

תפריט בייסיק לבחירה

ממליצה בחום לשלב מנות מתוך המועדון כדי לדאוג לגיוון וריגוש של טעמים

<p>טיפים לבוקר:</p> <ul style="list-style-type: none"> יש עוד מתכונים שאפשר להוציא מפה או מחוברת המתכונים שנשלחה אפשר לשלב בבוקר גם פשטידות ומאפינס מלוחים שמכינים מראש ויכולים להכנס למקפיא כדאי לקחת לעבודה קופסת בנטו עם ירקות חתוכים, פרי ו-4-5 אגוזים שיהיה למנת ביניים אחרי במידה ויהיה צורך להכין על הבוקר בקבוק או כוס גדולה של תה שאוהבים או מים ולדאוג לשתות 	<ul style="list-style-type: none"> צנים קפרזה (עגבניה, מוצרלה, פסטו) צנים אבוקדו (אבוקדו, עגבניה, מלח, פלפל) צנים קוטגי (קוטגי, מלפפון/עגבניה) צנים חביתה (ממרר שאוהבים/גבינה/טחינה, חביתה וירק עם רוקט מעל) צנים ממרח טופו ירוק צנים ממרח חומוס (חומוס, עגבניה, זעתר) צנים טחינה וביצה קשה קסדיה תרד וגבינות (טורטיה במילוי תרד בייבי וגבינות שאוהבים במחבת) קסדיה פיצה טוסט איטלקי (עגבניה, מוצרלה/צהובה, זיתים, בזיליקום) כריך/פיתה חביתה (חביתה, ממרח שאוהבים, ירק חתוך וחסה) דייסת קנואקר צייה עם פירות (להכין לכל השבוע מראש) שייק עם תוספת חלבון (יוגורט או אבקת חלבון) דייסת קנואקר חמה רול גבינת עיזים וירקות (טורטיה מגולגלת עם גבינת עיזים, ירקות אנטיפסטי ורוקט) צלחת בוקר: חביתה לצד טחינה/גבינה, ירקות ולחם 	<p>בוקר</p>
<p>טיפים לצהרים:</p> <ul style="list-style-type: none"> חשוב כן לשאול את עצמנו מראש, מה אנחנו אוכלות מחר /היום בצהרים ולהתארגן בהתאם לעבור בחנות הטבע במקפיא ולקנות כמה מוצרי מזון מוכנים שיחכו לנו למקרה הצורך כמו קציצות עדשים, המבורגר שעועית, פלאפל וכו' לבשל כמות יפה של פחמימה ולהקפיא בשקיות אישיות לשימוש בעתיד אפשר בהחלט לשלב ארוחות שקונים מחוץ לבית כמו סלט, סושי, מוקפץ וכו' 	<p>ארוחה מאוזנת- פחמימה איכותית מלאה, חלבון וירקות- אפויים/טריים</p> <p>פחמימה- מגש בטטה בתנור, מגש ירקות כתומים עם בצל פרוס בתנור, קינואה בייסיק, אורז לבן, אורז מלא, פסטה מכוסמין מלא, פסטה מקטניות, פסטה מאורז מלא/לבן, לחם בריא (כוסמין, שיפון, חיטה מלאה)</p> <p>חלבון- עוף במרינדות, עוף בגריל, שניצלים אפויים, קציצות עוף, קציצות בקר, דגים בתנור, טופו בייסיק, קריספי טופו, ביצים, גבינות, קטניות כמו עדשים, חומוס, שעועית, קציצות מקטניות וכו'</p> <p>דוגמאות- חזה עוף, אורז מלא, ירקות חתוכים</p> <p>סלט שכולל מנת חלבון, מלא ירקות ופחמימה כמו קינואה/עדשים תבשיל עוף או קטניות/טופו עם ירקות על מצע קינואה/אורז בודהה בול- מנת חלבון, מנת פחמימה, ירקות טריים, ירקות אפויים ורוטב</p>	<p>צהרים</p>
<p>טיפים לנשנוש:</p> <ul style="list-style-type: none"> תמיד לוודא שיש לנו משהו מתוק בריא בבית כמו שוקולד איכותי, עוגיות ביתיות או קנויות מרכיבים איכותיים אפשר להקפיא מאפינס מתוקים 	<ul style="list-style-type: none"> עוגיות על בסיס שיבולת שועל (מכילות יותר סיבים ולכן משביעות יותר) מאפינס מתוק על בסיס קמח שיבולת שועל, כוסמין, שקדים פרוסת לחם עם קוטגי וריבה / חמאת שקדים/בוטנים ופרי חתוך מעל פרי וחופן אגוזים פירות חתוכים עם חלווה ביתית (טחינה וסילאן מעורבבים יחד) 	<p>נשנוש</p>
<p>טיפים לערב:</p> <ul style="list-style-type: none"> להשתדל לסיים לאכול כמה שיותר מוקדם. 4-5 שעות לפני השינה להשאיר את הארוחה קלילה, פחות בשרית למשל לנסות להשתלב עם ארוחת הערב בבית. למשל, ילדים אוכלים פסטה לבנה או מכינים לנו פסטה מזינה יותר ונהנים מאותו הרוטב. לעיתים, ארוחת הערב יכולה להיות גם ארוחת הבוקר/ערב למחרת ולחסוך זמן 	<ul style="list-style-type: none"> כל מה שעובד בארוחת הבוקר, מחוברת המתכונים או מפה פיצה עדשים פיצה מפיתה כוסמין או טורטיה איכותית פסטה מקטניות או כוסמין מלא עם רוטב (אפשר ע"ב חלב קוקוס) סלט עשיר (לא חובה לשלב חלבון אם היה בבוקר ובצהרים) לביבות ירק פשטידות ירק (אפשר לעשות כמאפינס) סושי / ספרינגרול כריך עשיר צלחת ערב: חביתה, לחם, ממרח, ירקות/סלט שקשוקה עם לחם 	<p>ערב</p>