

RESPECT YOUR BODY

הביצה שהתחפשה

מתכונים בתאפוש

ג'רסת הריספקט



RESPECT YOUR BODY



היי,

ואם אנחנו עדיין לא מכירות

נעים מאוד!

אני יפעת,

מנחה ומפתחת את סדנאות RESPECT YOUR BODY

לבריאות וירידה במשקל

תכנית ריספקט היא תכנית ליווי שפיתחתי ומבוססת על החוויה האישית שלי, כמי שמשקל היה מאבק בלתי פוסק בחייה ועל הניסיון האישי והמקצועי שלי כמאמנת ויועצת לבריאות טבעית מבוססת מדע.

אחד הדברים שהכי חשובים לי, וכמובן שזה חלק בלתי נפרד מכללי הריספקט,

הוא לאכול אוכל שיהיה לא רק בריא ומשביע אלא גם

טעים

צבעוני

מגוון

ושמח

בנינו, בעבר אכלתי והשמנתי בין היתר גם מאוכל שהוא בכלל לא טעים

לאורך השנים נאספו אצלי מספר מתכונים משמחים ומעניינים

שהם קצת כמו "מתכונים בתחפושת"

אז לכבוד פורים ריכזתי לך אותם כאן

שיהיה חג שמח ו...

RESPECT YOUR BODY

באהבה,

יפעת מ'ישר



ספגטי זוקיני בולונז

המצרכים

2/3 יחידות זוקיני

חצי קילו בשר טחון

בצל

3 שיני שום

רסק עגבניות איכותי ללא סוכר

פחית של עגבניות מרוסקות - מוטי

אופן ההכנה

מכינים "בולונז":

קוצצים את הבצל ומטגנים על מעט שמן זית

מוסיפים את השום קצוץ לפרוסות דקות

מוסיפים את רסק העגבניות וצורבים אותו מעט

מוסיפים את הבשר הטחון ומערבבים

מוסיפים פחית של עגבניות מרוסקות

ומתבלים ב- פפריקה, מלח, פלפל, תערובת טוסקנה

ומבשלים כשהמחבת פתוח לצמצום הנוזלים.

מכינים ספגטי זוקיני בעזרת "מחדד ספגטי"

מניחים את הזוקיני בצלחת ומעל שמים את הבולונז (אין צורך לבשל את הזוקיני)

אפשרויות גיוון

אפשר להכין מהספגטי סלט

אפשר להוסיף כתוספת למרק (ואז זה כמו איטריות)

או לכל מתכון ספגטי אהוב אחר

אני קניתי מחדד כמו בתמונה בעלי אקספרס.

לאחרונה ראיתי שנמכר משהו דומה ברשת פליינג טייגר



פיצה מ"בצק" טונה



המצרכים

לבצק:

קופסת טונה במים
2 כפות גבינה לבנה
ביצה
מלח הימלאיה, פלפל שחור

לפיצה:

רסק עגבניות ללא סוכר
מוצרלה מגוררת או כל גבינה צהובה אחרת מגוררת
תוספות אהובות לפיצה - פטריות/תירס/זיתים/טונה/גבינות/תירס/חציל וכל מה שאוהבים

אופן ההכנה

מחממים את התנור ל-200 מעלות

מערבבים את מרכיבי הבצק לקבלת בלילה אחידה ומעט נוזלית
משטחים על נייר אפיה בצורת עיגול או מלבן ואופים בתנור כ-5 דקות.

מוציאים את הבצק האפוי למחצה. מורחים את הרסק, מפזרים גבינה ותוספות ומחזירים לתנור
לעוד כ-10 דקות

הגשה

מושלם עם סלט בסגנון יווני - מלפפון, עגבניה, בצל סגול, מעט פלפל חריף, עלי רוקט,
קוביות גבינת פטה, שמן זית, לימון פלפל ומלח הימלאיה

מתכוני פיצה נוספים תוכלי למצוא בחוברת מתכוני פיצה הזמינה להורדה
באתר ריספקט



סושי חביתה

המצרכים

אצת נורי לסושי
ביצה או שתיים
אבוקדו, גזר, עירית, מלפפונים

אופן ההכנה

מכינים חביתה מהביצים
מניחים את החביתה על אצת נורי
מסדרים יפה רצועות אבוקדו, גזר ומלפפון
מגלגלים
ואורזים בנייר אפיה

חותכים באמצע ואוכלים (בתאבון:)

אפשרויות גיוון בקטנוש

אפשר עם גבינה/ טונה



סטייק כרוב

המצרכים

ראש כרוב

אופן ההכנה

חותכים את הכרוב לעיגולים ברוחב 2 סנטימטר
מניחים על נייר אפיה
מוסיפים מלח ומשפריצים שמן זית מתרסיס

לתנור
וזה הכל
טעים מאוד!

אפשר לאכול כתוספת למנת בשר/עוף/ דגים
או עם יוגורט קר

יש עוד רעיונות של מתכוני כרוב - מוזמנת להוריד מהאתר שלי



המבורגר בפטר"ת פורטובלו

המצרכים:

המבורגר איכותי 100% בשר או קציצת המבורגר אחרת תוצרת בית
שתי פטריות פורטובלו ענקיות
עגבניה, חסה, מלפפון חמוץ, בצל

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 220 מעלות

מרססים את הפטריות בשמן זית. אפשר להמליח מעט במלח הימלאיה
אופים כ-10 דקות עד שמתרככות אך נשארות יציבות
מוציאים מהתנור מקררים וסופגים את הנוזלים עם נייר סופג

מרכיבים המנה:

לוקחים פטריה, מניחים את ההמבורגר,
מוסיפים את הירקות ירקות לפי הטעם
אפשר להוסיף חרדל
וסוגרים עם פטריה נוספת מלמעלה



ציפס קולורבי

אופן ההכנה

חותכים את הקולורבי לצורה של צ'יפס מתבלים לפי הטעם מניחים על נייר אפיה, מרססים מעט שמן זית ומכניסים לתנור בחום גבוה עד להשחמה.

אפשרויות גיוון והגשה

יוצא מצוין גם בחימום אויר בנינג'ה גריל

אני הזמנתי בעלי אקספרס חותחן כמו בתמונה והוא משמח את הצי'פס אני משתמשת בו גם כשאני משאירה את הקולורבי טרי ורק חותכת ומוסיפה לימון ומלח

קולורבי הוא ירק ידיותי מאוד מקבוצת המצליבים.
מתאים מאוד כתחליף לתפוח אדמה בכל מתכון שמופיע עם
תפוח אדמה - עוף עם תפוחי אדמה/ מרק ועוד



טאבולה כרובית

המצרכים לסלט הגסיס:

כרובית
צרור פטרוזיליה
צרור כוסברה
חצי צרור נענע
בצל סגול

אופן ההכנה

קוצצים את הכרובית לגודל של בורגול (בפומפייה או במעבד מזון)
קוצצים את כל הירוקים והבצל
מתבלים בשמן זית לימון ומלח

אפשרויות גיוון והגשה

אפשר להוסיף גפרורי שקדים או אגוזי מלך שנקלה מעט על שמן זית במחבת
אפשר להוסיף קוביות קטנות של גזר/עגבניות
אפשר להוסיף חופן של גרעיני
אפשר להחליף את הכרובית בקינואה

קוסקוס קינואה

המצרכים לתבשיל הקינואה:

1 בצל קצוץ, 1 כף שמן זית
1 כוס קינואה (לבנה / שחורה/מעורבת)
1.5 כוסות מים, חצי כפית מלח הימלאיה

אופן ההכנה

בסיר עמוק מחממים את השמן, מוסיפים את הבצל ומטגנים. מוסיפים את הקינואה ואת המלח והמים ומביאים לרתיחה מנמיכים את האש, ומבשלים כרבע שעה.

מומלץ לכבות את האש ולהשאיר את הסיר מכוסה כ-10 דקות נוספות, על מנת שהנוזלים יספגו.

המצרכים למרק קוסקוס:

1 בצל גדול
3 קישואים
4 גזרים
3 קולורבי
1 בטטה, חתיכת דלעת
1/2 ראש כרוב
3 כוסות גרגרי חומס שהושרו ובושלו מראש (אפשר מוקפאים)
2 גבעולי סלרי עם העלים
חופן פטרוזיליה קצוצה
כמון, כורכום, חואיג' למרק, פלפל ומלח הימלאיה - לפי הטעם

אופן ההכנה:

חותכים את הבצל לרבעים. חותכים את הקישואים והגזרים (המקולפים) לעיגולים עבים. קולפים את הקולורבי וחותכים לקוביות גדולות. קולפים את הבטטה וחותכים לקוביות גדולות. קולפים את הדלעת וחותכים לקוביות גדולות.

מטגנים את הבצל על מעט שמן זית ומוסיפים את יתר המרכיבים מתבילים ומוסיפים מים. מביאים לרתיחה ואז מורידים לאש קטנה עד שכל הרכיבים רכים.



פירה מתחתיות ארטישוק

המצרכים

שקית תחתיות ארטישוק מוקפאות
מיץ לימון
5 שיני שום
4 כפות שמן זית
כפית מלח הימלאיה

אופן ההכנה

מבשלים את התחתיות בישול ארוך במים עם לימון ומלח הימלאיה מצננים
מוסיפים את שיני השום והשמן זית וטוחנים בבלנדר
משתמשים במי הבישול אם רוצים שהמרקם יהיה רך יותר

מי הבישול של הארטישוק הם מי בריאות ומומלץ לשתות אותם. אפשר להוסיף אותם למרק

RESPECT

על"ר!

אהבת את הרעיונות בחוברת?
אני מזמינה אותך לבקר באתר שלי,
משם תוכלי להוריד בקלות חוברות מתכונים נוספות

מוזמנת להצטרף לקבוצת מסרים שקטה שרק אני כותבת בה ורק בשישי
וגם ולעקוב אחרי בפייסבוק או באינסטגרם
לחצי על האייקונים ונפגש שם



ואם מעניין אותך לשמוע על תוכניות הליווי שלי, פשוט תתקשרי או
תשאירי הודעה ואחזור אלייך ♥

יפעת מישר - ריספקט 054-6004965

ש/ן 2 א.ו.2, י.א.