

תפריט "דל פחמימה"

לבעוני

ארוחת בוקר: 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

***ירקות חופשי**

ארוחת ביניים : מנת שומן + מנת פרי

ארוחת צהריים :

300 גרם טבעו בשרי רזה + 1 מנת שומן + ירקות חופשי

ארוחת ביניים: מנה מתוקה עד 150 קלוריות לבחירה

ארוחת ערב : 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

***ירקות חופשי**

דוגמאות לארוחת בוקר \ ערב :

2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

*ירקות חופשי

160 גרם מקושוקשת טופו עם פטריות ובצל + סלט קצוץ + מנת פרי

#גביע יוגורט פרו (טבעוני 20 גרם חלבון) + מנת פרי + 10 שקדים

#פרי שייק על בסיס יוגורט פרו : 1 יוגורט פרו + רבע כוס משקה
טבעוני + כפית חמאת בוטנים + פרי

150 גרם סלט ביצים טבעוני עם ירקות + מנת פרי

פיצה חציל (לפי מתכון)

דוגמאות לארוחת צוהריים:

300 גרם תחליף חלבון בשרי רזה + 1 מנת שומן + ירקות חופשי

150 גרם שניצל טופו בקמח שקדים (לפי מתכון) + ירקות קלויים

טופו עם ירקות מוקפצים (לפי המתכון)

תחליפי חלבון בשרי רזה - 300 גרם לארוחת הצוהריים

**תחליפי חלבון בשרי רזה : טופו , סייטן , טמפה , תחליפי בשר \
עוף של טבעול , טחון מן הצומח , שווארמה צמחונית.**

דגשים לתפריט:

- בכל אחת מהארוחות ניתן להיעזר בחוברת התחליפים כדי להתאים את הארוחות לפי ההעדפות האישיות שלך.
- יש לבצע את תפריט דל פחמימה, **יום בשבוע בלבד**, בשאר ימות השבוע יש לאכול לפי תפריט בסיס.
- **מנה מותרת שבועית** - לא ביום דל פחמימה.
- הכמויות מתייחסות ללאחר בישול.
- קפה - 3 במהלך היום, ניתן להוסיף עד חצי כוס חלב ליום, תה חופשי!
- מים - 12 כוסות מים ביום, כאשר 2 כוסות מים בבוקר עם היקיצה.
- ניתן להחליף את סדר הארוחות.
- ארוחת ביניים מתוקה יכולה להיות כל חטיף עד 150 קלוריות

***יש מגוון מתכונים לארוחות יום דל פחמימה באתר**



© כל הזכויות שמורות לאילן לויט - ספצאות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא -
השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלול פרסם אהדתיק אלזם לשכסל חוברת זו או כל
חואר הנשלה במסגרת הקבוצה.

חֶקֶל אֶתְכֹנִים לַיּוֹם בַּל פֶּחֱמִימָה

(כל המתכונים לקוחים מאתרי טבעונות)

מקושקשת טופו -

לארוחת הערב \ בוקר 160 גרם



מרכיבים:

- 1/2 בצל בינוני
- 1/2 חבילת טופו (150 גרם)
- 1/4 כוס חלב סויה / מים
- 2 כפיות שמן זית
- כורכום (שיצא צהוב)
- מלח, פלפל ותבלינים נוספים לפי הטעם

הכנה:

1. קוצצים את הבצל.
2. מרסקים את הטופו במזלג (אפשר גם לגרר בפומפייה או לפורר בידים).
3. שמים את הטופו, חלב הסויה, כפית משמן הזית והתבלינים בקערה, מערבבים ומועכים עוד קצת את הטופו.
4. מחממים במחבת כפית שמן זית ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
5. מוסיפים למחבת את התערובת מהקערה ומערבבים תוך כדי הטיגון, עד שהנוזלים מתאדים.

טופו מוקפץ עם ירקות

כל המנה היא ארוחת צהריים ביום דל פחמימה.

מרכיבים:

300 גרם טופו, חתוכים לריבועים בינוניים.

בצל גדול חתוך לחצאי עיגולים.

רצועות פלפל ירוק או אדום.

5-6 פטריות חתוכות.

כשליש כרוב ירוק חתוך לרצועות.

שיני שום פרוסות.

1 גזר חתוך בצורת גפרורים.

כחצי חבילת נבטים סיניים.

2 כפות שמן זית

מלח ופלפל שחור

3-4 כפות רוטב סויה קיקומן לא אוסס!!!

חתיכה קטנה של שורש ג'ינג'ר (זנגוויל) טרי



הכנה:

מחממים ווק עם כף שמן זית וכף רוטב סויה ומקפיצים קלות את הטופו, עד לחצי בישול (כדי שישמר עסיסי ולא יתייבש) אפשר להוסיף לטופו מעט פלפל גרוס או צ'ילי יבש. מניחים בקערה בצד.

מחממים בשנית את הווק עם יתר שמן הזית והסויה ומקפיצים את הבצל, רצועות הפלפל, הכרוב, הפטריות, הגזר והשום. אחרי כדקה שתיים מוסיפים את הנבטים.

מתבלים במלח, פלפל, ומגרדים בפומפייה הקטנה את חתיכת הג'ינג'ר.

כל תהליך הבישול לוקח כמה דקות, כל הזמן על אש גבוהה וחשוב להקפיץ את הירקות בווק במהלכו.

מוסיפים את חתיכות הטופו לווק ומקפיצים עוד כמה פעמים על מנת לאחר עם הירק.

אם רוצים אפשר להוסיף יותר ירקות וגם ירקות שלא רשומים במתכון .

פירה כרובית

המתכון מכיל 2 מנות שומן .

ניתן לאכול חצי מהכמות בארוחת הצהריים.

מצרכים:

1. ק"ג כרובית מופרדת לפרחים

2. חצי ראש שום מופרד ומקולף

3. כף שמן זית

4. 3 בצלים קצוצים

5. 1 סלסלת פטריות פרוסות

6. מלח ופלפל

7. קמצוץ אגוז מוסקט



אופן ההכנה:

מניחים את הכרובית והשום בסיר, מכסים במים ומבשלים עד שהכרובית רכה. מוציאים ומניחים במסננת..

מחממים את שמן הזית במחבת, מוסיפים את הבצל ומזהיבים.

מוסיפים את הפטריות וממשיכים לטגן תוך ערבוב מתמיד עד שהפטריות התרככו.

מרסקים את הכרובית והשום לפירה חלק ומוסיפים את תערובת הפטריות מתבלים לפי הטעם ומגישים חם.

סלט טופו כמו "ביצים"

לארוחת הערב \ בוקר 160 גרם

מצרכים:

300 גרם גוש טופו מפורר גס (אפשר לטחון בפולסים)

1/2 בצל, קצוץ דק

חופן בצל ירוק או עירית, קצוצים

1-2 כפות מיונז טבעוני

1 כפית חרדל חלק

1-2 כפיות כורכום

מלח, פלפל שחור גרוס

1 כפית קאלה נאמק (מלח הודי שחור בטעם שמזכיר ביצה. לא חובה)

אופן הכנה:

מניחים את כל החומרים בקערה ומערבבים היטב. טועמים ומתקנים תיבול.



שניצל טופו :

לארוחת הצהריים 150 גרם שניצל טופו +ירקות +מנת שומן

מרכיבים:

150 גרם טופו (חתוך לרצועות בגודל הרצוי)

קמח שקדים – 1 כוס

פפריקה מתוקה – 1 כף

אבקת שום – $\frac{1}{2}$ כפית

מלח – $\frac{1}{2}$ כפית

פטרוזיליה יבשה – $\frac{1}{2}$ כפית

כמון – $\frac{1}{4}$ כפית

פלפל שחור – לפי הטעם

קמח חומוס במים (תחליף לביצים)

תרסיס שמן – מעט (לאפייה)



אופן הכנה:

חממו את התנור ל-200 מעלות ורפדו תבנית בנייר אפייה.

בקערה עמוקה ערבבו יחדיו קמח שקדים, פפריקה, אבקת שום, מלח,

פטרוזיליה יבשה, כמון ופלפל שחור.

בקערה נפרדת דללו 3 כפות קמח חומוס עם מים.

טבלו את רצועות הטופו בבילית קמח חומוס ולאחר מכן בקערה עם

תערובת קמח השקדים והניחו על בתבנית.

רססו אותן במעט שמן ואפו במשך 8-9 דקות.

הוציאו את התבניות מהתנור, הפכו את השניצל, רססו את צידן השני בשמן

והחזירו לתנור ל-8-9 דקות נוספות.

פיצה חציל

מנה שלמה לארוחת הבוקר \ ערב

מרכיבים:

חציל שלם

רוטב פיצה motti

2 פרוסות גבינה צהובה טבעונית.

פטטריות או כל ירק אחר שרוצים לשים מעל.



אופן הכנה:

לקחת חציל לשטוף אותו היטב ולחתוך לחצי.

על כל חצי לעשות בעזרת סכין חתכים לא עמוקים , לפזר מעט מלח,

להבריש עם כפית של שמן זית (או תרסיס שמן) ולהכניס לתנור על חום

של 180 מעלות כ-20-15 דקות – עד שהחציל מתרכך..

אחרי שהחציל התרכך למרוח על כל חצי בערך כף מהרוטב עגבניות,

לשים פרוסה גבינה צהובה , לפזר לאורכו את התוספות שרוצים

ולהכניס לתנור על חום של 200 מעלות למשך 20-25 דקות.



© כל הזכויות שמורות לאילן - ספצאות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא -
השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלול פרסם להעתיק אלצם לשכפל חוברת זו או כל
חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.