

מתכונים טעימים לכל השלבים

החודש הראשון לאחר ניתוח בריאטרי מלווה בתהליך הדרגתי של מעבר בין מרקמי המזון.

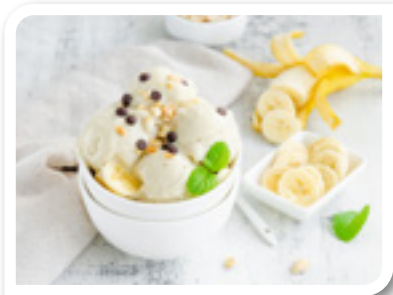
ממזון נוזלי למזון דייסתי, מזון רך ועד לחזרה לאכילה של מזון מגוון במרקם רגיל.

אתגר נוסף בהסתגלות לאחר ניתוח הוא לאכול מזונות עשירים בחלבון.

צוות הדיאטניות של המכונים הבריאטרים במכבי שירותי בריאות ממליץ לכם על מתכונים עשירים בחלבון, שיאפשרו לכם לאכול טעים בכל שלב תזונתי בהסתגלות לאחר הניתוח.



ממרה פלפלים קלויים (עמ' 4)



גלידה עשירה בחלבון (עמ' 3)



מוס טונה (עמ' 2)



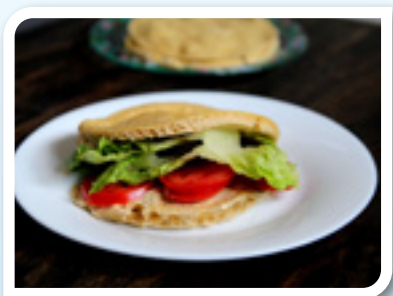
קציצות טונה בשמן זית עשירות בחלבון (עמ' 7)



נגיסי ביצה (עמ' 6)



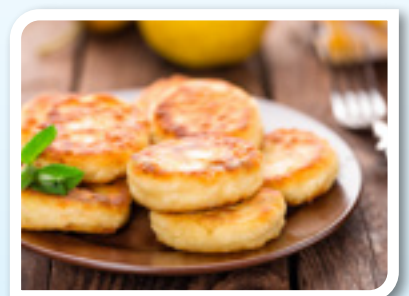
עוגת גבינה (עמ' 5)



פיתה טחינה (עמ' 10)



טוסט טונה בלי לחם (עמ' 9)



לביבות גבינה עשירות בחלבון (עמ' 8)

מזון במרקם דייסתי / טהון



מוס טונה

חומרים ל-7 מנות:

בצל קטן

2 קופסאות טונה 160 ג' כל אחת

200 ג' שמנת חמוצה או גבינה לבנה 5%

2 כפות גדושות מיוז

1/4 כוס מים

14 גרם ג'לטין (שקית)

כף גדושה קטשופ

פלפל שחור גרוס

3/4 כפית מלח

2 כפות שמן לטיגון בצל

אופן הכנה:

1. לקצוץ את הבצל לטגן עם 2 כפות שמן עד שמזהיב. לשים בבלנדר את כל החומרים ולטחון למחית חלקה.
2. לערבב ג'לטין ומים להשאיר בצד ל-10 דקות. לשים במיקרו ל-30 שניות, לוודא שכל הג'לטין נמס.
3. להוסיף את הג'לטין לטונה ולערבב.
4. לרפד תבנית אינגליש קייק בניילון נצמד לשפוך את העיסה ולשטח אופן שווה, לקרר כמה שעות.
5. להפוך על צלחת הגשה ולקלף את הניילון. אפשר למלא תבנית שקעים במקום להשתמש באינגליש קייק.

**** אפשר להקפיא**

ערכים תזונתיים:

לכל המתכון: אנרגיה 1134 קלוריות, חלבון 103 גרם, שומן 69 גרם, פחמימות 23 גרם, סיבים 1.4 גרם

למנה: אנרגיה: 162 קלוריות, חלבון 15 גרם, שומן 10 גרם, פחמימות 3 גרם, סיבים תזונתיים - זניח

גלידה עשירה בחלבון

חומרים ל-2 מנות:

- 2 בננות קפואות (חתוכות לחתיכות)
- 1 גביע יוגורט מועשר בחלבון
- 2 קוביות שוקולד מריר 70% (לא חובה)

אופן הכנה:

1. להכניס לבלנדר את הבננות והיוגורט
 2. לטחון גס
 3. להגיש בצלוחית
 4. נתן לגרד מעל הגלידה קוביית שוקולד מריר
- ** לאכול מיד לאחר ההכנה**

ערכים תזונתיים:

- לכל המתכון:** אנרגיה 315 קק"ל, חלבון 22 גרם, שומן 9 גרם, פחמימות 42 גרם, סיבים תזונתיים 4.1 גרם
- למנה:** אנרגיה: 158 קק"ל, חלבון 11 גרם, שומן 4.5 גרם, פחמימות 21 גרם, סיבים תזונתיים 2 גרם



ממרח פלפלים קלויים

ממרח זה מתאים לגיוון הטעמים בשלב זה, ניתן להוסיפו לגבינה לבנה יוגורט או טחינה.



הומרים ל-15 כפות:

- 5 פלפלים אדומים
- 1-2 שיני שום לפי הטעם
- מלח לפי הטעם
- ניתן להוסיף מיץ לימון לפי הטעם
- 2 כפות שמן זית

אופן הכנה:

1. לחמם את התנור ל-180 מעלות.
2. לחצות את הפלפלים לחצי, להוציא את הגרעינים ולהניח בתבנית עם נייר אפייה (הניחו אותם כשהחלק החיצוני של הפלפל כלפי מעלה). להכניס את תבנית הפלפלים לתנור ל-30 דקות, לכבות את התנור כשיש ריח קלוי וקליפת הפלפלים משחימה מעט. לחלופין ניתן לקלות את הפלפלים בשלמותם על הגז.
3. לצנן את הפלפלים בתוך התנור הכבוי, לאחר 20 דק' להוציא ולקלף.
4. להכניס למעבד מזון את הפלפלים הקלויים, שיני השום, מלח ושמן זית לטחון בפולסים עד שמתקבל מרקם אחיד טחון.
5. ניתן לאחסון את הממרח בצנצנת סגורה למספר ימים בודדים.

ערכים תזונתיים:

לכל המתכון: אנרגיה 323 קק"ל, חלבון 6 גרם, שומן 22 גרם, פחמימות 22 גרם, סיבים 11 גרם
למנה (כף): אנרגיה 22 קק"ל, חלבון 0.5 גרם, שומן 1.5 גרם, פחמימה 1.5, סיבים תזונתיים - זניח

מזון במרקם רך



עוגת גבינה

חומרים ל-13 פרוסות: (תבנית עגולה 20 ס"מ)

500 גרם גבינה לבנה 5% או גבינת ריקוטה

גביע שמנת חמוצה 9%

6 ביצים

3/4 כוס ממתיק סוויטנגו

1/2 כפית תמצית וניל

גרידת לימון

אופן הכנה:

1. שמים בקערה גבינה לבנה, שמנת חמוצה ותחליף סוכר סוויטנגו ומערבבים עם מיקסר (ניתן גם עם מטרפה ידנית).
2. מוסיפים תוך כדי ערבוב את כל הביצים לקערה.
3. ברגע שנוצרת בלילה אחידה מוסיפים תמצית וניל ומגרדים קליפה של לימון.
4. מערבבים הכל ביחד עם כף ושופכים לתבנית.
5. מכניסים את התבנית לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות למשך 50-60 דקות.
6. מצננים היטב ומכניסים למקרר למשך לילה שלם. מומלץ לפרוס את העוגה יום אחרי.

** יכול להיות שתצטרכו פחות זמן אפייה (סביבות 40 דקות). ברגע שהעוגה יציבה בשוליים וקצת משחימה ועדיין רוטטת באמצע, ניתן לסגור את התנור.
ניתן להשתמש בתחליפי סוכר אחרים שאתם אוהבים.
כדאי לצנן את העוגה בתנור ואז לצנן בטמפרטורת החדר. ברגע שהעוגה הצטננה לגמרי, להכניס למקרר.

ערכים תזונתיים:

לכל המתכון: אנרגיה 1094 קלוריות, חלבון 85 גרם, שומן 68 גרם, פחמימות 33 גרם

למנה: אנרגיה 84 קלוריות, חלבון 6.5 גרם, שומן 5 גרם, פחמימות 2.5 גרם



נגיסי ביצה

חומרים ל-6 מנות:

- 5 ביצים
- ½ כוס גבינה מגורדת
- ¼ גבינת שמנת
- ¼ כפית מלח
- פלפל שחור לפי הטעם

אופן הכנה:

1. לחמם את התנור מראש ל-150 מעלות.
 2. להניח תבנית עם מים בגובה כ-3-2 ס"מ למטה.
 3. לשים בבלנדר את כל החומרים ולערבב במהירות גבוהה עד לקבלת קצף קל.
 4. משמנים את התבניות השקעים (מאפינס) וממלאים בבלילה.
 5. אופים בתנור כ-30 דקות.
 6. מוציאים מהתנור ומצננים 5 דקות.
- **לאחסן במקרר 3 ימים או להקפיא 2-3 חודשים.

ערכים תזונתיים:

לכל המתכון: אנרגיה 730 קלוריות, חלבון 46 גרם, שומן 58 גרם, פחמימות 5.6 גרם

למנה: אנרגיה 122 קלוריות, חלבון 8 גרם, שומן 10 גרם, פחמימות 1 גרם

קציצות טונה בשמן זית עשירות בחלבון



חומרים ל-5 קציצות:

- 3 קופסאות טונה בשמן זית
- 2 ביצים L
- 1 בצל לבן גדול, קלוף
- 1 גזר גדול, קלוף
- 4 כפות שיבולת שועל דקה
- 3 כפיות רוטב סויה
- 1/2 כפית מלח

אופן הכנה:

1. מסננים היטב את הטונה מהשמן ומניחים בקערה גדולה, את השמן ניתן לשים בצד.
2. מגרדים את הבצל והגזר - לשלב של המזון הרך יש לגרד על הצד הדק של הפומפיה- לסחוט היטב את הנוזלים.
3. בקערה גדולה מערבבים את כל המצרכים, ניתן להוסיף 1-2 כפות של השמן שנותר.
4. מניחים נייר אפייה על תבנית תנור ומשמנים בעזרת שמן זית ומברשת או תרסיס שמן.
5. יוצרים קציצות עם ידיים משומנות מעט ומניחים על נייר האפייה. ניתן להבריש מעט שמן זית על הקציצה על מנת שלא תתייבש באפיה.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 30 דקות או עד שהקציצות זהובות. מומלץ להפוך אותן פעם אחת בזמן האפייה.

** מומלץ לאכול ביחד עם גבינה לבנה /קוטג' וירקות

ערכים תזונתיים:

לכל המתכון: אנרגיה 1120 קלוריות, חלבון 135 גרם, שומן 45 גרם, פחמימות 29 גרם

למנה: אנרגיה 225 קלוריות, חלבון 27 גרם, שומן 9 גרם, פחמימות 6 גרם



לביבות גבינה עשירות בחלבון

חומרים ל-20 לביבות:

- 500 גרם גבינה טוב טעם או טובורג או ריקוטה
- 1 ביצה
- 100 - 50 גרם קמח תלוי בלחות הגבינה
- 2 כפות סוכר
- כפית תמצית וניל - לא חובה
- ספריי שמן או כף קנולה ומברשת
- ניתן לגוון עם צימוקים או תפוח מגורד לתוך התערובת

אופן הכנה:

1. מערבבים היטב לתערובת אחידה. בתבנית שקעים משומנת שמים כף תערובת בכל שקע.
 2. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות לכ-20 דקות, בודקים שהלביבות מתחילות להזהיב והופכים אותן לכ-15-10 דקות נוספות.
- ניתן לפזר קינמון בהגשה

ערכים תזונתיים:

- לכל המתכון:** אנרגיה 1100 קלוריות, חלבון 66 גרם, שומן 46 גרם, פחמימות 100 גרם, סידן 600 מ"ג
- למנה:** (3 לביבות): אנרגיה 165 קלוריות, חלבון 10 גרם שומן 7 גרם פחמימות 15 גרם, סידן 90 מ"ג

מזון במרקם רגיל

טוסט טונה בלי לחם

הומרים: (2 טוסטים)

- 1 קופסת טונה במים מסוננת
- 1 ביצה
- 2 כפות גבינת שמנת 5%
- תבלינים לפי הטעם
- 2 פרוסות גבינה צהובה



אופן ההכנה:

1. מניחים נייר אפייה על טוסטר לחיץ כך שיכסה את שני החלקים.
2. מערבבים את הטונה, ביצה, גבינת שמנת והתבלינים.
3. משמנים את נייר האפייה ומשטיחים עליו את התערובת. סוגרים את הטוסטר ומניחים לתערובת להיצלות עד שהיא הופכת למקשה אחת, כ-15-10 דקות.
4. חותכים את ה"פרוסה" שהתקבלה לשניים ויוצרים כריך, עם גבינה צהובה באמצע.
5. מחזירים לטוסטר ומניחים לצלייה של 2 דקות נוספות.

ערכים תזונתיים:

- לכל המתכון:** אנרגיה 446 קלוריות, חלבון 49 גרם, שומן 25.3 גרם, פחמימות 4 גרם
- למנה:** אנרגיה 223 קלוריות, חלבון 24.5 גרם, שומן 12.5 גרם, פחמימות 2 גרם



פיתה טחינה

הומרים למנה 1:

1 ביצה

כף גדושה של טחינה גולמית (עדיפות לטחינה בטמפרטורת החדר)

קורט מלח

כף מים בטמפרטורת החדר

חצי כפית אבקת אפייה

** אפשר להחליף את הטחינה בממרח שקדים / חמאת בוטנים / חמאת קשיו

אופן ההכנה:

1. מערבבים היטב את כל המרכיבים בקערה.
2. משמנים את הקערה בה נכין את הפיתה במיקרו.
3. מעבירים את הבלילה לקערת מיקרו.
4. מכניסים למיקרו ל-2.5 דקות ומוציאים (זהירות הקערה חמה).
5. מוציאים מהקערה ומצננים.
6. חותכים כיס וממלאים כמו בפיתה רגילה.

ערכים תזונתיים:

לכל המתכון: אנרגיה: 196 קלוריות, חלבון 9 גרם, שומן 16 גרם, פחמימות 5 גרם, סיבים תזונתיים 1 גרם