



איך להתחיל עם טבעונות בקלות, בהנאה ובביטחון

כולל קישורים לאתרים ודפי פייסבוק מומלצים, הרצאות וסרטונים,

מתכונים, טיפים, רשימת קניות ועוד ועוד!



מאת אורנה צפריר

מהדורה שניה 2020

© כל הזכויות שמורות לאורנה צפריר

תוכן

4.....	למה אני עברתי לטבעונות ולמה גם לך כדאי
4.....	למה עברתי לטבעונות – הסיפור האישי שלי
5.....	קודם כל, מה זה טבעונות?
5.....	מיתוסים, מיתוסים.....
6.....	לעשות שינוי – לשחרר הרגלים ישנים.....
6.....	ששת שלבי השינוי
8.....	השלב הראשון במעבר לטבעונות: לידע את עצמנו
8.....	הרצאות וסרטונים על טבעונות.....
11.....	השלב השני במעבר לטבעונות: לעשות את השינוי
11.....	4 שלבים למעבר מעשיים לאכילה טבעונית
11.....	שלב 1: לבדוק מה אוכלים כבר עכשיו שהוא טבעוני.....
11.....	טיפים
12.....	שלב 2: להוציא מהתפריט מוצרים מן החי.....
14.....	שלב 3: לצאת לקניות – רשימת קניות טבעונית
16.....	מוצרים מוכנים
17.....	שלב 4: לבשל, לאפות ולהכין אוכל טבעוני טעים!
17.....	אם אני יכולה, גם אתם יכולים!
18.....	טיפים להכנת אוכל טבעוני.....
20.....	מתכונים: אתרים, בלוגים, קבוצות בפייסבוק וספרים מומלצים.....
20.....	אתרים ובלוגים טבעוניים
20.....	קבוצות מתכונים ובישול ומוצרים טבעוניים בפייסבוק.....
21.....	מתכונים טבעוניים פשוטים וטעימים שלי.....
21.....	שייקים!
21.....	שייק ירוק למתחילים
21.....	שייק ירוק טעים!
22.....	שייק קפה
22.....	מנות עיקריות.....
22.....	לביבות ירק בתנור
23.....	אורז עם שעועית
23.....	תבשיל פטריות.....
24.....	סלט אבוקדו
24.....	סלט כל טוב.....
25.....	מיונז טבעוני
25.....	קינוחים ומתוקים.....

- 25..... פנקייק טבעוני
- 25..... עוגת ביסקוויטים
- 26..... כרטיסי מתכונים להורדה בחינם
- 26..... צעדי פעולה ליישום אכילה טבעונית
- 27..... רעיונות לארוחת בוקר
- 28..... טבעון מתכונים
- 29..... המלצות לאתרים, קבוצות תמיכה, דפים בפייסבוק ועוד
- 29..... אתרים מומלצים
- 29..... מידע, תמיכה ועזרה בפייסבוק
- 29..... תמיכה, שיתוף ועזרה
- 29..... מידע על זכויות בע"ח ועמותות
- 30..... לאכול טבעוני בחוץ
- 30..... קניות – חנויות ואונליין
- 31..... מה עושים עכשיו? ליישם!
- 31..... תוכנית אינטרנטית בחינם
- 31..... עקבו אחרי ברשתות החברתיות

למה אני עברתי לטבעונות ולמה גם לך כדאי

אני מאוד שמחה שהגעת אל המדריך שלי "כלים, מתכונים וטיפים לטבעונים חדשים". כתבתי את המדריך הזה בכדי לעזור לכל מי שמתעניין בטבעונות, רוצה לעבור לטבעונות או חדש בטבעונות – כדי שיוכלו לעשות זאת בקלות, בפשטות ובהנאה. במדריך תמצאו מידע רב, כלים וקישורים לכל מה שתמצאו לדעת על טבעונות. המטרה שלי היא להעלות את המודעות ליתרונות הרבים של טבעונות, להפריך מיתוסים נפוצים ולתת לכם את הכלים והמשאבים כדי שתוכלו ליישם בקלות ובהנאה אורח חיים שמתאים לערכים שלכם.

אני מקווה שמדריך זה יעזור לכם לבצע בחירות מזון מודעות, מה שבוודאי ישפיע על איכות החיים שלכם ויקטין גם את כמות הסבל והאלימות בעולם.

*התקווה שלי היא שהבחירות היום יומיות של כולנו יהפכו
להשתקפות של הערכים העמוקים ביותר שלנו,
ערכים כמו צדק, חמלה, מוסר ורווחה.*

למה עברתי לטבעונות – הסיפור האישי שלי

בגיל 23 הפכתי לצמחונית לאחר שלפני כן אכלתי מעט מאוד בשר. תמיד העניין של לאכול בעלי חיים היה נראה לי מוזר ואז פשוט החלטתי שאני לא רוצה לעשות את זה יותר. בגיל 30, שהייתי בהריון עם בני השני שחר, קראתי בעיתון כתבה על תעשיית החלב וההתעללות שעוברות הפרות בכל התהליך והחלטתי שאני לא לוקחת בזה חלק יותר. ההתחלה לא הייתה קלה מכיוון שאז בכלל לא הייתה מודעות לנושא, בסופרים לא היה ממש מבחר של מוצרים טבעוניים והייתי צריכה לעבור את התהליך לבד. אני שמחה שהיום יש מודעות רבה יותר, שפע של אוכל טבעוני בסופרים ובמסעדות ושפע של מידע, תמיכה ועזרה.

קודם כל, מה זה טבעונות?

ההגדרה האהובה עלי לטבעונות היא הבאה:

טבעונות: "פילוסופיה ואורח חיים השואפים להימנע ככל הניתן מכל הדרכים של ניצול ואכזריות כלפי בעלי חיים עבור מזון, הלבשה וכל מטרה אחרת. כמו כן, הרחבה וקידום שימוש בחלופות שאינן מן החי, עבור תועלת האדם, בעלי החיים והסביבה. מבחינה תזונתית, המושג מתאר את הנוהג להימנע ממזון מן החי"

- דונלד ווטסון

בשבילי טבעונות זה אמצעי למטרה. המטרה היא **צדק וחמלה ללא תנאי** – לעשות כל מה שאנחנו יכולים כדי לבצע בחירות שגורמות הכי פחות נזק, גם לעצמנו וגם לאחרים. טבעונות זה צעד קל ואפקטיבי לקראת השגת המטרה הזאת.

מיתוסים, מיתוסים...

יש הרבה מיתוסים לגבי טבעונות, שאת חלקם אני הולכת להפריך כאן במדריך ועל חלקם אתם יכולים לקרוא בקישורים שצירפתי למדריך זה.

הנה כמה מיתוסים נפוצים על טבעונות:

- אין מה לאכול או האוכל לא טעים
 - בתזונה טבעונית חסר חלבון / סידן / ברזל
 - טבעונות זה קשה/ קיצוני
- מיתוסים!**

הרבה פעמים מיתוסים, מידע שגוי ודעות קדומות מונעים מאתנו לבצע שינויים שטובים עבורנו והמטרה שלי היא לנפץ כמה מיתוסים שכאלה כדי לאפשר לכם לבחור ליהנות מאורח חיים טבעוני. במדריך הזה תמצאו מידע וקישורים לאתרים ובהם הסברים מפורטים ומעניינים לגבי מה זו באמת טבעונות ולגבי היתרונות הרבים שלה. המטרה שלי היא להראות לכם שטבעונות יכולה להיות בריאה, טעימה, פשוטה ומהנה.

לעשות שינוי – לשחרר הרגלים ישנים



אני חושבת שהחלק הקשה במעבר לטבעונות וממנו רבים מפחדים, הוא פשוט עצם עשיית שינוי - המעבר מן ההרגלים המוכרים והנוחים למשהו חדש ושונה. הקושי הזה עולה בכל פעם שאנחנו עושים שינוי, בין אם זה לעזוב מקום עבודה ולהתחיל עבודה חדשה ובין אם זה שינוי תזונתי ומחשבתי. החדשות הטובות הן שלאחר תקופת ההסתגלות, שאף היא יכולה להיות קלה יותר עם תמיכה וכלים כמו שבמדריך זה, ההרגלים החדשים מתקבעים והכל הופך להיות למוכר ונוח.

ששת שלבי השינוי



כמו עם כל למידה של התנהגות חדשה ודרך חדשה, עלינו לעבור 6 שלבים של שינוי לפני שממש נשלט בה והיא תהפוך לחסרת מאמץ עבורנו. בואו נסתכל על השלבים השונים של השינוי:

1. שלב קדם ההרהור –

בשלב הזה אנחנו עדיין לא חושבים על להשתנות. אנחנו לא מוכנים עדיין לשינוי. זהו שלב של חוסר מודעות. אנחנו לא

מודעים לכך שיש צורך או דרך להשתנות. בשלב הזה אנחנו רוצים להגביר את המודעות שלנו להשפעות של הרגלי המחשבה וההתנהגות שלנו. (אם אתם קוראים את המדריך הזה, כנראה שעברתם את השלב הזה...)

2. שלב ההרהור

בשלב הזה אנחנו מתחילים לחשוב על התועלות ועל הסיכונים של לעשות את השינוי. כאן חלק בנו רוצה להשתנות וחלק אחר לא. כאן אנחנו יכולים למצוא את עצמנו במצב של הכחשה.

הרבה אנשים חווים אירוע מפעיל כמו מחלה, מצוקה רגשית או מנטאלית אשר דוחף אותם לעשות שינוי. המטרה שלנו כאן היא להפחית את חוסר הודאות לגבי לרצות לעשות שינוי על ידי לזהות את הבעד והנגד.

3. שלב ההכנה

בשלב הזה אנחנו מתכננים לעשות שינוי אבל אנחנו עדיין לא יודעים מה לעשות. כאן נעשית ההחלטה שמהו חייב להשתנות ואנחנו מתחילים לחשוב על דרכי פעולה.

4. שלב הפעולה

זהו השלב של עשיית השינויים בפועל. כאן אנחנו מתחייבים להשקיע את הזמן והאנרגיה בכדי לתרגל תפיסה חדשה והתנהגויות חדשות.

5. שלב הנסיגה

בשלב הזה ישנה חזרה לתבניות הקודמות. זה יקרה וזה חלק טבעי מתהליך השינוי. אין צורך להיבהל מכך. במקום זאת, כדאי לנו לבחור ללמוד מזה ולהמשיך הלאה.

6. שלב התחזוקה

זהו השלב של המשך התנהגויות חדשות ודרך חשיבה חדשה עם ביטחון מוגבר בעצמנו ובדרך החדשה שבחרנו.

בדקו: באיזה שלב אתם נמצאים כרגע?

השלב הראשון במעבר לטבעונות: לידע את עצמנו

הרצאות וסרטונים על טבעונות

כדי לתת לכם את המידע הכי עדכני ואמיתי, אספתי עבורכם את כל הקישורים לסרטונים ולהרצאות הכי מעניינים ופוקחי עיניים שאני מכירה ואני מאוד ממליצה לפנות את הזמן ולצפות לפחות בחלק מהן. הן מדברות על כל ההיבטים של טבעונות ומנפצות מיתוסים ותפיסות מוטעות.

(לחצו על שם ההרצאה כדי לעבור ישירות לסרטון)

[קירות שקופים](#)

הרצאה מרתקת ולדעתי פשוט חובת צפיה לכל אחד ואחת! פרויקט 'קירות שקופים' של טל גלבוע ורועי שפרניק, חושף את התעשיות הרחוקות מעין ולב הציבור אשר מציגות מציאות בדיונית בעזרת כלי התקשורת המסובסדים במיליארדים וכן חלק מקשרי ההון שלטון של תעשיות אלו והנזקים הבריאותיים והאקולוגיים שמצונזרים גם כן ומשפיעים על עתיד כולנו, הגיע הזמן לדעת את האמת, למענכם ולמען ילדיכם.

[איך הפסקתי עם התירוצים והתחלתי לאכול נכון](#)

איך טבעונות ולמה טבעונות? קולין פטריק-גודרו (המדהימה...), כוהנת הבישול האמריקנית, בהרצאה משעשעת ומעוררת תיאבון שמזכירה לכולנו כמה טבעונות היא קלה וברירה.

[ארט'לינגס - סרט שכל אדם חייב לראות](#)

ארט'לינגס הוא סרט תיעודי רב עוצמה, המראה את הקשר בין בני-אדם לבעלי-חיים אחרים החיים איתנו על כדור הארץ. הסרט עטור הפרסים, מציג את הזלזול האנושי וחוסר הכבוד הבסיסי ליצורים אחרים בעולם ומשאיר את הצופים עם סימני שאלה רבים. זהו סרט חובה לכל אדם המעוניין לדעת מהי המציאות היומיומית של בעלי החיים בתעשיות השונות, ולכל מי ששואף לעשות שינוי בעולם.

[לצאת מהמטריקס - 101 סיבות לבחור בגלולה האדומה](#)

הרצאה מרתקת ומצחיקה המועברת בכישרון רב ע"י ג'יימס וויילדמן מארגון arff. בהרצאה ג'יימס מדבר על הרגלי חשיבה, אמונות ומדגים באופן מעניין ביותר כיצד אנו יכולים לשנות את הפרספקטיבה שלנו לגבי בעלי חיים.

ההרצאה הכי חשובה שתשמעו אי פעם - גארי יורופסקי

הרצאה מטלטלת ופופולרית ביותר של גארי יורופסקי על זכויות בעלי-חיים וטבעונות שהתקיימה באוניברסיטת ג'ורג'יה טק בקיץ 2010.

יורופסקי שופע ידע, מנפץ מיתוסים נפוצים, ומעלה נקודות מרתקות אודות בחירותינו האישיות היומיומיות. כאן ועכשיו, בהישג ידינו, למען חברה צודקת יותר, וגוף ונפש בריאים יותר.

כל זאת, עם כריזמה נדירה ולב ענק. זוהי הרצאה חובה עבור כל אדם אשר אכפת לו מבעלי-חיים לא-אנושיים או המעוניין להפוך את העולם למקום טוב יותר.

קרניזם: הפסיכולוגיה של אכילת בשר

הרצאה מרתקת ופורצת דרך של ד"ר מלאני ג'וי המנתחת באופן מבריק את האידיאולוגיה השלטת בחברה האנושית - קרניזם, לפיה אכילת בעלי חיים (מסוימים) היא מוסרית.

Vegucated

אמנם הסרט הוא באנגלית וללא תרגום אבל בכל זאת אני ממליצה עליו. זהו סרט שיוצרו אומרים שהוא בחלקו ניסוי חברתי ובחלקו קומדיית הרפתקאות. הסרט עוקב אחר שלושה אוכלי בשר וחלב מניו יורק שהסכימו לאמץ דיאטה טבעונית למשך שישה שבועות.

הון שלטון מזון – ההרצאה

הרצאה זו מועברת על ידי רועי שפרניק, המציג תמונה שעל כל אזרח במדינת ישראל לדעת אותה, כיצד עובדת מערכת הבריאות והתזונה בישראל, קשריה עם בעלי ההון והתאגידים הגדולים, שליטתה על כל איגודי הרופאים, בתי הספר לתזונה, עמותות התזונאיות, התקשורת, הפוליטיקה, ארגוני הכשרויות, הוטרנירים וכך הלאה במטריקס שהם בנו לנו.

מציאות קשה לעיכול: כל הסיבות להוציא את הבשר מהצלחת

נאום מרגש ועוצר נשימה של פיליפ וואלן - פילנתרופ אוסטרלי, מנכ"ל לשעבר של Citibank שבגיל 40 החליט לעזוב את העולם העסקי של המיליונרים והמטוסים הפרטיים על מנת להפוך לפילנתרופ במשרה מלאה ולדובר מוביל בנושא הצדק החברתי.

[\(2018\) Dominion](#)

דומיניון הוא סרט תיעודי אוסטרלי שיצא בשנת 2018. הסרט מציג תיעודים של תעשיות שונות של ניצול בעלי חיים ומטיל ספק במוסריות של כל הפרקטיקות הנהוגות בתעשיות השונות: תעשיית המזון, הבידור, הפרווה, הניסויים וכו'.

לסרטונים נוספים:

באתר המעולה [גארי TV](#) ישנם עוד סרטונים רבים על טבעונות וזכויות בעלי חיים המחולקים לפי קטגוריות כמו: האמת מאחורי התעשיות, בריאות, אקולוגיה, הומור, קליפים, אנימציות, פרסומות ועוד.



השלב השני במעבר לטבעונות: לעשות את השינוי

4 שלבים למעבר מעשיים לאכילה טבעונית

לפניכם 4 שלבים לביצוע המעבר לתזונה טבעונית, שיהפכו את התהליך לקל ומהנה!

שלב 1: לבדוק מה אוכלים כבר עכשיו שהוא טבעוני

קודם כל אני בטוחה שכבר עכשיו אתם אוכלים המון דברים טבעוניים, רק שהם לא נקראים כך.

לדוגמא: פסטה, לחם, ירקות, פירות, אורז, אגוזים, תמרים, שוקולד מריר וכו'. אני מזמינה אתכם לעבור לרשימה הטבעונית שבהמשך מדריך זה ולבדוק כמה מהדברים כבר אתם אוכלים או שנמצאים בבית שלכם, אני בטוחה שהרבה. אנחנו נוטים לשים אוכל "נורמלי" או רגיל בקופסא אחת ואוכל טבעוני בקופסא אחרת אבל האמת היא שאוכל טבעוני הוא אוכל שמוכר לכולנו: ירקות, פירות, דגנים, קטניות, אגוזים, זרעים, עשבים ותבלינים. אוכל טבעוני הוא גם קמח, סוכר, קקאו, שוקולד וכו'. אז הרבה למעשה ממה שאנחנו אוכלים הוא טבעוני ומוכר ולכן מה שהכי חשוב שנשנה זה את הגישה והפרספקטיבה שלנו וזאת מכיוון מילדות מלמדים אותנו שבשר, מוצרי חלב וביצים הם אוכל נורמלי ושתזונה טבעונית היא עם חוסרים או של פריקים של בריאות או לאנשים עם אלרגיות שונות. אבל מה אם זה לא נכון? הסתכלו בארונות המטבח שלכם, במקרר ובפריזר ובדקו מה כבר יש לכם שהוא טבעוני. אולי תמצאו פסטה, רוטב עגבניות חמאת בוטנים, אורז, קטניות בשימורים כמו חומס, שעועית, ירקות קפואים, ירקות רגילים ופירות. אז כבר יש לכם את הבסיס להכנת אוכל טבעוני טעים.

טיפים

- ✓ כדי לבצע את הבחירות הכי זולות ובריאות, הפכו את בסיס התזונה שלכם למאכלים שלמים טבעיים ולא תעשייתיים, כלומר: ירקות, פירות, דגנים, קטניות ואגוזים.
- ✓ להכין לבד ולאכול בבית - כשיש את האפשרות תמיד כדאי לבחור ארוחות ביתיות מאשר במסעדה.
- ✓ מלאו את המטבח שלך עם מגוון של מרכיבים מזינים בכדי שתוכלי להכין בהם ארוחות טעימות ומלאות חמלה בכל עת! (היעזרו ברשימת הקניות שבמדריך זה).

פירמידת המזון הטבעונית



שלב 2: להוציא מהתפריט מוצרים מן החי

עכשיו אני רוצה שתבחינו בכל המאכלים הלא טבעוניים שבמטבח שלכם כמו מוצרי בשר, דגים, מוצרי חלב, גבינות וביצים. המלצתי היא להיפטר מהם בהקדם ולהחליפם באלטרנטיבות טבעוניות ועדיף כמובן בריאות.

אם כך, עלינו להוציא מהתפריט:

- בשר לסוגיו
- דגים
- חלב ומוצריו
- ביצים

איך עושים את זה במוצרים ארוזים?

אם יש סימון בשרי או חלבי על המוצר – לא קונים ולא אוכלים

אם יש סימון פרווה על המוצר – בודקים האם יש ביצים או ג'לטין

אם אין – רוב הסיכויים שהמוצר טבעוני (יכולים להיות מרכיבים מהן החי ש'מתחבאים' בשמות אחרים).

במידה שאחד המרכיבים בתוויות הוא מהבאים: שומן חלב, אבקת חלב, מי גבינה, קזאין, ג'לטין – זהו אינו מוצר טבעוני.

ניתן להוציא מהתפריט את כל המוצרים מן החי בהדרגה או בבת אחת – כל אחד ומה שמתאים לו.

שלב 3: לצאת לקניות – רשימת קניות טבעונית

רשימת קניות טבעונית

ירקות ועלים ירוקים	פירות	אגוזים	דגנים
- אספרגוס - אפונה - ארוגולה - ארטישוק - ארטישוק ירושלמי - בצלצל - בוק צ'וק - בטטה - במיה - בצל - בצל סגול - בצל ירוק - ברוקולי - גזר - גמבה - דייקון - דלורית - דלעת - זיתים - זוקיני - חורשף - חלמית - חסה מסולסלת - חסה ערבית - חסה עגולה - חסה אלון ירוק - אלון - אדום - חסה אייסברג - חסה משי - חציל - חרדל - כוסברה - כרוב - כרוב ניצנים - כרוב סיני - כרובית - כרישה - לבבות דקל - לפת - מלפפון - מנגולד - נבטי אספספת (אלפלפה) - נבטי חמניה - נבטים - סלק - סלרי - עלים ושורש	- אבוקדו - אבטיח - אגס - אוכמניות - אננס - אנונה - אפרסק - אפרסמון - אשכולית - אתרוג - בננה - גויאבה - דובדבנים - חמוציות - חבוש - חרוב - לימון - ליצי - מלון - מנגו - מנדרניה - משמש - נקטרינה - סברס - ענבים ירוקים - ענבים שחורים - פפאיה - פומלה - פומלית - פטל - פטל שחור - פסיפלורה - קוקוס - קיווי - קרמבולה - קלמנטינה - רימון - שזיף - שסק - תאנה - תות - תות עץ - תמר - תפוז - תפוח	- אגוזי ברזיל - בוטנים - אגוזי לוז - מקדמיה - אגוזי מלך - ערמונים - פיסטוק - פקאן - צנוברים - קשיו - אגוז קולה - שומשום - שקדים <u>פירות יבשים</u> - אננס מיובש - חמוציות מיובשות - משמש מיובש - צימוקים - שזיפים מיובשים - תמרים - ג'וג'י ברי <u>קטניות</u> - אזוקי - חומוס - טמפה - לוביה - מאש - סויה - עדשים כתומות - עדשים שחורות - עדשים ירוקות - פול - שעועית אדומה - שעועית לבנה - שעועית לימה - שעועית מנומרת - שעועית שחורה - תורמוס <u>זרעים וגרעינים:</u> - גרעיני חמניות - גרעיני דלעת - זרעי פשתן - זרעי פרג - זרעי צ'יה	- אורז לבן - אורז מלא - אורז בסמטי - אמרנט - בורגול - גריסי פנינה - דוחן - חיטה - טף - כוסמין - כוסמת - קינואה - שיבולת שועל - שיפון - תירס <u>קמח</u> - קמח אורז - קמח חיטה - קמח חיטה מלאה - קמח חומוס - קמח טף - קמח כוסמין - קמח סויה - קמח עדשים כתומות - קמח קוקוס - קמח שקדים - קמח שיפון - קמח תפוחי אדמה - קמח תירס <u>שונות</u> - אבקת אפיה - אבקת סודה לשתייה - אבקת סוכר - אינסטנט פודינג וניל / שוקולד - גרעיני תירס לפופקורן - גרנולה - זיתים בקופסאות - שימורים - חמאת בוטנים - חמאת קשיו - חומץ - חומץ יין - חומץ תפוחים - חומץ בלסמי

○ חלווה ○ חרדל (דיז'ון, גרגירים) ○ טופו ○ טחינה גולמית ○ טחינה ○ מי ורדים ○ מי קוקוס ○ מלפפונים חמוצים ○ ממרח חמוס ○ ממרח שוקולד פרווה ○ סייטן ○ פתיתי קוקוס ○ צלפים ○ קורנפלור ○ קקאו נא ○ קרם קוקוס ○ ריבה ○ רסק עגבניות ○ רסק תפוחים ○ שבבי סויה ○ שוקולד מריר פרווה ○ שוקולד צ'יפס ○ שמנת צמחית ○ שמרי בירה ○ שמרים טריים / יבשים ○ תה ירוק ○ תה רגיל ○ תמצית וניל	○ קצח ○ שומשום <u>חלב צמחי</u> ○ חלב אורז ○ חלב אגוזי לוז ○ חלב סויה ○ חלב קוקוס ○ חלב שקדים ○ חלב שיבולת שועל <u>רטבים</u> ○ קטשופ ○ רוטב טריאקי ○ רוטב ברביקיו ○ רוטב סויה <u>מוצרי חיטה ואורז</u> ○ ביסקוויטים ○ לחם, לחמניות ○ ופיתות ○ פסטה ואטריות ○ פריכיות (אורז, שיבולת שועל ○ וכדומה) ○ פתיתים ○ קוסקוס ○ קרקרים <u>שמנים:</u> ○ שמן אבוקדו ○ שמן זית ○ שמן חמניות ○ שמן סויה ○ שמן פשתן ○ שמן קוקוס ○ שמן קנולה ○ שמן שומשום ○ שמן תירס	○ אסאי ○ מאקה (אבקה) ○ ספירולינה ○ קקאו נא ○ קפה ירוק <u>תבלינים ותוספות</u> ○ אבקת צ'ילי ○ אבקת קארי ○ אגוז מוסקט ○ אורגנו ○ אניס ○ ג'ינג'ר ○ הל ○ וניל ○ זנגוויל ○ זעפרן ○ זעתר ○ חילבה ○ חרדל ○ טימין ○ טרגון ○ כוסברה ○ כורכום ○ כמון ○ לואיזה ○ מוסקט ○ מיורן ○ מלח ○ מליסה ○ מרווה ○ נענע ○ עירית ○ עלי דפנה ○ פלפל אנגלי ○ פלפל שחור ○ פפריקה חריפה ○ פפריקה מתוקה ○ ציפורן ○ קורנית ○ קימל ○ קינמון ○ רוזמרין ○ ריחן (בזיליקום) ○ שום גבישי	○ עגבנייה ○ עולש ○ עלי בייבי ○ עלי גפן ○ פטרוזיליה ○ פטריות ○ פלפל ירוק ○ פלפל צהוב ○ צנון ○ צנונית ○ קייל ○ קולרבי ○ קישוא ○ רוקט ○ שום ○ שומר ○ שמיר ○ שן הארי ○ שעועית ירוקה ○ שעועית צהובה ○ תפוח אדמה ○ תרד <u>אצות ים</u> ○ אראמי ○ אצה כחולה ירוקה ○ אגר אגר ○ היזיקי ○ ווקאמה ○ נורי ○ קומבו ○ קלפ ○ שיטאקי <u>ממתיקים</u> ○ אקסיטול ○ אגבה ○ לתת ○ מייפל ○ מולסה ○ סוכר לבן ○ סוכר חום ○ סוכר קוקוס ○ סילאן ○ סטיביה
---	---	---	---

הרשימה הטבעונית: אני ממליצה להדפיס את הרשימה ב-2 עותקים; עותק אחד לתלות על המקרר ועותק שני לקחת כשהולכים לקניות.

להורדת הרשימה הטבעונית כקובץ נפרד ניתן להיכנס לקישור הבא: [רשימת קניות](#)

[טבעונית](#)

מוצרים מוכנים

ברשימה לא כללתי מוצרים טבעונים מוכנים. כיום ישנו שפע של מוצרים טבעונים מוכנים שניתן למצוא בסופרים או בחנויות הטבע, לדוגמא:

✓ גבינות טבעוניות

✓ מעדנים

✓ תחליפי בשר: בורגרים, שווארמה, קבב, שניצלים, קציצות וכו'.

✓ מתוקים וחטיפים: שוקולדים, עוגות, עוגיות, מאפים וכו'.

✓ אוכל קפוא: בורקסים, מלואח, ג'חנון, פיצות וכו'.

ועוד ועוד...

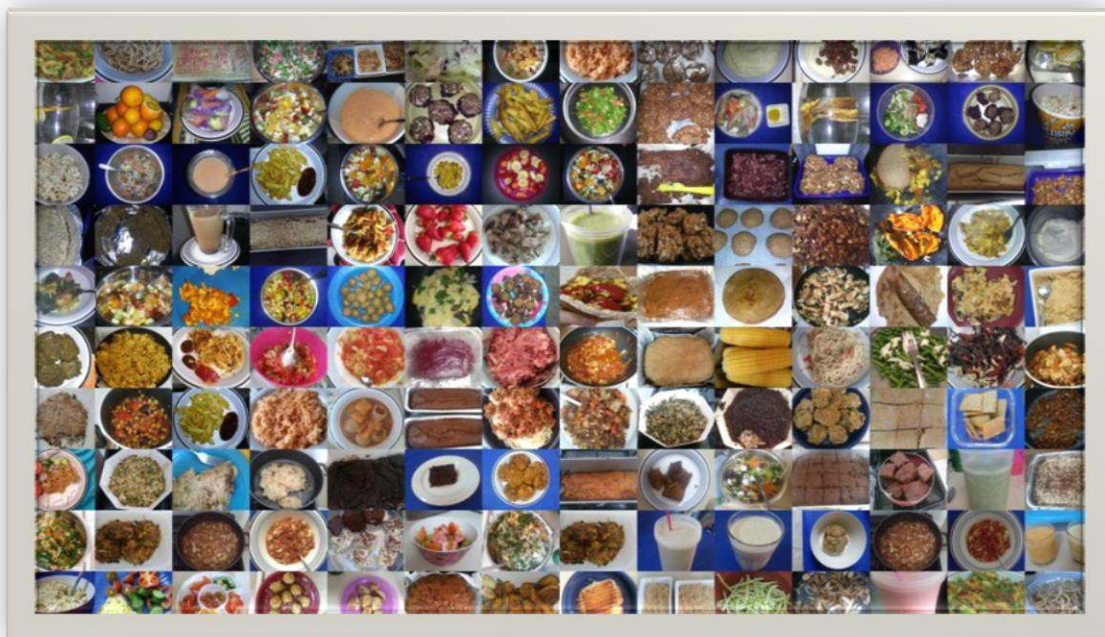
שלב 4: לבשל, לאפות ולהכין אוכל טבעוני טעים!

יש כל כך הרבה מאכלים שניתן להכין ממוצרים טבעוניים: סלטים, פשטידות, מרקים, לביבות, קציצות, מאפים, לחמים, עוגות, עוגיות, רטבים, מוקפצים ועוד ועוד...

גם למי שלא אוהב לבשל ולהתעסק עם אוכל (כמוני...), יש המון מאכלים שאפשר להכין תוך זמן קצר ועם מרכיבים זמינים שניתן למצוא בכל בית.

אם אני יכולה, גם אתם יכולים!

הנה תמונות של חלק מהדברים שאני הכנתי:



- אורז עם שעועית
- עוגיות שוקולד
- פסטה וירקות
- בורגול כרובית
- סלט פירות
- בטטה בתנור
- עוגת שוקולד
- מקושקשת טופו
- עוגת תפוחים ללא אפיה
- ירקות בנייר אורז
- קובה טבעוני במרק דלעת
- עוגת סילאן



- פנקייק
- שווארמה טבעונית
- עוגיות שיכולת שועל
- סלט ירוק
- עוגת ביסקוויטים
- שעועית ירוקה ברוטב קוקוס
- חביתה טבעונית
- סושי
- לביבות טופו וירקות
- קרקרים
- סלט ביצים טבעוני
- עוגת בראוניז
- שייק מנגו
- שייק פירות יער
- שייק בננה גזר
- שייק תרד בננה
- שייק קפה

ועוד ועוד...אינסוף מאכלים טעימים ומגוונים.

טיפים להכנת אוכל טבעוני

- ✓ 15 דקות עד 30 דקות זה זמן הגיוני להשקיע בהכנת אוכל לעצמנו ולמשפחה שלנו ולא רק שזה אפשרי זה גם הכרחי למען הבריאות שלנו.
- ✓ "אבל אין לי זמן..." - אם תהיו באמת כנים עם עצמכם אתם תודו שכן יש לכם את הזמן להכין אוכל רק שאתם לא משתמשים בזמן הזה עבור המטרה הזאת.
- ✓ אם יש לנו זמן ללכת לאכול במסעדה אז יש לנו זמן להכין ארוחת ערב.
- ✓ המטרה היא להכין ארוחות בריאות, טעימות, מבוססות ממרכיבים מהצומח בפרק זמן הגיוני.
- ✓ הסוד לאכילה בריאה ולאכילת יותר ירקות קשור לתכנון מראש יותר מאשר לכל דבר אחר.
- ✓ כאשר אנחנו מחליטים מה לאכול כשאנחנו כבר רעבים, אנחנו לא מקבלים החלטות שמבוססות על תזונה בריאה אלא הן מבוססות על מהירות וחשקים. לכן תמיד כדאי לתכנן ולהכין מראש.
- ✓ המחסומים שלנו לאכילה בריאה הם בתודעה שלנו – לא בלוח הזמנים שלנו.

✓ תמיד תבשלו יותר כדי שיהיה לכם גם ליום המחר. פשוט תכינו כמות כפולה מכל דבר.

עכשיו תורכם להפשיל שרוולים ולהתחיל לנסות דברים חדשים...

קיבצתי כאן כמה המלצות על אתרי מתכונים טבעוניים שאני הכי אוהבת ומשתמשת בהם כמעט על בסיס יומי והוספתי גם כמה מתכונים שלי שאני מכינה כל הזמן.

טיפ:

התחילו עם מתכונים פשוטים וקלים להכנה ונסו כל יום משהו חדש.
עשו זאת עם גישה פתוחה של סקרנות והנאה!

מתכונים: אתרים, בלוגים, קבוצות בפייסבוק וספרים מומלצים אתרים ובלוגים טבעוניים

* [תיאבון בריא](#) - תיאבון בריא הוא אתר המתכונים הטבעוניים הגדול ביותר בארץ.
באתר ישנם כ-2000 מתכונים מכל הסוגים: מנות עיקריות טבעוניות, קינוחים
טבעוניים, ועוד.

המלצה: היכנסו [לרשימות](#) של תיאבון בריא
* [סיו פוד](#) – הבלוג המעולה של סיון מאירי. המון מתכונים מכל הסוגים – קלים
להכנה, מהירים וטעימים!

המלצה: נסו מהאתר את [הבראניז](#) המעולה!

* [מתכונים ב-10 דקות](#) – מתכונים קלים, מהירים וטעימים. ישנה קטגוריה של
מתכונים טבעוניים וחלק מהמתכונים בשאר הקטגוריות ניתן לטבען בקלות.

קבוצות מתכונים ובישול ומוצרים טבעוניים בפייסבוק

* [בישול טבעוני](#) – המון מתכונים טבעונים + מענה על שאלות לגבי בישול טבעוני.

* [מתכונים טבעוניים](#) – מתכונים טבעונים שאנשים חולקים בינם ובין עצמם + תמונות
+ מענה לשאלות לגבי הכנת אוכל טבעוני.

טיפ: דרך קלה למצוא מתכונים טבעונים היא פשוט לחפש בגוגל את המאכל
שרוצים להכין ולהוסיף את המילה טבעוני.ת.

לדוגמא:

שניצל טבעוני

פשטידת פסטה טבעונית

מתכונים טבעוניים פשוטים וטעימים שלי

שייקים!

שייק זו דרך נפלאה להתחיל את הבוקר עם ארוחה מזינה, טעימה ומספקת. ניתן להכין שייק פירות או שייק ירוק שנותן לנו הזדמנות לצרוך עלים ירוקים וליהנות משפע של מרכיבים תזונתיים. **טיפ: זרעי פשתן** הם מקור מעולה לסיבים תזונתיים וגם לאומגה-3. כדאי להצטייד במטחנת קפה ולטחון את הזרעים כל פעם לפני הוספתם לשייקים או למאכלים טבעוניים כמו לביבות, פשטידות וכו'. כמות מומלצת: כף זרעי פשתן טחונים ביום.

שייק ירוק למתחילים

שייק ירוק מתבסס על שילוב של פירות + מים + עלים ירוקים. לכך אפשר להוסיף תוספות שונות שמעשירות את השייק גם בטעם וגם במרכיבים התזונתיים. אני ממליצה להתחיל עם בננות + מים או חלב צמחי + פטרוזיליה. תוספות אפשריות:

- פירות העונה
- פירות יער
- חלב צמחי
- פשתן טחון
- זרעי צ'יה
- טחינה
- מי קוקוס
- תמרים
- אגוזים
- חלבון צמחי איכות
- תה ירוק

שייק ירוק טעים!



1 כוס מים

חצי כוס חלב צמחי – סויה, שקדים, קוקוס, אורז וכו'

חופן שקדים / אגוזים / קשיו / פקאן

2 בננות

תמר מג'הול (או יותר – לי זה יוצא מתוק עם תמר אחד)

חצי חבילת עלי פטרוזיליה או עלים ירוקים אחרים

(חסה, תרד, כוסברה, סלרי וכו' – ממליצה להתחיל עם פטרוזיליה)

7-8 קוביות קרח

תוספות בריאות נוספות (לא חובה):

כף זרעי צ'יה טחונים על המקום

כף סיבים תזונתיים

(בכל המצרכים ניתן לשחק עם הכמויות כדי להשיג את הטעם האידיאלי).

אופן ההכנה: שמים את כל המרכיבים בבלנדר (ממליצה להוסיף את הקרח לאחר כמה סיבובים) עד שמגיעים למרקם חלק, מוזגים לכוס גדולה ושותים ישר!

שייק קפה



כוס וחצי מים קרים

2 בננות / מלון

חופן קשיו / אגוזי מלך

1/2 כוס קרם קוקוס / מי קוקוס / חלב צמחי

זרעי צ'יה טחונים

כפית נס קפה

תמצית וניל טבעית

כף טחינה

המון קרח!

ממתיק (אם לא מתוק מספיק)

מנות עיקריות

לביבות ירק בתנור



1 קישוא/ זוקיני מקולף

1 גזר מקולף

1 בצל

1 שן שום מקולפת

שליש כוס פטרוזיליה או שמיר

2 כפות קמח חומס

2 כפות טחינה גולמית

1 כף פשתן טחון מעורבב ב-3 כפות מים

מלח, פלפל שחור

(יוצאות כ-10 לביבות)

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות, חותכים את הקישוא, הגזר והבצל לחתיכות גסות, מוסיפים את שאר המרכיבים וטוחנים את הכל. משאירים את התערובת ל-5 דקות ובנתיים משמנים נייר אפיה. יוצרים לביבות ושמים על נייר העטיפה. מכניסים לתנור ל-30 דקות, הופכים ומשאירים לעוד עשר דקות.

אורז עם שעועית

1 כוס אורז לבן

קופסת שימורים שעועית לבנה במיץ עגבניות

1.5 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה:

לשטוף את האורז מספר פעמים עד שהמים שקופים.

על אש קטנה לשים בסיר את השעועית ביחד עם הנוזלים, האורז

וכוס וחצי מים רותחים.

להביא לרתיחה.

לכסות את הסיר, להקטין את האש ולבשל 20 דקות על אש

קטנה



תבשיל פטריות

חבילת פטריות שמפיניון, כף רוטב סויה

תבלינים: תבלין לשווארמה, כמון, מלח, פלפל,

חותכים את הפטריות לחתיכות, שמים במחבת עם מעט

שמן על אש קטנה, מוסיפים את התבלינים ואת רוטב

הסויה ומידי פעם מערבבים.



סלט אבוקדו



1 אבוקדו

כף אצות וואקמה

1 עגבניה

1/2 בצל

מלח

לימון

אופן ההכנה: להשרות את אצות הוואקמה בקערת מים לכמה דקות. בנתיים לחתוך את האבוקדו לחתיכות או למעוך עם מזלג, לחתוך את העגבניה לקוביות ואת הבצל קצוץ. לערבב הכל ביחד ולהוסיף מלך ולימון. אפשר להניח את התערובת על עלי חסה או בטורטיה ולאכול או כסלט בפני עצמו.

סלט כל טוב

העיקרון בסלט הזה (שבהחלט יכול להוות ארוחה), הוא לשים את כל הירקות שיש לך בבית ולהוסיף כל מיני תוספות טעימות ומזינות.



1 גזר

1 קישוא

כמה פרחי כרובית

כרוב סגול

חסה

1/2 בצל רגיל/סגול

1 גמבה

1 עגבניה

חצי אבוקדו

אצות

1 כוס עדשים שחורות מבושלות / חמוס מבושל / שעועית לבנה מבושלת

כפית גרעיני דלעת

כפית גרעיני חמניה

רוטב טחינה (לערבב 4 כפות טחינה גולמית + 4 כפות מים + מיץ מחצי לימון + מלח).

1/2 כפית כורכום

כף לימון

כפית שמרי בירה (לא חובה)

אופן ההכנה: לחתוך את הירקות, להוסיף את התוספות והטחינה, לערבב ולאכול.

מיונז טבעוני

- 1/2 כוס שמן קנולה
- 1/4 כוס חלב סויה
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית חרדל
- 2 כפיות מיץ לימון

אופן ההכנה: טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר לכמה שניות עד למרקם חלק.

קינוחים ומתוקים

פנקייק טבעוני



מצרכים

- 1 כוס קמח
- 1 כף קורנפלור
- 1/4 כוס מים
- 1 1/2 כוסות חלב סויה (או חלב צמחי אחר)
- 1 כף שמן
- 1 כף סוכר קוקוס (או ממתיק אחר)
- קורט מלח

אופן ההכנה: מערבבים היטב את כף הקורנפלור עם המים בכוס ומשאירים בצד. בקערה מערבבים את כל יתר המרכיבים, קמח, חלב, שמן, סוכר והמלח. מוסיפים את הקורנפלור.

מחממים מחבת עם מעט שמן וכשהמחבת חמה יוצקים עליה מהבלילה. מטגנים כדקה מכל צד.

עוגת ביסקוויטים



- 1 חבילה אינסטנט פודינג וניל
 - 2 כוסות חלב סויה (ניתן להחליף כוס אחד בשמנת צמחית)
 - 1 חבילת ביסקוויטים
 - כוס מים רותחים + 1 כפית נס קפה
- אופן ההכנה:

במיקסר ידני מקציפים את האינסטנט פודינג וניל יחד עם החלב סויה לפי ההוראות שעל האריזה ושמים במקרר.

טובלים את הביסקוויטים בכוס הנס קפה ומסדרים שכבה אחת בתבנית.

מעל שופכים שכבה של קרם. מעל שכבה נוספת של ביסקוויטים טבולים בנס קפה וכך הלאה. ניתן לקשט בפירורי שוקולד מריר. מקררים את העוגה במקרר לכמה שעות (ניתן גם להקפיא בפריזר לשעתיים ואז להעביר למקרר).

כרטיסי מתכונים להורדה בחינם

לפניכם דוגמאות לכרטיסי מתכונים שהכנתי. את המתכונים אספתי מאתרים שונים, ניסיתי ואהבתי וכך כל פעם אני יכולה לחזור אליהם בקלות ולהכין אותם.

[בקישור הזה](#) תוכלו למצוא את כל הכרטיסים שהכנתי להורדה כקבצי תמונה ואז בכל פעם שמתחשק לכם להכין משהו, פשוט לפתוח את התמונה בנייד או בטאבלט. מניסיון, זה נוח מאוד.

צעדי פעולה ליישום אכילה טבעונית

במדריך זה קיבלתם מידע רב בכל הקשור לטבעונות, מה שנשאר עכשיו זה ליישם! הנה 3 צעדים שניתן להתחיל איתם את המעבר לתזונה טבעונית:

1. רשמו מה אתם כבר אוכלים שהוא טבעוני

הנה כמה דוגמאות:

- פסטה ברוטב עגבניות
- סנדוויץ' עם חומוס או ריבה
- צי'פס
- ירקות מבושלים
- מרק מינסטרונה
- אורז ושעועית

2. בחרו מהרשימה שלכם 4 מאכלים טבעוניים והכינו אותם השבוע

3. בחרו עוד 4 מתכונים טבעוניים קלים (מאתרי המתכונים שמדריך זה או מהמתכונים שלי) והכניסו אותם לתפריט השבועי שלכם.

רעיונות לארוחת בוקר

- שייקים של פירות: מזינים, ממלאים ויכולים להיות מגוונים.
- שייק ירוק (ראו מתכון במדריך)
- קורנפלקס עם חלב צמחי (אפשר להוסיף פירות טריים).
- מוזלי עם פירות יבשים
- סלט פירות או פירות חתוכים – אפשר להוסיף אגוזים ותוספות שונות כמו פתיתי קוקוס וסילאן.
- סנדוויץ' עם ממרח טבעוני
 - טחינה
 - פסטרמה טבעונית
 - גבינה טבעונית
 - חומוס
 - אבוקדו
 - ממרח עגבניות מיובשות
 - פסטו
- פנקייק טבעוני
- מקושקשת טופו (ניתן למצוא מספר מתכונים באתר "תיאבון בריא")
- חביתת חומוס ועדשים



טבעון מתכונים

הרבה מתכונים רגילים או מאכלים אהובים ניתן להפוך לטבעונים בקלות.

במקום ביצים

- במתכונים הדורשים ביצים ניתן לשים את התחליפים הבאים:

מתוקים (עוגות, עוגיות, מאפים...)

- 1/4 כוס רסק תפוחים
- 1/2 בננה מרוסקת
- 1 כף זרעי פשתן טחונים + 3 כפות מים
- 1 כפית סודה לשתייה + 1 כף חומץ

מלוחים (לביבות, פשטידות...)

- 2 כפות טחינה
- 2 כפות קמח תפוחי אדמה + 1 כף מים
- 3 כפות מחית קטניות מבושלים (עדשים כתומות למשל) + 1 כף מים
- 1 כף זרעי צ'יה + 1/3 כוס מים (לערב ולחכות 15 דקות)

גם וגם

- 80 גרם טופו רך
- 3 כפות קורנפלור
- 2 כפות קמח + 2 כפות מים + 1.5 כפות שמן + 1/2 כפית אבקת אפייה

** הכמויות הן במקום ביצה אחת

במקום חלב

למתכונים הדורשים חלב ניתן להשתמש בחלב צמחי כמו חלב סויה, חלב שקדים, חלב אורז, חלב קוקוס, חלב שיבולת שועל וכדומה.

במקום גבינות

למתכונים הדורשים גבינות ניתן להשתמש בגבינות טבעוניות קנויות או להכין לבד (חפשו מתכונים נהדרים באתר "[תיאבון בריא](#)").

במקום בשר

למתכונים הדורשים בשר ניתן להשתמש במוצרים הבאים:

- מוצרי סויה כמו נתחי סויה, פתיתי סויה וכו'
- טופו או טמפה אשר עשויים מפולי סויה
- סייטן אשר עשוי מחלבון חיטה.
- קטניות וירקות להכנת בורגרים, קבבים, קציצות וכו'.

המלצות לאתרים, קבוצות תמיכה, דפים בפייסבוק ועוד

יש כל כך הרבה מידע באינטרנט ומקומות להשיג בהם תמיכה ועזרה.

הנה כמה המלצות נבחרות שלי על אתרים, דפי פייסבוק ועוד:

אתרים מומלצים

- * [ויגן פרנדלי](#) – עמותה לקידום הטבעונות בישראל – המון המון מידע מעולה!
- * [גארי TV](#) – אתר ההרצאה של גארי יורופסקי + מגוון סרטונים ומידע רב לגבי טבעונות וזכויות בעלי חיים.
- * [אנימלס](#) - עמותת אנימלס לזכויות בעלי חיים נאבקת בהתעללות ממוסדת בבעלי-חיים בישראל, הגורמת ייסורים ומוות למאות מיליוני בעלי-חיים מדי שנה. באתר מידע רב בנושא זה.
- * [אתר הצמחונות והטבעונות הישראלי](#) – הפרכת מיתוסים, תשובות לשאלות, הדרכה ומידע רב.
- * [טבעונות](#) – אתר המרכז בתוכו מידע רב וקישורים לאתרים אחרים בנושאי טבעונות, אכילה טבעונית, זכויות בעלי חיים וכדומה. מומלץ מאוד!

מידע, תמיכה ועזרה בפייסבוק

תמיכה, שיתוף ועזרה

- * [טבעונים ומתעניינים](#)
- * [טבעונים אוכלים בחוץ](#)
- * [הורים טבעונים](#)
- * [טבעונים במשפחות מעורבות](#)
- * [הקהילה הטבעונית](#)

מידע על זכויות בע"ח, ארגונים ועמותות

- * [קירות שקופים](#)
- * [שחרור מוחלט](#)
- * [למען בעלי החיים](#)
- * [חופש לבעלי החיים](#)
- * [ויגן פרנדלי](#)
- * [אנימלס](#)

לאכול טבעוני בחוץ

כיום יש שפע של מסעדות טבעוניות ומסעדות עם מנות טבעוניות. לרשימה מלאה של המסעדות ניתן להיכנס לאתר של ויגן פרנדלי. בנוסף, ניתן להזמין אוכל מהרבה עסקים טבעונים קטנים ברחבי הארץ.

קניות בחנויות טבעוניות – פיסיות ואונליין

[ויטופיה מרקט](#) – חנות 100% טבעונית עם מגוון רחב של מוצרים שונים. לויטופיה ישנו סניף בראשון לציון, סניף בהוד השרון וחנות אינטרנטית.

[מנדי טבעונות עד הבית](#)

[מחסני הטבעונות](#)

[בטבע שלי](#)



מה עושים עכשיו? ליישם!

עכשיו שיש לכם את הכלים והמידע, הגיע הזמן לצאת לדרך!

אני ממליצה:

1. לצפות לפחות בכמה מהסרטונים המומלצים במדריך (קירות שקופים – חובה!)
2. לבדוק מה יש בבית שהוא כבר טבעוני ולהכין מזה מאכלים שונים.
3. להוציא מהבית את כל מה שלא טבעוני – בהדרגה או בבת אחת.
4. ללכת לקניות עם רשימת הקניות הטבעונית שבמדריך.
5. לחפש 3-4 מתכונים באתרי המתכונים הטבעוניים או מתוך המתכונים שלי ולנסות אותם.
6. לבקר באתרי המידע שמומלצים כאן.
7. לבקר בקבוצות התמיכה בפייסבוק ולשאול שאלות.
8. בכל שאלה ניתן ליצור איתי קשר דרך המייל ornazafrir@gmail.com

מתנה בשבילכם!

תוכנית אינטרנטית בחינם

במידה ואתם מעוניינים במידע נוסף, כלים ומדריכים, אתם מוזמנים להצטרף לתוכנית האינטרנטית שלי: "31 ימים ראשונים של טבעונות"

לכניסה לאתר התוכנית לחצו כאן: www.vegano.022.co.il

עקבו אחרי ברשתות החברתיות

[פייסבוק](#)

[אינסטגרם](#)

[טיק טוק](#)

[יוטיוב](#)

[טוויטר](#)

[פינטרסט](#)

בהצלחה!