



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 יותר. בתיאבון!

חוות דעת שיווי משקל

למה אנחנו אוהבות את המתכון הזה?

- כי לא להאמין שמשישה מרכיבים ובפחות מרבע שעה מתקבלת כזאת מנה טעימה ומושקעת. מנה מהפשטידה הזאת יכולה להוות ארוחה שלמה: יש בה פחמימות, חלבון וכמובן לא מעט שומן.
- כי זו מנה משביעה. זוכרים? כמות השומן קובעת את משך השובע – הרבה שומן = שובע לזמן ממושך
- כי זו הזדמנות נהדרת להעשיר את התפריט בשומן מסוג אומגה 3
- כי לא להאמין שכמות הכולסטרול במנה קטנה פי 3 מכמות הכולסטרול בביצה
- פשטידה שהיא חגיגה.
- מי שקיבל מדיאטנית הנחיה להפחתת כולסטרול יכול להמיר את השמנת המתוקה בשמנת לבישול.

פשטידת סלמון ותרד של אמא של נדיה

מצרכים ל- 8 מנות

חצי חבילת בצק עלים על בסיס חמאה
250 גרם סלמון מעושן
250 גרם תרד קצוץ וסחוט (אפשר גם סנפרוט)
חבילת שמנת מתוקה
2 ביצים
2 חלמוני ביצה
אופן ההכנה
לרפד תבנית עגולה בעלה בצק
להניח שליש מכמות התרד במרכז התבנית
לרפד בפרוסות הסלמון
להניח את יתרת התרד מעל
לטרוף היטב (ידנית) את הביצים והחלמונים
להוסיף השמנת לתערובת הביצים תוך ערבוב
ולתבל במלח, פלפל ואגוז מושקט
לצקת התערובת על הסלמון והתרד
לאפות בחום בינוני כ-3/4 שעה

אנליזה תזונתית למנה

אנרגיה	430 קק"ל
פחמימות	18 גר'
חלבונים	12 גר'
שומן	34 גר
כולסטרול	110 מג'
שומן רווי	11 מג'
שומן חד בלתי רווי	10 גר'
שומן רב בלתי רווי	9 גר'
ויטמין E	4 מג'

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