

תוכן העניינים

22	אורז מלא עם ירקות	1	תוכן העניינים
22	אורז מלא עם פטריות	3	הקדמה לספר מתכונים
22	סוגי אורז	3	מבוא
23	פשטידת אורז מלא	4	הסוכר
23	תבשיל אורז ועדשים	6	קמח ודגנים מלאים
24	אורז מלא עם תירס	7	שמנים רעים וטובים
24	אורז מלא וגרגרי חמוס	8	פירות וירקות – טיפים לבישול בריא
24	אורז פרסי- לבן במיקרוגל	9	תבלינים ואבקת מרק
25	קינואה מבושלת	10	קטניות
25	סלט קינואה קר	10	חלבונים
25	הקינואה	10	דגים
26	תבשיל דוחן עם בטטות	12	הסטיביה – ממתיק הפלא
26	בורגול מבושל עם ירקות	13	מתכוני סטיביה
26	פלפל ממולא	13	עוגת שוקולד
26	הדוחן	13	פאי תפוחי עץ
27	מאכלי טופו	13	עוגת תפוחי עץ
27	טופו בטעם גריל	14	עוף והודו
27	תבשיל פטריות, קישואים וטופו	14	תבשיל קציצות חורפי
27	הטופו	14	חזה עוף בדבש וגיינג'יר
28	סלטים	15	עוף, אורז, גזר ותפוזים בתבנית
28	סלט אבוקדו (גואקמולי)	15	עוף בסגנון איטלקי
28	סלט פטריות פיקנטי	16	גריל הודו קוטלט
28	סלט עגבניות שרי	16	מה אוכלים בחורף?
28	כל מה שרצית לדעת על אבוקדו	17	דגים
28	טיפ לסלטים!	17	דג אמנון (מושט)
29	סלט ירקות עם שמן זית ולימון	17	דג סיני
29	סלט ירקות עם נבטים סינים	17	דג סלומון בסגנון "על האש"
29	שמן זית – מלך הסלטים	17	מדוע ממליצים התזונאים לאכול דגים?
30	סלט קולרבי ברוטב	18	דג סלומון ברוטב פסטו
30	סלט קולרבי חמוץ מתוק	18	דג סלומון בשום ורוזמרין
30	סלט גזר – משביע ובריא	18	דג מושט ברוזמרין
30	קולרבי	19	מרקים
30	סלט גזר פיקנטי	19	מרק עדשים
31	סלט תרד	19	מרק קישואים- בטעם מרק אפונה יבישה
31	סלט סלק קלאסי	19	מרק דלעת
31	סלט סלק פיקנטי	20	מרק תירס עם ביצים
31	הסלק	20	מרק בטטה
32	סלט כרוב 1	20	צזיקי – מרק מלפפונים עם יוגורט
32	סלט כרוב 2	21	דגנים
32	סלט כרוב וגזר	21	בישול דגנים (כללי)
32	סלט כרוב מיוחד	21	מה ההבדל בין אורז מלא לאורז הלבן?
33	סלט חסה עם תפוח עץ גרנד ותפוז		
33	סלט חיטה עם טונה		
33	סלט טונה מיוחד		
33	בהרט		

41.....	אסידופילוס - חיידקים ידידותיים	34.....	סלטי חצילים
42.....	פשטידות פרווה	34.....	סלט חצילים בטחינה - בובה גנוש
42.....	פשטידת ירקות פרווה	34.....	חצילים בטעם כבד
42.....	פשטידת ירקות	34.....	סלט חצילים עם פלפלים
42.....	פשטידת בצל	34.....	החציל
42.....	ייצוב פשטידות	35.....	סלט חצילים גרגרי חומוס ועגבניות
43.....	פשטידת ירקות ופטריות	35.....	סלט חצילים ועגבניות
43.....	פשטידת קישואים	35.....	חצילים בגריל - דיאטטי
43.....	פשטידת פטריות ובצל	36.....	לאכול צבעי הקשת- לבריאות
44.....	מתכונים חלבים	36.....	ממרחים
44.....	פשטידת כרובית	36.....	ממרח זיתים
44.....	פלפל ממולא בגבינה	36.....	ריחן (בזיל, בזיליקום)
44.....	"פיצה" חצילים	36.....	ממרח פסטו
45.....	מאפה ירקות עם גבינה	37.....	ירקות מבושלים
45.....	סלט קינואה עם גבינה צפתית	37.....	פלפלים ופטריות
45.....	פסטה עם ברוקולי	37.....	עלי סלק מאודים
46.....	עוגיות	37.....	האם לפטריות ערך תזונתי?
46.....	עוגיות שיבולת שועל	37.....	עלי סלק
46.....	עוגיות קוואקר	38.....	שעועית ירוקה (1)
46.....	אגוזים וגרעינים	38.....	שעועית ירוקה (2)
47.....	עוגיות קוואקר	38.....	שעועית צהובה ברסק עגבניות
47.....	עוגיות פצפוצי אורז	38.....	סלט שעועית עם פלפלים חריפים ושום
47.....	חטיף פשתן	39.....	ארטישוק ממולא
48.....	עוגות ומאפינס	39.....	תבשיל פול עם לבבות ארטישוק
48.....	עוגת בריאות	39.....	פסטה וירקות מאודים
48.....	עוגת גרנולה	39.....	הארטישוק
48.....	עוגה מקמח מלא	40.....	גזר מאודה בשום (2 מנות)
49.....	עוגת טורט תמרים	40.....	גזר מתוק מבושל בשזיפים
49.....	עוגת גבינה	40.....	קישואים עם עגבניות
49.....	עוגת גבינה דיאטטית	41.....	חמוצים
50.....	מאפינס רסק תפוחים ושיבולת שועל	41.....	כללי
50.....	מאפינס מפתן טחון	41.....	ירקות במי מלח
51.....	לחמים	41.....	להפרשת אסידופילוס
51.....	לחם מקמח מלא נבוט	41.....	ירקות בתחמיץ
51.....	לחם מקמח חיטה מלא וכוסמים	41.....	מלחים
51.....	פיתות מקמח שיבולת שועל/ כוסמים		
52.....	לחם מקמח מלא נבוט		
52.....	חלות מקמח מלא		

