

Diet Angel

# לקט מתכונים בריאים לשבועות

דיאט אנג'ל



היי יקרה,

אנחנו רוני עמיצור לוי ולירון פז, דיאטניות קליניות כבר למעלה מ-16 שנה ומייסדות חברת דיאט אנג'ל המלווה עשרות אלפי נשים גבריות בכל שנה בתהליכי אורח חיים בריא וירידה במשקל.

מאז הן באוקטובר, כל חג שמגיע מביא איתן שמחה לצד עצב והרבה תקווה לימים טובים יותר. אז נתחיל ונייחל לחזרתם של החטופים הביתה ולבריאות בגוף ובנפש ללוחמים שלנו שמאפשרים לנו להמשיך בשגרת חיינו!

חג השבועות במהות האמיתית שלו הוא אחד החגים הכי בריאים שיש! על אף שהמסורת סובבת בעיקר סביב גבינות עשירות ושאר מטעמים מפנקים שלרוב לא עולים בקנה אחד עם המונח "בריא", הוא בהחלט יכול להיות חג של בריאות! וכמוכן גם החג הכי מפנק ולעים שיש 🌸🌿💚

חג של שפע מרגש! החוגג את המים, הגבינות, הירקות, הפירות, הדגנים והקטניות - הבסיס לתזונה בריאה הארץ-ישראלית שלנו!!

הכנו עבורכם מספר מתכונים מעולים לימי החג ובכלל - שולח מתוק מתכוני בנות התוכנית המופלאות שלנו!!  
שיהיה לכולנו חג טעים, בריא ובטוח!  
ואמן לבשורות שמחות..



מזמינות אתכן להכיר אותנו

☎ 054-7625728

📷 @dietangel

דיאט אנג'ל היא מחלוצות הטיפול אונליין בישראל (מאז שנת 2013) ועוזרת בכל שנה לעשרות אלפי נשים וגברים לשים את עצמם במרכז, לאמץ אורח חיים בריא ולרדת במשקל.

צוות הדיאטניות של דיאט אנג'ל מונה למעלה מ-75 דיאטניות קליניות עם רישיון משרד הבריאות המלוות בכל חודש אלפי נשים וגברים בתהליכי אורח חיים בריא, ירידה במשקל וטיפול במצבים בריאותיים הדורשים התערבות תזונתית. צוות הדיאטניות של החברה הוא בעל מגוון רחב של התמחויות בדגש על צרכים: ירידה במשקל, צמחונות, טבעונות, סוכרת, ספורט, אחרי לידה, הנקה, טיפולי פוריות, אנדומטריוזיס, שחלות פוליציסטיות, מנופאוזה ועוד שלל מצבים הדורשים התייחסות תזונתית מדויקת. מצבים בהם הטיפול באמצעות התזונה הוא ממש טיפול מסייע ומרפא.

התכנית של דיאט אנג'ל כוללת ליווי צמוד יומיומי של דיאטנית קלינית מוסמכת משרד הבריאות, אפליקציה ייחודית לניהול התהליך ולקשר האישי עם הדיאטנית, קבוצת וואטסאפ עם נשים או גברים בסטטוס חיים דומה בניהול צוות דיאטניות קליניות, שני אימוני ספורט בשבוע והכי חשוב: התאמה אישית לצרכים, להיסטוריה והעדפות של כל אחד ואחת.



# סלט עלי תרד וענבים

למנה 5 מנות ★★

## מצרכים

- 2 שקיות של עלי תרד (בערך 1/2 ק"ג)
- 2 כוסות ענבים חצויים/2 כוסות תותים חצויים
- 1 בצל סגול פרוס לסהרונים
- 100 גרם גבינה בולגרית 3-5% (פיראוס/גד)

## לרוטב

- כף שמן זית/אגוזים
- 4 כפות חומץ בן יין אדום/לבן
- 1 כף חרדל דיזון
- 1/2 כוס ענבים ירוקים
- 1/4 כוס מים
- מלח, פלפל שחור לפי הטעם

## אופן הכנה

לערבב את כל החומרים של הסלט (מלבד הגבינה), את הרוטב לטחון במעבד מזון (לסנן), ולשפוך על הסלט לפני ההגשה. מפזרים את הגבינה ומגישים.



# סלט פטה ועדשים

לחנה ★★ 2 מנות 🍽️

## מצרכים

- 1/2 כוס עדשים חומות
- 1/2 כוס עדשים כתומות
- 1 קערה של תערובת עלי חסות מסוגים שונים (אנדיב/משי..)
- צרור עלי ארוגולה
- 50 גרם גבינת פטה 5% מגוררת
- סלסלת פטריות שמפניון פרוסות לסלט (לא חובה)

## לרוטב

- 1 מיץ מלימון אחד
- 1 כף חומץ בלסמי
- 1 כף שמן זית/אגוזים
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם



## אופן הכנה

- מבשלים את 2 סוגי העדשים בסירים נפרדים כ-20 דקות עד שהן רכות אך שומרות על צורתן (לא רכות מדי). מצננים.
- מערבבים בנפרד את הלימון, השמן והחומץ, ומתבלים במלח פלפל.
- קורעים את תערובת העלים ומוסיפים את שאר המרכיבים: עדשים, פטריות, ארוגולה והגבינה, ויוצקים את הרוטב מעל לפני ההגשה.

# סלט כוסברה ונענע (מעדן!!!)

לחנה ★ 4 מנות 🍽️

## מצרכים

- כוסברה - כמות לפי הטעם
- נענע - כמות לפי הטעם
- 1/2 כוס חמוציות מיובשות ללא תוספת סוכר
- מיץ תפוזים מתפוז אחד סחוט

## אופן הכנה

- לקצוץ את הכוסברה והנענע.
- נפזר מעל את החמוציות ונוסיף את המיץ הסחוט.
- ניתן להחליף את הכוסברה בפטרוזיליה למי שלא אוהב



# ירקות מאוזנים עם גבינת ריקוטה

לחנה ★ 6 מנות 🍽️

## מצרכים

- 1 קולורבי
- 5 פרחי ברוקולי
- 5 בצלים ירוקים
- 1 בטטה חתוכה לפרוסות
- 1 תפוח אדמה פרוס
- 3 זוקיני
- ¼ כרוב גדול ופרוס
- 200 גר' שעועית ירוקה
- 1 כף שמן זית
- מלח ופלפל
- 250 גר' גבינת ריקוטה 5% שומן

## אופן הכנה

מאדים את הירקות בסיר אידוי  
בהדרגה - תחילה הירקות הקשים  
ובהמשך את הרכים - עד למידה  
הרצויה.

מעבירים לכלי הגשה, זורים גבינת  
ריקוטה מעל ומגישים.





# כרובית על טחינה סלק ויוגורט

4 מנות ★ לאנה

## מצרכים

- כרובית
- 3 כפות שמן זית
- תימין טרי
- 2 סלקים
- 3/4 כוס טחינה גולמית
- חצי כוס מים
- 3 שיני שום
- מיץ מלימון שלם



## אופן הכנה

- שוטפים היטב את הכרובית וחותכים את בסיסה.
- מאדים את הכרובית בסיר עם מים בגובה 3-4 ס"מ על להבה גבוהה, סוגרים את המכסה ומבשלים כ-10 דקות עד שהכרובית רכה בזכות האדים שבסיר.
- מעבירים את הכרובית לנייר אפייה ומברישים בשמן זית, מוסיפים מלח ותימין בין התפרחות.
- מכניסים את הכרובית לתנור וצולים במשך 20-30 דקות עד שהיא משחימה.

## מטבל טחינה סלק:

- עוטפים את הסלקים בנייר כסף ואופים בתנור בחום של 180 מעלות עד ריכוך.
- בבלנדר טוחנים את הסלקים ללא הקליפה עם הטחינה הגולמית, מים, שיני שום, מיץ מלימון ומלח עד לקבלת מרקם חלק.
- שדרוג - להוסיף 2 כפות יוגורט פרו בטעם טבעי לקבלת מרקם

# פסאידת כצל וברוקולי

למנה ★ 8 מנות 

## מצרכים

- 1 בצלים וברוקולי שלם מחולק לפרחים (ניתן להחליף בירקות אחרים: קישואים, פטריות, תרד..)
- 3 ביצים
- 1 קופסת קוטג' 5% (500 גרם)
- 100 גרם גבינה בולגרית 3% פיראוס
- כפית שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם

## אופן הכנה

- מטגנים בכפית השמן את הבצלים והברוקולי, עד שמזהיבים או מתרככים קלות, ומקררים.
- מניחים את הירקות בקערה, מוסיפים את שאר הרכיבים, ומערבבים.
- מחממים תנור לחום בינוני של 180 מעלות
- משמנים או מרססים תבנית, שופכים את התערובת, ומכניסים לתנור ל30 דקות.



# פסטידת פסטה וגבינות לכל המשפחה

למנה ★★☆☆ 10 מנות 

## מצרכים

- 5 כוסות פסטה מבושלת
- 6 פרוסות גבינה צהובה 15%
- 1 חבילת קוטג' 5%
- 1 חבילת גבינה 5%
- 1 גבינה בולגרית 5%
- 1 גביע שמנת חמוצה
- 4 ביצים טרופות
- מלח ופלפל

## אופן הכנה

מבשלים את הפסטה במים חמים.  
לאחר מכן, מערבבים את כל  
החומרים בקערה יחד עם הפסטה  
המוכנה לאחר סינון המים, ומכניסים  
לתנור לאפיה בחום בינוני בין 30-50  
דקות עד שמוכנה.



# גלידות חצילים כאילו גבינות

לחנה ★ 12 מנות 🍽️

## מצרכים

- 3 חצילים מאורכים בגודל בינוני
- מעט מלח
- תרסיס שמן זית

## לחנה

- גביע קוטג' 5% או 200 גרם ריקוטה \ טבורוג \ טוב טעם \ גבינת כנען
- 150 גרם גבינת פטה \ בולגרית 5%
- 2 פרוסות גבינה צהובה 9-15%
- חתוכות קטן
- כפית אורגנו מיובש ועלי בזיליקום

## לרוטב

- 2 כוסות של רוטב עגבניות ללא תוספת סוכר (לדוגמה מחית עגבניות של מוטי)



## אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-180 מעלות
- מורידים את קצוות החצילים ומקלפים. פורסים בעזרת סכין חדה את החצילים לפרוסות דקות בעובי של כחצי ס"מ.
- מניחים את החצילים בשכבה אחת על תבנית מרופדת בנייר אפיה ומרססים קלות בספרי שמן ומפזרים מעט מלח.
- אופים למשך כ-20 דקות עד שפרוסות החצילים רכות וגמישות, מוציאים מהתנור ונותנים לחצילים להתקרר מעט ומשאירים את התנור פועל.
- שמים בקערה את הגבינות, האורגנו המיובש ואת עלי הבזיליקום ומערבבים.
- מניחים את פרוסות החצילים על משטח עבודה, מניחים בצד הרחב יותר של הפרוסה ככף מהמילוי ומגלגלים את הפרוסה מעל המילוי כדי ליצור גליל חציל.
- יוצקים את רוטב עגבניות לתחתית של תבנית, מניחים את גלילות החצילים בתוך הרוטב, מפזרים מעל מעט גבינת מוצרלה (כשתי כפות) ואופים בחום של 200 מעלות כ-15 דקות



# הפיצה של סי לי

למנה ★★ 8 מנות 

## מצרכים - 2 פיצות כינוניות

- 1 כף שמרית
- 1 כף סוכר חום/לבן
- 3/4 כוס מים חמימים
- 2 כוסות קמח כוסמין מלא
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית שטוחה מלח

## לרוטב

- 1 כף שמן זית
- 4 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות
- 1-2 שיני שום כתושות
- 1/2 כפית אורגנו, מלח ופלפל
- \*לקיצור דרך - ניתן להשתמש ברוטב פיצה מוכן ללא חומרים משמרים

## לתוספות

- 100 גרם גבינה צהובה מגוררת
- 15% או מוצרלה 22% שומן
- וכל תוספת שאוהבים: עיגולי זיתים, פרוסות עגבניה, בצל סגול ועוד..



## אופן ההכנה

- הכנת הבצק: בקערת מיקסר ממיסים שמרים וסוכר במים חמימים. מוסיפים את שאר חומרי הבצק ומערבלים לכ-עשר דקות עד לקבלת בצק אחיד רך. מהירות בינונית.
- מעבירים את הבצק לקערה משומנת. מכסים בניילון נצמד ומגבת ומתפחים לשעה-שעתיים (בחורף למספר שעות) עד להכפלת נפח הבצק.
- הכנת הרוטב: מחממים מחבת, מוסיפים את כלל מצרכי הרוטב ומערבבים עד לקבלת רוטב רך (ניתן לטחון לקבלת מרקם אחיד)
- מחממים תנור ל200-180 מעלות
- מחלקים את הבצק לשני עיגולים. כל עיגול מרדדים לעיגול - בעובי שאוהבים (פיצה דקה לקוטר גדול מפיצה מבצק עבה)
- מניחים על גבי הבצק את הרכיבים בסדר הבא: רוטב, גבינה, תוספות אהובות.
- לאפות 15 דקות עד להזהבה



# מאפה תורכי מזפי אורז

למנה ★★☆☆ 2 מנות 

## מצרכים

- דפי אורז קשים ללא השריה
- 2 ביצים טרופות (חלמון אחד ושני חלבונים)
- 3 כפות גבינה 5% (סימפוניה/לבנה/ריקוטה)
- 3 כפות או 100 גרם פטה 5%/בולגרית 5%/קוטג
- כפית אבקת אפייה
- מלח
- פטריות מוקפצות/תרד מוקפץ/בצל ופלפלים

## אופן הכנה

- מחממים תנור ל-220 מעלות
- בתבנית אפייה עגולה מניחים נייר אפייה
- מניחים דף אורז ועליו מורחים 2 כפות מהבלילה מעליה מניחים עוד דף אורז ושוב 2 כפות בלילה - כך 6 שכבות (אפשר פחות שכבות / עוד מילוי עם אוהבים)
- מעל הדף אורז האחרון מורחים שארית מהביצה ומעט שומשום
- אופים ל-20 דקות בתנור





# עוגת גבינה עננים-של קרין גורן

למנה ★★ 16 מנות

## מצרכים - 16 מנות

- 4 ביצים
- 3/4 כוס סוכר
- 2 שקיות סוכר וניל
- 3/4 כוס קורנפלור
- 750 גרם גבינה 3% (אפשר גם 5%)
- 1 גביע יוגורט 1.5% - 200 מ"ל

### לחמץ

- 3/4 כוס חלב 1%
- 1 גביע יוגורט 1.5% (200 מ"ל)
- 1 חבילת אינסטנט פודינג וניל
- תבנית בגודל 24 ס"מ משומנת בתרסיס שמן



## אופן הכנה

- מחממים תנור לחום בינוני (160 צ), עוטפים את תבנית העוגה מבחוץ בנייר אלומיניום.
- מקציפים במיקסר את ביצים, סוכר, הסוכר וניל עד לקבלת מרקם קצף אחיד (בין 10-15 דקות של הקצפה).
- מוסיפים את הקורנפלור ומקציפים, מוסיפים את הגבינה והיוגורט וממשיכים להקציף במהירות נמוכה לקבלת מרקם אחיד.
- משטחים את התערובת בתבנית, ומניחים את התבנית בתוך תבנית נוספת, תבנית תנור עמוקה עם מים רותחים בערך בגובה 3 ס"מ. אופים כשעה עד שהעוגה מזהיבה.
- בסיום האפייה מוציאים בזהירות את התבנית מתבנית המים, ומקררים.
- מכינים את הציפוי ומצפים לאחר שהעוגה בטמ"פ החדר.
- לקרר לפחות 4 שעות לפני ההגשה.

# עלי פילו במילוי גבינה ופירות יער/תותים

6 מנות ★★ לאמנה 

## מצרכים ל-6 מנות

- 2 כפות סוכר או תחליף סוכר (השווה בערכו ל-2 כפות סוכר)
- כפית גרידת לימון
- כוס תותים/150 גרם פירות יער
- תרסיס שמן
- 1/2 מיכל שמנת לבישול 5-10% (השף)
- 250 גרם גבינה לבנה 5% שומן
- 1/4 כפית קינמון
- 6 עלי פילו

## אופן הכנה

- מחממים תנור לחום של 180 מעלות. מרפדים תבנית שטוחה בנייר אפייה.
- מערבבים את כל המצרכים, פרט לפילו ולשמן, לתערובת.
- לוקחים את עלי הפילו ומשמנים. מניחים במרכז כל אחד כף גדושה מהתערובת, וסוגרים את העלים בצורת שק עם חוט או עם אצבעות רטובות. אופים במשך 20 דקות.
- כשהבצק מתקרר ניתן לבזוק מעט אבקת סוכר לפני ההגשה (לא חובה).





Diet Angel

מאמינות אתכן להכיר אותנו



@dietangel