

חוברת מתכונים - חלבונים וירקות בלבד

יוצאות לדרך - זה הזמן להתחיל!

כל מה שאת צריכה כדי להצליח - נמצא כאן.
מתכונים פשוטים, בריאים ומזינים שילוו אותך בחמישה ימים של ביקוי והתחדשות.
התהליך הזה לא דורש שלמות, אלא התמדה ובחירה מודעת בכל יום מחדש.

הנחיות קצרות להצלחה:

- ✓ תכנני מראש - הכיני את המנות מראש כדי להפוך את התהליך לקל וזורם.
- ✓ הקשיבי לגוף שלך - שימי לב לתחושות שלך, לא לרעב רגשי או רגעי.
- ✓ שתייה מרובה - הקפידו על מים, תה ללא סוכר ונתרן מאוזן.
- ✓ הנאה מהדרך - תזונה בריאה היא לא עונש, אלא בחירה להרגיש טוב יותר!

את יכולה לעשות את זה! כל שינוי קטן שאת בוחרת היום,
מצטבר ויוצר תוצאה גדולה. תסמכי על עצמך,
תיהני מהתהליך, ותרגישי את השינוי מגיע.

בהצלחה! אני איתך בכל צע

- עכשיו צאי לדרך ותכבשי את היעד! ❤️



אתגר "נקיות מסוכר"

כלים נדרשים:

-מחבת

-כף



שלבי הכנה

- לערבב את כל המצרכים בקערה עד לקבלת תערובת אחידה.
- ליצור קציצות בגודל בינוני.
- לחמם מחבת עם מעט שמן זית.
- לטגן את הקציצות משני הצדדים עד להזהבה.

יכולות להכניס את הקציצות גם לתנור \ לנינג'ה



קציצות טונה



לסועד 2



10 דקות

רכיבים:

2 ביצים

2 קופסאות טונה

כוסברה

בצל קצוץ, פטרוזיליה

מעט פפריקה

פלפל, מלח

ערכים תזונתיים: 175 קלוריות | חלבון: 19g |

פחמימות: 1.5g | שומן: 9g



זמן הכנה: 10 דקות

טיפ :

אם בא לך להפוך את זה לארוחה שלמה – תגישי עם סלט קצוץ ולצידו רוטב יוגורט עם לימון ושום. מוסיף רעננות ושובע בלי לחרוג מהמסגרת.

כלים נדרשים:

- תנור
- תבנית אפייה
- נייר אפייה
- קערה
- כף



שלבי הכנה

- לערבב את הביצים, הקוטג' והגבינה בקערה.
- לשפוך את הבלילה לתבנית ולשטח לשכבה אחידה.
- לאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עד שהבלילה מתקשה ומקבלת גוון זהוב.
- להוציא, להוסיף ממרח וירקות לפי בחירה, ולגלגל לטורטיה.

טורטיה קוטג'

10 דקות  לסועד 2 

רכיבים:

2 ביצים

גביע קוטג'

גבינה בולגרית

ירקות חתוכים (למילוי)

ערכים תזונתיים: 220 קלוריות | חלבון: 23 ג' |
פחמימות: 3 ג' | שומן: 12 ג'

זמן הכנה: 10 דקות



טיפ:

תמרחי שכבה דקה של ממרח פלפלים קלויים או פסטו ביתי לפני שאת מגלגלת – זה יהפוך את המנה ליומית בלי לשעמם אף פעם.



כלים נדרשים:

-פומפיה
-טוסטר
-קערה
-כף



שלבי הכנה

- לגרד את הזוקיני בפומפיה ולסחוט ממנו את הנוזלים.
- להוסיף ביצה ומוצרלה ולערבב היטב.
- לשטח את התערובת בטוסטר ולצלול עד שהיא מזהיבה.
- לחצות לשניים ולהוסיף מילוי לפי הטעם.



כריך זוקיני



לסועד 1



10 דקות

רכיבים:

זוקיני

1 ביצה טרופה

1 כוס מוצרלה

ערכים תזונתיים: 210 קלוריות | חלבון: 17 ג'
פחמימות: 3 ג' | שומן: 15 ג'

זמן הכנה: 10 דקות



טיפ :

אפשר להוסיף לתערובת קמצוץ אורגנו יבש או בזיליקום טרי - זה ייתן תחושה של פיצה אישית בלי הבצק ובלי רגשות אשם 🍕

כלים נדרשים:

-תנור

-תבנית אפייה

-נייר אפייה

-קערה

-כף



שלבי הכנה

- לערבב בקערה את הקישוא, הגזר, הביצים, הגבינות והתבלינים.
- לשטח את התערובת על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
- לאפות בתנור שחומם ל-180 מעלות למשך 25 דקות.
- להוציא, למרוח את הממרר הרצוי, להוסיף ירקות ולגלגל ל-WRAP.



WRAP חלבון עם קישוא וגבינות



לסועד 1



25 דקות

רכיבים:

1 קישוא מגורר

2 גזרים מגוררים

1 כף ריקוטה למריחה / גבינת שמנת 5%

2 ביצים

גבינה צהובה מגוררת 9%

תבלינים לפי הטעם

ערכים תזונתיים: 230 קלוריות | חלבון: 16ג |

פחמימות: 8ג | שומן: 13ג



זמן הכנה: 25 דקות

טיפ :

לפני האפייה - פזרי מעט פרמזן מעל הבצק הירק, זה ייתן לו קראסט קריספי ושיק של מאפה בוטיק.

כלים נדרשים:

קולפן
סכין חדה



שלבי הכנה

- לחתוך את המלפפון לפרוסות דקות מאוד בעזרת קולפן.
- לערבב את הטונה, גבינת השמנת ומיץ הלימון עד לקבלת מרקם אחיד.
- למרוח שכבה דקה של המילוי על כל פרוסת מלפפון ולגלגל לרול קטן.
- להגיש מיד או לשמור בקירור.



רול מלפפון במילוי טונה וגבינה



לסועד 1



5 דקות

רכיבים:

- 1 מלפפון גדול
- 1 קופסת טונה
- גבינת שמנת 5%
- מיץ לימון
- אבוקדו (אופציונלי)

ערכים תזונתיים: 170 קלוריות | חלבון: 18 ג'
פחמימות: 2 ג' | שומן: 9 ג'

זמן הכנה: 5 דקות



טיפ:

לפני הגילגול – סיחטי בעדינות את רצועות המלפפון מנוזלים וסגרי את הקצה בקיסם קטן. זה לא רק יפה יותר – זה גם נשאר פריך ולא מתפרק.

כלים נדרשים:

-תנור

-תבנית אפייה

-נייר אפייה



שלבי הכנה

- להניח תלוליות קטנות של קוטג' על גבי תבנית מרופדת בנייר אפייה.
- לשטח מעט כל תלולית ולפזר מעל תבלינים.
- לאפות בתנור שחומם מראש ל-175 מעלות למשך 20-30 דקות, עד שהקרקרים מזהיבים ופריכים.
- להוציא ולתת להם להתקרר כדי להגיע למרקם קריספי יותר.



קרקרים קוטג' פריכים



לסועד 1



30 דקות

רכיבים:

גביע קוטג'

תבלינים לפי הטעם (מלח גס, בייגל, פפריקה)

ערכים תזונתיים: 110 קלוריות | חלבון: 10 ג'

פחמימות: 3 ג' | שומן: 5 ג'

זמן הכנה: 30 דקות



טיפ :

רוצה קרקר שירגיש כמו פיצה דקה? הוסיפי על כל תלולית מעט בזיליקום יבש ופתית גבינה צהובה 9% - התוצאה: קרקר פריך עם טעם מנצח שמתאים גם לאורחים.

כלים נדרשים:

-טוסטר

-מחבת



שלבי הכנה

- לבחור כרובית קטנה עם פרחים צפופים ולחתוך לפרוסות בעובי בינוני.
- לערבב שמן זית עם מלח ופפריקה ולמרוח על הכרובית.
- להניח בטוסטר, לסגור ולצלול כ-10 דקות עד שהכרובית מזהיבה.
- להגיש עם יוגורט, שמן זית או כל תוספת רצויה.



סטייק כרובית בטוסטר



לסועד 1



10 דקות

רכיבים:

1 כרובית קטנה

$\frac{1}{4}$ כוס שמן זית

$\frac{1}{2}$ כפית מלח

1 כפית פפריקה מתוקה

ערכים תזונתיים: 180 קלוריות | חלבון: 4 ג' |
פחמימות: 10 ג' | שומן: 14 ג'

זמן הכנה: 10 דקות



טיפ :

לפני הצלייה - פזרי מעל טיפונת כמון או תבלין קארי עדין. זה נותן לסטייק טעם מזרחי עמוק ומעולה לאכילה עם יוגורט צונן בצד.

כלים נדרשים:

-כף

-מחבת



שלבי הכנה

- לערבב את כל המצרכים בקערה עד לקבלת בלילה אחידה.
- לשפוך למחבת גון-סטיק ולבשל על חום בינוני.
- להפוך בעדינות לאחר שהצד התחתון מתייבב.
- להגיש עם גבינת שמנת 5% ועשבי תיבול.



פנקייק חלבון מלוח



לסועד 1



10 דקות

רכיבים:

2 ביצים

$\frac{1}{2}$ כוס גבינת קוטג' 5%

ערכים תזונתיים: 190 קלוריות | חלבון: 20 ג

פחמימות: 2 ג | שומן: 12 ג

זמן הכנה: 10 דקות



טיפ :

ממש לפני ההגשה – פזרי מעל קצת זעתר או שומשום קלוי. זה מוסיף ארומה, קראנץ' עדין, ותחושה של מנה מושקעת – ב־0 מאמץ.

כלים נדרשים:

-תבנית אפייה
מחבת (אם מטגנים קלות)



שלבי הכנה

- לערבב את כל המצרכים בקערה.
- ליצור לביבות קטנות ולהניח בתבנית או במחבת.
- לאפות ב-180 מעלות 20 דקות, או לטגן עד הזהבה.



לביבות חלבון קישואים וגבינה



לסועד 1



15 דקות

רכיבים:

1 קישוא מגורר (סחוט מנוזלים)

2 ביצים

$\frac{1}{2}$ כוס גבינת ריקוטה 5%

1 כף קמח שקדים (לא חובה)

מלח, פלפל ותבלינים לפי הטעם

ערכים תזונתיים: 180 קלוריות | חלבון: 16 ג'

פחמימות: 3 ג' | שומן: 11 ג'

זמן הכנה: 15 דקות



טיפ :

אם אופים - רססי תרסיס שמן מעל כל לביבה לפני הכנסתן לתנור. זה ייתן להן קראסט עדין ומראה מזהב כמו בטיגון, בלי השמן.

ואם מגישים - נסי עם יוגורט, לימון ועלה נענע - מרענן וקיצו.

כלים נדרשים:

-תבנית אפייה

-נייר אפייה

-תבנור

-קערה



שלבי הכנה

- לערבב בקערה את כל המצרכים וליצור כדורים קטנים.
- להניח על נייר אפייה ולרסס מעט שמן זית.
- לאפות בתבנור שחומם מראש ל-200 מעלות 15-20 דקות עד הזהבה.



כדורי עוף וירקות בתנור

20 דקות  לסועד 1 

רכיבים:

200 גרם חזה עוף טחון

1 ביצה

$\frac{1}{2}$ קישוא מגורר וסחוט

$\frac{1}{2}$ גזר מגורר

מלח, פלפל, פפריקה מתוקה

ערכים תזונתיים: 180 קלוריות | חלבון: 22 ג'

פחמימות: 2 ג' | שומן: 9 ג'

זמן הכנה: 20 דקות



טיפ:

הוסיפי לתערובת כפית חרדל דיז'ון או מעט סודה לשתייה - זה מקפיץ את המרקם בלי לשנות את הטעם.
להגשה: נסי עם סלט קצוץ וסחינה לימונית - תענוג בריא ומהיר.

כלים נדרשים:

-טוסטר
-מחבת



שלבי הכנה

- לטבול את רצועות הטופו בביצה לעטוף בבצל ירוק קצוץ.
- להניח בטוסטר ולצלוח עד שהציפוי מזהיב.
- ניתן להגיש עם מטבל יוגורט ולימון.



נאגטס טופו בטוסטר

1 לסועד  15 דקות 

רכיבים:

100 גרם טופו קשה חתוך לרצועות

1 ביצה טרופה

בצל ירוק

ערכים תזונתיים: 210 קלוריות | חלבון: 17 ג'

פחמימות: 3 ג' | שומן: 14 ג'

זמן הכנה: 15 דקות



טיפ:

כדי לטופו יהיה בטעם ולא רק במרקם – השרי אותו קודם לשעה ברוטב סויה עם שום, לימון וקצת שמן שומשום. גם 10 דקות יספיקו לשינוי מהותי בטעם.

כלים נדרשים:

-טוסטר
-מחבת



שלבי הכנה

- לטגן את רצועות החזה עוף עד להזהבה.
- להוסיף את הירקות ולערבב עד שהם מתרככים מעט.
- לתבל במלח, פלפל ושמן זית, ולהגיש מיד.



פסטה זוקיני וירקות + חזה עוף

15 דקות  לסועד 1 

רכיבים:

1 זוקיני מגורר דק (או חתוך לפרוסות דקות עם

קולפון)

1 גזר מגורר דק

150 גרם חזה עוף חתוך לרצועות

מלח, פלפל, שמן זית ולימון

ערכים תזונתיים: 260 קלוריות | חלבון: 34ג |

פחמימות: 5ג | שומן: 11ג

זמן הכנה: 15 דקות



טיפ:

תוסיפי לסיום הבישול כף טחינה גולמית ודקה אחת של אידוי עם מכסה.

זה יעטוף את ה"פסטה" ברוטב קרמי עדין, יוסיף שובע

כלים נדרשים:

-תבניות מאפינס קטנות
-תנור



שלבי הכנה

- לערבב את כל המרכיבים בקערה.
- למזוג לתבניות מאפינס קטנות.
- לאפות בתנור ב-180 מעלות 15 דקות עד שהפשטידות מתייצבות.



מיני פשטידות חלבון ותרד



לסועד 1



15 דקות

רכיבים:

2 ביצים

$\frac{1}{2}$ כוס תרד קצוץ

$\frac{1}{4}$ כוס גבינת קוטג' 5%

מלח, פלפל, אגוז מוסקט

ערכים תזונתיים: 160 קלוריות | חלבון: 17 ג' |
פחמימות: 2 ג' | שומן: 9 ג'

זמן הכנה: 15 דקות



טיפ :

הקציפי את הביצים כדקה לפני הערבוב עם שאר החומרים.

להגשה בסטייל - הוסיפי מעל כל פשטידה עלה בזיליקום או מעט זעתר יבש.

כלים נדרשים:

-מחבת
-קרש חיתוך
-סכין



שלבי הכנה

- לערבב ביצים עם עשבי התיבול והתבלינים.
- לטגן על חום בינוני עד שהחביתה מתייצבת.
- למרוח חצי אבוקדו על החביתה ולהגיש מיד.



חביתת ירק עם אבוקדו

1 לסועד  10 דקות 

רכיבים:

2 ביצים

½ כוס פטרוזיליה / כוסברה / בצל ירוק קצוצים
½ אבוקדו למריחה
מלח, פלפל וקורט כמון

ערכים תזונתיים: 240 קלוריות | חלבון: 12 ג'
פחמימות: 2 ג' | שומן: 20 ג'

זמן הכנה: 10 דקות



טיפ:

סחטי מעל מעט לימון טרי והוסיפי כמה פתיתי צ'ילי יבש.
זה מרענן, מדגיש את טעמי האבוקדו ומאזן את השומן של הביצה – בלי להוסיף כלום למאזן הקלורי.

כלים נדרשים:

- בלנדר
- סכין
- קרש חיתוך
- כוס וקש



שלבי הכנה

- - שימי את כל המרכיבים בבלנדר.
- - ערבבי עד שהשייק חלק וירוק אחיד.
- הגישי מיד כשזה טרי וקריר

מוזמנת להוסיף אבקת חלבון - 1
סקופ אבקת חלבון ללא סוכר
(רצוי בטעם וניל או טבעי או מי
גבינה להוסיף ערך חלבוני

שייק ירוק

5 דקות  לסועד 1 

רכיבים:

- 1 כוס תרד טרי (או קייל)
- 1/2 מלפפון קלוי
- 1/2 לימון (אפשר גם רק את המיץ)
- 1/2 כוס סלרי קצוץ
- חתיכה קטנה של ג'ינג'ר טרי (בערך ס"מ אחד)
- 1/2 כוס מים קרים או מי קוקוס טבעיים ללא תוספות
- 3-4 קוביות קרח
- (אופציונלי) כפית סילאן

ערכים תזונתיים: 40 קלוריות | חלבון: 1ג |
פחמימות: 5ג | שומן: 0.5ג

זמן הכנה: 5 דקות



טיפ:

הוסיפי קוביית נענע קפואה או 2-3 עלי נענע טריים - זה מקפיץ את הריח, הטעם והתחושה הכללית בלי להוסיף שום קלוריה.

