

אתם מכירים אותנו. כשאנחנו מדברות על אוכל, זה לא מסתכם רק בקלוריות וערכים תזונתיים. אנחנו מלמדות איך להתמודד עם המציאות, איך להתארגן לאכילה מותאמת לגוף בכל מצב, ובעיקר איך ליהנות. הידע התזונתי הוא כלי נוסף להעשרה ולבחירות תזונתיות טובות יותר.

סלט גזר של ילדות

מצרכים (ל 8 מנות):

4 גזרים גדולים
מיץ לימון מלימון וחצי
2 כפות סוכר

אופן ההכנה:

קולפים את הגזרים, קוטמים את הקצוות וגוררים על פומפיה בינונית, מוסיפים את מיץ הלימון והסוכר ומערבבים. נותנים לסלט ל"שבת" קצת כדי שהמיץ של הגזר יצא והטעמים יתערבבו. אפשר כמובן להוסיף סוכר או לימון לפי הטעם.



חות דעת תזונתית

הסלט מפתיע ברעננות שלו, בצבעו העז ובטעמים המעוררים. סלט אינו ארוחה, ואפשר להתרשם מהאנליזה שהוא דל ברכיבים תזונתיים חיוניים כמו חלבון שומן ואנרגיה. גם הפחמימות לא משהו... אבל מה כן? ויטמין A וקרוטן יש בשפע. וויטמין C בכמות חביבה, במיוחד אם מוסיפים עוד מיץ לימון... מומלץ. מתאים כתוספת למנות. ככל שעובר זמן, יותר מיץ מצטבר

כמות ויטמין A במנה היא כ-70% מהמומלץ ליום.

ומשהו חשוב על גזר. אולי על ירקות בכלל. זה שיש לירקות יתרונות בריאותיים לא אומר שצריך / אפשר / רצוי לאכול בלי הגבלה. עודף יכול גם להזיק.

הסכנות שבעודף:

1. עודף סיבים יכול לגרום לנפיחויות וגזים.
2. עודף סיבים ללא איזון בכמות הנוזלים והשומן יכול לגרום לעצירות.
3. עודף קרוטן עלול להצטבר בכבד ולגרום להצהבת העור.
4. עודף ירקות משבש את תחושת השובע.

ערכים תזונתיים למנה

אנרגיה: 40 קל'
חלבון ושומן: בכמויות זניחות
פחמימות: 8 ג' (כמו חצי פר' לחם)
סיבים: 1.6 ג'
ויטמין C: 6 מ"ג
ויטמין A: 480 מק"ג
אשלגן: 190 מ"ג

יש מתכון או מנה שאתם אוהבים? שילחו לנו: info@shivuy-mishkal@gmail.com

לצפייה במתכונים קודמים היכנסו לאתר שלנו: Shivuy-mishkal.co.il
או חפשו אותנו בפייסבוק [ShivuyMishkal](https://www.facebook.com/ShivuyMishkal)