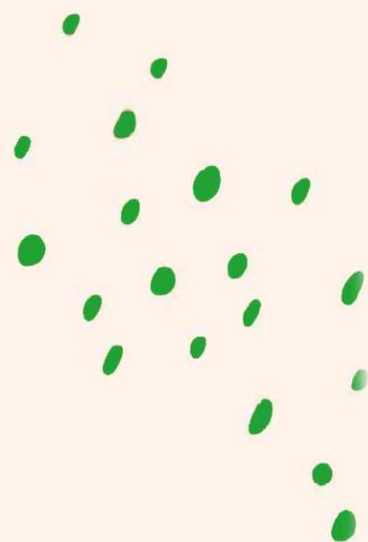




לרדות בלי לוותר
על שמחת החיים



חוברת של מתכונים שמחים לשבועות

שיעזרו לכם
לשמור על המשקל
בלי לוותר על שמחת החיים !

שימו לב-

את כל המתכונים בחוברת אפשר לאכול, אך
כמובן לאכול בהגבלה. זכרו- לא כל מה
ש"בריא" בהכרח מועיל לגוף ועוזר לירידה
במשקל. אז זכרו להגביל ולאזן במידת
הצורך.

החוברת היא אסופת מתכונים שמאמני התזונה של פייט קיי אוהבים ומכינים לעצמם



www.fitkisrael.co.il

עוגת גבינה עשירה בחלבון

(והיא גם כשרה לפסח!) של עומר צורי

מרכיבים:

500 ג' גבינה לבנה 5%
400 ג' יוגורט מועשר בחלבון
2 ביצים
כפית תמצית וניל
גרידה מלימון שלם
150 ג' סוכר
60 ג' שקדים טחונים
לציפוי שוקולד (אופציונלי):
50 ג' שוקולד מריר
כפית שמן קוקוס

אופן הכנה:

לערבב את כל המרכיבים הרטובים לבלילה אחידה. להוסיף את המרכיבים היבשים ולערבב לתערובת אחידה.
ליצוק את התערובת לתבנית אינגליש קייק ולאפות כ-40 דקות בחום של 150 מעלות.

לציפוי השוקולד - יש לשבור את השוקולד לקוביות ולחמם במיקרו עם שמן הקוקוס באופן הבא: כל פעם 20 ש', לערבב היטב ולחמם שוב עד לתערובת חלקה.

לא מומלץ לחמם לפרק זמן ארוך יותר כדי לא לשרוף את השוקולד.
לזלף את השוקולד המומס מעל העוגה המוכנה ולצנן במקרר עד להתקשות.
מומלץ לצנן במקרר לפני ההגשה.
בתיאבון!!



מתכון
לעוגת גבינה

פיצה ביתית מושלמת!

ל – 4 פיצות בקוטר 25 ס"מ
(4 סלייסים גדולים מאוד או 6 בינוניים לכל פיצה)

לבצק –

6 כוסות (840 גרם) קמח חיטה מלאה
כף (18 גרם) מלח
2.5 כוסות (600 מ"ל) מים בטמפרטורת החדר
1 כפית שמרים יבשים

הכנה:

שמים בקערה גדולה את הקמח והשמרים ומערבבים היטב,
מוסיפים את המלח ומערבבים שוב.
מוסיפים את כל כמות המים
ומערבבים עם כף עץ או כף היד רק עד שהקמח נטמע לחלוטין בבצק
ולא נשאר קמח בתחתית הקערה.
לא לשים מעבר.
הבצק יראה לא חלק ואחיד, וזה בסדר.
מכסים בניילון נצמד ומתפיחים בטמפרטורת החדר.

רוטב עגבניות –

1 קופסת שימורים (400 גרם) של עגבניות שלמות או קצוצות (או עגבניות טריות)
1 כף אורגנו יבש או טרי קצוץ דק
2 כפות (30 מ"ל) שמן זית
1 שן שום כתושה
1/2 כפית – 3/4 כפית מלח
מניחים במסננת דקה את תכולת פחית
שימורי העגבניות.
מאפשרים לכל הנוזלים להתנקז החוצה.
מעבירים את העגבניות לקערה,
מוסיפים אורגנו, ושום.
מוסיפים מלח בהדרגה לפי הטעם.
טועמים – הרוטב צריך להיות מלוח מעט.

מתכון דל קלריות
פיצה



גבינות –

300 גרם גבינה צהובה מגוררת עד 15% שומן

הרכבה ואפייה –

מניחים במרכז התנור אבן/משטח אפייה או תבנית רגילה של תנור כשהיא הפוכה. מחממים את התנור לחום המקסימלי (260 מעלות). מעבירים את הבצק התפוח למשטח עבודה מקומח בנדיבות.

מקמחים גם את חלקו העליון של הבצק. מחלקים את הבצק ל – 4 חלקים שווים. יוצרים מכל חלק כדור בצק, מכסים במגבת ומאפשרים לבצק לנוח כמה דקות.

עובדים בכל פעם עם כדור בצק אחד כשהשאר מכוסים:

מותחים את הבצק בעדינות תוך יצירת שוליים עבים יחסית.

מניחים אותו על גבי נייר אפייה, מצפים את הבצק בשכבה דקה של רוטב העגבניות, מפזרים גבינה,

מפזרים מעל את התוספות הרצויות (זיתים קצוצים, פטריות פורטבלו קצוצות גס, או כל תוספת אחרת) ו

בזהירות מעבירים את הפיצה עם הנייר לתנור. אופים כ – 10 דקות ועד שהגבינה מבעבעת ומשחימה קלות. אוכלים מיד. בתיאבון !!



www.fitkisrael.co.il

טוסט טונה

(ללא לחם!)

1 קופסת טונה במים

1 ביצה

1 כפית טחינה

מערבבים את שלושת המרכיבים --
< שמים בטוסטר --< באמצע
פרוסת גבינה צהובה 9%.
ובתיאבון!!

*מומלץ להגיש עם ירקות



Basil
Garlic
Pine nuts
Olive oil
Salt and pepper

Home Made
Pesto



פסטו ביתי

**בזיליקום
שום
אגוזי מלך
שמן זית
מלח ופלפל**

עוגת גבינה אפויה קלאסית

מצאנו לכם מתכון של נטלי לוין האלופה בעלת
הבלוג [עוגיו.נט](#) -

תבנית עגולה בקוטר 24 ס"מ

לבסיס:

150 גרם ביסקוויטים טחונים (או ביסקוויטים
ללא גלוטן)

75 גרם חמאה מומסת

למלית:

750 גרם (3 מכלים) גבינה לבנה 9% שומן

200 מ"ל (1 מכל) שמנת חמוצה 15% שומן

40 גרם (4 כפות) קורנפלור

5 ביצים, L, מופרדות

קורט מלח

150 גרם (3/4 כוס) סוכר

1 כפית תמצית וניל

לציפוי:

200 מ"ל (1 מכל) שמנת חמוצה 15% שומן

2 כפות אבקת סוכר



עוגת גבינה אפויה קלאסית

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-190 מעלות ומניחים בתחתית כלי עם מים רותחים ליצירה של סביבה עשירה באדים. משמנים את תבנית האפייה.

2. בסיס: טוחנים את הביסקוויטים לאבקה דקה.

3. מוסיפים חמאה מומסת ומערבבים עד לקבלת תערובת פירורית לחה.

4. מהדקים את הפירורים לבסיס התבנית בשכבה אחידה ודקה ומצננים במקפיא במשך 10 דקות.

5. מלית: בקערה גדולה טורפים יחד גבינה לבנה, שמנת חמוצה, חלמונים, קורנפלור ווניל לתערובת אחידה.

6. בקערת מיקסר מקציפים חלבונים וקורט מלח במהירות גבוהה. כשמתחיל להיווצר קצף לבנבן מוסיפים סוכר בהדרגה וממשיכים להקציף במהירות גבוהה עד שמתקבלת קציפה יציבה ואוורירית.

7. יוצקים כ-1/3 מכמות קציפת החלבונים לתוך תערובת הגבינה ומערבבים.

מקפלים בעדינות את יתרת הקציפה לתוך התערובת עד שמתקבלת תערובת אחידה.

8. יוצקים את מלית הגבינה על גבי הבסיס הקפוא ואופים במשך 15 דקות ב-190 מעלות.

9. לאחר 15 דקות מנמיכים את חום התנור ל-140 מעלות וממשיכים לאפות עוד 55-70 דקות או עד שהעוגה מזהיבה בחלק העליון, מתייצבת בשוליים אך עדיין מעט רכה במרכז.

10. מכבים את התנור ומניחים לעוגה להצטנן בתוכו במשך 10 דקות.

11. ציפוי: בקערה קטנה מערבבים יחד שמנת חמוצה ואבקת סוכר. יוצקים את הציפוי על גבי העוגה ומחזירים לתנור המכובה עד לצינון מוחלט.

12. מעבירים לקירור במשך 5-6 שעות במקרר ומגישים.

הערות, הארות ותוספות:

- שומרים את העוגה בכלי סגור במקרר עד שבוע.

מומלץ להכין אותה לפחות יום-יומיים לפני ההגשה, אז היא במיטבה מבחינת מרקם וטעם.

- במקום קורנפלור אפשר להשתמש בקמח בכמות זהה.

- לגרסה נטולת גלוטן – משתמשים בביסקוויטים ללא גלוטן באותה כמות במקום הביסקוויטים הרגילים.

- אם רוצים, אפשר לותר על ציפוי השמנת ורק להגיש עם מעט אבקת סוכר בחלק העליון.

סושי ירקות וגבינה

מתכון מתוך: [השף הלבן](#)

רכיבים:

- 1 קופסת גבינה לבנה
- 100 גרם לאבנה 5%
- 100 גרם גבינת עיזים למריחה
- 50 גרם גבינת רוקפור
- 5 מלפפונים גדולים
- 3 גזרים גדולים
- 1 פלפל אדום חתוך לרצועות דקות
- 1 פלפל צהוב חתוך לרצועות דקות
- חצי כרוב סגול חתוך לרצועות
- צרור פטרוזיליה נקי ומופרד לענפים קטנים
- קורט פפריקה
- מלח ופלפל

הכנה:

1. בעזרת מנדולינה פורסים את המלפפונים והגזרים לפרוסות לאורך ומניחים על קרש העבודה.
2. מורחים שכבה דקה של קרם פרש על המלפפון ומפזרים מעט פפריקה, מלח ופלפל. מסדרים פרוסות של פלפל אדום, פלפל צהוב, כרוב סגול ופטרוזיליה ומגלגלים לצורת סושי. נועצים קיסם לסגירה.
3. חוזרים על הפעולה עם הגזרים.



פסטה שמן זית ואפונה

מצרכים (כמות ל- 4 מנות):

450 גרם ברוקולי חתוך (אפשר גם קפוא)
2.5 כפות שמן זית
מלח

200 גרם (1/3 שקית) אפונה עדינה
250 גרם (1/2 חבילה) פסטה מחיטה מלאה
200 גרם גבינה בולגרית 5% שומן חתוכה
לקוביות קטנות
אופציה: להוסיף 200 גרם טופו - להגברת
החלבון

אופן ההכנה:

1. מרתיחים סיר מים, כשהמים רותחים זורקים את הברוקולי לסיר, מבשלים במשך 2 דקות ללא כיסוי ומעבירים למסננת. בסיר, שכעת ריק, מחממים כף שמן זית על אש גבוהה. כשהשמן חם מחזירים את הברוקולי לסיר, מתבלים במלח, מקפצים-מערבבים במשך חצי דקה ומסירים מן האש.

2. שמים אפונה עדינה בקערה קטנה-בינונית חסינת-חום. מוסיפים מים רותחים, ממתינים דקה ומסננים. מחזירים לקערה, יוצקים שוב מים רותחים (מרתיחים מחדש בקומקום), ממתינים 2 דקות ומסננים. מערבבים עם כפית שמן זית ושמים בצד.

3. מבשלים פסטה לפי הור ומערבבים עם כף שמן זית
4. מוסיפים לפסטה ברוקו וקוביות גבינה בולגרית.
(אין צורך להמליח משום ומגישים.

בתיאבון!!!



שקשוקה חלומית

6-8 עגבניות בשלות ורכות

3-4 שיני שום פרוסות

1 בצל סגול חתוך לרבעים (עלים)

1/2 פלפל ירוק חריף חתוך לפרוסות

כוס פטרוזיליה קצוצה

עלי בזיליקום קצוצים ו- 4 עלים שלמים

קופסה קטנה של רסק עגבניות (אפשר גם בלי)

מלח גס

פלפל גרוס

זעתר

4 ביצים

אופציה: גבינה בולגרית/ כדורי מוצרלה

הכנה:

ראשית, חולטים את העגבניות: ממלאים סיר גדול במים ומביאים לרתיחה.

חותכים בצורת X את תחתית העגבניות,

ומכניסים למים הרותחים כ- 4 דקות (עד שרואים שהקליפה מתחילה

להתקלף).

מכינים בנתיים קערה רחבה עם קרח. כשהעגבניות מוכנות מעבירים אותן

לקערה עם הקרח (על מנת לעצור את הבישול שלהן ושיתקררו)

מיד לאחר מכן, מתחילים לקלף אותן מהקליפה, ומשאירים אותן "עירומות".

חותכים את העגבניות לקוביות בינוניות (שומרים על הנוזלים שיוצאים)

לוקחים סיר רחב ושמים 2-3 כפות שמן זית.

פורסים את השום ומכניסים אותו לסיר עם

השמן כשהוא קצת חם, נותנים לשום

קצת להשחים.

מוסיפים את הפלפל החריף

21 עלי בזיליקום שלמים.

ואז מוסיפים את הבצל.





www.fitkisrael.co.il

לאחר בישול קל, מוספים את העגבניות שחתכנו עם הנוזלים שלהן לסיר, את רסק העגבניות ומוסיפים קצת מים פושרים. נוסיף מלח ופלפל לפי הטעם וניתן להכל להתבשל כ- 8 דקות.

ברגע שהעגבניות רכות, מוסיפים את הפטרוזיליה, הבזיליקום והזעתר לסיר ומערבבים מוסיפים את הביצים ומבשלים עד רמת העשייה הרצויה.

לאחר שהביצים כמעט מוכנות, מוסיפים קוביות גבינה בולגרית או כדורי מוצרלה. לפני ההגשה מפזרים עוד קצת זעתר מעל, ו... בתיאבון!
ניתן אכול עם טחינה ביתית, והכי כיף עם לחם מחיטה מלאה.

קיש פיצה

לבסיס:

3.5 כוסות קמח כוסמין מלא
(אפשר גם מכל דגן מלא אחר)
כף שמרים יבשים
כפית מלח
כף סוכר חום
1.5 כוסות מים
1/4 כוס שמן זית

לרוטב עגבניות ביתי:

בצל בינוני קצוץ
3 שיני שום קצוצות
5 עגבניות בשלות
1/2 כפית טימין יבש
מלח ופלפל לפי הטעם
3 כפות שמן זית

לתוספות:

כוס גילופי זוקיני (או קישוא)
2 כוסות של תערובת גבינות רזות
(קוטג' / גבינה 5%)
100 גרם גבינה צהובה 9% (או גוש
גבינה במעדניה שאפשר לגרד
מעל)



אופן ההכנה:

מערבבים ידנית בקערה או במיקסר עם וו לישא את הקמח עם השמרים היבשים. מערבבים דקה ואז מוסיפים את הסוכר והמלח. מוסיפים את המים בהדרגה עד לקבלת בצק רך ואלסטי אך לא דביק. במידת הצורך מוסיפים מים או קמח. לשים כ-5 דקות במהירות גבוהה ולאחר מכן מוסיפים את שמן הזית. מכסים את הקערה במגבת ומניחים לתפיחה של כ-45 דקות עד להכפלת הנפח.

בינתיים מבשלים את רוטב העגבניות- שמים את הבצל והשום בסיר עם מעט שמן, עד שהבצל הופך לשקוף, מוסיפים את העגבניות, מתבלים ומבאים לרתיחה קלה. אם רוצים אפשר לשדרג ולהוסיף פלפל אדום, עוד תבלינים, להוסיף עוד רסק עגבניות... כל אחד והטעם שלו.

לאחר שהבצק תפח, מעבירים למשטח לרידוד. הבצק מתאים לפיצה עבה או ל-2 פיצות דקות. כדי לקבל מאפה שהוא יותר ארוחה- לוקחים את הבצק מוציאים ממנו את האוויר שמים במרכז תבנית עמוקה ועגולה ומשטחים עם הידיים ויוצרים גם "קירות".

אם רוצים להכין פיצה רגילה- פשוט מרדדים את הבצק, מסדרים על תבנית וממשיכים הלאה.

מורחים את רוטב העגבניות, שמים את תערובת הגבינות, מעל את הגבינה הצהובה המגורדת, שמים את התוספות. ויאללה לתנור!

אופים בחום של 200 מעלות כ-15 דקות עד שהבצק והגבינה משחימים. שימו לב- ככל שהבצק והמאפה שלכם עבה יותר הוא יזדקק ליותר זמן בתנור. אז שימו טיימר ובדקו אותו כל 10 דקות לראות מה מצבו.

וזהו, קיבלנו ארוחה שלמה במשולש! יש כאן פחמימות מלאות, ירקות וחלבון בזכות הגבינות. את הקיש- פיצה אפשר לחלק למנות וכל פעם לאכול משולש. כמובן שאפשר תמיד לשחק עם הצורה, ולהכין פיצה רגילה גדולה לכל המשפחה, או פיצות אישיות לילדים.



www.fitkisrael.co.il

עוגת גבינה אפויה

רכיבים:

500 גרם גבינה לבנה 5%
2 ביצים
 $\frac{1}{2}$ כוס סוכר חום
1 גביע משנת חמוצה 9%
1 כפית תמצית וניל
2.5 כפות קורנפלור

לציפוי:

$\frac{1}{2}$ גביע שמנת חמוצה
1 כפית סוכר / אבקת סוכר

הכנה:

מערבבים בקערה את כל החומרים עד לתערובת אחידה. מוזגים את התערובת לתבנית אינגליש קייק מעט משומנת ומכניסים לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, למשך 35 דקות.
מערבבים את חומרי הציפוי ולאחר 35 דקות אפיה מוצאים את העוגה מהתנור, יוצקים מעליה את הציפוי ומחזירים לתנור לעוד 8 דקות ב 160 מעלות.
מכבים את התנור ומשאירים את העוגה בפנים עוד כחצי שעה. מוצאים ומקררים בטמפרטורת החדר.
עוטפים ומכניסים לקירור במקרר ל 3 שעות לפחות לפני ההגשה.



עוגת ביסקוויטים חטובה

מתכון של עומר צורי.



www.fitkisrael.co.il

רכיבים:

- 2 גביעים (500 ג') גבינה במרקם שמנת 5%
- 2 גביעים (400 ג') שמנת חמוצה 9%
- 2 חבילות (100 ג') פודינג וניל ללא סוכר
- כפית תמצית וניל

תמצית קפה פושרת (אספרסו או נסקפה)
ביסקוויטים (אני השתמשתי בשוקולד)

שוקולד מריר

תבנית 25/20 ס"מ

אפשר לשחק עם גודל התבנית וגובה העוגה ישתנה בהתאם.

הכנה:

מערבבים את הגבינות עם הפודינג והוניל בקערה, בקערה אחרת שמים תמצית קפה פושרת, טובלים את הביסקוויטים בקפה ומניחים בתבנית. מסדרים שכבת ביסקוויטים ושכבת גבינה אחת על השניה אוכלים ונהנים!





www.fitkisrael.co.il

בורקס דפי אורז

הכנה:

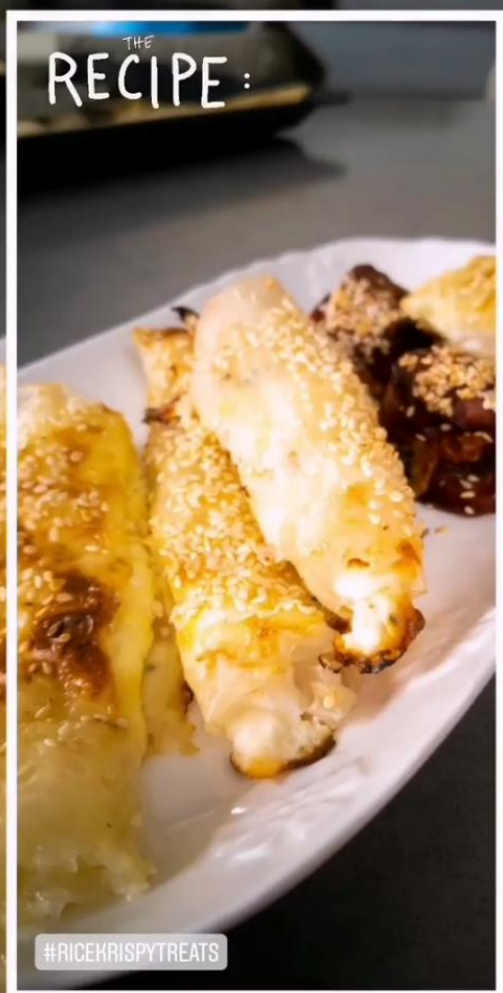
במחבת שמים שמן זית עם שום, מוסיפים רוטב עגבניות, מעט מים, בזיליקום, מלח ופלפל. מביאים לרתיחה וצמצום קל.

מרטיבים את דף האורז במים, מורחים שכבה דקה מהרטוב, שמים גבינת מוצרלה או צהובה דלת קלוריות, ותוספת שאוהבים. מגלגלים ומורחים עם ביצה ושומשום.

מכניסים לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, למשך 15-20 דקות, עד שהבורקס משחימים.

מוציאים, מסדרים יפה על צלחת, ואוכלים כשהבורקס חם, יחד עם ביצה קשה וירקות.

כל בורקס שווה כ 90 קלוריות.





www.fitkisrael.co.il

קיש תרד וגבינת עזים

מצרכים:

100 גרם קמח מלא
3 ביצים
1/2 כוס חלב רזה
1%
מלח
פלפל
אבקת שום
(תבלינים לפי הטעם)
50 גרם גבינה צהובה מגורדת רזה (9%)
400 גרם תרד טרי קצוץ גס
250 גבינת עזים 5%
תרסיס שמן זית/ כף שמן זית

אופן הכנה:

מחממים תנור ל- 200°
בקערה מערבבים קמח, ביצים, תבלינים וחלב לבלילה חלקה.
מוסיפים את הגבינה הצהובה ומערבבים שוב.
בתבנית בקוטר 20 מרפדים
בנייר אפייה ומשמנים בשמן
זית.

שמים חצי מכמות התרד
בתחתית מעל לשים את
גבינת העזים ואז את שאר
התרד.

בעדינות שופכים את
בלילת הביצים מעל.
אופים כ-35 דק' עד שמזהיב.





www.fitkisrael.co.il

חג שבועות שמח !

לצפיה בסרטון שמסביר איך מרזיםבלי
לוותר על שמחת החיים הקליקו כאן

<https://bit.ly/ofirfitk>