FITNESS TAMAR



חוברת מתכונים חלביים מהירים

20 מתכונים חלביים קלים, מגוונים ומהירים
כל מתכון מכיל כ-25 גרם חלבון, ללא קמח וללא סוכר:

1. צלחת גבינות וביצים מהירה (2 דקות)

- מצרכים: 1.5 ביצים קשות, 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1 מלפפון, 1 עגבנייה.
- אופן ההכנה: חוצים את הביצים הקשות, מניחים בצלחת לצד הקוטג' והבולגרית, ומגישים עם הירקות החתוכים.

2. מקושקשת גביניות במחבת (3 דקות)

- מצרכים: 2 ביצים, 2 כפות גדושות קוטג' 5%, 1.5 כפות מפוררות גבינת פטה 5%, תרסיס שמן, מעט מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: טורפים בקערית את הביצים, הקוטג' והתבלינים, מקשקשים במחבת משומנת כ-2 דקות ומפזרים פטה מעל.

3. שקשוקה ירוקה מהירה (5 דקות).

- מצרכים: 2 ביצים, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1 כוס עלי תרד טריים, 1/2 כפית שמן זית, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: מאודים את התרד במחבת כדקה, יוצרים שני שקעים, שוברים לתוכם את הביצים, מפזרים בולגרית, מכסים ומבשלים 3-4 דקות.

4. מאפין גבינה וזיתים במיקרוגל (2 דקות)

- מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון ניטרלי / גבינה לבנה 5%, 1 ביצה, 1 כף שטוחה גבינה צהובה 9% מגוררת, 3 זיתים פרוסים, 1/3 כפית אבקת אפייה, מלח ואורגנו.
- אופן ההכנה: מערבבים היטב את כל המצרכים בקערה קטנה המתאימה למיקרוגל, ומחממים בעוצמה מלאה במשך 2 דקות בדיוק.

כל הזכויות מחלקת קטניות ודגנים מלאים (דלי שומן מן הטבע)

- קינואה
- עדשים: ירוקות, אדומות, שחורות
- שעועית: לבנה, אדומה, שחורה, מש
- גרגרי חומוס
- אפונה
- אדממה
- פול
- לוביה
- שיבולת שועל
- כוסמת
- אורז מלא / בסמטי / בר
- בורגול
- גריסים

שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

5. חביתת טונה ועשבי תיבול

- מצרכים: 1/2 קופסת טונה במים (מסוננת), 2 ביצים, 2 כפות פטרוזיליה קצוצה, תרסיס שמן, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: טורפים את הביצים עם הטונה והפטרוזיליה, ויוצקים למחבת טפלון משומנת. מטגנים 2 דקות מכל צד.

6. פשטידת קוטג' אישית במחבת

- מצרכים: 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 1 ביצה, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1/2 קישוא קטן מגורר ומסוחט, 1/2 כפית אבקת אפייה, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: מערבבים את כל המצרכים בקערה, יוצקים למחבת משומנת קטנה, מכסים ומבשלים על אש נמוכה כ-4 דקות. הופכים לדקה נוספת.

7. צלחת גבינות וביצים קלאסית (2 דקות)

- מצרכים: 1.5 ביצים קשות, 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1 מלפפון, 1 עגבנייה.
- אופן ההכנה: חוצים את הביצים הקשות, מניחים בצלחת לצד הקוטג' והבולגרית, ומגישים עם הירקות החתוכים.

8. מקושקשת גביניות במחבת (3 דקות)

- מצרכים: 2 ביצים, 2 כפות גדושות קוטג' 5%, 1.5 כפות מפוררות גבינת פטה 5%, תרסיס שמן, מעט מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: טורפים בקערית את הביצים, הקוטג' והתבלינים, מקשקשים במחבת משומנת כ-2 דקות ומפזרים פטה מעל.

9. קערת יוגורט יווני, קוטג' וגרעינים

- מצרכים: 1/2 כוס יוגורט יווני 0% או 5%, 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 1 כפית גרעיני חמנייה, 1 מלפפון חתוך לקוביות, מעט מלח אטלאנטי.
- אופן ההכנה: מערבבים בקערה את היוגורט היווני והקוטג', מוסיפים את המלפפון ומפזרים מעל גרעיני חמנייה ומלח.

כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

10. שקשוקה ירוקה מהירה (5 דקות)

- מצרכים: 2 ביצים, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1 כוס עלי תרד טריים, 1/2 כפית שמן זית, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: מאודים את התרד במחבת כדקה, יוצרים שני שקעים, שוברים לתוכם את הביצים, מפזרים בולגרית, מכסים ומבשלים 3–4 דקות.

11. מאפין גבינה וזיתים במיקרוגל (2 דקות)

- מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון ניטרלי / גבינה לבנה 5%, 1 ביצה, 1 כף שטוחה גבינה צהובה 9% מגוררת, 3 זיתים פרוסים, 1/3 כפית אבקת אפייה, מלח ואורגנו.
- אופן ההכנה: מערבבים היטב את כל המצרכים בקערה קטנה המתאימה למיקרוגל, ומחממים בעוצמה מלאה במשך 2 דקות בדיוק.

12. חביתת טונה ועשבי תיבול

- מצרכים: 1/2 קופסת טונה במים (מסוננת), 2 ביצים, 2 כפות פטרוזיליה קצוצה, תרסיס שמן, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: טורפים את הביצים עם הטונה והפטרוזיליה, ויוצקים למחבת טפלון משומנת. מטגנים 2 דקות מכל צד.

13. פשטידת קוטג' אישית במחבת

- מצרכים: 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 1 ביצה, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1/2 קישוא קטן מגורר ומסוחט, 1/2 כפית אבקת אפייה, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: מערבבים את כל המצרכים בקערה, יוצקים למחבת משומנת קטנה, מכסים ומבשלים על אש נמוכה כ-4 דקות. הופכים לדקה נוספת.

14. עין כפולה על מצע גבינת שום-שמיר

- מצרכים: 2 ביצים, 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 1 כף גדושה גבינה לבנה 5%, 1 כף מפוררת גבינה בולגרית 5%, מעט שמיר קצוץ, מלח ופלפל.
- אופן ההכנה: מכינים 2 ביצי עין במחבת. בקערית מערבבים קוטג', גבינה לבנה ושמיר. מניחים את הגבינות בצלחת, מעליהן את ביצי העין ומפזרים בולגרית.

כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר -FITNESS TAMAR

15. חביתת תרד ופטה

- מצרכים: 2 ביצים, 1/2 כוס עלי תרד קצוצים, 2 כפות מפוררות גבינת פטה / בולגרית 5%, 1 כף גדושה קוטג' 5% (להגשה בצד), תרסיס שמן.
- אופן ההכנה: טורפים ביצים עם תרד, יוצקים למחבת משומנת, מניחים פטה במרכז, מקפלים לחצי ומטגנים 2 דקות מכל צד. מגישים עם הקוטג'.

16. פטריית פורטבלו מוקפצת ממולאת גבינות

- מצרכים: 1 פטריית פורטבלו גדולה, 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 2 כפות מפוררות גבינה בולגרית 5%, 1 כף גבינה צהובה 9% מגוררת, אורגנו.
- אופן ההכנה: מרוקנים את רגל הפטרייה, מערבבים את הגבינות והאורגנו וממלאים את הפטרייה. אופים ב-200 מעלות (או נינג'ה) כ-10 דקות עד שהגבינה נמסה.

17. סלט טונה וגבינות ב-2 דקות

- **מצרכים: 1/2 קופסת טונה במים (מסוננת), 2 כפות גדושות קוטג' 5%, 2 כפות גבינה לבנה 5%, 1 מלפפון חמוץ קצוץ, מלח ופלפל.**
- **אופן ההכנה: בקערה מערבבים את הטונה עם הקוטג', הגבינה הלבנה והמלפפון החמוץ עד לקבלת ממרח אחיד ועשיר.**

18. קערת יוגורט ופירות יער (1 דקה)

- **מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון וניל, 1/3 כוס יוגורט יווני, 2 כפות פירות יער, 2-3 טיפות ממתיק סוכרלוז.**
- **אופן ההכנה: מערבבים בקערית את מעדן החלבון, היוגורט והסוכרלוז, ומפזרים פירות יער מעל.**

19. קערת חלבון עם צ'יה ופשתן

- **מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון וניל, 1/4 כוס יוגורט יווני, 1 כפית פשתן טחון, 1 כפית צ'יה טחונה, טיפות סוכרלוז לפי הטעם.**
- **אופן ההכנה: מערבבים בקערה את מעדן החלבון והיוגורט, מוסיפים את הפשתן, הצ'יה והממתיק, מערבבים ומגישים.**

כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר -FITNESS TAMAR

20. מוס שוקולד-קקאו חלבוני

- **מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון שוקולד / ניטרלי, 1 כפית אבקת קקאו ללא סוכר, 1/3 כף מדידה אבקת חלבון שוקולד, טיפות סוכרלוז לפי הטעם.**
- **אופן ההכנה: טורפים היטב במזלג או מטרפה קטנה את כל המצרכים בקערית עד לקבלת מוס אחיד וסמיך.**

21. קרם חלבון קפה וגיל

מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון וניל, 2 כפות גדושות גבינה לבנה 5%, 1/2 כפית קפה נמס מומס ב-1 כף מים חמים, טיפות סוכרלוז.
אופן ההכנה: מערבבים את מעדן החלבון והגבינה, מוסיפים את תמצית הקפה והממתיק, ומערבבים לקרם אחיד.

22. מעדן חלבון קינמון ואגוזים

מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון וניל, 1/4 כוס גבינה לבנה 5%, 1/2 כפית קינמון, 2 אגוזי מלך קצוצים.

אופן ההכנה: מערבבים את מעדן החלבון,
הגבינה הלבנה והקינמון, ומפזרים מעל את אגוזי המלך.

23. שייק חלבון ויוגורט עשיר

מצרכים: 1 גביע מעדן חלבון וניל / ניטרלי, 1/2 כוס יוגורט 0%, 1/2 כוס מים/קרח, 2-3 טיפות ממתיק.
אופן ההכנה: מכניסים את כל המצרכים לבלנדר, מערבלים כ-30 שניות ומגישים בכוס גבוהה.

24. פיצה חלבונית אישית במחבת

מצרכים: 3 כפות גדושות קוטג' 5%, 1 ביצה, 1.5 כפות רסק עגבניות ללא תוספת סוכר, 1.5 כפות גבינה צהובה 9% מגוררת, 1/2 כפית אורגנו, מעט מלח ופלפל.

אופן ההכנה: טורפים בקערה את הקוטג', הביצה, המלח והפלפל, יוצקים למחבת טפלון משומנת ומכסים ל-4 דקות על אש נמוכה עד להתייצבות הבסיס. מורחים מעל את רסק העגבניות, מפזרים את הגבינה הצהובה והאורגנו, מכסים לשתי דקות נוספות עד שהגבינה נמסה ומגישים.

כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר – FITNESS TAMAR