

מועדון התזונה הקטוגנית

KETO ישראל



ד"ר רונית אבנן N.D. Ph.D
נטורופתית והרבליסטית קלינית
סומחת לתזונה קטוגנית רפואית

keto.

המאפיה של קיטו
רונית הנגבי
להזמנות: 058-4637331
www.ketodot.com

יום כיפור – חתימה טובה

רגע לפני יום כיפור, חשוב לקטוגנים שצמים
לדאוג לארוחה משביעה ומאוזנת.

אלו הכללים המומלצים לארוחה המפסקת :

- עתירת שומן
- דלה במלח (מצמיא)
- מעט חלבון
- הרבה שתיה לא ממותקת

מצרפות כאן הצעות לתפריט ארוחה מפסקת בשרי / חלבי

כל המתכונים מיועדים ל-4 סועדים

בברכת גמר חתימה טובה

שנה טובה ובריאה

רונית & רונית & מאיר

תפריט ארוחה מפסקת בשרי



דג סלמון אפוי

ברוטב קר של מיונז חרדל ושום

מרק ציר עצמות

מתכון בסוף

עם אטריות ביצים

אסאדו עם פטריות בתנור

מתכון בסוף

סלט ירוקים תרד או בייבי

עוגת שוקולד פרווה

מתכון בסוף

קומפוט פירות אדומים

מתכון בסוף

או

קינוח מהמתכונים של [KETODOT](https://ketodot.com)

תפריט ארוחה מפסקת חלבי



סלט קפרזה קישואים (עמוד 122 בספר)

או

[אספרגוס ביצה ופרמזן](#)

מרק ירקות עם אטריות ביצים

או

[מרק אספרגוס](#)

דג סלמון אפוי ברוטב לבן

סלט ירוקים תרד או עלי בייבי

עוגת גבינה

(עמוד 168 בספר)

או

[KETODOT](#) קינוח מהמתכונים של



סלמון אפוי

מצרכים:

- 4 נתחים של פילה דג סלמון
- 3 כפות מיונז
- 1 כף חרדל (לא חריף)
- 1 כפית שום כתוש "דורות"
- מיץ סחוט טרי מחצי לימון
- חצי כפית מלח הימלאיה
- רבע כפית פלפל לבן

הוראות הכנה:

1. מחממים מראש תנור לחום בינוני גבוה, 180 מעלות צ'.
2. בקערה מכינים רוטב השריה: מיונז, חרדל, שום, מיץ לימון, מלח ופלפל לבן
3. משרים את הדג ברוטב, ומשאירים לספוג את הטעמים כ-1/2 שעה
4. מרפדים תבנית בנייר אלומיניום (או משתמשים בתבנית חד פעמית)
5. מניחים את נתחי הדג כשהעור כלפי מטה.
6. מכסים את התבנית בנייר אלומיניום
7. אופים בתנור כ-30 דקות.

הגשה:

למנת הדג החמה (תפריט חלבי) - מוציאים את הדג מהתנור, מקשטים בגבעול שמיר
למנת הדג הקרה (תפריט בשרי) – שומרים עטוף בנייר הכסף. מגישים במנה ראשונה בליווי
רוטב מיונז, חרדל, ושום עם מעט מלח).

הכי קיטו: עוד שמן זית או עוד חמאה.



אטריות ביצים

המצרכים :

- 4 ביצים שלמות
- 2 כפות שמן זית
- 1/4 כוס מים
- 1 כפית גדושה של פסיליום
- 2 כפות שמנת להקצפה (לא חובה)
- מלח ופלפל – מעט

הוראות הכנה:

1. מערבבים היטב את כל המרכיבים בקערה עם מזלג - עד להתמזגות אחידה
2. מחממים מחבת ומשמנים היטב
3. במצקת יוצקים למחבת כף גדולה
4. ממתנים עד שה"חביתה" מקשיחה לגמרי והופכים עד להשחמה שניה
5. מצננים היטב את ערימת החביתיות שהתקבלה
6. מגלגלים כל חביתה ופורסים עם סכים חדה
7. מאחסנים את האטריות שהתקבלו בתוך כלי אטום במקרר

הגשה:

ניתן להוסיף את האטריות לכל מרק או להוסיף אליהן רוטב ולאכול אותן האטריות בפני עצמן .

ניתן להוסיף עשבי תיבול ליצירת אטריות בטעם ייחודי



אסאדו בתנור

מצרכים:

- 1.5 קילו שפונדרה (אסאדו, קשתית) בנתח שלם או חתוך לרצועות
- $\frac{1}{2}$ כוס שמן זית
- 1 בצל גדול פרוס
- 4 שיני שום
- 1 כוס יין
- 3 כפות סויה ללא גלוטן
- 3 כפות אריתריטול מומס במים חמים
- צרור קטן של תימין
- מלח הימלאיה
- פלפל גרוס (לא חובה)
- 20 פטריות שמפיניון גדולות חתוכות גס + 2 כפות שמן זית

הוראות הכנה:

1. בסיר מחממים שמן זית וסוגרים את נתחי הבשר שהם שחומים מכל הצדדים
2. מוסיפים את יתר החומרים ומרתיחים כ-20 דקות
3. מחממים תנור ל-150 מעלות
4. עבירים את הבשר שבושל לתבנית (אפשר חד פעמית) ואוטמים בנייר כסף
5. מבשלים בתנור כ-3 שעות עד שהבשר "נופל מהעצם"
6. מטגנים בשמן זית ומעט שום כתוב את הפטריות ומגישים עם הבשר



עוגת שוקולד פרווה

מצרכים:

3 ביצים גדולות
80 גרם תחליף סוכר (אריתריטול)
150 מ"ל (3/4 כוס) שמן זית רגיל
50 גרם אבקת קקאו ללא סוכר איכותית
125 מ"ל (1/2 כוס) מים רותחים
2 כפיות תמצית וניל
150 גרם קמח שקדים
1 כפית אבקת אפיה
1/2 כפית סודה לשתייה
מעט מלח

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל-175 מעלות
2. ממיסים את הקקאו במים הרותחים
3. מקציפים את הביצים עם תחליף הסוכר
4. מוסיפים את שמן הזית במזיגה איטית
5. מערבבים את קמח השקדים, המלח עם אבקת האפיה והסודה לשתייה
6. מוסיפים את הקמח לתערובת הביצים ולאחר מכן את קקאו המומס

ניתן לצפות בשוקולד מריר 85% ומעלה מומס ב-2 כפות קרם קוקוס



קומפוט פירות יער

מצרכים:

- 1 שקית פירות יער קפואים מעורבים
- 4-6 כפות תחליף סוכר (התאימו לטעמכם האישי)
- $\frac{1}{4}$ כפית קסנטאן גאם
- 3 כפות מים
- 1 כפות מיץ לימון

הוראות הכנה:

1. בסיר קטן מביאים לרתיחה שקית של פירות יער קפואים מעורבים
2. מוסיפים תחליף סוכר
3. ממסים את הקסנטאן גאם במים ומוסיפים לפירות
4. כאשר מתחיל לבעבע ולהסמיך מורידים מהאש ומוסיפים את מיץ הלימון
5. מחלקים לכוסות הגשה, מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר

ניתן לקשט עם עלי נענע או פיסטוקים כתושים

ועדיין לא מאוחר לרכוש את ספרי התזונה הקטוגנית

