



כישול בריאות

מתכוני מנטה לחיים בריאות

מִנְטָח

עורכת: עינב פלק

עורכת מקצועית: ריקי תור

עיצוב: קרן רוזנבלט

גרפיקה: אמריר באום, מיכל הרבסטמן

חישוב ערכיים תזונתיים: חדוה בן-משה, עירית ברק, ריקי תור

עריכה לשונית: ניצנית סופר

הפקה: איליה זילברמן

טראפיק: יעל פרטוק

צלומים: יוסי סלייס

styleng: נטשה חיימוביץ'

מתכנים: פיליס גלוור

ישראל אהרון; אבשלום אטיאס, "אבלשה"; חדוה בן-משה; ענבר האפט;

סמדר ירדני, "כליל בגליל"; רון כהן, "פסיפיק"; רפי כהן, "רפאל"; אנטונינו

מנסה, "זוקה"; ד"ר אביטל סרג'-חווש; יניב פרטוש-תמייר, "פרטם"; סיון

צפריר, "מצפה הימים"; רן שמואל; איציק תגר, "ברוהאות"; ריקי תור

עורכת אחראית: מרימן נוֹגֶן-מוֹזָק

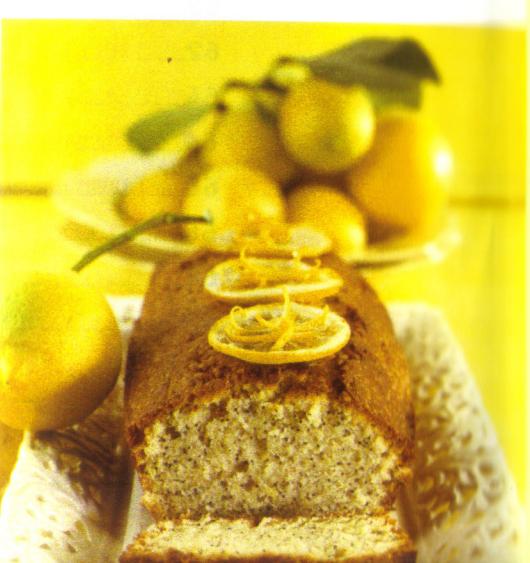
עורכת: רונית הבר



כשנים האחרונות, בעקבות המודעות לבריאות והעניין בALTHORIOT תזונה עלות חדשת לבקרים. עם המדקרים משבחים את הסושה ופעם רואים בה סכנה של ממש; אסור علينا לאכול שוקולד במשך שנים רבות ולפתע מהללים את ערכיו התזונתיים; בקר אחד חלב הוא מקורמצוין לסייע ולמחזר בתחריריהם מוקצה ומזיק, וכך הלאה והלאה. נוסף לבלבול סביב המזון יש שאלות רבות בנוגע לכלי הבישול ולשיטות ההכנה: מיקרוגלן או לא, טפלון או מסרטן, האם אידי עדי על פני הקפיצה או קליה ועוד כהנה תהוו.



השאלות האלה ודאי יוסיפו להישאל והשערות רבות ימשיכו לצוץ, אבל מרבית העוסקים בתחום מסוימים שהיסוד החשוב ביותר בביותם ובתזונה הוא האיזון. איזון בכמות, ברכיבים, בכלי הבישול ובשיטות הטיפול בALTHORIOT.



"בישול בריא" – מתכונים מנטה לחימם בריאם" נערך בהתאם לעיקרונות זהה, ולכן תמצאו בכל קטגוריה מנוגנות ממרכיבים שונים ובאופן הכנה והגשת מגוונים. עד תמצאו במתכונים דגשים שונים, בין השאר מתכונים דלי פחמיות, דלי קלוריות ודלי שומן, או עשירים בויטמינים ובמינרלים - בהשוואה לכמות צריכה יומיות. זאת לצד אינדקס קלורי, ורשימת ערכים תזונתיים מלאוים כל מתוכן נהוג ב"מנטה" מאז ומתמיד.

ריקיתור עורכת מקצועית