



ירדן שמעוני | אימון וליווי נשים אחרי לידה בחיזוק ושיקום הגוף | 050-882-2772

מרק עדשים מזין ומשביע

זמן הכנה: 40 דק'

מצרכים:



בצל

עדשים שחורות

גזר

בטטה

תפוח אדמה

פטרזיליה

גבעולי סלרי (עם העלים)

שורש סלרי

עגבניה

כנפי עוף

אופן ההכנה:

קוצצים את הבצל ומטגנים בסיר עם שמן זית עד להזהבה קלה. מוסיפים תפוח אדמה, בטטה, גזר, סלרי (עם העלים) חתוכים לקוביות קטנות ומבשלים בסיר למשך 10 דק'.

מוסיפים 2 עגבניות מגורדות ושורש סלרי אחד מגורד, מערבבים היטב ומבשלים 5 דק נוספות.

מוסיפים כוס עדשים, חופן פטרזיליה קצוצה, כנפי עוף וסוגרים הכל במים חמים.

סוגרים את הסיר ומבשלים 20 דק' נוספות.

בתיאבון!

מרק כתום בריא וטעים

זמן הכנה: 20 דק'

מצרכים:

6 גזר

7 בטטה

1 גבעולי סלרי

בצל

ג'ינג'ר

מייפל

תבלין - אגוז מוסקט, מלח, שמן זית



אופן ההכנה:

קוצצים את הבצל ומטגנים בסיר עד להזהבה.
קוצצים את הסלרי חתוך קטן ומוסיפים גם אותו. מוסיפים את כל שאר
המצרכים חתוכים לקוביות קטנות, וממלאים את הסיר במים רותחים
עד לגובה הירקות כך שכולם מכוסים במים. מוסיפים מלח פלפל ושלוש
כפות מייפל.
מבשלים כחצי שעה. מוסיפים ג'ינג'ר מגורד וטוחנים את הכל עד
לקבלת עיסה אחידה.

בתיאבון!

מרק בוקרים

זמן הכנה: 20 דק' (כשעתיים בישול)

מצרכים:

בשר בקר שומני ועסיסי חתוך לריבועים היישר מהקצב
(כזה שמתאים לבישול ארוך של 3 שעות)

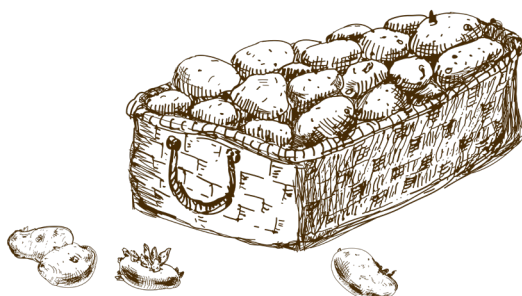
תפוח אדמה

גזר

בצל

ארטישוק ירושלמי

עלי דפנה



אופן ההכנה:

קוצצים את הבצל ומבשלים בסיר גדול עם שמן זית עד להזהבה.
מוסיפים את חתיכות הבשר וסוגרים אותו בכל צדדיו למשך 5 דק'.
מוסיפים מים רותחים (בערך חצי סיר), וזורקים פנימה גזר חתוך, תפוחי
אדמה וארטישוק ירושלמי חתוכים לרבעים.
מוסיפים עלי דפנה, מלח פלפל לפי הטעם, סוגרים את הסיר ומבשלים
על אש קטנה למשל כשעתיים.

בתיאבון!

ארוחה חמה בתנור – דג, ירקות ותפוח אדמה

זמן הכנה: 30 דק'

מצרכים:

דג לברק מפולט (לפי מספר הסועדים)
תפוח אדמה (לפי מספר הסועדים)

קישוא

גמבה

שומר

סלק

שום



אופן ההכנה:

מבשלים את תפוח האדמה בסיר למשך חצי שעה עד לריכוך.
מניחים את תפוח האדמה על תבנית, מפזרים מעל שום, מלח ושמן זית.
ומכניסים לתנור בחום של 200 מעלות.
חותכים את הירקות ומכניסים לתנור בתיבול שמן זית ומלח לחצי שעה
יחד עם תפוחי האדמה.
ברבע השעה האחרונה מוסיפים גם את הדגים לתנור, מתבלים בשמן
זית ומלח למשך רבע שעה.

בתיאבון!

ירקות מוקפצים בקארי וחלב קוקוס

זמן הכנה: 30 דק'

מצרכים:

ירקות שאוהבים: בצל, גזר, קישוא, גמבה, פטריות, ברוקולי,
אפונה, כרובית, בטטה...
פטרוזיליה
אבקת קארי
חלב קוקוס
אורז לבן
ניתן להוסיף חזה עוף/דג סלמון לירקות לגרסא לא צמחונית

אופן ההכנה:

לוקחים את כל הירקות שאוהבים וחותכים לחתיכות בינוניות.
חותכים את הבצל לרצועות ומטגנים בשמן זית עד להזהבה.
מוסיפים את כל שאר הירקות, מתבלים במלח, אבקת קארי ורבע כוס
חלב קוקוס.
סוגרים את המכסה ומבשלים 20 דקות.
מכינים אורז לבן ומגישים בקערה את הירקות מעליו.

בתיאבון!



שקשוקה אדומה וטעימה

זמן הכנה: 20 דק'

מצרכים:

בצל

גמבה

5 עגבניות

פטרזיליה

כוסברה

ביצים

פלפל חריף למי שאוהב

פפריקה מתוקה וחריפה



אופן ההכנה:

חותכים דק - 1 בצל לבן, 1 פלפל אדום, 3 עגבניות.
מטגנים את הבצל החתוך בשמן זית עד להזהבה, מוסיפים פלפל אדום
ועגבניות חתוכות דק וקצוץ ומבשלים 10 דק'.
מגרדים 2 עגבניות בפומפיה וקוצצים צרור פטרזיליה וכוסברה, מוסיפים
למחבת, מבשלים 5 דק' נוספות.
מוסיפים מעט פפריקה חריפה ומתוקה, מלח ומי שאוהב גם פלפל חריף,
מערבבים הכל ושוברים פנימה ביצים. סוגרים את המכסה ומבשלים עוד
10 דק'.

בתיאבון!

סלט קינואה ועדשים שחורות

זמן הכנה: 30 דק'

מצרכים:

קינואה

עדשים שחורות

2 בטטות

פטרזיליה

בצל

אגוזי מלך

ומי שאוהב רימון או חמוציות (בעונה)



אופן ההכנה:

לפני תחילת העבודה חשוב לציין שמכינים את הכל במקביל:
סיר קינואה, סיר עדשים ובטטה בתנור.

משרים את הקינואה במים למשך כחצי שעה.
קוצצים בצל ומטגנים בשמן זית עד להזהבה, מוסיפים את הקינואה
יחד עם מים ומבשלים עד לריכוך שלה.
במחבת נפרדת מבשלים במים את העדשים עד לריכוך.
מוסיפים את העדשים לסיר הקינואה ומוסיפים מלח.
חותכים לקוביות קטנות את הבטטות, מתבלים בשמן זית ומלח, מכני-
סים לתנור ל 20 דק'.

מוסיפים את הבטטה מוכנה לסיר הקינואה והעדשים ומערבבים.
מפזרים מעל פטרזיליה, אגוזי מלך שבורים ומעט רימון (בעונה, אם אין
רימון אפשר חמוציות מיובשות), סוחטים מעל לימון טרי ומגישים.

בתיאבון!

סלט סביצ'ה

זמן הכנה: 10 דק'

מצרכים:

דג פלמידה חתוך לקוביות
עגבניות שרי
צנוניות
פלפל ירוק חריף
כוסברה
שמן זית
לימון

אופן ההכנה:

מכניסים את הדג לקערה, סוחטים מעליו מיץ לימון מלימון שלם.
מערבבים עם כל שאר המצרכים.

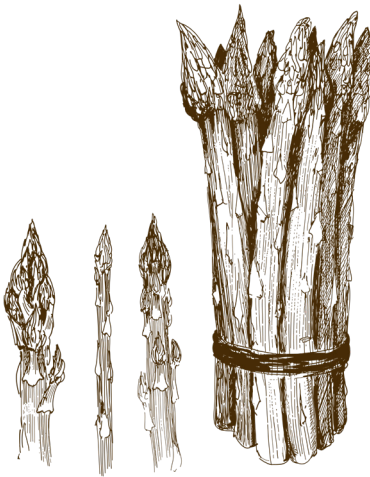
בתיאבון!



סלט מרענן של שורשים וירוקים

זמן הכנה: 10 דק'

מצרכים:



קולורבי

שומר

גבעולי סלרי

גרגר נחלים

פטרזיליה

כוסברה

נענע

שמן זית

לימון

אופן ההכנה:

חותכים דק את השומר והקולורבי.

מוסיפים קרעים של גרגר נחלים.

קוצצים דק את הסלרי, נענע, כוסברה ופטרזיליה, ומערבבים את הכל עם שמן זית לימון ומלח.

בתיאבון!

בטטה בתנור בשילוב ממרח קשיו כתחליף לגבינה

זמן הכנה: 10 דק'

מצרכים:

בטטה

קשיו טבעי

טחינה גולמית

לימון סחוט

שמן זית

זעתר

פטרזיליה



אופן ההכנה:

חוצים את הבטטה לאורכה, מזלפים מעל שמן זית ומלח ים, מבשלים בתנור למשך כחצי שעה.

ממרח קשיו:

משרים את הקשיו במים כחצי שעה, מכניסים למיקסר ביחד עם 4 כפות טחינה גולמית (ניתן להוסיף לפי המרקם והטעם), חצי כוס מים, לימון סחוט – טוחנים הכל יחד עד למרקם אחיד.

מניחים 2 כפות גדושות של הממרח מעל הבטטה, מוסיפים מעל שמן זית, פטרזיליה קצוצה, מלח וזעתר.

בתיאבון!

כדורי תמרים

זמן הכנה: 15 דק'

מצרכים:

חבילת מחית תמרים
כוס - מיקס אגוזים טבעי מכל הסוגים שאוהבים (אגוז מלך,
פקאן, קשיו, פיסטוק, שקדים וכו'...)
חצי כוס טחינה גולמית
קוקוס טחון

אופן ההכנה:

טוחנים את האגוזים ומכניסים למעבד מזון ביחד עם מחית התמרים
והטחינה הגולמית עד לקבל עיסה אחידה.
יוצרים כדורים קטנים ויפים.
בקערה נפרדת שופכים את הקוקוס הטחון ומשכשכים בהם את
הכדורים שיצרנו.

טיפ: כדי שהעיסה לא תדבק לידיים דאגו כל פעם להרטיב את כפות
הידיים במים.
ניתן גם לשמור במקפיא.

בתיאבון!

דייסה חמימה מושלמת

זמן הכנה: 5 דק'

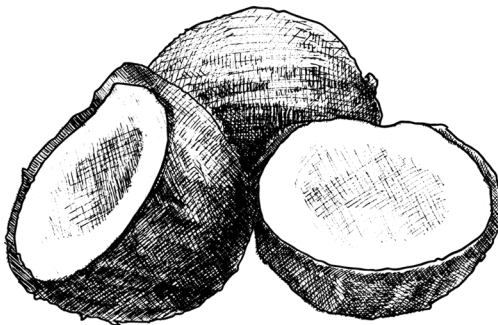
מצרכים:

קוואקר
נוזל קוקוס
בננה
קוקוס טחון
תפוח עץ
אגוזים שאוהבים
צ'יה

אופן ההכנה:

מבשלים את הקוואקר על אש קטנה, מוסיפים חצי כוס נוזל קוקוס וחצי כוס מים.
חותכים בננה לעיגולים ומוסיפים לסיר - מבשלים כ 5 דק'.
מניחים את הדייסה בקערה ומעל מגרדים תפוח, אגוזים, קוקוס טחון וצ'יה.
מנה חמה, טעימה ומשביעה לארוחת הבוקר.

בתיאבון!



אסאי קר ומרענן

זמן הכנה: 5 דק'

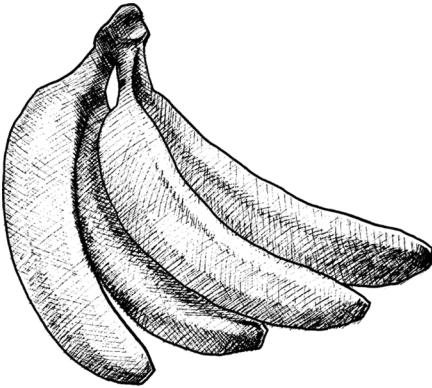
מצרכים:

אסאי קפוא (ניתן לקנות בחנויות טבע)

בננה

תמר

גרנולה לא ממותקת



אופן ההכנה:

מכניסים את האסאי, בננה ותמר במיקסר עם רבע כוס מים, טוחנים עד לקבלת מרקם אחיד.
מגישים בקערה ומעל מפזרים גרנולה.

בתיאבון!

שייק מושלם לימים הורמונליים

זמן הכנה: 3 דק'

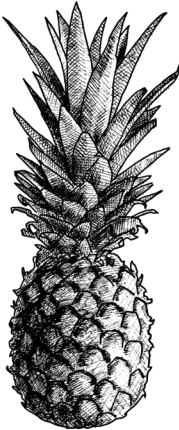
מצרכים:

אננס טרי

קרם קוקוס

שבבי קקאו אורגני

צ'יה



אופן ההכנה:

מכניסים לבלנדר אננס, 4 כפות קרם קוקוס ומעט מים (לפי הסמיכות שאתן אוהבות).
לאחר הטחינה, מוסיפים חופן שבבי קקאו אורגני וטוחנים שוב למשך 10 שניות.
מוזגים לכוס, מוסיפים כפית צ'יה ומערבבים.

בתיאבון!

