



דברים שכדאי לדעת על פירות ט"ו בשבט

🍊 לאנשים עם סוכרת מומלץ לשלב פירות

יבשים עם רכיבי מזון אחרים (חלבונים או שומנים) בכדי להאט את קצב עליית הסוכר בדם, לדוגמה: תמר עם אגוז מלך, יוגורט עם כף צימוקים או סלט עלים ירוקים עם מעט חמוציות ואגוזי מלך.

🍊 ניתן להשרות את הפירות היבשים 8-10

שעות לפני אכילתם, לשתות את מי המשרה ולאכול את הפרי. ההשריה מקרבת את הריכוזים לריכוז של פירות טריים. היזהרו מהשריה יתר על המידה, הדבר יגרום לתסיסת הפרי והפיכתו למשקה אלכוהולי.

🍊 אין קשר בין הקלוריות למידת חמיצות הפרי. בחמוציות למשל יש יותר קלוריות מאשר בצימוקים.

🍊 שקדים, אגוזים ופיצוחים נוספים מומלץ לאכול בצורתם הטבעית או לאחר קלייה מהירה ללא תוספות מלח.

🍊 פרי מיובש הוא מזון מרוכז. מהפרי הרגיל

הוצאו הנוזלים כך שריכוז הסוכר ורכיבים נוספים עולה בפרי המיובש, לכן הערך הקלורי של פירות יבשים הוא גבוה בהשוואה לפרי הרגיל.

🍊 בעבר, היו מייבשים את הפירות בשמש,

תהליך שאורך זמן רב יותר, אך שומר על הערך התזונתי של הפירות. כיום, חלק רב מהפירות מייבשים בתהליך תעשייתי ומכילים גופרית כחומר משמר. מומלץ לצרוך פירות יבשים שיובשו בשמש גם אם המראה החיצוני שלהם פחות מרשים. פירות יבשים עם חומר משמר יש לשטוף לפני האכילה, ממש כמו פירות טריים.

🍊 יש להתייחס לפירות יבשים כאל ממתק

ולשלבם כחטיף בארוחת ביניים. אומנם תהליך הייבוש גורם להרס של חלק מהויטמינים והמינרלים אך עדיין חלק מהם מצליחים להישמר ולכן פירות יבשים עדיפים על פני מתוקים אחרים.

🍊 פירות יבשים רצוי לאחסן בצנצנות אטומות

ואפשר להכניס לתוך הצנצנת 2-3 עלי דפנה כדי שהפרי לא יתולע.



יבש או טרי ?



פר	ערך קלורי ל-100 גר' פרי יבש	מס' יחידות ב-100 גר' פרי יבש	ערך קלורי ל-100 גר' פרי טרי
שזיף	240 קל"	10	50 קל"
אמאן	240 קל"	12	44 קל"
תאנה	250 קל"	5	75 קל"
תמר	280 קל"	9 יחידות קטנות	124 קל"=8 יחידות תמר לח
תפוח עץ	256 קל"		55 קל"
צימוקים	290 קל"	5 כפות	70 קל"
שפאיה	260 קל"	2 יחידות גדולות	40 קל"
אננס	250 קל"	2-3 פרוסות	45 קל"
סקזים לא קלויים	580 קל"	כ-60	—
אסוני מאק	690 קל"	8 שלמים (16 חצאים)	—
אסוני הפיף	650 קל"	20	—
אסוני פקאן	700 קל"	35 יחידות ללא קליפה	—

בהרכת בריאות וזכ שמח !
צוות האתר לקידום בריאות וסביבה

מתכונים לט"ו בשבט



חטיפי אנרגיה

חומרי הבסיס:

3 כוסות קוואקר (שיבולת שועל) דק / שלם

2 ביצים

1/2 כוס שמן קנולה

1/2 כוס סוכר חום

תוספות לבחירה:

חמוציות ללא סוכר

אגוזי מלך קצוצים גס

אגוזי לוז קצוצים גס

שקדים קצוצים גס

צימוקים

נטיפי שוקולד מריר ו.... עוד... ועוד

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל חומרי הבסיס

מוסיפים התוספות.

2. משטחים ומהדקים היטב לתבנית אפייה עד

לגובה 1/2 ס"מ

3. אופים בחום של כ-180 מעלות עד להזהבה

4. לאחר שמתקרר מעט חותכים לריבועים

ומאחסנים בקופסה סגורה היטב.



כדורי תמרים

כ-20 כדורים

חומרי הבסיס:

1 חבילה תמרים בואקום

2-3 תפוחים ירוקים מגוררים וסחוסים

1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים

2-3 כפות שומשום מלא

50 גר' קוקוס

1-2 כפות סובין שיבולת שועל

אופן ההכנה:

ללוש היטב את כל החומרים עם כפות הידיים.

ליצור כדורים ולגלגל בקוקוס.

לשמור במקרר.



ספס

עוגיות שיבולת שועל ופירות יבשים

חומרים:

1/3 כוס שמן קנולה

1/2 כוס מיץ תפוזים או רכז תפוחים

2 ביצים

1 כוס קמח מלא

2 כוסות שיבולת שועל (קוואקר)

1 כפית אבקת אפיה

1 כפית וניל

1 כפית קינמון

מעט מים רותחים לפי הצורך (לקבלת עיסה)

תוספות לפי הטעם :

אגוזים, צימוקים, חמוציות, משמשים, ציפורן, מעט מוסקט

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים
2. מסדרים בתבניות מאפינס או סלסלות נייר לעוגיות.
3. אופים בחום בינוני (180 מעלות) כ- 20 דקות.
4. להוציא כשהעוגיות חומות.
5. העוגיות ממשיכות להתקשות בחוץ.
6. לאחסן בקופסא סגורה היטב.

ספס

בריאות וזה שנה !

130 שנות האגודה לקידום בריאות וסביבה