



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

המחלקה לתזונה קלינית מגישה:

# מתכונים מהירים לצאת מנצחתי!



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקריה הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# חזה עוף, תפוחי אדמה וסעוסי ירוקה



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



# חזה עוף, תפוחי אדמה וסעוסי ירוקה

פחמימה - תפוחי אדמה בתנור  
מקלפים תפוחי אדמה וחוצים  
לשניים, מלפים כל שמן בית  
מלח, פלפל גס ורוזמרין  
ומכניסים לתנור שחום לחם  
לבה עד להבה.

חלבון - חזה עוף  
חותכים חזה עוף לפרוסות,  
מתבלים עם מלח גס ופלפל.  
צולים במחבת משומנת עם  
ספריי שמן.

ירקות - סלסלת ירוקה  
מטגנים בצל בינוני קצול עם  
כפית שמן בית עד להבה.  
לאחר מכן מוסיפים קערת  
סלסלת ירוקה שהופשרה מראש.  
מקפצים עם כל סויה ומטג  
צילי גרוס למספר דקות



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# מג'דרה בורגול, יוגורט וסלט ירקות



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



# מע'צרה בורגול, יוגורט וסלט ירקות

מתכון-  
מצרכים:

פחמימה- בורגול  
חלבון- עדשים ויוגורט  
ירקות חתוכים

כוס עדשים אדומות קטנות  
חצי כוס בורגול גס שטוף ומסונן  
1-2 בצלעים קצוצים דק  
מלח לפי טעם

מים

כפית כמון טחון (לא חובה)

הכנה-

1. מכסים את העדשים במים ומרתיחים.  
2. במקביל, מטגנים בכלי שמן בית בצל קצוף עד  
הלהבה.

3. מוסיפים את הברגול מעל העדשים המבושלות  
4. כאשר מי העדשים מתחילים להתייבש מוסיפים את  
הבורגול השטוף ומתבלים במלח וכמון.

5. מנמיכים את האש עד שהעדשים והבורגול מתבשלים  
לעמרי (10-15 דקות).

**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023





רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# כריך סינאה וירקות חתוכים



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# כריך סינכה וירקות לתוכים

פחמימה - 2 פרוסות לחם  
כוסמין עם כפית מיונז ומעט  
חרציל.

חלבון - סינכה  
צולאים במחבת משומנת עם  
ספריי שמן, פרוסות סינכה  
דקות עם מעט מלח ופלפל  
למשק דקה אכל 3.

ירקות - טריים  
לחתק ירקות טריים לבהירתכם  
בצבעים שונים.



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# קורקס דפי אורז



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023





# קורקס דפי אורז

פחמימה 3-4 דפי אורז  
חלבון - מיליוני גבינות וביצה  
 קשה.  
ירקות - טרזים חתוכים  
 אחרתכם (בצבעים שונים)

## מתכונ-

1. טבלים צף אורז בקערת מים  
למשק 10 שניות
2. מניחים במרכז הצף כפית  
לבינת סימפניה 5% עם מעט  
לבינה 3הובה 15% מלורדת
3. ניתק אהוסף תוספות:  
זיתים/עלבינה/בצל/בזיליקום.
4. מלללים את צף האורז.
5. מורחים את הבורקסים הביצה  
ומפזרים מעט שומם מעל  
ומכניסים לתנור שחום מראש  
ל-200 מעלות עד הלהבה.



## תזונה בריאה

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# פילה סלמון, אורז וירקות



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



# פילה סלמון, אורז וירקות

## מתכון-

אורז בסמטי- מטלנים בצלם ביוני  
 קצוץ עם כל שמן קנולה עד  
 הלהבה. מוסיפים כוס אורז,  
 מערבהים מעט. מוסיפים 2 כוסות  
 מים רותחים וקורט מלח, מכסים  
 ומהשלים למשק 15 דקות  
**פילה סלמון-** הקערה מערבהים  
 כל שמן זית, חצי כפית אבקת  
 שום, מלח, פלפל, חצי לימון סחוט,  
 מערבה היטה ולשפוק עם הסלמון,  
 אהוסיף רוצמרין ולהכניס לתנור  
 בחום 180 מעלות למשק 20-25  
 דקות

**פחמימה-6** כפות אורז  
**חלבון-** פילה סלמון בתנור  
**ירקות-טריים** חתכים  
 לבחירתכם (בצבעים שונים)



## תזונה בריאה

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# סלט ירקות עם טונה וקינואה



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



# סלט ירקות עם טונה וקינואה

## מצרכים:

קופסת טונה במים  
 6 כפות קינואה מוכנה  
 ירקות בצבעים שונים - מלפפון, עגבניות,  
 פלפל, גזר, חסה, כרוב, בצל  
 אטיבול - כפית שמן זית/טחינה זולמית  
 מעט לימון, מלח ופלפל.

פחמימה-6 כפות קינואה.  
חלבון- קופסת טונה משימורים  
ירקות-טריים חתוכים  
 להחירתכם (בצבעים שונים)

## אופן ההכנה:

1. חותכים את הירקות לסלט בצורה שאוהבים
2. מוסיפים טונה מקופסת שימורים
3. קינואה - לסיר עם כל שמן, יש להוסיף כוס קינואה וכוס מים רותחים עם מעט מלח. להשאיל למשך 20 דקות על אש נמוכה.



## תזונה בריאה

לעשות טוב לנו ולסביבה  
 שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# גרנולה ביתית



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



# ג'רנולה ביתית

## אופן ההכנה:

1. מערבהים את השיבולת שושל עם השמן לית והמייפל היטה, משטחים על תבנית ומכניסים לתנור שחומם ל-180 מעלות למשך 10-15 דקות עד הלהבה-השחמה.
- \*\* מומלץ להערה מזי פעם.
2. מוציאים מהתנור להצטננות באוויר החדר ל-10 דקות
3. קוצצים את התוספות ומוסיפים לג'רנולה.

## מצרכים:

- שקית שיבולת שושל עבה (400 גרם)
  - חופן אלוזי מלך
  - חופן שקדים
  - חופן חמוציות
  - חופן בננה מיובשת
  - 6 כפות מייפל טבעי
  - 2 כפות שמן לית
- \*\* ניתן לבחור כל תוספת שאוהבים



## תזונה בריאה

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023



רמב"ם

הקרית הרפואית לבריאות האדם

המחלקה לתזונה קלינית

# בתיאבון!!!

נכתב על ידי דיאטניות המחלקה לתזונה קלינית -  
מנאר אבו ריא, מאיה אברהמוביץ' ושיילי פנחס



**תזונה בריאה**

לעשות טוב לנו ולסביבה  
שבוע התזונה והתזונאית בישראל

1-6 ביוני 2023