

## תפריט ומתכונים לתזונת ילדים



משפחה בריאה - ד"ר איילת רוזנפלד

<http://healthyfamily.co.il>

[info@healthyfamily.co.il](mailto:info@healthyfamily.co.il)

04-8669480

## רעיונות לארוחות

<p style="text-align: center;"><b><u>צהרים-צמחוני</u></b></p> <p>קינואה + טופו          מוקפץ עם טופו          סלט אורז עם מאש מונבט          מרק עדשים          מרק אפונה          מג'דרה מעדשים          חומות/אדומות/אורז/בורגול          שעועית עם אורז          סושי          ממרח חומוס          פסטה          לזנייה</p> <p style="text-align: center;"><b><u>תוספת ירקות (תמיד – גם לצמחוני וגם לבשרי)</u></b></p> <p>ירקות בתנור (בטטות/שומר/          תפ"א/כרובית)          עיגולי בטטה פיקנטיים          שעועית ירוקה/ ברוקולי בשום          פשטידת כרובית + ברוקולי          סלק מבושל          תפ"א בתיבול קומבו</p> <p style="text-align: center;"><b><u>צהרים – דגים</u></b></p> <p>סלומון בתנור          סול          סטייק טונה          בקלה          סושי</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>בוקר</u></b></p> <p>מיץ גזר+ תפוח          פנקייקים בריאותיים          גרנולה + יוגורט          פרוסה /טוסט מקמח מלא + ממרח          חלבה תוצרת בית          שייק פירות          פופקורן אמרנט עם יוגורט ותפוח          פומלית/פומלה/קיווי          דייסת ש"ש, דוחן או כוסמת</p> <p style="text-align: center;"><b><u>צהרים - בשרי</u></b></p> <p>קוסקוס + מרק ירקות/עוף          שווארמה ביתית          עוף בגריל          קציצות בשר עם ירקות מוחבאים          שיפודי פרגיות          מוקפץ עם רצועות עוף          מרק גרונות עם גריסי פנינה          שניצל בתנור          כנפיים חמוץ מתוק          המבורגר בלחמנייה (תוצרת בית)          פסטה</p> <p style="text-align: center;"><b><u>ערב</u></b></p> <p>סלט כל טוב          פשטידה על בסיס ירקות          מרק          פסטה          לביבות בטטה</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b><u>סלט</u></b>	<b><u>נשנושים</u></b>
יווני	שומשומיות
ניסואז	מקלות ירקות
ערבי	חטיף אנרגיה ביתי
כרוב אדום ותפוח	פופקורן
סלק	אגוזים/גרעינים
כרוב וגזר	פירות
	פירות יבשים ללא גופרית
<b><u>לביה"ס</u></b>	
אבוקדו	
פסטו	
ממרחי טופו	
חומוס + מלפפון חמוץ	
טחינה ופסטו – שילוב מנצח	
זעתר + שמן זית	
פסטרמה ביתית	

### דוגמה לתפריט שבועי

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	מטרה תזונתית	
פנקייקים	אשכולית, אננס טרי	תפוח אפוי עם אגוזים וקינמון	מפירות העונה – פומלה, רימון, תפוחים, מילון, אגסים וכו'	תפוח עם יוגורט עזים ואמרנט מוקפץ	דייסת שיבולת שועל על בסיס מים (או חלב אורז)	מפירות העונה – פומלה, רימון, תפוחים, מילון, אגסים וכו'	בכדי לקבלת מספיק אנרגיה להתחיל את היום חשוב לאכול פחמימה מורכבת ללא סוכר לבן.	<b>בוקר</b>
אורז עם שעועית או עדשים וסלט סלק	קציצות דג ברוטב עגבניות עם ספגטי או אורז מלא	לזניה	שוארמה עם סלט ירקות	ממרח חומוס ביתי עם צנוברים	סלמון + בטטות בתנור + ברוקולי	מרק גרונות הודו עם גריסים	חשוב לקבל מנת חלבון איכותית צמחונית או מהחי כולל ירקות טריים או מבושלים.	<b>צהרים</b>
סלט חסה וירקות ירוקים	טורטיות ממולאות	מרק תירס	סלט אורז עם מאש מונבט	סלט חסה וירקות ירוקים	מרק עדשים + סלט ירוק	סלט קינואה	ניתן לאכול מנת פחמימה מורכבת אשר תשמור על רמת סוכר תקינה במהלך הלילה.	<b>ערב</b>
פירות העונה	פופקורן מתובל בשמרי בירה	מקלות גזר וסלרי עם ממרח חומס	ערמונים (קלויים או בואקום)	מפירות העונה + פריכיות אורז בזעתר	מפירות העונה – פומלה, רימון, מילון, אגסים וכו'	אגוזים, שקדים, זרעי חמנייה ודלעת לא קלויים	הנשנושים הינם הזדמנות מצויינת לתת לגוף עוד ערך תזונתי. הם יכולים להיות חטיף איכותי לקחת מחוץ לבית שיהיה זמין במידה ואנו רעבים.	<b>נשנושים</b>

# מתכונים



## **בטטות אפיות**

### החומרים

5 בטטות לא ענקיות (עדיף מהזן הדק יותר)

3 כפות שמן זית

### אופן ההכנה

לפרוס את הבטטות לעיגולים ולהעביר לקערה.

לזלוף שמן זית ולערבב היטב עד שכל הבטטות מכוסות בשמן.

להניח בתבנית שנכנסת לתנור נייר אפייה, ועליו להניח את עיגולי הבטטה בשכבה אחת.

להכניס לתנור שחומם מראש לחום של 200°C ולאפות עד שהבטטות מתרככות ומשחימות (בערך 45 דקות).

## **סלמון צהוב**

### החומרים

4 פרוסות פילה סלמון

4 כפות שמן זית

1 כף אבקת קארי צהובה

### אופן ההכנה

1. לחמם תנור ל- 180 מעלות.
2. לשטוף את פרוסות הדג, לנקות מעצמות במקרה הצורך ולייבש היטב במגבת נייר.
3. לערבב בקערה את שמן הזית ואבקת הקארי.
4. לטבול את פרוסות הדג בתערובת הקארי ולצפות מכל הצדדים.
5. להניח על תבנית אפייה ולאפות כ- 15-20 דקות עד להזהבה קלה. יש לשים לב לא לאפות יותר מדי כי אז הדג מתייבש.

## טורטיות ממולאות

### חומרים

חבילת טורטיות מקמח מלא  
3 חתיכות חזה עוף פרוסות לרצועות (אפשר גם בלי חזה עוף לקבלת מה צמחונית)  
3 כפיות קארי  
4 כפות שמן זית

### למליה

1/2 כוס שעועית שחורה יבשה שהושרתה לילה ובושלה עד לריכוך (אפשר גם להנביט לפני הבישול - אפילו עדיף)  
1 בצל חתוך לרבעים  
3 שיני שום  
2 כפות שמן זית  
1 עגבניות מרוסקות ברסק עגבניות (או 4 עגבניות + קופסה רסק עגבניות)  
1 קישוא חתוך לרבעים  
1 סלק קטן חתוך לרבעים  
2 כפות אצות וואקאמה מפוררות  
1 כפית דבש  
מלח  
פלפל

### להגשה

ממרח חומוס  
ממרח אבוקדו  
רוטב פסטו  
רוטב עגבניות  
חסה קצוצה  
עגבניות קצוצות  
מלפפונים קצוצים

### אופן ההכנה

לחמם תנור ל-180 מעלות  
לערבב את שמן הזית עם הקארי ולהוסיף את קוביות הטופו. לערבב עד שכל הקוביות יהיו מצופות מכל הצדדים.  
להניח בתבנית עם נייר אפיה ולהכניס לתנור. לאפות כ-20-15 דקות עד שקוביות הטופו מתחילות להזהיב. שימו לב שלא ישרפו.  
בינתיים הכינו את השעועית ורוטב העגבניות: למעבד מזון הכניסו את הבצל, שום, עגבניות, קישוא וסלק וטחנו עד לקבלת מחית.  
העבירו את המחית לסיר והוסיפו את שמן הזית, השעועית, אצות דבש, מלח ופלפל.  
הוסיפו 2 כוסות מים ובשלו עד לרתיחה. הנמיכו את האש והמשיכו לבשל כ-15 ד'.

### להגשה

כל סועד מקבל טורטייה ומרכיב לעצמו את המנה לבד. מורח ממרח, מוסיף טופו, שעועית וירקות ומגלגל.

### לזניה מטופו

<p style="text-align: center;"><u>לרוטב הלבן</u></p> <p>500 מ"ל חלב סויה          מעט אגוז מוסקט מגורר          מלח ופלפל          2 כפות קוזו (או טפיוקה או קורנפלור)          1 כפית אבקת חרדל          1/3 כוס שמרי בירה</p>	<p style="text-align: center;"><u>חומרים ללזניה</u></p> <p>3 פרחים של ברוקולי          1 בטטה קטנה          1 קישוא          1 בצל קטן          5 שיני שום          5 עגבניות גדולות          1 סלק קטן מגורר          2 כפות אצות וואקאמה מפוררות          3 כפות רוטב עגבניות          מלח          2 כפיות פפריקה מתוקה          1 כפית כורכום          1 חבילת טופו          עלים ללזניה מקמח אורז</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### אופן ההכנה:

1. במעבד מזון לטחון את הברוקולי, בטטה, קישוא, בצל, שום, סלק ועגבניות.
2. להוסיף את שבבי האצות, רסק העגבניות והתבלינים.
3. לגרר את הטופו במגרדת ולהוסיף לתערובת העגבניות והירקות.
4. בינתיים להכין את הרוטב הלבן: לחמם בסיר קטן את חלב הסויה, אגוז המוסקט, מלח ופלפל עד כמעט לרתיחה.
5. בקערה לשים את הקוזו ולהוסיף כף אחת חלב סויה (שאינו חם). לערבב את הקוזו עד שמתקבלת משחה ללא גושים. אם צריך להוסיף עוד נוזל.
6. להוסיף את המשחה לסיר עם החלב ולבשל עד להסמכה. להוריד מהאש.
7. להוסיף את החרדל ושמרי הבירה.
8. לחמם את התנור לטמפרטורה של 180 מעלות.
9. הרכבת הלזנייה: בתבנית מרובעת לפזר מעט מרוטב העגבניות. מעל לשים עלי לזנייה מעליהם שכבת עגבניות, שכבת עלי לזניה נוספת, שוב שכבת עגבניות וכך הלאה. לסיים בשכבת רוטב עגבניות ולבסוף מעל לשפוך את הרוטב הלבן.
10. להכניס לתנור למשך כ- 20 - 30 דקות עד שהשכבה העליונה מבעבעת.
11. להגיש מיד.



## מרק תירס

### חומרים

1 בצל קצוץ

5 קלחי תירס

8 כוסות מים

רוטב סויה

חופן אצות וואקאמה מפוררות

ביצה

מעט שמן שומשום

### אופן ההכנה

1. לטגן את הבצל במים בתהליך שנקרא טיגון הפוך.
2. להסיר את גרגרי התירס מהקלחים ולהוסיף אותם לבצל בסיר.
3. להוסיף את המים ורוטב הסויה.
4. להביא לרתיחה, לכסות  $\frac{1}{2}$  כיסוי, להנמיך את האש ולבשל עוד  $\frac{1}{4}$  שעה.
5. בקערה קטנה לטרוף את הביצה ולהוסיף בזרם דק לתוך המרק החם תוך כדי ערבוב.

### דגים ברוטב עגבניות

<u>להגשה:</u>	<u>לקציצות הדגים:</u>	<u>לרוטב:</u>
ספגטי מקמח מלא או קוסקוס מלא מבושל או אורז מלא מבושל	300 גר' פילה סלומון 300 גר' פילה בקלה 4 כפות פירורי לחם מלא 1 ביצה ½ כפית כמון טחון ½ כפית גרגרי כוסברה טחונים קורט אגוז מוסקט מגורר מלח ופלפל 3 כפות כוסברה קצוצה	1 בצל קצוץ 3 שיני שום כתושות 2 כפות שמן זית 1 עגבניות מרוסקות ברסק עגבניות 1 קישוא מגורר 1 סלק קטן מגורר 2 כפות אצות וואקאמה מפוררות 1 כפית דבש מלח פלפל

אופן ההכנה:

להכנת הרוטב:

בסיר רחב מטגנים את הבצל בשמן עד שמתרכך. מוסיפים את השום ומטגנים עוד דקה.  
מוסיפים את העגבניות, קישוא, סלק, דבש, מלח ופלפל.  
מוסיפים 2 כוסות מים ומבשלים עד לרתיחה. מנמיכים את האש וממשיכים לבשל כ-15 ד'.

להכנת הקציצות:

טוחנים את הדג במעבד מזון.  
מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים.  
יוצרים קציצות בגודל אגוז ומכניסים לסיר הרוטב.  
מבשלים בערך 25 דקות.  
מוסיפים את הכוסברה.

להגשה:

מבשלים את הספגטי ע"פ הוראות היצרן.  
מגישים מעל הספגטי את הקציצות עם הרבה רוטב.

## סלט אורז עם מאש

### חומרים

- 1 כוס אורז מלא מבושל
- 3 עגבניות קצוצות
- 3 מלפפונים קצוצים
- 1/2 כוס שעועית מאש מונבטת
- 1/2 כוס פטרזיליה קצוצה
- 1/4 כוס נענע קצוצה
- מיץ מ- 1/2 לימון (אפשר גם יותר לפי הטעם)
- מלח
- 2 כפות שמן זית

### אופן ההכנה

לערבב את כל החומרים.  
עדיף להשאיר את הסלט למנוחה 1/2 שעה לפני האכילה להתמזגות הטעם.

## חטיף פריכיות אורז

(לקוח מתוך המתכונים של הכושים העבריים, עם שינויים קלים)

### חומרים

- 1 חבילת פריכיות אורז קטנות ועגולות עם דבש
- 4 כפות שמן זית
- 2 כפות זעתר

### אופן ההכנה

1. לחמם תנור לחום נמוך של 50 מעלות.
2. בקערה גדולה לערבב את שמן הזית עם 1 כף זעתר.
3. להוסיף את פריכיות האורז ולערבב היטב עם הידיים.
4. לפזר את שאר הזעתר ולהספיג טוב בתוך פריכיות האורז.
5. להניח בתבנית עם נייר אפייה ולהכניס לתנור למשך 5 דקות.

## תפוח ואמרנט מוקפץ

### חומרים

- 1 כוס יוגורט עזים
- 1 תפוח חתוך לקוביות
- ¼ כוס אמרנט

מחבת טפלון + מכסה תואם

### אופן ההכנה

1. לחמם מחבת טפלון ללא שמן בכלל.
2. בזמן שהמחבת מתחממת, לשים בצלחת עמוקה את התפוח ומעליו את היוגורט.
3. על מנת לבדוק את המחבת חמה, יש לשים 5-6 גרגרי אמרנט ולכסות. כאשר הגרגירים מתפוצצים (כמו פופקורן) סימן שהמחבת חמה מספיק.
4. כאשר המחבת חמה, להוסיף את כל כמות האמרנט ולכסות מיד.
5. לערבב, תוך סיבוב המחבת במהלך תפיחת הגרגירים, על מנת שלא ישרפו.
6. כאשר רוב הגרגירים תפוחים, להוריד ישר מהאש ולשפוך על היוגורט.

## פופקורן

### חומרים

- 4 כפות שמן זית
- 1/2 כוס גרגרי תירס לפופקורן.
- סיר כבד עם מכסה
- שמרי בירה או מלח

### אופן ההכנה

1. לשים את הסיר על הגז ולהדליק אש גבוהה.
2. למזוג את השמן לסיר.
3. להוסיף גרגר אחד של פופקורן ולכסות את הסיר. לחכות עד שהגרגיר מתפוצץ.
4. להוסיף את שאר הגרגירים ולפזר אותם בשכבה אחת על תחתית הסיר. לכסות.
5. להנמיך את האש לבינונית ולחכות עד שלא שומעים יותר את רעש הפיצוץ.
6. להעביר לקערת הגשה ולהוסיף שמרי בירה לתיבול או מלח.

## פנקייקים

1 כוס קמח מלא  
¼ כוס קמח טף  
½ כפית אבקת אפייה  
כוס יוגורט עזים  
1 ביצה  
1 כוס מים או חלב סויה  
מעט שמן זית

### להגשה:

¼ כוס פטל אדום קפוא שהופשר  
סירופ מייפל

### אופן ההכנה:

מערבבים את שני סוגי הקמח עם אבקת האפייה.  
מוסיפים את היוגורט והביצה ובוחשים היטב.  
מתחילים להוסיף מים עד לקבלת בלילה חלקה, שאינה דלילה מדי.  
נותנים לבלילה לעמוד לפחות ¼ שעה.  
בינתיים מכינים את הרוטב: טוחנים את הפטל לרוטב חלק ומערבבים עם סירופ המייפל.  
משמנים נייר סופג במעט שמן זית ובעזרתו משמנים את המחבת.  
יוצקים למחבת כף בלילה לכל פנקייק לקבלת פנקייקים קטנים.  
כאשר נוצרות בועות, הופכים ומטגנים 30 שניות מהצד השני.

# לקבלת מתנה המדריך השלם לתזונה בריאה

וחומר רב- מאמרים, מתכונים, טיפים וכן הזדמנויות רבות ללמוד עוד על העולם המרתק והעשיר של בריאות ותזונה טבעית הכנס לאתר הבא:

[/http://www.healthyfamily.co.il](http://www.healthyfamily.co.il)



## מה במדריך?

- מאילו קבוצות מזון יש להימנע לגמרי?
- למה מזון זה אינו טוב עבורנו?
- אילו מאכלים יש להכניס יותר לתפריט היומי?
- איך להיות צרכן נבון ולדעת אילו מוצרי מזון לקנות?
- מה אומרות תוויות המזון המתנססות על המוצרים בסופר?
- ועוד