

חג אורים שמח!!!

8 ימי חג החנוכה פתח ויחד איתם של של מנהגים, החל מהדלקת נרות משפחתית וכף באכילת סופגניות ולביבות.

התפריט החגיגי של החג מהווה ללא ספק אתגר גדול עבור רובנו שמירה על המשקל. מלון החג המסורתי, הסופגניות והלביבות, מכילים שילוב צומחתי וציר המיוחד של מלון מקורו הטיאון של סוכרים, בעיקר סוכר פשוט.

כיצד נוכל לשלב בחג החנוכה את השמחה והאור יחד עם בריאות ושמירה על משקל?

"טיפ לכל יום חג"

מומלץ להימנע מקניית סופגניות לפני תחילת החג, תנו להן להיות חלק מחוויית החג בלבד. **החליטו מראש** על כמות הסופגניות אותן אתם מעוניינים לאכול במהלך החג ונסו לעמוד בכך.



העדיפו אפייה בתנור על פני טיגון. אפייה יכולה לחסוך קרוב ל-90% מכמות השומן ואף כ-50% מכמות הקלוריות. ניתן לאפות הן לביבות והן סופגניות.

אם בכל זאת בחרתם לטגן את הסופגניות מומלץ להשתמש בשמן קנולה **איכותי**. שמנים אחרים כמו שמן חמניות, סויה ותירס נוטים לחמצון. זכרו כי דווקא טיגון בשמן עמוק עדיף על פני טיגון במעט שמן ובמחבת. בטיגון עמוק המזון "נאטם" מיד בתחילת התהליך ולכן פחות שמן בא במגע עם האוכל. יש לזכור כי על השמן להיות חם מספיק כדי שלא ייספג בסופגניות. אחרי שימוש אחד יש לזרוק את השמן ולא מומלץ לעשות בו שימוש חוזר.

העדיפו **לשלב קמח מלא** בהכנת הסופגניות יחד עם קמח לבן שהוא בעל ערך גליקמי גבוה. מזון בעל ערך גליקמי גבוה גורם לעלייה חדה ברמות הסוכר בדם. לעומת זאת מזון בעל ערך גליקמי נמוך מאפשר שחרור איטי של הסוכר לאורך היום.

גוונו והעשירו את "עולם הלביבות" שלכם- ניתן להכין לביבות לא רק מתפוחי אדמה. בטטות, קישואים, גזר ושאר ירקות יכולים לשמש אתכם בהכנת לביבות מיוחדות, טעימות, ובעלות הרכב תזונתי משודרג.

נצלו את ערבי החג להדלקת נרות וארוחה משפחתית - **קיום ארוחות משפחתיות** כמנהג קבוע, תורמת רבות ליצירה ולמיסוד לכידות משפחתית וכן לתקשורת טובה ורגישה בין בני המשפחה.

הקפידו להכין לצד כל מטעמי החג גם **מנת ירקות** (סלט ירקות/ ירקות מבושלים) - אפשר תמיד לציין את חג החנוכה כחג בו נצחו החשמונאים את היוונים ולייצור מנהג של אכילת סלט יווני. כמו כן לשלב מנת חלבון (בשר/ דגים/ ביצה) ואפילו קינוח של פירות. אולי עד שתסיימו את הארוחה לא תרגישו בכלל צורך לקנח בסופגנייה.





בצעו פעילות גופנית - מומלץ להגביר במהלך החג את רמת הפעילות הגופנית כדי לאזן את כמות האנרגיה בחג. קבעו לעצמכם "הסכמים קטנים", למשל: על כל סופגנייה אחת שאכלתם לכו שעה לפחות.

כמה זה עולה לנו?!

סופגנייה אחת שווה לנו בין 400-500 קק"ל קחו בחשבון שכל ביס מכיל 70 עד 80 קלוריות! (כמו פרוסת לחם אחת). אם נאכל סופגנייה אחת בכל יום בחג (וזה ללא הלבבות) ניוותר עם עודף של

כ-3,500 קלוריות שהם כחצי ק"ג שומן!

השווים ל...



20-30 דקות ריצה בקצב בינוני
40 דקות של רכיבה על אופניים
60 דקות של משחק כדורסל
90 דקות של עבודת בית מאומצת



ועכשיו תחשבו כמה זמן לוקח לכם לאכול סופגנייה ...

מתכון לסופגניות אפויות

(ל-20 סופגניות, 110 קלוריות לסופגנייה)

חומרים:

2.5 כוסות קמח לבן

1/4 קוביית שמרים טריים

1/2 כפית מלח

2/3 כוס חלב חמים

1 כף חמאה רכה

1 ביצה

קורט אגוז מוסקט

לקישוט:

50 גרם חמאה מומסת, 8 כפות אבקת סוכר

אופן הכנה:

- מערבבים את כל מרכיבי הסופגניות ללא הקמת. מוסיפים את הקמח ולשים את הבצק כ-10 דקות במיקסר או ביד.
- מניחים את הבצק בקערה מכוסה במגבת במקום חמים ומניחים לבצק לתפוח כשעה. (הבצק צריך להכפיל את נפחו).
- מעבירים את הבצק למשטח מקומח ומרדדים אותו לעובי של כסנטימטר.
- חורצים עיגולים בבצק בעזרת שוליים של כוס. קוטר הכוס קובע את גוגל הסופגנייה ומכאן את כמות הקלוריות. על מנת לקבל 20 סופגניות יש להשתמש בכוס בקוטר 7 ס"מ.
- מחממים את התנור לחום של 180 מעלות
- מניחים את הסופגניות בתבנית מרופדת בנייר אפייה. מכסים במגבת מטבח ומניחים לתפיחה שנייה של כחצי שעה.
- אופים כ-7-5 דקות ונוזהרים לא לשרוף. הצבע אמור להיות שזוף קלות למעלה ולמטה, ומעט חיוור בצדדים.
- מברישים את הסופגניות בחמאה מומסת בעודן חמות. מפזרים עליהן אבקת סוכר באמצעות מסננת.
- אם רוצים ניתן להוסיף קונפיטורה או כל תוספת אחרת, אבל, קחו בחשבון שכל כפית מעלה את הערך הקלורי.