

## דוגמאות לתזונה ומתכונים בריאים וטעימים לנשים עם סוכרת הריון

### בתיאבון!

#### ארוחת בוקר

#### אפשרויות לבחירה עם שמירה והקפדה על שתי מנות פחמימה בארוחה

- ✓ שתי פרוסות לחם מחיטה מלאה + ביצה/ חביתה (אפשר להוסיף בצל, בצל ירוק, פטריות, עשבי טיבול-פטרוזיליה, כוסברה, עירית) + סלט ירקות (עגבנייה, מלפפון, פלפל, בצל ירוק).
- ✓ שתי פרוסות לחם מחיטה מלאה + גבינות (לבנה/ קוטג' / צהובה) + ירקות
- ✓ ארבעה קרקרים מחיטה מלאה + טונה + ירקות
- ✓ גביע יוגורט טבעי + כוס פירות חתוכים ( תפוח/ אגס/ אפרסק/ מלון) + 6 - 7 אגוזים או שקדים.
- ✓ גביע יוגורט טבעי + ארבע כפות גרנולה (עדיף ללא פירות יבשים) + 6 - 7 אגוזים או שקדים.



### מתכונים בריאים וטעימים לדוגמה

#### מתכון ללחם טחינה (דל פחמימות)

לחם מראש תנור ל180 מעלות.

- ✓ ארבע ביצים בגודל L
- ✓ שש כפות טחינה גולמית איכותית
- ✓ שתי כפות מייפל (או דבש או סילאן)
- ✓ כפית אחת של סודה לשתייה.

לערבב היטב הכול יחד , להוסיף לתערובת חצי כוס גרעיני חמנייה ושש כפות סומסום וחצי כפית מלח, לערבב היטב ולשפוך לתבנית. לפזר למעלה עוד 2 - 3 כפות של גרעיני חמנייה ושתי כפות שומשום לאפות בתנור חצי שעה.

#### מתכון קליל לאורז אפונה

- ✓ בצל אחד חתוך לקוביות
- ✓ שתי כפות שמן
- ✓ חצי כוס אורז
- ✓ כוס מים
- ✓ חצי כפית מלח
- ✓ חצי כפית פלפל שחור
- ✓ חצי כפית כורכום- אפשרי
- ✓ כוס אפונה ירוקה קפואה (מופשרת).

לטגן בסיר קטן בשתי כפות שמן את קוביות הבצל עד להזהבה קלה, להוסיף חצי כוס אורז ולהמשיך לערבב עד שכול האורז מצופה בשמן. להוסיף כוס מים, מלח, פלפל שחור וכורכום, לכסות ולהביא לרתיחה. להוריד לאש נמוכה ולבשל כ-10 דקות עד שרוב הנוזלים מתאיידים. בסמוך לסיום - להוסיף את האפונה הירוקה המופשרת לבשל עוד חמש דקות.

## אורז ועדשים

- ✓ בצל אחד חתוך לקוביות
- ✓ שתי כפות שמן
- ✓ חצי כוס אורז
- ✓ חצי כוס עדשים שלמות
- ✓ שתי כוסות מים
- ✓ מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- ✓ אפשר להוסיף 1/4 כפית כמון.

לטגן בסיר קטן בשתי כפות שמן את קוביות הבצל עד להזהבה קלה, להוסיף חצי כוס אורז ולהמשיך לערבב עד שכול האורז מצופה בשמן. להוסיף חצי כוס עדשים, כוס מים, מלח, פלפל שחור וכמון. לכסות ולהביא לרתיחה, להנמיך את האש ולבשל כ-20 דקות עד שכול הנוזלים מתאיידים.

## קינואה עם ירקות שורש

- ✓ בצל אחד חתוך לקוביות
- ✓ שני גזרים חתוכים לקוביות
- ✓ שורש פטרוזיליה חתוך לקוביות
- ✓ שלוש כפות שמן
- ✓ כוס קינואה
- ✓ מלח ופלפל שחור לפי הטעם, חצי כפית כורכום ורבע כפית פפריקה אדומה
- ✓ שתי כוסות מים.

לטגן בסיר בשלוש כפות שמן את הבצל, הגזר ושורש הפטרוזיליה כמה דקות, לכסות את הסיר ולהמשיך לבשל את הירקות כעשר דקות, לערבב מידי פעם. רצוי להגיע למידת קירמול עדינה. להוסיף קינואה, מלח, פלפל שחור, כורכום ופפריקה, לערבב היטב, להוסיף 2 כוסות מים ולהביא רתיחה. לאחר רתיחה להנמיך לאש בינונית ולשלב כ 20 דקות או עד אשר כל הנוזלים אינם.

## פרגיות עם תערובת תבלינים – בתנור או במחבת

קילו פרגיות, להוסיף שתי כפות שמן קנולה ותערובת תבלינים: תבלין שוארמה, תבלין קיג'ין, תבלין פילדלפיה, מלח ופלפל שחור לפי הטעם. לערבב היטב ולצפות את העוף היטב התבלינים, לאפות שעה בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות או לצרוב על מחבת עד שהפרגיות מוכנות.

## שעועית ירוקה עם סומסום

- ✓ שקית של שעועית ירוקה קפואה (או צהובה)
- ✓ 3 שיני שום כתושות
- ✓ 1 כפית ג'ינג'ר מגורד
- ✓ 1 בצל קצוץ לריבועים
- ✓ 5 כפות סומסום

- ✓ 3 כפות רוטב סויה
- ✓ פלפל שחור טחון/ גרוס
- ✓ 3 כפות שמן קנולה.

את השעועית הירוקה מומלץ להוציא חצי שעה לפני בישול מהמקפיא כדי שיספיק להפשיר לפני בישול. לחמם את השמן, להקפיץ בו את הבצל עד אשר כמאט זהוב, להוסיף את השום והג'ינגר ולהמשיך להקפיץ במשך שתי דקות. להוסיף את השעועית הירוקה להמשיך להקפיץ עוד כעשר דקות ולבסוף להוסיף רוטב סויה ופלפל שחור לפי הטעם. לאחר סיום הבישול לפזר את הסומסום מעל השעועית

### אנטיפסטי – ירקות מבושלים בתנור

- ✓ ירקות לפי טעם ובחירה אישית:
- ✓ קישוא/ חצילים/ גזר/ בצל/ פלפל אדום/ שומר/ כרובית/ פטריות/
- ✓ טיבול מומלץ: אבקת שום, מלח, פלפל – כמויות לפי הטעם
- ✓ עשבי טיבול- לא חייב אך משדרג מאוד, לבחור אחד – פטרוזיליה/ תימין/ רוזמרין
- ✓ שמן קנולה – לפי הצורך.

מומלץ לבחור לפחות 3 - 4 סוגי ירקות. לנקות ולקלף במידת הצורך ולחתוך אותם בערך באותו הגודל. להוסיף תבלינים, כמו מלח, פלפל שחור, אבקת שום ועשבי טיבול. להוסיף מעט שמן ולערבב היטב. לפזר ולשטח את הירקות על נייר אפיה בתבנית ולאפות במשך 20 - 30 דקות בחום של 200 מעלות עד שהירקות מוכנים.

### כרוב בתנור עם טחינה

- ✓ כרוב אחד – סגול או לבן
- ✓ שמן זית
- ✓ מלח, פלפל שחור
- ✓ טחינה גולמית – להכין לפי הטעם אפשר להוסיף מלח פלפל שחור ומיץ לימון.

פורסים את הכרוב לפרוסות עגולות בעובי של שני ס"מ. מערבבים בקערה שמן זית מלח ופלפל שחור. מניחים את פרוסות הכרוב על נייר אפיה בתבנית, ובעזרת מברשת, מורחים את שני צדי הפרוסות בשמן המתובל. צולים בתנור בטמפרטורה של 200 מעלות במשך כ-45 דקות עד שהכרוב מתרכך. מוציאים מהתנור ומזליפים את הטחינה מעליו.

### כרובית שלמה בטחינה ותבלינים

- ✓ ראש כרובית שלם
- ✓ מלח, פלפל שחור
- ✓ אבקת שום, כורכום ופפריקה מתוקה או חריפה
- ✓ שמן זית.

חולטים כרובית שלמה (כולל חלק מהענפים הירוקים) בתוך סיר עם מים במשך 15 - 20 דקות עד שהכרובית מתרככת אך נותרת מוצקה.

מניחים את הכרובית על נייר אפיה בתבנית. מערבבים שמן זית עם התבלינים מלח ופלפל שחור ומוסיפים אבקת שום, כורכום ופפריקה לפי הטעם. מורחים את הכרובית בשמן המתובל בעזרת מברשת על הכרובית. צולים בתנור בחום של 200 מעלות ל 20-30 דקות עד לקבלת צבע זהוב.

### חציל לא מטוגן

- ✓ שני חצילים
- ✓ שמן קנולה
- ✓ מלח פלפל שחור לפי הטעם

חותכים את החצילים לעיגולים וכל עיגול לרבעים. מערבבים היטב את החתיכות עם השמן התבלינים ומפזרים ומשטחים אותן על התבנית בשכבה אחת. צולים בתנור בחום של 200 מעלות כ-30 דקות עד שהחצילים מוכנים.

### בברכת בריאות טובה - צוות אשפוז יום מיילדותי