

פורים



המאכל הרשמי של חג הפורים הנו "אוזן המן". מאכל זה דווקא עשוי להיות בריא ועדיף על פני מתוקים אחרים. כמה מרכיבים טובים יש באוזן המן:

קמח מלא- אם חלק או רוב המאפה מורכב מקמח זה.

פירות יבשים- כגון תמרים.

אגוזים ושקדים מקבוצת השומן.

אוזן המן ממוצעת ערכה הקלורי הנו 150-200 קלוריות.

ישנם מספר מילויים והנפוצים ביניהם:

פרג- המילוי המסורתי. אנו אוכלים את זרעו של צמח הפרג, העשיר

בשומן, שדווקא טוב. בנוסף הפרג עשיר בסידן, אבץ ומגנזיום.

תמרים- הנו פרי העשיר בסיביים תזונתיים, אשלגן, מגנזיום, ח. פולית,

סידן וברזל.

אגוזים- מקור לחומצות שומן חיוניות, הידועות שמורידות רמות

כולסטרול רע ומפחיתות את הסיכוי להתפתחות מחלות לב וכלי דם.

שקדים- פרי ממשפחת השומן העשיר בח.שומן אולאית המורידה

כולסטרול. בנוסף מכיל ויטמין E ואבץ.

שוקולד- עתיר בסוכר ושומן רווי.

חלווה- עשויה משומשום לכן עתירה בשומן ובנוסף גם סוכר. השומשום

עשיר בסידן.

אז נוכל לאכול אוזן המן אחת כא.ביניים פעם ביום, בעדיפות למילוי

תמרים לשומרי הגזרה והמשקל שבנינו. **חג עליז ושמח!**