

דיאטת הלחם של אולגה רז

השיטה והמתכונים
להרזיה ולחיים
בריאים

רז

37

מתכונים

39

מרקים

מרק העוף שלי ... 40

מרק סלרי ובצל ... 42

מרק עדשים שחורות וקולרבי ... 44

מרק גריסים עם דלעת ופטריות ... 47

מרק עגבניות ... 49

מרק סלק וקטניות ... 50

מרק ברוקולי ... 53

מרק מינסטרונה ... 54

57

ירקות / סלטים

סלט סלק רוסי של אמא שלי ... 58

סלט כרוב שתמיד מצליח ... 61

סלט כרוב, גזר ולפת ... 62

סלט חצילים קלויים של אמא שלי ... 64

סלט ירקות שורש ... 67

69

תבשילי ירקות ופשטידות

מטבוחה לעצלנים ... 70

ברוקולי ובצל ברוטב ... 73

ציפס מסלרי ... 74

מוקפץ ירקות אסייתי ... 77

פשטידת ירקות עם גבינה לבנה ... 78

קיש בצל ... 78

פשטידת דלעת ... 80

6

הקדמה - הייתי ילדה רזה

10

ניהול אכילה

13

עקרונות דיאטת הלחם

18

דיאטת הלחם - לא רק לחם

24

מיתוסים

טבלאות ותפריטים ... 28-36

דוגמאות לתפריטים ... 32

השלב הראשון של דיאטת הלחם ... 32

השלב השני של דיאטת הלחם ... 33

תפריט לדוגמה ללא גלוטן ... 34

תפריט לדוגמה לצמחונים/

טבעונים ... 35

117

דגים

פורל צלוי בתערובת עשבי תיבול ... 118

פילה דניס עם עגבניות ... 121

בס ביוגורט ... 122

סלמון באורגנו ... 122

125

מנות מתוקות

עוגת תפוחים ... 126

פשטידת אטריות מתוקה ... 128

תפוח עץ חם עם גלידה ... 131

קציפת לימון ... 132

עוגת גבינה קרה ... 134

פרנץ' טוסט ... 136

פנקייקים עם פחות קלוריות ... 136

138

מפתח

143

תודות

89

דגנים, קטניות, אורז

ופסטות מקמח דרום

אורז בסמטי מתכון בסיס ... 84

פלפל ממולא באורז בסמטי וירקות ... 85

אורז בסמטי עם ירקות ואדממה ... 86

אורז בסמטי עם חומוס ... 89

דלעת ערמונים ממולאת באורז בסמטי

וגזר בניחוח קינמון ... 90

כוסמת מתכון בסיס ... 92

כוסמת עם גזר, סלרי ובצל ... 92

כוסמת עם פטריות ... 95

חיטה מתכון בסיס ... 96

חיטה עם צימוקים ... 96

חיטה עם ירקות ... 98

דייסת שיבולת שועל מרגיעה ... 101

דוחן עם דלעת או דלורית ... 102

סלט דוחן ... 102

פסטה עם ירקות ... 106

מאפה פסטה וגבינות ... 107

פסטה צבעונית ... 107

109

עוף ובשר

חזה עוף ברוטב סויה ... 110

עוף בתנור עם יין לבן ... 110

חזה עוף צלוי עם פלפלים ... 112

עוף מתוק ... 112

רוסטביף מסינטה בקר ... 114