



"THE EDMOND AND LILY SAFRA CHILDREN'S HOSPITAL"

"בי"ח לילדים-אדמונד ולילי ספרא"

היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת נעורים

זימון תורים: 03-5302692/2096 משרד: 03-5305015

טלפון (דיאטניות): 03-5305014



טיפים לשיפור ערכם התזונתי והבריאותי של מתכונים

- Ⓢ צורות הבישול המומלצות הינן: אידוי, אפייה או צלייה. טיגון אינו מומלץ.
- Ⓢ השמנים המומלצים לשימוש הם שמן זית ושמן קנולה, העשירים בחומצות שומן חד בלתי רוויות. רצוי למדוד שמן בכפית או בכף ולא לשפוך באופן חופשי.
- Ⓢ מומלץ להחליף את המרגרינה בשמן קנולה. 1 חבילת מרגרינה = $3/4$ כוס שמן. ניתן להחליף מחצית משומן השומן בכמות שווה של מחית תפוחי עץ ללא סוכר (במקום 100 גרם מרגרינה או חמאה השתמשו ב- $1/2$ כוס רסק תפוחים).
- Ⓢ רצוי להשתמש בנייר סופג בכדי למרוח שמן על תבנית ובמברשת למריחת שמן על מזון הנאפה בתנור (כגון: דגים, ירקות לאנטיפסטי, בטטות, תפוז"א ועוד).
- Ⓢ בהכנת רוטב לסלט, ניתן להחליף מיונז במיונז קל או ביוגורט.
- Ⓢ במקום ביצה שלמה הוסיפו שני חלבונים, כך תפחיתו באופן משמעותי את תכולת הכולסטרול והשומן הרווי.
- Ⓢ ניתן להפחית את כמות הסוכר במתכון לחצי מהכמות המקורית ולשלב כתחליף רסק תפוחי עץ או מיץ פירות טבעי (סחוט טרי).
- Ⓢ בהכנת רטבים, קינוחים ומרקים, ניתן להחליף שמנת בחלב, ולהעשיר אותו באבקת חלב רזה או שמנת קלה (9% שומן).
- Ⓢ החליפו מוצרי חלב בעלי אחוזי שומן גבוהים עם מוצרים בעלי אחוזי שומן נמוכים. לדוגמה: במקום שמנת חמוצה, ניתן להשתמש ביוגורט 0%-1.5%, גבינה עד 5% במקום גבינות שמנות, וחלב דל שומן במקום חלב 3%.
- Ⓢ מומלץ להסיר את כל החלקים השומניים (כולל העור) במוצרי בשר ועוף לפני הבישול.
- Ⓢ מומלץ להעשיר מתכונים על ידי הוספת סיבים תזונתיים- למשל סובין חיטה או סובין שיבולת שועל, יכול להשתלב עם חביתה, עוגה או פשטידה.
- Ⓢ העשירו תבשילים בירקות בכל צורה אפשרית: טריים / או מבושלים בשלל צבעים, צורות וטעמים.

בתאבון ☺

אורנית וולפיש ושלי ראכמוט- דיאטניות המרפאה