

מתכונים במתנה



להפוך את הקורונה למקרנה לסיים את התקופה
בריאים, חזקים ומחוזקים

קרו
שליסל
אלקבץ

לבוית רצה, בריאה ומאולסת



תוכנית אכילה שבועית (ממליצה למלא בכל מוצ"ש)

שבת

שישי

חמישי

רביעי

שלישי

שני

ראשון

בוקר

ביניים

צהריים

ביניים

ערב



קרו
שליסל
אלקבץ

אכילות רזה, בריאה ואנאולית



רשימת מצרכים לפי תכנון הארוחות:

המאכלים הנלווים:

מלפפונים	חרדל
עגבניות	דבש
עגבניות שרי	תפוחים
גזר	גבינת פטה כבשים 5%
כרוב	בולגרית 5%
בצל	גבינת חמד 5%
ג'ינג'ר	גבינת לבנה 5%
חסה	גבינת קוטג' 5%
פטטריות	יוגורט טבעי עד 2%
חציל	חזה עוף פרוס דק
כרובית	פילה סלמון
זוקיני/ קישוא	פילה דניס
פלפלים צבעוניים	שעועית ירוקה מעודנת
כוסברה	קפואה
לימון	רוטב סויה מופחת נתרן
שום	טריאקי
אגוזי מלך	חומץ בלסמי
שקדים טבעיים	טונה במים/שמן
שמן זית כתית מעולה	זית/קנולה
טחינה גולמית	ביצים

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

קרו
שליסל
אלקבץ

לבוש רחב, בריא, ומאוזן





- בצל
- פלפלים בשלושה צבעים
- חצילים
- מלא שום
- פלפל חריף
- תרד
- עגבניות שרי
- עגבניות חתוכות
- ביצים

יצא מושללללללללללללל!

קרו
שליסל
אלקבץ

אכילות רזה, בריאה ומאוזנת





מהי הארוחת בוקר האהובה עליכם?
אצלי זו אחת האהובות...בוקר בקערה

- סלט קצוץ
- כף גבינה לבנה
- כף קוטג'
- ביצה קשה
- קצת פלפל שחור
- מלח

ומלאאא טעם 😊

קרו
שליסל
אלקבץ

אכילות רזה, בריאה ומאוזנת





- פיתה כוסמין קלה
- קוטג'
- ירקות...

מה צריך יותר מזה? ☺

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאק ומאולט





- פטריות, בצל, תרד
- חסה סלנובה
- מיני פלפלים בשלושה צבעים
- מיני מלפפון
- שרי
- פטריות
- בצל סגול
- עלי מיקרו בקצ'וי

שלמות

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצף, בריאה ואנאליה





- ירקות שאוהבים חתוכים גס
- עירית
- קצת בולגרית מעודנת
- שמן זית וזעתר

ארוחת בוקר מהממת, צבעונית
וטעימה...

הביצת עין של בעלי גם קיבלה ריסים

עם רימל 🙄 😊 🙄





- שני פרפרים של חזה עוף
- פטרוזיליה/ כוסברה
- 2 בצלים גדולים
- תבלינים:
- מלח, פלפל שחור, נגיעה של כמון ואגוז מוסקט טחון.

הכנה:

- טוחנים במעבד מזון את החזה עוף עם הירוקים והבצל
- מוסיפים תבלינים
- נותנים לבלילה לנוח חצי שעה במקרר..
- ספריי שמן על המחבת פסים... (או למחבת טפלון)
- מכינים סלט טעים
- ואפשר גם טחינה מעל...

בתאבון

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאק ואקולט





- פילה עוף
- 4 זוקיני
- 2 שיני שום
- כף שמן זית
- פלפל צ'ילי טרי
- נענע
- כוסברה
- בצל ירוק

אופן ההכנה:

- חידדתי את זוקיני עם מחדד ירקות
- חימום מחבת עמוקה
- כף שמן זית
- 2 שיני שום
- הקפצה מהירה של הזוקיני
- הוספה של הפילה עוף ושאר המרכיבים

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאה ואנאולית





אין כמו פסטרמה ביתית... הפעם מחזה עוף...

פשוט, טעים, רך, מעולמנו והכי חשוב... הילד מרוצה... פסטרמה בפיתה קלה... ואנחנו מסודרים.

- קחו חזה עוף שלם...פרפר...חציתי ל-2
 - כף סויה + כף טריאקי
 - פפריקה מעל וקצת שבבי צ'ילי
 - אפשר לשים גם חרדל,, שום.. (מה שאוהבים...)
 - להשרות במרינדה לפחות שעתיים שלוש ואז לתנור...
 - עשר דקות על 150 מעלות ללא כיסוי ואז לכסות לעוד 20 דקות...
- מעדן!!!

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאק ומאולט





- בצל ירוק
- פלפל
- גזר
- מלפפון
- רוקט
- רצועת חזה עוף (ללא הוספת תיבול או מלח)
- עובד טוב גם עם:
- כרוב, סלמון, כוסברה
- ירקות מוקפצים שהתקררו (בלי הרבה רוטב)





- סלמון עם מלח גס במחבת הקסם (זה שהופכים)
- סלט ירקות
- ירקות בתנור
- ברוקמיני מוקפץ עם שום וכף סויה

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצה, בריאה ואנאולית





- מערבלת ביצה עם כמה טיפות של רוטב סויה.
- במגש שטוח טובלת דפי אורז (+4-) אחד אחד דקה וחצי ככה שיתרכך ומניחה בביצה, זה על זה.
- את כל הבוחטה הזו מניחה במחבת עם כמה טיפות שמן זית ומטגנת שני צדדים כמו מלאווח

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאט וקאולט





- פורסים חציל וקישוא דק (עדיף במנדולינה)
- משרים לרבע שעה במלח, שוטפים מייבשים טוב (אפשר לספוג את הנוזלים בנייר סופג כדי לזרז את זה)
- מעט מאוד שמן זית ולתנור עד שהירק מתרכך.
- מוציאים לקופסא אטומה לעוד כמה דקות.

מילוי:

- מערבבים גבינת חמד 5%, ריקוטה, גבינת עיזים "מהעז", בולגרית מעודנת, צהובה 9%, ביצה, נענע אפשר גם עירית (כמויות לפי הכמות גלילות שרוצים ביחס שווה ביניהם)

הרוטב:

- עגבניות טריות עם בזיליקום מלח ופפריקה לטחון בבלנדר.
- רבע שעה עד עשרים דק' בתנור.

קרו
שליסל
אלקבץ

אכילות רזה, בריאה ואנאלית





- פרוסות דג מופשר - שוטפת ומנגבת. (כל דג עם עור)
- על מחבת כבדה וטובה חצי ס"מ של מלח גס.
- מניחה על המלח את הדג עם העור למטה.
- מכסה את המחבת ומדליקה גבוהה ל-10 דקות בול!
- מכבה אש ומשאירה מכוסה לעוד 2-3 דקות.

זהו! נשבעת...

יוצא רך עסיסי ועדין ועם כל טעמי המקור של בריאת היום החמישי

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאה ואקולוגית





- להשרות חצי שעה במלח גס ולימון סחוט.

- לשטוף.

- לספוג נוזלים.

- על מחברת פסים לוהטת ממש עם מעט שמן זית טימין רוזמרין ושום כתוש 3 דק' מכל צד.

קרו
שליסל
אלקבץ

אכילות רזה, בריאה ומאוזנת





- להרתיח כרובית שלמה
(עד שהיא ממש רכה)
- למעוך עם מזלג בקערה.
- חצי קילו עוף טחון
- ביצה
- 3 כפות שיבולת שועל
- מלח פלפל כמון





- קופסת טונה
- כפות גבינה לבנה או טחינה וביצה
- לערבב הכל יחד ולהוסיף מלח ופלפל
- לשטח על נייר אפיה בטוסטר (כזה שלוחצים)
- כשמזהיב שמים על חציו גבינה צהובה/ גבינה מלוחה או גם וגם
- אפשר למרוח פסטו/עריסה או כל מה שבא.
- מקפלים לחצי ושוב סוגרים בלחיצה עד שמשלים.

זהו! ממש טעים

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאה ומאולדת





מנת חלבונים מושלמת למי שמשתעמם
לפעמים מעוף או כל חלבון מהחי...

- טופו חתוך ומושרה במרינדה
(שעה בערך)
- פפריקה, מלח, פלפל, טימין, גראם
מסאלה, מעט כמון, 4 כפות רוטב סויה,
שן שום כתושה, 1 כף שטוחה חמאת
בוטנים.
- מקפיצים על מחבת ומוסיפים כוס
אפונה קפואה.
- מכינים סלט קטן בצד ... ו...דלישס'

בתיאבון ובשמחה





- 1 כוס קינואה אדומה לפני בישול
- 1 סלק בינוני טרי
- 1 בטטה בגודל בינוני
- 2 כפות שקדים טחונים
- 1 כף אורגנו קצוץ
- מיץ מחצי לימון
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית זרעי כוסברה שבורים
- 1 שן שום כתושה

הוראות הכנה:

- מבשלים את כוס הקינואה האדומה כמו אורז: עם כוס וחצי מים
- מנמיכים את האש ומבשלים עם מכסה כ 20 דקות עד שהקינואה רכה. מסירים מהאש ומעבירים לקערה.
- מקלפים את הסלק ומגרדים על פומפיה עבה, מוסיפים לקערה עם הקינואה.
- קולפים את הבטטה לפרוסות עבות ומבשלים במים רותחים (או במיקרו) עד 15 דקות, עד שהבטטה מתרככת
- בעזרת מזלג מועכים את הבטטה עד שמתקבל פירה בטטה ומוסיפים לקערה עם הקינואה.
- מוסיפים את שאר רכיבי הקציצות ומערבבים היטב
- בעזרת ידיים רטובות קורצים קציצות מהעיסה ודוחסים היטב של יתפרק ומניחים על גבי נייר אפייה בתבנית של תנור.
- אופים בחום בינוני (170 מעלות) כ 15 דקות

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רזה, בריאה ואנאולית





- כרובית אפוייה
- שרי
- צנונית
- בצל ירוק
- בצל סגול
- כוסברה
- ופלפל ירוק חריף.

איך עושים?

- אופים את הכרובית בפלחים,
- כף שמן זית, מלח, פלפל
- כשהיא מוכנה, חותכים את כל הירקות
- לוקחים 2 כפות טחינה גולמית ושמים בבסיס הקערה ועליה את הכרובית וכל שאר הירקות
- חצי לימון מעל הכל
- טיפה מלח
- כפית חומץ

ובתאבון.... אמא'לה איזה טעייייים 😊

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאה ואנאולית





להיט היסטרי

- שלל ירקות
- פטריות מוקפצות עם שום
- ומלח...

סלט משפחתי מושלם ♡

קרו
שליסל
אלקבץ

אביגיל רז, בריאה ומאשלה





- חסה
- עגבניות
- מלפפון
- פלפל, עירית
- טונה
- לימון כבוש
- פלפל שיפקה
- ולבבות דקל.

תיבול:

- כף שמן זית, לימון, מלח.

נפלא!

קרו
שליסל
אלקבץ

אכילות רזה, בריאה ואנאליזת





- חסה
- רוקט
- בזיליקום
- נענע
- כוסברה
- פטרוזיליה
- בצל ירוק
- שרי שלושה צבעים
- מלפפון
- מיני פלפל
- נבטי חמניה
- גבינה בולגרית מעודנת 5%
- 3 כפיות ריקוטה לקישוט
- זרעי צ'יה מעל הגבינות

תיבול:

- שמן זית, ליים, מלח

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאק וקאוליות





סלט מדהים עם כלללל טוב

- איזה ירק שאוהבים
- גבעול אחד של סלרי!
- טונה
- תירס
- לבבות דקל

והגשה יפה

קרו
שליסל
אלקבץ

לבויות רצו, בריאט וקאולט






- כל ירק שאוהבים
- לבבות ארטישוק חתוכות
- בולגרית מעודנת 5% חתוכה לקוביות



שמרו על קשר

כל המתכונים לקוחים מהקבוצת הפייסבוק שלנו:

מבשלות בסטייל (ו)בריא 

תודה ענקית לכל האלופות 

לשפע של מתכונים בריאים, טעימים ומהירים

הצטרפו לקבוצת הפייסבוק שלנו:

<https://www.facebook.com/groups/219651435278896/>

ובעמוד שלי בפייסבוק:

קרן שליסל אלקבץ - אימון מנטאלי להרזיה 

קרן שליסל אלקבץ 

מאמנת מנטלית להרזיה

053-2323988

קרן
שליסל
אלקבץ



לבוש רזה, בריא, נאמנות