



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. אבל, הידע התזונתי הוא כלי נוסף להעשרה ולבחירות תזונתיות טובות

תבשיל הבורגול שלנו (2 מנות)

1/2 כוס בורגול גס
קישוא, גזר ובצל אחד חתוכים לקוביות קטנות
כף שמן זית
שן שום
כף פטרוזיליה
מלח

בסיר אחד שמים את הבורגול, הקישוא, הגזר והבצל עם כוס מים. מביאים לרתיחה ואז מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל כרבע שעה או עד שכל המים מתאדים (בדיוק כמו באורז). מעבירים לצלחת, זולפים כף שמן זית, ומתבלים לפי הטעם במלח, פלפל שום טרי ופטרוזיליה קצוצה. אני אוהבת לשים הרבה שום ופטרוזיליה – טעים ומפחית את הצורך במלח.

אנליזה תזונתית למנה

פחמימות: 36 גר'
חלבונים: 6 גר'
שומן: 6 גר'
קרוטן: 900 מקג'
ויטמין C: 20 מג'
קלוריות: 210

חנות דעת שייוי משקל:

התבשיל מכיל בעיקר פחמימות. זאת לא ארוחה, אלא תוספת למנה חלבונית כמו בשר, גבינה, עוף, דגים וכדומה. כמות השומן במנה תואמת את ההמלצה שרבע עד שלישי מהקלוריות יגיעו משומן, ובמקרה הזה רוב השומן הוא שומן חד בלתי רווי = השומן ה"טוב".

אל תוותרו על הפטרוזיליה: כל כף

פטרוזיליה קצוצה שתוסיפו כתיבול תעשיר את התבשיל בכ-15 מ"ג ויטמין C, שזה כחמישית מהכמות המומלצת ליום.

בתבשיל יש גם קרוטן ואליצין שהם אנטיאוקסידנטים (=נוגדי חמצון). הקרוטן מגיע מהגזר, האליצין נמצא בק בשום טרי טרי.

יש מתכון או מנה שאתם אוהבים? שילחו לנו. מדי חודש נבחר מתכון אחד ננתח, ונחווה דעתנו התזונתית.

Info@shivuy-mishkal.co.il

www.shivuy-mishkal.co.il

http://www.facebook.com/profile.php?id=786192310&ref=pymk_email#!/profile.php?id=642664906