



פרגני לעצמך

קינוחים ונשנושים מטריפים
עד 100 קלוריות

מאת אתי אגא -

תזונאית הוליסטית ומאמנת למציאות רזה

תוכן העניינים

- הקדמה.....עמ' 2
- כל אושר קטן מתחיל עם ארוחת בוקר שלווה.....עמ' 3
- עם קפה ומאפה קטן על המרפסת
הדיאטה לעולם לא נהרסת !.....עמ' 4
- כשאת עייפה ואין לך כוח לכלום.....עמ' 5
- בדרך לסרט.....עמ' 7
- מילקשייקים "שווים" בהחלט!.....עמ' 8
- מהיר...קל.. וטעים !.....עמ' 9
- סוף - סוף - סופ"ש.....עמ' 10



הקדמה

שלום חברה,

מכירה את ההרגשה "שאת חייבת לנשנש" משהו? ומשום מה, יש לזה את "השעות הקשות" האלו ביום... לעיתים אחה"צ כשאת מגיעה מהעבודה ועבר עליך יום לא מזהיר בלשון המעטה. .או כשאת "מתה" מעייפות, או עם מצב הרוח "לא משהו"... או בשעת לילה מאוחרת... ואיך זה שכל הדיאטות נהרסות בסופי השבוע?! ואז המלחמה הפנימית שלך מתחילה: לנשנש?... "אבל כל השבוע שמרתי כל כך .." אולי לא כדאי להרוס את הדיאטה בפעם ה-100?! אז...מה עושים ?

בגלל כל מה שכתוב כאן למעלה...ותתפלאי לא רק את מרגישה ו"סובלת" מכך..(מעודד?) הכנתי עבורך ספרון מפנק וכיפי על קינוחים ונישנושים טעימים

ומטריפים...אך.. **רק עד 100 קלוריות!**

- נישנושים שיקרבו אותך לתוצאות שאת רוצה "מבלי להישבר" ומבלי שתרגישי "מסכנה"..(מי כמוני מבינה אותך..) למשל:
- כשסתם משעמם לך, וניגשת מיליון פעמים למקרר, לבדוק אם משהו השתנה מלפני 5 הדקות האחרונות כשבדקת את תכולתו...
 - כשאת יושבת "הרוגה"..אחרי שהשכבת את הילדים..או כשיש לך סוף-סוף קצת זמן לעצמך, בערב מול הטלביזיה.
 - בערב שבת כשכולם מנשנשים ו"בולסים" יחדיו אחרי ארוחת הערב.
 - ועוד..ועוד...לא חסרות הסיטואציות..נכון?

אז אם את רוצה לאהוב את עצמך..וכן..לפנק את עצמך..(הגיע הזמן לא?), בד בבד, עם ספרון מתוק זה, תוכלי לשמור, יותר מתמיד על תהליך ההרזיה, מבלי שתצטרכי לוותר וליהנות מקינוחים ונישנושים שהם כיפים.

חשוב לי שתדעי ותפנימי:

את עדיין יכולה, בכל יום מחדש, ליהנות מקינוח או מנישנוש מפנק, מבלי לפגום בתהליך ההרזיה ובתוצאות שאליהן את כה כמיהה להגיע...כי...

"חסיף או 2 קוביות שוקולד במידה לא ישנו לך את הגזרה"...

אני מזמינה אותך לפרגן לעצמך! זה הזמן! זה המקום! מצאי את הקינוח/הנישנוש, שאת הכי אוהבת ומתחברת אליו (בכל יום אחד.. בשעת המשבר..או..לפני שאת מגיעה לשעת המשבר :-)

ולא..הוא לא יגרום לך נזק בתהליך ההרזיה!

שֶׁלך בִּאהֲבָה וְהִנֵּה גִדּוּלָה,
אֵלַי אֵשֶׁה

זכרי! דיאטה, היא לא האויב שלך..מקדי את כוחותייך בבניית גופך מקדשך כחזק, בריא, יפה ותיהני מסוד השינוי שאת חובה. היי גאה בעצמך!!

נתחיל בבוקר טוב!

"כל אושר מתחיל עם ארוחת בוקר שלווה"

את זה לא אני המצאתי...את זה ידידי ויליאם סומארט מוהם אמר.

נשנושים מלוחים/מתוקים, שכיף לפתוח איתם את הבוקר -

- פתית שיפון + כפית דבש + כפית טחינה גולמית משומשום מלא.
- טוסט המכיל 2 פרוסות לחם קל + פרוסת גבינה צפתית עד 5%.
- רבע פיתה מחיטה מלאה + כפית חומוס + 1 מלפפון חמוץ.
- יוגורט דיאט + 1 כף גרנולה או 2 כפות ברנפלקס ללא סוכר.
- פרוסת לחם קל + 2 יחידות גבינת מון בלאן + 4 יחידות זיתים.
- פרוסת לחם קל + פרוסת פסטראמה דלת שומן + כפית חרדל + מלפפון חמוץ.
- דייסת שיבולת שועל : 2 כפות שיבולת שועל + 1/2 כוס חלב 1% + סטיביה / סירופ אגבה.
- 2 יחידות פתית + כף גבינה 5% או שתי כפות גבינה 3% + כף חמוציות ללא סוכר.
- ביצה קשה + כף טחינה גולמית + חבילת טוסטעים (6 יחידות במארז).
- 1/2 קופסת קוטג' 5% / 2 כפות גבינת סימפפוניה 5%, + גמבה ו- 5 יחידות עגבניות שרי.
- פלפל אדום חתוך 4 חלקים ובתוך כל פלפל כף גבינה עד 5% + 2 פריכיות אורז 20 קל"כ"א.



"גשם מנוח כל עשרה אנשים
אוהבים שוקולד, העשירי גמדי
משקר..."
-טאיוס ג'ון ק.

שעת אחר הצהריים קרבה ובאה..את לא במלחמה !!!

זכרי...עם קפה ומאפה קטן על המופסת...הדיאטה לא נהרסת !!!

תזרמי !!! ותיהני !!!

- 2 יחידות פתי בר + נס קפה/קפה שחור/כוס תה
- 2 יחידות וופלים שוקולד קטנים בתוספת שתייה חמה / קרה.
- 4 קוביות קטנות של שוקולד חלב / מריר / 4 קוביות שוקולד קטנות של שוקולד לבן ללא תוספות.
- 1 פרוסת לחם קל מחיטה מלאה + כפית ממרח שוקולד / ריבה ללא סוכר.
- 2 יחידות פתית מחיטה מלאה / שיפון + 2 כפיות ריבה דיאט + שתייה חמה לפי בחירה.
- קרואסון שוקולד קטן +כוס קפה .
- כוס ריבועי מלון בתוספת מעדן 1.5% .
- מנת פרי רצוי מפרי העונה בתוספת קרחון דיאט.



בקשה קטנה לי אליך ...

השתדלי, פעם אחת ביום... לעמוד מול המראה...לבד,
בשקט עם עצמך!

**ורק.. תדמיני את עצמך! מותר לך לדמיין!
דמיני .. את חיה במציאות רזה!**

"נשנושים עד כ- 100 קלוריות" -
כשאת עייפה ואין לך כוח לכלום..

- תפוח עץ אפוי במיקרו גל בתוספת כדור גלידה דלת שומן וסוכר או מעדן דל קלוריות וקפוא.
- 2 כוסות חד פעמיות פופקורן עשוי בבית + שלגון קרח ללא סוכר.
- כוס סלט פירות מפירות העונה (רצוי מפירות העונה ללא תוספת סוכר).
- פרי העונה בתוספת מעדן יוגורט 1.5% שומן .
- גלי דייאט בתוספת פרי כל כוס מכילה כ-25 קלוריות בתוספת 6 שקדים טבעיים.
- 10 פריכיות אורז קטנות עם דבש בתוספת שתייה חמה / קרה לבחירה.
- 2 פרוסות לחם קל מלא בטוסטר עם כפית דבש /אגבה וטחינה (הופכת לחלבה בריאה וטעימה).
- 1/2 כוס ברנפלקס ללא סוכר בתוספת מעדן אקטיביה + כף חמוציות ללא סוכר.



"הרבה מכשלי הגייס הם
אנשים שלא הכירו עד כמה
קרובים היו להצלה כאשר
נאשו וויגרו."

-גאוס אדיסון

- 12 יחידות בייגלה קטנים רצוי ללא מלח בתוספת
כף גבינה לבנה עד 3% .
- חטיף אנרגיה עשוי מתמרים סילאן ללא סוכר.
- חטיף חלבה מטחינה ושומשום יחידה = 99 קלוריות.
- מנת פרי, מפירות העונה בתוספת 8 שקדים טבעיים.
- 1 קרקר לחמית, פרוסת גבינה צהובה לייט 9% / כף חומוס
ומנת ירק לבחירה.
- גביע יוגורט בתוספת 2 אגוזי ברזיל.
- גביע יוגורט טבעי 1.5% בתוספת כפית אגבה + כף גרנולה דלת שומן וסוכר.
- 2 פריכיות אורז + 2 כפות שטוחות של קוטג' 5% שומן ומלפפון .
- חטיף מיני שוקולד : מקופלת / כיף כף / פסק זמן.
- כוס פולי אדממה סויה מורתחים במים עם מעט מלח.
- פרוסת לחם מחיטה מלאה בתוספת כף שטוחה חומוס ומלפפון חמוץ.
- כף גדושה גבינה לבנה / קוטג' / עד 5% בתוספת רצועות פלפל אדום וגזר.
- 12 יחידות ענבים בתוספת מעדן יוגורט 1.5%.



את בדרך לסרט עם הבעל/חברה?
או את הולכת לסרט/הצגה עם הילדים?
למה להתענות? פרגני לעצמך...

נשנושים שכדאי לנסות...

- 3 כוסות פופקורן מוכן ללא שמן, ארזי לך בשקית ו"דחפוי" לתיק.
- קלח תירס בגודל בינוני בתוספת מנת פרי בקופסא אטומה קטנה!
- כוס קוביות אבטיח בתוספת פרוסת גבינה בולגרית 50 גרם.

יאמי.... יאמי !!! כן כן קחי בקופסא אטומה.



"הגייס שלנו דואים אקפיטריה אין
מאזרים שיגישו לנו את ההצגה,
הכול בשירות עצמי..."

יש לי יחסי אהבה / שנאה למשפט הזה..גם לך? אכן...אמת לאמיתה!

"הרגלי את עצמך להגשם את
ורק להגשם היוזבותי הן גולגולת
בן (פלאו) - רבי נחמן מברסלב

מילקשייקים מטריפים הדורשים זמן
הכנה קצר מאוד אך "שווים" בהחלט !

מילקשייק תות שדה (5 מנות) 80 קלוריות למנה

- 2 כוסות תות שדה.
- כוס חלב.
- 1/2 כוס קוביות קרח.
- כף "כמו סוכר" / סוכר.
- קורט קינמון.

אופן ההכנה:

- שטפו היטב תות שדה, הכניסו לשקית והקפואו למשך כשעה.
- הכניסו לבלנדר בתוספת יתרת המרכיבים עד לקבלת משקה חלק.

מילקשייק קפה (75 קלוריות למנה)

- 1.5 כוסות חלב 1%.
- כף כמו סוכר / אגבה.
- תמצית וניל לפי הטעם.
- 1/2 כוס קוביות קרח.
- 1-1.5 כפית נס קפה.

אופן ההכנה:

- ערבבי את כל המרכיבים במערבל עד לקבלת משקה חלק...שתי לרוויה ותייהני!



"מכשולים הם הדבר המפחיד שאננו לאה,
ברגע שאננו מסיטה עינינו מהמטרה".
-הנרי פורד

קל...מהיר...וגם טעים !!!

קרם ריקוטה

- 1/2 כוס גבינת ריקוטה 5% שומן.
- כפית כמו סוכר.
- 1/4 1/2 - כפית תמצית וניל .

אופן ההכנה:

- ערבבי את המרכיבים והגישי קר.

קרם ריקוטה בטעם שקדים

- לקבלת ריקוטה בטעם שקדים הוסיפי :
- 1/4 כפית תמצית שקדים + כפית שקדים מולבנים.

אופן ההכנה:

- ערבבי את המרכיבים והגישי קר.

קרם ריקוטה בטעם מוקה

- לקבלת טעם מוקה הוסיפי :
- 1/2 כפית אבקת קקאו ללא סוכר.
 - 1/2 כפית אבקת נס קפה/ אבקת אספרסו .
 - כפית פתיתי שוקולד צ'יפס.

קרם ריקוטה עם קליפת לימון מגורדת

- לקבלת הטעם הלימוני הוסיפי :
- 1/2 כפית קליפת לימון מגורדת.



סוף סוף... סופ"ש...

יום שישי את יודעת... יש בעיר מסיבה...

נשנושים עד 100 קלוריות שדורשים מעט הכנה

סחלב חם - מנה אחת = 80 קלוריות

- כוס מים.
- כוס חלב דל שומן.
- שקית פלאן.
- כף כמו סוכר.
- 3 טיפות תמצית פריחת הדורים.

אופן ההכנה:

- שמים בסיר את המים והחלב ומרתיחים.
- מוסיפים את הפלאן.
- מערבבים שלא יהיו גושים.
- מוסיפים ממתיק מלאכותי לפי הטעם וטיפת תמצית וניל.
- מערבבים ומגישים חם או קר.

שמרו במקרר ודאגו שלא "יעלם"..

קציפת תפוחים 3 מנות , כל מנה = 50 קלוריות

- 2 חלבונים.
- קופסת רסק תפ"ע ללא סוכר.
- 2 כפות כמו סוכר.
- 1/2 כפית קינמון.

אופן ההכנה:

- מקציפים את החלבונים בתוספת הממתיק המלאכותי לקצף יציב.
- מקפלים לחלבונים את רסק תפוחי העץ.
- מחלקים לגביעים, מקררים במקרר או במקפיא.
- מוסיפים את הקינמון לפני ההגשה.



"כדי להפוך עגיד רצוי להוזה מצוי.
הגמילי כל יום מחדש. השגדאי אשנול אה
ההוזה ככר היום ואל גמכי אמר..."

חטיף אנרגיה ביתי ודל קלוריות – טעים ובריא

(והכי חשוב אינו מכיל מייצבים לתעשייה)

- 10 כפות גרנולה דלת קלוריות ושומנים.
- 2 כפות שומשום מלא.
- 2 כפות אגוזי מלך גרוסים + כפית צ'אה
- + כפית גדושה סיבים תזונתיים.
- 1/2 חבילת תמרים בוואקום.
- 2 כפות מייפל ללא סוכר או סירופ אגבה.

אופן ההכנה:

- שמים תמרים בסיר עם 1/2 כוס מים ומרככים,
- מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
- את התערובת פורסים מעל ניילון נצמד ומגלגלים לרולדה,
- עוטפים היטב בניילון הנצמד ומקפיאים לשעה לערך.
- פורסים כל רולדה ל- 16 יחידות ומניחים בעטרות.

סה"כ ערכים תזונתיים:

- סה"כ קלוריות: 1665.
- סה"כ יחידות: 16.
- ערך כל יחידה: 94 קלוריות.



"ניצחון הוא לא התמידים"
-נפוליון בונפרטה

עוגת תפוחי עץ (מחלקים ל-12 פרוסות)

כל פרוסה = 70 קלוריות

- 600 גרם תפ"ע גרנד (5 יחידות גדולות).
- 3 ביצים (3 חלבונים שלמים + 2 חלמונים בלבד).
- 3 כפות סוכר / כמו סוכר.
- 3 כפות קמח תפ"א.

אופן ההכנה:

- מגרדים את תפ"ע ומניחים על נייר אפיה בתבנית.
- מקציפים את החלבונים ומוסיפים את הסוכר עד לקבלת קצף יציב.
- מוסיפים בהדרגה את 2 החלמונים ואת קמח תפ"א בתנועות עטיפה.
- מוסיפים את הקצף על תפ"א ואופים.
- כאשר המאפה מוכן מוציאים מהתנור ומגלגלים לרולדה ומפרידים מהנייר.

הצעת הגשה:

- הגישו עם כדור גלידת סורבה ללא סוכר או כדור גלידה דל קלוריות ושומנים.



"אם את יכולה אגואס על זה, את יכולה

אעשות את זה!"
-ואלט דיסני

קינוח גזר טרי

- 600 גרם גזר.
- כוס מיץ תפוזים.
- מיץ מ- 1/2 לימון טרי.
- כף כמו סוכר / שקית סטיביה.
- כף חמוציות ללא סוכר.

אופן ההכנה:

- מגרדים בפומפייה דקה,
- מוסיפים כמו סוכר.
- מיץ הלימון ואת יתר המרכיבים ומערבבים.
- קולפים את הגזרים.
- משהים במקרר לפחות שעה לפני האכילה.

סה"כ: 3 מנות.

כל מנה = 98 קלוריות של הנאה.



החליטי להתחיל את היום שלך במצב-רוח טוב !!!

לא משנה מה קרה אתמול, או בלילה...אין ספק...מצב רוח טוב, זו "התרופה" נגד רגשות שליליים שלעיתים את חווה.. אמצעי לעצמך הומור, אופטימיות- הם שיביאו את הרגשות החיוביים שבוודאי יעזרו לך גם בהצלחת תהליך הירידה במשקל!

לפתן פירות דל קלוריות

- 3 תפוחי עץ קלופים וחתוכים לרצועות.
- 2 אגסים קלופים וחתוכים לרצועות.
- אפרסק שטוף היטב וחתוך לרצועות.
- 2 משמשים מיובשים.
- ½ לימון עם הקליפה חתוך לקוביות קטנות.
- 3 כוסות מים.
- ג'לי דייאט בטעם תות שדה / משמש / אננס.
- 3 כפות כמו סוכר.

אופן ההכנה:

- קולפים וחותכים את הפירות יחד עם הלימון ומבשלים כ- 15 דקות.
- לאחר מכן מוסיפים לסיר 3-4 כוסות מים להמשך הבישול.
- כשהמים חמים מאוד מוסיפים את הג'לי דיאט + תחליף הסוכר.

הצעות הגשה :

- אפשר לאכול (כוס לפתן לא דחוס) (כוס חד פעמית) = מנת פרי
- או איכלו עד 2 כוסות לפתן ביום כתחליף למנות הפרי היומיות.
- (קר ומרענן !!!)



"יש רק פניה אחת ביקום, שאם אהראית
לשיפורה - העצמי שלך"
-אלדוס האקסלי



עוגיות טחינה ושיבולת שועל 25 יחידות

- 3 כפות טחינה גולמית.
- 1/4 כוס אגבה.
- 1/4 כפית קינמון (לא חובה).
- 1/4 כוס שקדים קלופים לא קלויים, טחונים.
- 3/4 כוס קוואקר דק.
- 50 מוציות יבשות.

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל החומרים עד לקבלת בצק אחיד.
- מרדדים את הבצק ויוצרים עוגיות קטנטנות.
- אופים במשך 8-10 דקות בחום בינוני עד להזהבה.

"כוא הוא היכולת לשבור גטיף
שוקולד ארבעה אלקים עם
הידיים בלבד ואז לאכול רק
אין אה"

-צ'ורלי פאריקי

עוגיות מרנג עם שקדים

סה"כ 20 עוגיות

- 2 חלבונים.
- 1/2 כוס כמו סוכר.
- 1/4 כפית מלח.
- 1/2 כוס שקדים מולבנים טחונים גס.
- 1/2 חבילת שוקולד חלב / מריר לפי הטעם.

אופן ההכנה:

- הקציפי במערבל את החלבונים במהירות גבוה עד לקבלת קצף יציב.
- הוסיפי בהדרגה את תחליף הסוכר והמלח, המשיכי לערבב עד שהקצף יהיה קשה יציב ודביק.
- קפלי בעדינות את השקדים הגרוסים.
- לבסוף גרדי את השוקולד במגררת גסה והוסיפי לתערובת תוך כדי תנועות עטיפה.
- אפייה במשך שעה וחצי, עד אשר תהייה יציבות למרנג, בטמפרטורה של 140-150 מעלות.



"שוקולד אינו מאכל רגיל... זה אינו משהו
 שאהה אוקה או עוצב... אי אפשר לאהוב
 "קצת שוקולד אהה לא "רובה" שוקולד אהה
 אפילו לא "אהה" שוקולד שוקולד זה
 משהו שאהה מנהל רומן איתו"..."

-ג'נן רוג

עוגת שוקולד אישית –

**אפייה במיקרוגל ורק 100 קלוריות למנה
 בספל קרמית בגודל בינוני ארבעה מרכיבים לעוגה האישית
 המדהימה הזו... מאמינה?**

- 3 כפות אבקה להכנת עוגת שוקולד או אבקת שוקולית או כף גדושה קקאו איכותי.
- $3/4$ כפות סוכר $+3/4$ כפות כמו סוכר.
- 2 כפות משקה דיאט ספרייט.
- קליפת תפוז או לימון או קורט קינמון.
- $1/2$ כפית אגוזים קצוצים או שקדים קצוצים.

אופן ההכנה:

- ערבבי את כל החומרים יחד עד לקבלת תערובת אחידה
- הכניסי לספל בגודל המתאים ולמיקרוגל למשך 30 שניות.
- פתחי את המיקרו ובדקי מה קורה.
- הפעילי ל- 10 שניות נוספות.
- העוגה צריכה להיות נוזלית מעט.

המלצת הגשה :

כדור גלידה דל סוכר ושומן או מעדן
0% עם פרי קפוא למחצה.
או כדור גלידת סורבה דלת שומן וסוכר.



תיהני! באהבה גדולה
אתי אגא - 052-2821901
תזונאית, הומיאופתית
ומאמנת למציאות רזה