

# עצות בריאות לחג השבועות

עוגות הגבינה, הפשטידות וריחות המאפים המוגשים בחג, מעוררים את חושינו ופותחים את התיאבון.

אך כיצד ניתן להפיק מן הפירות והשקדים הטובות ביותר? אלו הם חייב בריא?

להלן מספר עצות שיעזרו לכם לשמור על מנהגי החג בצורה בריאה, מהנה וטעימה:  
 אפיית חלות - מומלץ לאפות חלות ומוצרי מאפה המכילים קמח מלא ועשירים בסיבים תזונתיים.



**המלצה לחיים בריאים:** מומלץ לאכול בין 30-35g סיבים תזונתיים ביום. סיבים תזונתיים קיימים בפירות, ירקות, קטניות ודגנים מלאים.

קישוט הבית בירק - קשטו את שולחן החג במגוון סלטים ירוקים ורעננים. אלו יתרמו לאווירת החג ובנוסף יחזקו את גופכם בוויטמינים ומינרלים.



**המלצה לחיים בריאים:** מומלץ לאכול חמישה עד תשעה פירות וירקות ביום בצבעים שונים, העדיפו כמות גדולה יותר של ירקות.

אכילת מאכלי חלב - מומלץ להשתמש בגבינות רזות (עד 5% שומן) העשירות בסידן ותורמות לחיזוק העצמות בגוף.



**המלצה לחיים בריאים:** מומלץ לאכול מזונות עשירים בסידן: טחינה, סרדינים, ירקות ירוקים, שקדים, מוצרי חלב דלי שומן. מנת חלב = 1 כוס חלב/ 3 כפות גבינה/ 200g יוגורט

התזת מים - חשוב להקפיד לשתות מים בכל שעות היום ולהפחית בשתייה ממותקת.



**המלצה לחיים בריאים:** מומלץ לשתות כ-8-12 כוסות נוזלים ביום. כמות המים המומלצת משתנה מאדם, ולכן, המדד הטוב ביותר לשתייה מספקת הוא צבע השתן.

עלייה לרגל - מזג האוויר הקיצי בחג, הוא הזדמנות מצוינת לצאת לטיול יחד עם המשפחה, ליהנות מארץ זבת חלב ודבש ומקביל גם מפעילות גופנית.



**המלצה לחיים בריאים:** מומלץ לבצע פעילות גופנית 3-5 פעמים בשבוע = 150 דקות שבועיות, הפרושות על פני השבוע.

הבאת ביכורים - העדיפו להשתמש בשמן זית, לאכול דגנים מלאים ופירות ולהמעיט בממתקים.



**המלצה לחיים בריאים:** מומלץ להשתמש בשמן זית. מנת שמן זית = 1 כפית. רצוי להסתפק במנה עד שתיים של ממתקים ביום. מנת ממתק = 2 קוביות שוקולד/ 2 כפיות ריבה/ 2 כפיות סוכר

## מתכונים טעימים ומומלצים לחג

### עוגת גבינה רזה וגבוהה (16 מנות)

#### מצרכים:

##### לבצק:

2.5 כוסות קמח מלא  
 1 שקית אבקת אפיה  
 1 ביצה  
 0.5 כוס סוכר  
 3/4 כוס שמן



\*ללוש ולהשטיח 3/4 מן הבצק על תבנית משומנת בגודל 30 ס"מ/40 ס"מ.

##### למילוי:

750 גר' גבינה לבנה 5%  
 1 כוס סוכר  
 4 חלבונים  
 3/4 כוס קמח תפוזי או קורנפלור  
 1 גביע יוגורט 3%  
 2 שקיות סוכר וניל  
 1 כף מיץ לימון + 1 כף מגרדת קליפת לימון  
 1 גביע שמנת מתוקה להקצפה 15%

#### אופן הכנה:

להקציף 4 החלבונים + 1/2 כוס סוכר תוך כדי הקצפה. לקערות החלבונים להוסיף את 1/4 כוס סוכר ויתר החומרים מלבד השמנת להקצפה. לערבב בעדינות הקצף עם החומרים ולהשטיח על גבי הבצק. להקציף שמנת + 1/4 מכוס הסוכר וליצוק מעל תערובת הגבינה. להוסיף 1/4 כוס קמח מלא לבצק שנתר בצד וליצור פירורים - את הפירורים לפזר בעדינות ובאופן שווה על העוגה. לאפות בתנור שחומם מראש עד להשחמת העוגה - מומלץ לקרר בתנור לאחר הכיבוי - מונע "צניחת העוגה"

### סלט גזר, קולורבי וחמוציות (8 מנות)

#### אופן הכנה:

יש לחתוך את הקולרבי ואת הגזרים לגפרורים, להוסיף את החמוציות, לבזוק את הרוטב, לערבב ולהגיש



#### מצרכים:

##### לסלט:

גזרים  
 חופן חמוציות  
 3 קולרבי צעירים

##### לרוטב:

1/2 לימון  
 קורט מלח  
 2 כפות שמן זית  
 1 כף דבש  
 1/2 כפית חרדל דיז'ון