

## חורף אירופאי

**מטילים:** פריז החדשה

**מבשלים:** שוקרוט ומרק דגים

**חוגנים:** מסיבת טאפאו

**יום המשפחה:** אהבה במטבח

**חדש:** עושים את הבדל

**הוצאה ראשונה:**

**ספר השוקולד של "על השולחן"**

70  
מתכונים

ל: מוחפשים מציאות בדרכם צרפת



9 770792 679005 02

אחר 33 ש"ח כולל מ"מ, באילת: 28.00 ש"ח



### הארוחה האחידונה שאוכלים לבן

מසוג אחד, חלבון או חומטן, כך היא תהיה קללה יותר לעיבול רעבים לפני אימון? עדיף שטן של פרחנית מושכנת. למשק קוווקר או פרוסה של לבן טחונת לשיטות מים לפני ובדין שתו כוס מים כל רביע שעה.

### מומלץ לשות קפה לפני אימון

גם מזרז את שרפת השומנים. אבל כמו כל גוף מתרגל לנוכחותו – ייעילתו יורדת. עדיף

ולא קבוע – כדי ליעיל את פועלתו. מיד אחרי האימון זה הזמן הכי טוב לאכט הפעילות המטבולית מואצת במשך שעתיים עד חמישים – הגוף יספג את המזון במחירות. ישירות לשדרירים. גם אם אין לכם תאיון – התרכזם על

לוט גופנית, כי הגוף צריך את זה.

**מה כדאי לאכול?** פטטה עם חזז עיר וברוקולי, שפודוי בצל Chi Adma אפויים, בטטה עם גבינת צאן, או רוז אדום עם ירקות או חומוס-פול (מתיכון زيיז בגולני דצמבר) עם פיתה מקפרת מל אם התעלמלתם בערב ואתם לא ורצים להכבד על הגוף. או דיסט קווקר. זה קל לעיכול, מזון ומשביע.

# אוכל שיעשה לכם שרי

### משקה בננה אנרגטי

שייק של יוגurt ובננה, שמעניק אנרגיה אבל לא מכבד על שום ערכאים תזונתיים ומהנה: 126.5 קלוריות, 4 גרם חלבוניים, 2.5 גרם שומנים (כפוף לאחיזה השומן ביוגurt)  
חומרם ל-2 כוסות:  
**1 בננה**  
**150 מיל' יוגurt ביו**  
**1 כוס קביפות קרות**  
**1 כפית דבש או מייפל**  
**لتיבול: 3 טיפות תמצית וניל, מעת קיומו או חוויאני לקפה**  
■ מעורבים את כל החומרים בבלנדר.

### בטנות אפויות עם גבינת צאן

מנה מעוגנת במיוחד, מעולה למי שמחפש משחו קצר אחר. בחלק ערכאים תזונתיים ומהנה: 449.25 קלוריות, 15.25 גרם חלבוניים, 11.75 גרם שומניים.  
חומרם ל-4 מנחות:  
**4 בטנות בינוניות, קליפות וחתוכות לפרוסות בעובי 1 ס"מ**  
**1 כפיתמלח וס**  
**200 גרם גבינת צאן**  
**2 כפות עלי תימין טריים**  
**2 שניים פרוסות דק**  
**2 כפות שמן זית**

### מה כדאי לאכול לפני האימון במקון כשר?

מה מה כדאי להימנע, כדי שהריצה תהיה יותר יעילה  
ומה זה בכלל העמסת חומימות?

**ב**עדין הדיאטה יצא לפחミומות שם רע – מטיפים להימנע מהן, מפרדים אותן מהחלבוניים, ובמקרה הטוב רק מקצתם בכמותו. אולי אתם לא יהודים, אבל יש פרקים של ספורט, שוכנים לארב-עה ימי חסד, שבמהלכם הם זוללים פחמיימות בלי הגבלה – אצני המרתון. הכשרות הגוף לקראת המאמץ (זוכרים את המרחק? 42.195 ק"מ) מחייבת הכנה תזונתית. הרעיון הוא להגדיל את יכולת השירותים לאגור סוכרים באטען צדדי "העמסת פחמיות": בשבוע לפני התחרויות הספורטאים פוצחים בשולשיה ימים של דיאטות חלבוניים – הגוף מקבל מידי אותן של מהסורה בפחמיימות. במשך ארבעת הימים הבאים הם אוכלים רק פחמיות. הגוף אמור את הפחמיות בכבב ובשריריים, מחשש שהמחסור יתרחש. זו גיגיה של ממש, חלומו של כל חובב פחמיות שבעזן שגרה חושש לגרותה. העיקרון של העמסת פחמיות פועל בקטן גם לפני פעילות גופנית מתונה יותר, כגון: מכון כושר, אירובי וכדומה. מכיוון שרובנו עוסקים בפעילויות גופניות כלשהי, חשוב להציג, שככל גוף מגיב אחרת, ולכן חשוב לסייע ולבדוק מה מתאים לכם ביותר מבין הכללים, שהלך מובהים כאן.

### מה אוכל ושותים לפני, במהלך ואחרי פעילות גופנית?

עדין לא לאכול ארבע עד שש שעות לפני פגית גופנית,UIKit אם היא מאומצת או יוגית.

### 3 עובדות קלות לעיכול

- במהלך פעולת העיכול הנוגן שורף כ-30% מכמות הקלוריית בפיירוק חלבו נים ורक 8% בפיירוק חמימות.
- 1 גרם חמימה או חלבון = 4 קלוריות; 1 גרם שומן = 9 קלוריות.
- הגוף מעכל רק כ-30 גרם חלבון בארוחה (בערך 150 גרם בשער דגים או עוף).

פלפל אדום, עגבניות, שום ומיצית מעשבי התיבול. מאדים עד שהפלפלים מתרככים:  
■ מוסיפים את חוה העוף הצלוי, הברוקולי והפסטה, מתבלמים בשמן זית, מלח, פררי  
קה ושאר עשבי התיבול, מערבבים קלות עד שהכל מתחכם.

#### שיפודן דגים וירקות

דגים בכלל ודגי הים הצפוני מומלצים במיוחד, כי הם עשירים באומגה 3 –  
חומצת שומן, שתורמת לעלייה בשיעור הcolesterol הטוב (HDL) ולירידה  
בשיעור הcolesterol הרע (LDL). ההליבוט הוא דג מוצלח ענייני – עדין ונמס  
בפה.

ערכאים תזונתיים למנה: 181.5 קלוריות, 26.5 גרם חלבונים, 12 גרם חממי-  
מות, 3.5 גרם שומנים.

חומראים ל-4-שיפודים (2 מנות):

200 גרם דג הליבוט מפולט, ללא עור וחתוך לקוביות של 2 ס"מ  
2 עגבניות חתוכות לשמניות

4 פטריות שטפניין

8 בצללי שאלות

1 פלפל צהוב חתוך לקוביות של 2 ס"מ  
לרטוב:

1 כף חרמל דיז'ון

1 שן שום כתושה

1 כף חומץ בלסמי

מיץ חמץ לימון

מלח

1 כפית שמן זית

אורוגנו קצוץ זך

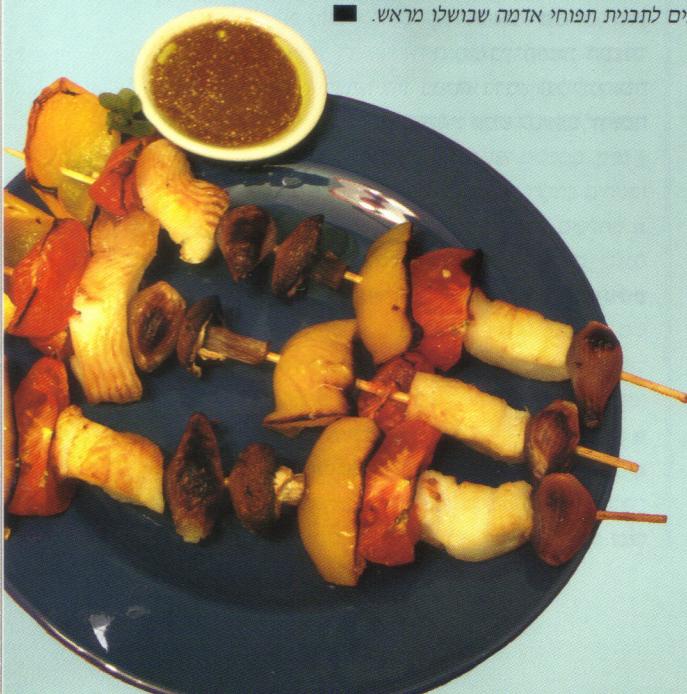
■ מחממים גרייל לחום מכיסמי.

■ משחילים את הדג והירקות על שיפודים וצולמים בנരיל במשך רב שעה.

■ ביןתיים מערבבים את חומראי הרוטב בעצנת.

■ מגישים חם עם הרוטב לצד השיפודים. להשלמת הארוחה,

מוסיפים לתבנית תפוחי אדמה שבושלו מראש.



פרוסות הבטחות בתבנית אפייה, מפוזרים מלח ומכוונים לתנור שוחם  
עלות. כשabitות רכות, מפוזרים מעליהם את עלי התימין ומרוסות  
את גבינה הצaan.  
התנו לגריל ומשחימים. מוציאים ומטפחים מעל שמן זית.

#### אורז אדום עם ירקות וטופו

ונ טופו, מנה שעשויה שmach בעינין. ערכאים תזונתיים למנה: 255  
גרם חלבונים, 24.4 גרם חמימות, 14 גרם שומנים.

אדום  
יקות

ים  
ל שחזור

ים (אחד לטופו ואחד לאודז)

ינה

ה מותקה

מושות

נזים

ל Horticha את האורו וציר הירקות עם זעפרן, עלי דפנה, מלח ופלפל.  
אש לבניינית ומבשלים 20 דקות.

באים דק גור, פלפל ובעל (אפשר בمعدן מזון). מוסיפים לסייע יחד עם  
פריקה ומערבבים במזלג.

אש נמוכה עד 10 דקות במכסה סנו.

אנט, מוסיפים שמן ומערבבים במזלג. מניחים לעוד 10 דקות במכסה  
শহুমামিস מהבת עמו מכסה לחום ביןני ומטגנים את הבצל והטופו  
শহুমামিস קלות.

הטופו והבעל עם האורו ומגישים חם.

#### פסטה עם חזיה עוף וברוקולי

פנה מקמח מלא, מבושלת ומשומנת (למניעת היידבקות)

מחלק לפירחים  
חתוך לקוביות

חתוך וחתוכות לקוביות

ת עלי תיבול טריים קצוצים זך (אורוגנו, תימין, בזיליקום ועירית)  
סמה נס

ברוקולי במים רותחים ומעבירים למי קרח – לשמור על הצבע היירוק.  
בוחבת בכבדה. מנמיכים את האש לבניינית וצולמים (לא שמן) את חזיה

בצד שהוא משחים. מוציאים מהבת.

את המחתבת ובמעט שמן מטגנים את הבצל, וכשהוא שhom מוסיפים