



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

חברת תפריטים

תפריט בסיס, תפריט שישי ואיחודים, מתכונים אבסורדיים

אבסורדי

12 דקות - סצנאות ליכידה במשקל ואורח חיים בריא של אלי לוי

תפארת כסיס

ארוחת בוקר:

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + פרי + ירקות *בחרי אופציה אחת

- 2 פרוסות לחם קל + 2 כפות אבוקדו \ כף טחינה + פרי
- 2 פרוסות לחם קל + 3 ממרח עדשים (נמצא במתכוני תפריט טבעוני) + פרי
- 2 כפות גרנולה ביתית + יוגורט סויה טבעי + פרי

ארוחת ביניים :

אופציה 1: מנת חלבון חלבי + מנת שומן + פרי

יוגורט סויה טבעי 1.5% + 8 שקדים טבעיים + פרי

אופציה 2: 2 מנות שומן + מנת פרי

16 שקדים + פרי

ארוחת צהריים :

אופציה 1: מנת חלבון בשרי + מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות

טופו \ סייטן 120 גרם (לאחר בישול) + 3 כפות אורז + כף טחינה + סלט גדול

אופציה 2: 150 גרם חלבון בשרי רזה + 2 מנות שומן

150 גרם טופו (לאחר בישול) + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

אופציה 3: כוס דגן + כוס קטנייה + מנת שומן + ירקות

מג'דרה - כוס אורז + כוס עדשים + כף טחינה מדוללת + סלט גדול

ארוחת ביניים :

אופציה 1: מנת פחמימה + מנת שומן + פרי

2 פרוסות לחם קל + כף אבוקדו \ טחינה \ חומוס \ כפית חמאת בוטנים + פרי

אופציה 2: אחד ממתכוני העוגות או העוגיות שנמצאות באתר או כל חטיף עד 150 קלוריות.

ארוחת ערב :

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן *בחרי אופציה אחת

- 2 פרוסות לחם קל + חביתת חומוס + סלט + כף טחינה
- 2 פרוסות לחם קל + 3 כפות קטנייה \ 3 כפות ממרח עדשים \ 2 כפות חומוס ביתי + ירקות + כף טחינה

דגשים לתפריט:

*ניתן להחליף את סדר הארוחות לפי נוחיותך.

*חובה לדייק בכמויות לצורך ירידה במשקל!

*השתמשי בתחליפי אבות המזון באתר כדי לגוון בתפריט.

*השתמשי במתכונים המגוונים לארוחות שנמצאות באתר

*מוצרי טבעול לייט (כ 99 קלוריות ליחידה) - 2 יחידות כתחליף לחלבון בשרי עד פעמיים בשבוע.

*הכמויות המופיעות בתפריט הן לאחר בישול .

*אכלי כשאת רעבה. אין צורך לסיים את כל הארוחות אם אינך רעבה.

*קפה- 3 ביום - אפשר תוספת של חצי כוס חלב ליום בקפה.

*מים - 12 כוסות ביום , 2 מהן מיד לאחר היקיצה.



© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתרש או לפרסם אהעתיק אלזלם לשכפל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.

תפריט שיש ואיכועים

ארוחת בוקר:

אופציה 1: מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + ירקות

2 כפות גרנולה + יוגורט טבעוני 1.5%

אופציה 2: מנת פחמימה + מנת שומן

2 פרוסות לחם קל + 2 כפות חומוס\אבוקדו

ארוחת ביניים :

אופציה 1: מנת חלבון חלבי + מנת שומן + פרי

יוגורט טבעי טבעוני 1.5% + 8 שקדים טבעיים+פרי

אופציה 2: מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות

2 פרוסות לחם קל + 2 כפות חומוס + ירקות

ארוחת צהריים :

אופציה 1: מנת חלבון בשרי + מנת שומן + ירקות

טופו 120 גרם (לאחר בישול) + כף טחינה + סלט גדול

אופציה 2: מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות

2 פרוסות לחם קל + 80 גרם שקשוקה טופו + ירקות + כף טחינה.

ארוחת ביניים :

אופציה 1: מנת פחמימה + מנת שומן + פרי

2 פרוסות לחם קל + כף אבוקדו\ טחינה\ חומוס\ כפית חמאת בוטנים + פרי

אופציה 2: אחד ממתכוני העוגות או העוגיות שנמצאות באתר או כל חטיף עד 150 קלוריות.

ארוחת ערב :

ארוחת שישי: 2 מנות חלבון בשרי + 2 מנות פחמימה + מנת שומן + ירקות

ניתן לאכול מנה כפולה של המכונים הטבעוניים (שניצל טופו\בולונז או כל אופציה אחרת של תבשיל טופו 240 גרם) + 2 מנות פחמימה (חלה\אורז\בטטה\תפוח אדמה וכו) או
2 כוסות קיטנייה + 2 כוסות דגן.

דגשים לתפריט:

- *ניתן להחליף את סדר הארוחות לפי נוחיותך.
- *חובה לדייק בכמויות לצורך ירידה במשקל!
- *השתמשי בתחליפי אבות המזון באתר כדי לגוון בתפריט.
- *השתמשי במתכונים המגוונים לארוחות שנמצאות באתר
- *מוצרי טבעול לייט (כ 99 קלוריות ליחידה) - 2 יחידות כתחליף לחלבון בשרי עד פעמיים בשבוע.
- *הכמויות המופיעות בתפריט הן לאחר בישול .
- *אכלי כשאת רעבה. אין צורך לסיים את כל הארוחות אם אינך רעבה.
- *קפה- 3 ביום - אפשר תוספת של חצי כוס חלב ליום בקפה.
- *מים - 12 כוסות ביום , 2 מהן מיד לאחר היקיצה.



© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתרש או לפרסם אהעתיק אלזלם לשכפל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.

ממרח עדשים - 3 כפות הן תחליף לחלבון חלבי.

מרכיבים:

- 3/4 כוס עדשים ירוקות
- 1 בצל גדול
- 1 כפית קמח סויה
- קורט פלפל שחור גרוס
- 1 כפית שטוחה מלח
- 1/2 לימון סחוט
- 1/4 כוס שמן
- 2 שיני שום (אופציונלי)



הוראות הכנה:

לבשל את העדשים במים עד שיתרככו לגמרי ולסנן.

לחצות את הבצל ולפרוס את החצאים לפרוסות. לשים במחבת גדולה ארבע כפות מים, להוסיף את הבצל ולאדות על אש בינונית תוך ערבוב, עד שהבצל מקבל גוון חום. ניתן להוסיף מדי פעם עוד כף מים.

להכניס את הבצל למעבד מזון ולטחון מעט. להוסיף את קמח הסויה ולטחון. להוסיף שתי כפות מים ולטחון.

להוסיף חצי מהעדשים הרכות והמסוננות. לעבד עד לקבלת מרקם מחיתי. להוסיף את החצי השני, את המלח ואת הפלפל ולהמשיך לטחון. להוסיף את מיץ הלימון מחצי הלימון ואת השום ולהמשיך לטחון. כשמחליטים שהמרקם מספיק חלק, להוסיף תוך כדי טחינה את השמן.

שניצל טופו / סייטן - מנה היא 150 גרם בליווי ירקות ומנת שומן

מצרכים:

- 300 גרם טופו / סייטן
- 1 כף גדושה רסק עגבניות
- 1 כף גדושה חרדל
- 2 כפות סויה דל נתון
- 1 כף סילאן
- 1 כפית פפריקה
- 2 שיני שום כתושות
- 1/2 כוס קמח תופח / קמח תפוחי אדמה
- 1/2 כוס מים
- כוס פירורי לחם



אופן ההכנה:

בקערה מערבבים רסק עגבניות, חרדל, סויה, סילאן, שום ופפריקה. חותכים את הטופו / הסייטן ל- 12 פרוסות ומכניסים לקערה להשרייה במקרר. בינתיים מערבבים בקערה נפרדת 1/2 כוס קמח עם 1/2 כוס מים ומסדרים בקערה נוספת פירורי לחם (ניתן להוסיף 2 כפות שומשום). טובלים את הרצועות המוכנות עם הבלילה בקמח ולאחר מכן בפירורי הלחם ומעבירים למחבת נון-סטיק אשר חוממה מראש. (ניתן גם לאפות בתנור על 180 מעל כ-15 דקות מכל צד).

שניצל תירס – מנה היא 200 גרם בליווי ירקות ומנת שומן

מצרכים:

- 2 כוסות תירס לייט מופחת קלוריות
- 2 כוסות חומוס מבושל / 1 אריזה טופו רך (300 גרם)
- 1/2 כפית פפריקה
- 1/2 כפית כורכום
- מלח, פלפל
- 2 כפות מיץ לימון
- 3 כפות קורנפלור
- כוס פירורי לחם



אופן ההכנה:

טוחנים במעבד מזון (למרקס גס) את כל המרכיבים מלבד כוס 1 של תירס ופירורי הלחם. כאשר התערובת מוכנה, מוסיפים את הכוס הנוספת של התירס ללא טחינה. מרטיבים מעט את הידיים ויוצרים שניצלים. טובלים בפירורי הלחם (ניתן להוסיף שומשום) ומעבירים למחבת נון סטיק אשר חוממה מראש עם 1 כף שמן זית / לתנור על 180 מעלות ל- 15 דקות מכל צד.

בולונז - מנה היא 5 כפות בתוספת מנת פחמימה + ירקות + מנת שומן.

מצרכים:

- 100 גרם שבבי סויה
- 1 כף שמן זית
- 1 בצל בינוני
- 1 גזר
- 2 עגבניות
- 2 גבעולי סלרי
- 2 שיני שום
- 3 כפות גדושות רסק עגבניות
- 1/2 כפית צ'ילי גרוס
- מיץ מ-1/2 לימון סחוט
- 1 כוס מים
- מלח פלפל



אופן ההכנה:

חותכים לקוביות את הבצל, גזר והסלרי ומעבירים למחבת חם עם 1 כף שמן זית. לאחר כ- 3 דקות מוסיפים את העגבניות, השום והתבלינים ונותנים לכל הירקות להתבשל כ- 5 דקות נוספות עם מכסה פתוח. לאחר מכן מוסיפים את שבבי הסויה ומערבבים היטב במשך כ- 3 דקות נוספות. מוסיפים את רסק העגבניות והמים, מערבבים ומכסים על אש נמוכה לכחצי שעה.

גראטן קולורבי לארוחת הערב- מנה היא 200 גרם בליווי ירקות ומנת שומן.

מצרכים:

- 3 קולורבי
- 1 כוס תחליף חלב ללא המתקה
- 1 כוס שמנת צמחית לבישול 5%
- 4 כפות שמן זית
- 4 כפות קורנפלור / קמח תפוחי אדמה
- 3 שיני שום
- צרור טימין
- אגוז מוסקט
- מלח, פלפל



אופן ההכנה:

מקלפים את הקולורבי, חותכים לפרוסות עגולות ומניחים בתבנית מעט משומנת. לאחר מכן מכינים רוטב בשמל- בסיר על להבה נמוכה שמים את שמן הזית ומוסיפים קורנפלור, אגוז מוסקט, מלח ופלפל ומערבבים היטב בעזרת מטרפה כל הזמן. ברגע שהמרקם מתחיל להיות סמיך מוסיפים בהדרגה (להקפיד להוסיף נוזלים באיטיות) את החלב והשמנת תוך ערבוב תמידי עם מטרפה ועל אש נמוכה. ייתכן שלא יהיה צורך להוסיף את כל הנוזלים ולכן לעבוד על פי המרקם של הרוטב ולהוסיף את הנוזלים בצורה איטית ורק על פי צורך. במידה ויש צורך בדילול נוסף ניתן להוסיף מעט מים. את הרוטב שופכים על הקולורבי ומוסיפים מעל צרור טימין טרי. מכניסים לאפייה על 170 מעלות ל 35-40 דקות.

שקשוקה טופו מנה לארוחת הערב היא 80 גרם + פחמימה + מנת שומן



מרכיבים:

- 1 חבילת טופו (300 גרם)
- 1 בצל גדול
- 2-3 שיני שום
- 1/2 כפית פפריקה מתוקה
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 2 עגבניות
- שמן לטיגון

הוראות הכנה:

חותכים את הטופו לקוביות קטנות ואז מפוררים בעזרת מזלג עד לקבלת מחית. ניתן לפזר גם באמצעות מעבד מזון או העברת קוביות הטופו לשקית ניילון ומעיכתן באמצעות הידיים.

קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה. קוצצים את השום ומוסיפים למחבת. מוסיפים למחבת את מחית הטופו ומערבבים.

מתבלים בפפריקה מתוקה, במלח ובפלפל ומערבבים.

מרסקים את העגבניות בפומפייה או במעבד מזון, מוסיפים את הרסק למחבת ומערבבים.

מסירים מהאש ומגישים חם.

חומוס ביתי - 2 נפות הן תחליף למנת חלבון חלבי

מצרכים :

- 2 כוסות גרגירי חומוס, רצוי קטנים (בערך חצי קילו)
- חצי כפית סודה לשתייה
- 2 שיני שום, כתושות
- חצי כוס מיץ לימון טרי
- 3/4 כוס טחינה גולמית
- 1 כפית מלח



אופן ההכנה:

1. בוררים היטב את גרגירי החומוס: מפזרים אותם על מגש ומוציאים לכלוכים וגרגירים פגומים. שוטפים ומסננים.
2. משרים את גרגירי החומוס במים עם כף מלח גס למשך הלילה או לפחות ל-8 שעות. חשוב שהחומוס לא יתסוס, ולכן כדאי להכניס את הקערה למקרר ורצוי גם להחליף את המים אחרי כמה שעות.
3. מסננים את החומוס ושופכים את מי ההשריה.
4. מבשלים את הגרגירים בסיר עם מים נקיים וסודה לשתייה (בלי מלח) שעה לפחות, עד שהם רכים והקליפות שלהם צפות.
5. מסירים את הקליפות, ומקררים את הסיר עם הגרגירים והמים.
6. מכניסים למעבד מזון את הגרגירים עם מעט ממי הבישול (חצי כוס לפחות), ומוסיפים בהדרגה שום, לימון וטחינה – בהתאם למידת הסמיכות הרצויה. חשוב להקפיד שהתערובת לא תתחמם ממעבד המזון.



© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתי לפרסם ולהעתיק אלצמא לשכפא חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.