים בצנצנת.
- 2) בסיר מחממים עד סף רתיחה את כל חומרי התחמיץ, מעבבים וממתינים שיתקרר מעט.
- 3) יוצקים את התחמיץ על הירקות שבצנצנת עד לכיסוי הירקות וסוגרים את המכסה.
- 4) משהים כ- שעה בטמפרטורת החדר, מכניסים למקרר ליממה וזה מוכן.

מנה מומלצת:

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

מתוקים



כנאפה:

(מתכון של ראוויה)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (15 מנות):

- 600 גרם אטריות קדאייף (לכנאפה)
- 1 ק"ג גבינה לכנאפה (אפשר ריקוטה)
- 100 גרם מרגרינה דלת מלח

מצרכים לסירופ:

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

כלים:

תבנית בינונית ותבנית גדולה יותר

אופן ההכנה:

- מורחים את התבנית הבינונית במרגרינה עם הקצוות, מפרידים את האטריות ושמים אותם בתבנית באופן שווה, מהדקים אותם היטב, מתערבבים עם המרגרינה.
- חותכים את הגבינה לחתיכות קטנות ומפזרים מעל האטריות.
- שמים את התבנית מעל הגז ומפעילים את ארבעת הלהבים (אש נמוכה) ומסובבים את התבנית עם השעון למשך 10 דקות.
- בודקים בעזרת סכין את התבשלות האטריות בלי לשרוף אותן.
- כשזה מוכן שמים מעל את התבנית הגדולה והופכים אותה, לאחר מכן שמים את הסירופ.

ערכים תזונתיים למנה ללא סירופ:

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

בלינצ'ס גבינה ואננס:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים לבלינצ'ס:



למילוי:

250	גרם גבינה לבנה 5%
1	כף סוכר (אפשר להחליף בממתיק מלאכותי)
1	כפית תמצית וניל
2	כפות אננס קצוץ (טרי, קפוא או משומר)

המצרכים: (6-8 יחידות):

לבלילה:

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 קנולה
1	כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

- מניחים את הגבינה למילוי במסננת על גבי קערה, להגרת הנוזלים (כ- רבע שעה).
 - מכינים את הבלילה: מערבבים בקערה את המצרכים (לפי הסדר הרשום) בעזרת מטרפה לקבלת בלילה אחידה. אם נשארים גושים אפשר לסננם.
 - מחממים מחבת בקוטר 24-26 ס"מ, שמים מעט שמן ומנגבים עם נייר סופג, שמים מצקת קטנה (או 3/4 מצגת גדולה) מהבלילה, מפזרים אותה באופן אחיד על כל המחבת בתנועה סיבובית, מטגנים כדקה וחצי והופכים לצד השני כחצי דקה נוספת. מעבירים לצלחת ומסדרים בערימה.
 - מכינים את המילוי:** מערבבים את כל המצרכים בקערה.
 - מכינים את הבלינצ'ס:** מניחים עלה בלינצ'ס אחד על צלחת, שמים כף מהמילוי על חלקו התחתון, מקפלים את החלק התחתון כלפי מעלה לכיסוי המילוי.
- לאחר מכן מקפלים את הצדדים פנימה ומגלגלים את העלה לאורכו ליצירת הבלינצ'ס.

לגיוון: ניתן להחליף את האננס בפירות יער או אפרסק קצוץ.

פנקייק קוטג':

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים לפנקייק:



המצרכים: (כ - 15 פנקייקים):

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

אופן ההכנה:

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

הערות:

- 1 במתכון אין אבקת אפייה או קמח תופח, על מנת להימנע מתוספת הזרחן שהם מכילים. בשל כך הפנקייקים קצת פחות אווריריים, אך עדיין מאוד טעימים.
- 2 אין צורך להוסיף מלח, היות ויתר הרכיבים ובעיקר הקוטג' מכילים כבר מלח די והותר. גם מהסוכר ניתן להפחית או להימנע בעיקר אם רוצים פנייק בגרסה המלוחה.
- 3 במקום חלב אפשר לשים מים, על מנת להפחית מכמות האשלגן והזרחן.
- 4 אם לא רוצים לוותר על החלב מומלץ לנסות חלב מועשר בחלבון, ניתן להשיג בכל סופר. ניתן לוותר על חלק מחלמוני הביצה - להפחתת הזרחן בפנקייקים.

עוגת הגבינה הקלה של צאלה:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



**ערכים תזונתיים:
(לפרוסת עוגה):**



**המצרכים: (20 פרוסות):
לגבינה:**

750 גרם גבינה לבנה 5%

2 כפות מלאות קורנפלור

4 ביצים מופרדות לחלבונים וחלמונים

4/5 כוס סוכר

מערבבים את הגבינה, הקורנפלור, החלמונים והסוכר.

לתחתית:

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

אופן ההכנה:

- (1) מדליקים את התנור ל - 100 מעלות.
- (2) מקציפים את החלבונים, מוסיפים בעדינות לגבינה.
- (3) יוצקים את תערובת הגבינה על תחתית הביסקוויטים, מכניסים לתנור ל - 3 שעות אפייה.

הריסה:

(מתכון של הדיל)



ערכים תזונתיים ליחידה:



המצרכים: (70 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:

- מערבבים היטב את כל המצרכים להריסה בקערה (פרט לטחינה).
- מורחים כף טחינה על תבנית שטוחה ומוזגים את התערובת, מכניסים לתנור שחומם מראש ל - 220 מעלות למשך 15-20 דקות, עד שההריסה מזהיבה.
- להכנת הסירופ:** מרתיחים יחד את כל המצרכים, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שכל הסוכר נמס.
- מקררים את הסירופ ויוצקים מעל ההריסה.

מאפינס תמרים וגבינה:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למאפין:



המצרכים: (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 מזן מג'הול מגולענים וחתוכים לקוביות

אופן ההכנה:

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

גריסיני:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים ליחידה:



המצרכים: (בערך 60 יחידות):

- 3/4 כוס מים פושרים
- 2 כפיות סוכר
- 1 כפית שמרים יבשים
- 2 כוסות קמח
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/4 כפית מלח
- פלפל שחור לפי הטעם

תבלינים לגוון:

- 1 כף שום גבישי
- 1 כף זרעי קימל או כמון או שומר
- 1 כף קליפת לימון מגוררת
- 1 כף עשבי תיבול יבשים טחונים.

אופן ההכנה:

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

ערכים תזונתיים לכל מנת הגריסיני 60 יחידות:

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

עוגת שוקולד עם פירות יער:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (לעוגה 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
- חפיסת שוקולד מריר (100 גר')
- 2 כוסות אוכמניות קפואות (או פירות יער אחרים)
- 1 כפית תמצית וניל
- 2 כפיות אבקת אפייה

אופן ההכנה:

- 1) מערבבים בקערה את השמן, הסוכר, רסק התפוחים והקקאו לתערובת אחידה.
- 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 קוביות השוקולד לחתיכות קטנות, מוסיפים לתערובת יחד עם פירות היער ומערבבים היטב.
- 5) מחממים את התנור ל- 180 מעלות, משמנים את התבנית ומשטחים בה את התערובת.
- 6) אופים במשך כ- 20-30 דקות או עד שהשכבה העליונה קפיצית למגע וקיסם יוצא יבש ממרכזה.

פנקייק:

(משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים למנה:



המצרכים: (12 מנות):

- 1.5 כוסות קמח לבן (200 גר')
- 1 כפית אבקת אפייה (במקום 2 במתכון המקורי)
- 1 כוס מים (במקום כוס חלב)
- 4 חלבוני ביצה (במקום 2 ביצים גדולות)
- 1 כף גדושה 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 מהחלמונים.
- 3) ממיסים את החמאה במיקרוגל (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 תערובת חלקה, משהים את התערובת ל - 1/2 שעה במקרר.
- 6) מחממים מחבת בעלת ציפוי מונע הדבקות (נון סטיק, כמו טפלון).
- 7) כשהמחבת חמה יוצקים לתוכה מהבלילה בעזרת מצקת (מצקת קטנה שלמה או חצי מצקת גדולה). מחכים עד שמופיעות בועות קטנות על הפנקייק, הופכים אותו לטיגון נוסף של כ- דקה.

ה"חיסכון" העיקרי שמביאים השינויים במתכון הוא בכמות הזרחן בפנקייקים. ללא הפחתת החלמונים, החלב ואבקת האפייה היינו מקבלים 70 מ"ג זרחן לכל פנקייק, יותר מכפול.

אזני המן במלית ריבה:

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



ערכים תזונתיים ליחידה:



המצרכים: (25 אזני המן):

2.25 כוסות קמח חיטה לבן (315 גר')

200 גרם חמאה רכה

100 גרם אבקת סוכר

1 ביצה גדולה

223 גרם ריבת תות שדה חלקה (כף לבצק + 2/3 כוס למלית)

1 כף אבקת סוכר (16 גר') לקישוט - לפי הטעם

אופן ההכנה:

- 1) מערבבים בקערת מערבל עם 100 גר' אבקת סוכר, ביצה וכף ריבה, עד שמתקבל כדור בצק אחיד, אם הבצק דביק 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 הפוכה.
- 5) מניחים כפית שטוחה של מלית (ריבה) במרכז כל עיגול, סוגרים לצורה של אוזן המן, מהדקים ומסדרים על התבנית המרופדת בנייר אפייה.
- 6) אופים 15-20 דקות, עד שאוזני ההמן זהובות קלות.
- 7) מצננים היטב וזורים אבקת סוכר לפי הטעם.

סהרוני רחת לוקום:

מתכון מקורי מהבלוג Naava's (משולחן הדיאטנית טל קמינסקי)



ערכים תזונתיים לעוגייה:



המצרכים: (כ- 35 עוגיות):

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

למילוי:

2-3 קוביות רחת לוקום, פרוסות בצורת מקלות דקים
למריחה על העוגיות - ביצה טרופה

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל חומרי הבצק, לשים לקבלת בצק חלק. אם הבצק דביק מוסיפים מעט קמח.
- מרדדים עלה מהבצק על משטח עבודה מקומח, חותכים אותו לצורת משולשים.
- בקצהו הרחב של כל משולש מניחים "מקל" רחת לוקום, מגלגלים כלפי החלק הצר, לקבלת עוגיות בצורת סהרון.
- מקפלים מעט את העוגייה לצורת חצי סהר, מניחים בתבנית מכוסה בנייר אפייה.
- מורחים את העוגיות בביצה טרופה, אופים 25-35 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 נתרן | 605 מ"ג זרחן | 610 מ"ג אשלגן.

קטאיף במילוי גבינה:

(מתכון של הדיל)



ערכים תזונתיים ליחידה:



המצרכים: (20 מנות):

לבצק:

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

למלית:

200 גרם גבינה ברינזה 16% שומן מושרה במים 12 שעות
(יש להחליף את המים אחרי 6 שעות)

1	כפית סוכר
2	טיפות מי ורדים

לסירופ:

1	כוס מים
1	כוס סוכר
1	כפית מיץ לימון
2	טיפות מי ורדים

אופן ההכנה:

- מכינים את הבצק:** בקערה גדולה מכניסים את כל המצרכים לבצק ומערבבים היטב עד לקבלת בלילה חלקה.
- ממתינים חצי שעה בטמפרטורת החדר ובינתיים מכינים את המלית: מערבבים היטב את הגבינה עם הסוכר ומי הורדים.
- למחבת טפלון חמה (אין צורך בשימון) יוצקים בעזרת מצקת מנות מהבלילה, לקבלת עיגולים בקוטר כ- 10 ס"מ. מטגנים 2-3 דקות, עד שהקטאיף נפרדים בקלות מהמחבת או עד שמופיעים בהם בועות (מטגנים רק מצד אחד). על הצד שאינו מטוגן שמים כף מהמלית, מקפלים לחצי, מהדקים את הקצוות כך שמתקבל כיסון.
- מניחים את הקטאיף על גבי תבנית מכוסה בנייר אפייה, מכניסים לתוך תנור שחומם מראש ל - 200 מעלות כ - 10 דקות, עד לקבלת צבע זהבהב משני הצדדים.
- מכינים את הסירופ:** מרתיחים יחד את כל המצרכים, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שכל הסוכר נמס.
- על הקטאיף המוכנים מוזגים את הסירופ לאחר שהתקרר, כף סירופ לכל יחידה.

עוגיות חג תמרים:

(מתכון של הדיל)



ערכים תזונתיים ליחידה:



המצרכים:

- 1 ק"ג קמח לבן
- 200 גרם חמאה
- 100 גרם מרגרינה
- 1 כוס שמן קנולה
- 1 כף מחלב
- 10 יחידות מוסטקה
- 1/2 שקית אבקת אפייה
- 3/4 ק"ג עגווה (תמרים בשקית וואקום)

אופן ההכנה:

- 1) במטחנת קפה, טוחנים את המוסטקה עם קצת קמח.
- 2) לתוך קערה גדולה, מערבבים תחילה את המוסטקה, המחלב ואבקת האפייה, אליהם מוסיפים את הקמח ומערבבים היטב.
- 3) לבסוף מוסיפים את החמאה, המרגרינה והשמן עם כוס מים, מערבבים עד לקבלת בצק רך ונעים.
- 4) מכסים את הבצק במגבת וממתינים כ- 15 דקות.
- 5) מגלגלים כל חתיכה לנקניק באורך כ- 6 ס"מ ובעובי 1 ס"מ.
- 6) בעזרת האצבע עושים כתעלה באמצע הבצק ולאורכו, ממלאים בעגווה, סוגרים ומגלגלים בעדינות ומייצרים כעכים בגודל ועובי שווה.
- 7) צובטים כל עוגייה במצבט משונן סביב סביב ליצירת מראה נאה.
- 8) מכניסים לתנור שחומם מראש ב- 220 מעלות ואופים עד שתחתית העוגיות מזהיבה.

** כל 2 עוגיות מהוות כמעט תחליף למנת פרי.

עוגת מאפינס פשוטה:

(מתכון של חיה נתנזון)



**ערכים תזונתיים:
(לכל הכמות):**



המצרכים:

- 3 ביצים
- 1 קצפת צמחית (ריצי')
- 3 כוסות קמח
- 1 שקית אבקת אפייה
- 1 כוס סוכר
- 1 כוס שמן
- מעט תמצית וניל

אופן ההכנה:

- 1) מקציפים ביצים, סוכר וקצפת צמחית יחד.
- 2) מוסיפים את הקמח עם אבקת האפייה ומוסיפים שמן.
- 3) מחלקים לתבניות מאפינס מקרטון.
- 4) תוספת: ניתן לערבב כף קינמון עם 50 גר' אגוזים קצוצים דק ו - 1/4 כוס סוכר. מפזרים מעל המאפינס ואופים כ- 1/4 שעה בתנור שחומם ל - 180 מעלות. (עד שקיסם שנועצים יוצא יבש).

ערכים תזונתיים לכל הכמות עם תוספת אגוזי מלך וסוכר:

5686 קלוריות | 65.9 גרם חלבון | 625 גרם פחמימות | 326 גרם שומן | 1813 מ"ג נתרן | 1100 מ"ג זרחן | 863 מ"ג אשלגן.



תודות אישיות לכל התורמים להוצאת חוברת
מידע מקצועית זו.
מנהלת היחידה ד"ר הדס שאשא לבסקי
על התמיכה ברעיון וסיוע לקדמו,
דיאטניות המרכז הרפואי ובעיקר גב' ראווה פדול
על המקצועיות והעריכה,
הורי הילדים המטופלים ביחידה שתרמו מזמנם ומרצונם
מתכונים אישיים שפותחו עבור ילדיהם.
תודה להנהלת המרכז הרפואי.
אנו תקווה כי תהנו ותפיקו את המירב מחוברת זו.
שלכם רעיה רחמנוב.