צלחות בריאות

ערך קלורי למזון בצלחת: 570 קלוריות.
הצלחת קלה להכנה ודיאטטית,
מכילה 1 מנת חלבון, 1 מנת פחמימה, 1 מנת שמן וירק.

דג פורל אפוי (עבור 1 מנה)

1 יח' דג פורל שלם ללא
אידרת העצמות (250 גר')
1/2 לימון פרוס
1 חופן עשבי תיבול קצוצים
(פטרוזיליה, כוסברה, עלי
סלרי וכו')
2 שיני שום פרוסות
1 כפית שמן זית
מעט מלח גס
מעט פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:
לערבב את כל החומרים ולמלא בתערובת את בטן הדג. להניח בתבנית על גבי נייר אפיה, להכניס לתנור שחומם מראש לטמפ' של 220 מעלות לכ- 12-15 דקות.

ערך קלורי למנה המורכבת מדג פורל שלם במשקל 250 גר', כאשר נטו בשר דג לאכילה 185 גר': 360 קלוריות.

תפוח אדמה בתנור (עבור 2 מנות)

1 יח' תפוח אדמה גדול (300 גר')
חתוך ל- 2 חצאים או 2 תפוחי
אדמה קטנים (150 גר')
כף מלח גס
רצועת נייר כסף בגודל 55 ס"מ*25 ס"מ

ערך קלורי למנה (150 גר'): 88 קלוריות.

אופן ההכנה: עוטפים תפוח אדמה בנייר אלומיניום מפזרים מלח גס על תבנית ועליה מניחים את תפוח האדמה העטוף. מכניסים לתנור בחום של 200 מעלות לכ- 40 דקות.

שעועית ירוקה עם שומשום (עבור 2 מנות)

2 כוסות שעועית ירוקה חלוטה במים
(גם קפואה)
1 כף שומשום לבן
1 כף שומשום שחור
1 כף שמן זית
1 כף סויה

ערך קלורי למנה: 122 קלוריות.

אופן ההכנה: לערבב את השעועית הירוקה עם יתרת החומרים (1 כף שומשום לבן ו-1 כף שומשום שחור) ולהקפיץ בוואק עם השמן, 2-3 דקות.

ד"ר תורי גולדשטיין דיאטנית קלינית

מתכונים באדיבות השף יניב פרטוש-תמוז

ספרה קרימלובסקי

דג פורל

Onchorhynchus mykiss

דג העשיר בחומצות שומן חיוניות מסוג EPA ו- DHA

יחס אומגה 6 לאומגה 3 קטן מ- 2.

הדג מכיל כ- 300 מ"ג אשלגן, ריכוז אשלגן הגבוה ביותר מכל דגי הבריכות!

עשיר בוויטמין B12, ריכוז וויטמין B12 פי 2 מהכמות היומית המומלצת על פי ה- RDA.

ארגון מגדלי דגים
בישראל

ערך קלורי למזון בצלחת: 440 קלוריות.
הצלחת עשירה באומגה 3, מותאמת במיוחד לסובלים מתחלואה לבבית וכולסטרול גבוה!
מכילה כ- 1 מנת חלבון, 1 מנת פחמימה, 1 מנת שמן ומנת ירק.

דג בורי על הגריל (עבור 4 מנות)

1 יח' דג בורי שלם ונקי

לרוטב:

1/2 כוס כוסברה ופטרוזליה קצוצות
2 שיני שום
1/4 כפית כמון
1 לימון סחוט
1 כפית שמן זית
1/4 כוס מים

אופן ההכנה:
מורחים ב- 1 כפית שמן את עור הדג. מניחים על רשת גריל שחוממה מראש לטמפ' גבוהה. מניחים את הבורי על המנגל 7 דקות מכל צד. יש להזהר בהפיכת הדג, יש להרים בעדינות מאזור הזנב.

ערך קלורי לדג בורי שלם ונקי במשקל 700 גר': 131 קלוריות.
ערך קלורי למנה (150 גר', כאשר נטו בשר דג לאכילה 120 גר'): 220 קלוריות.

במיה (עבור 2 מנות)

2 כוסות במיה חלוטה במים (ניתן להשתמש גם בקפואה)
1 עגבניה חתוכה לריבועים קטנים
6 שיני שום פרוסות
1 כף שמן זית
1/4 כפית כמון
1/4 כפית פלפל שחור
1/2 כפית מלח

אופן ההכנה:
מוסיפים את כל המרכיבים לסיר, מחממים על אש בינונית כ- 20 דקות.

ערך קלורי למנה: 118 קלוריות.

כוסמת עם חציל קלוי (עבור 5 מנות)

1 חציל קטן כ- 300 גר'
1 כפית שמן
1 כוס כוסמת
2 שיני שום קצוצות
1 עלה דפנה
2 כוסות מרק צח
מיץ מ- 1 לימון
1 כפית מרווה מיובשת
1 כפית טימין
1/4 כוס ריחן טרי קצוץ

אופן ההכנה: חותכים את החציל לאורכו וחולטים במים רותחים כ- 10 דקות. כשהחציל רך מניחים אותו על צדו החתוך בתבנית אפיה בגריל וצולים עד חריכה כ- 6-7 דקות. קולפים וקוצצים. שלב שני: מחממים שמן במחבת ומטגנים קלות את הכוסמת כ- 5 דקות. מוסיפים שום, מרק ועלה דפנה. מבשלים בכלי מכוסה עד שכל הנוזל נספג כ- 8-10 דקות. בתום הבישול מוסיפים לימון, עשבי תיבול ומערבבים היטב. מוסיפים את החציל לתערובת.

ערך קלורי למנה: 100 קלוריות.

ד"ר תורי גולדשטיין דיאטנית קלינית

מתכונים באדיבות השף יניב פרטוש-תמיר

דג בורי

Mugil cephalus

דג עתיר באומגה 3, יחס אומגה 6 לאומגה 3 נמוך מאד, פחות מ- 0.5.
ריכוז ויטמין B12 ב- 100 גר' דג בורי, גדול פי 3 מההמלצה היומית של ה- RDA.

ארגון מגדלי דגים
בישראל

ערך קלורי למזון בצלחת: 480 קלוריות.
צלחת של נוסטלגיה לטעמים ממזרח אירופה, דלת נתרן,
עתירה באשלגן מותאמת לסובלים מיתר לחץ דם!
מכילה כ- 1 מנת חלבון, 2 מנות פחמימה, 1 מנת שמן ומנת ירק.

גפילטע פיש מדג קרפיון (עבור 10 מנות)

- 1/2 קילו קרפיון טחון
- 1 דג קרפיון פרוס לפרוסות
- 2 גזרים פרוסים לפרוסות
- 1 בצל פרוס לפרוסות
- 2 ביצים
- 1/2 כוס קמח מצה
- 1 כפית מלח
- 1 כף פלפל שחור
- 1 כף סוכר

ערך קלורי של המתכון הכולל 1/2 קילו קרפיון טחון וטבעות דג מקרפיון במשקל 1.5 קילו: 2272 קלוריות.
ערך קלורי למנה של 2 קציצות במשקל של 90 גר' קציצה (180 גר' נטו דג לאכילה): 230 קלוריות.

אופן ההכנה: מערבבים קרפיון, גזר, בצל, קמח מצה, ביצים ומתבלים במלח, פלפל שחור וסוכר. בידיים רטובות יוצרים קציצות קטנות. ממלאים את טבעות הדג בקציצה. מניחים בתחתית סיר רחב ושטוח 2/3 מפרוסות הבצל והגזר, עליהן מניחים את קציצות הדג וטבעות הדג הממולא. עליהן מפזרים את שארית טבעות הבצל והגזר. יוצקים בעדינות מים לסיר עד שהמים מכסים את הקציצות ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ללהבה נמוכה ומבשלים כשעה. לאחר מכן מצננים את הדגים בנוזל ומפרידים בעדינות לצלחת הגשה.

גזר מאודה (עבור 4 מנות)

- 6 גזרים פרוסים לפרוסות דקות
- 1 כף שמן
- 2 כפות סוכר

אופן הכנה: מערבבים בסיר את השמן והסוכר, מוסיפים את הגזרים ומאדים עם מכסה עד לריכוכם.

ערך קלורי למנה: 124 קלוריות.

גרבלך (עבור 6 מנות)

- 5 תפוחי אדמה בעלי קליפה כהה
- 2 כפות שמן קנולה
- 1 כפית מלח
- 1 שן שום כתושה

ערך קלורי למנה שמכילה 1.5 תפוחי אדמה: 126 קלוריות.

אופן ההכנה: שוטפים היטב אך לא מקלפים את תפוחי האדמה. פורסים לפרוסות דקות, מניחים במחבת עם שמן על להבה בינונית ומכסים. מוסיפים שום ומתבלים תוך כדי ערבוב גס. לאחר 30 דקות מורידים מהאש.

ד"ר תורי גולדשטיין דיאטנית קלינית

מתכונים באדיבות השף יניב פרפוש-תמיר

דג קרפיון

Cyprinus carpio

דג דל נתרן ועתיר בויטמין B12. ריכוז הויטמין פי 2 מהכמות היומית המומלצת על פי ה- RDA.

ארגון מגדלי דגים
בישראל

ערך קלורי למזון בצלחת: 500 קלוריות.
מנה ללא תוספת שמן!!!
צלחת פרווה, עשירה בויטמין D וסידן שאינו ממקור חלבי.
מכילה כ-1 מנת חלבון, 1 מנת פחמימה, ומנת ירק.

פילה דג אמנון אפוי עם ירקות (עבור 2 מנות)

2 נתחי פילה אמנון במשקל 120 גר׳ כל אחד.
1 בצל קטן פרוס
1 לימון (1/2 פרוס לפרוסות, 1/2 סחוט)
1 גבעול סלרי עם העלים
4 שיני שום פרוסות
1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה
1 עגבניה פרוסה לפרוסות
1 קישוא פרוס לפרוסות
1/2 כפית מלח גס
1/2 כפית סומק (אופציונאלי)

אופן ההכנה: על נייר אפיה מניחים את פילה האמנון ומעליו את הירקות ועשבי התיבול. ממליחים קלות ומטפטפים מספר טיפות של מיץ לימון. סוגרים את נייר האפייה בצורה הרמטית (כמו סמבוסק) ואופים בתנור בחום של 200 מעלות למשך 10 דקות.

ערך קלורי של המתכון ל- 2 דגי אמנון: 500 קלוריות.
ערך קלורי למנה מ- 1 דג אמנון (120 גר׳ פילה דג): 250 קלוריות.

סלט ישראלי (עבור 2 מנות)

1 עגבניה
1 מלפפון
1/2 בצל סגול
קורט מלח, פלפל ולימון

אופן ההכנה: קוצצים את כל הירקות ומתבלים לפי הטעם.

ערך קלורי למנה: 30 קלוריות.

סלט קינואה (עבור 4 מנות)

1 כוס קינואה לבנה מבושלת
1/4 כוס חמוציות
1 תפוח עץ ירוק חתוך לקוביות
2 גבעולי סלרי חתוכים לקוביות
30 גר׳ אגוזים מסוגים שונים קלויים (אופציונלי)
1 כפית מלח (1/2 לבישול הקינואה ו-1/2 לסלט)
1/2 כף לימון סחוט

אופן ההכנה: אחרי בישול הקינואה, מערבבים את כל חומרי הגלם, מתבלים וסוחטים על הסלט כף לימון. מגישים קר.

ערך קלורי למנה: 220 קלוריות.

ד"ר תורי גולדשטיין דיאטנית קלינית

דג אמנון

Oreochromis niloticus x O.aureus

דג דל יחסית בשומן ועתיר בוויטמין D.

ארגון מגדלי דגים
בישראל

מתכונים באדיבות השף יניב פרסוש-תמיר