



קינואה או אורז: מה נכון יותר להזמין בבית קפה?

**מיכל צפיר ממשיכה לסייר בבתי קפה, והשבוע היא סעדה ב"קפנטו". אחרי התלבטות ארוכה ולא פשוטה, היא הצליחה סוף סוף למצוא מנה אחת ששווה להשקיע בה את הלאנץ' שלך ואחת שכדאי להתרחק אם הבריאות והפיגורה יקרים לך. בתיאבון**

מיכל צפיר | mako | פורסם 24/10/12 13:57



לשבת בבתי קפה זאת מלכודת: צריך לדעת איך לא ליפול בה  
צילום: mako

במסגרת העבודה שלי, כשחקנית וזמרת, אני נמצאת זמן רב בדרכים: בין אם בדרך להצגות ברחבי הארץ, ובין אם לפגישות מקצועיות. כך שיוצא לי לשבת לא מעט במסעדות ובבתי קפה. נשמע כמו צרות של עשירים, הא? אז זהו שבמידה מסויימת - זה המקרה. בעבר, כשהיינו נכנסים כולם למסעדה, פשוט הזמנתי מה שנראה לי וסיימתי הכל מהצלחת. כשהדבר האחרון שעניין אותי היה מרכיבי המנה וערכיה התזונתיי - שילוב של חוסר תשומת לב וידע. היום אני יודעת אחרת. בשנים האחרונות, אני בהחלט משתדלת לקחת אוכל מהבית, אבל יש גם מקרים רבים בהם גם יוצא לי לאכול בחוץ.

הרעיון למדור הזה נולד כשהחלטתי לשתף בדרך שעשיתי והידע שצברתי. כי לשבת בבית קפה זאת חוויה שאני לא ממליצה לוותר עליה, אבל היא גם עלולה לגבות מחיר. אני מציעה שתדעו מה אפשר להזמין איפה וממה עדיף להימנע. זה ברור לי שהיו נחסכות ממני הרבה קלוריות אם רק הייתי עוזרת

לרגע וחושבת על מה אני אוכלת ובוחרת אחרת כי ברוב המקומות ישנה בחירה. אחרי שביקרתי ב"ארומה" וב"רולדין", השבוע ישבתי ב"קפנטו".

**השעה:** צהריים.

**העיתוי:** אני בעיצומו של יום עבודה, במהלך חזרות וצילומים, כשב-17:30 אני צריכה להיות על הבמה

**המשימה:** למצוא את המנה המתאימה לאורח החיים שלי, השיקול המרכזי בבחירת המנה הוא שלא תהיה כבדה מדי (אני בכל זאת צריכה לפזז בקלילות בהצגה), אבל כזאת שתכלול מנת חלבון ותספק לי מספיק אנרגיה להמשך היום.

**המבחר:** בתי קפה הם מזמן לא רק בית של קפה, אפילו אם קוראים להם "קפנטו". אני מביטה בתפריט, נחושה להשביע את רעבוני במנה חמה של אוכל אמיתי. קרי: לא סנדביץ', לא סלט – אוכל. ובכן, קפה נטו לא עשה לי חיים קלים. במסגרת אורח החיים הבריא היו לי מעט מדי אפשריות להזמין מהתפריט. בתפריט קיימות מנות חמות אך הן כבדות מדי ואינן בריאות מספיק.



מנה טעימה המבוססת על קינואה. מאצ'ו פאצ'ו  
צילום: מיכל צפיר

**הכי שווה בתפריט: מאצ'ו פאצ'ו**

לשמחתי הם הוסיפו לאחרונה את סלט "מאצ'ו פאצ'ו" - אמנם זאת לא מנה חמה אבל בהחלט פתרון טעים ומשביע. הסלט, על בסיס קינואה (שמהווה חלבון מלא) מכיל גם קוביות סלק ודלעת, חסה, עלי ביבי, נבטי חמניות, עגבניות שרי, בזיליקום, שקדים קלויים (כ-10 גרם) שמן זית ולימון.

**כמה כמה:** 400 קלוריות למנה בינונית שמכילה כ-350 גרם סלט. במנה: כ- 18 גר חלבון, 19 גר' שומן, 42 גר' פחמימות. 4 גר' סיבים תזונתיים וללא כולסטרול. אחוזי השומן פחמימות וחלבון טובים.

סלט נוסף שהתווסף לאחרונה לתפריט הוא קראנץ' הכולל ירקות, עדשים שחורות וגבינה בולגרית. זה יכול היה להיות אופציה טובה עבורי, אלא שהגבינה הבולגרית היא בעלת 16% שומן. לכן בחרתי לזוטר.

**כמה כמה:** 300 קלוריות למנה בינונית שמכילה כ-350 גרם סלט.

לזכותו של הצוות במקום ייאמר כי הייתה נכונות לבצע שינויים במנות כמו למשל, החלפת גבינה שמנה ברזה יותר, להגיש את הרוטב בצד ולענות על השאלות. נשמע כמו שירות טריוויאלי, אבל לא כך הדבר בכל מקום.

כמו שירות טריוויאלי, אבל לא כך הדבר בכל מקום.



מבוססת על אורז אבל לא בריאה. מנת בצרה  
צילום: מיכל צפיר

**לא נוגעת: בצרה**

**בצרה** היא מנה שכוללת שתי ביצי עין על מצע אורז בסמטי צהוב, מוגשת עם גבינת פרמזן בתוספת סלט ערבי טחונה ועמבה. טעימה טעימה אבל לא הייתי בוחרת בה בגלל אחוזי שומן גבוהים ומיעוט

ערכים תזונתיים. בעבר הייתי מתפתה לקחת אותה כי כאשר רציתי לאכול משהו קל לפני עלייה לבמה - מנה מבוססת על אורז הייתה בהחלט אופציה טובה, כיום אני מעדיפה אורז מלא. מה גם שהשילוב של גבינת פרמזן עם אחוזי שומן גבוהים, ושתי ביצים מטוגנות הופך את המנה ללא מתאימה מבחינתי.

**כמה כמה:** 650 קלוריות למנה שמשקלה מוערך כ-600 גר'. במנה: 35 גר' חלבון, 30 גר' שומן, 60 גר' פחמימות. 450 מ"ג כולסטרול. לשים לב גם במנה זו יש גבינה שמנה ואפילו יותר מהגבינה הבולגרית שבסלט הקראנצ'.

**בשורה התחתונה:** מודה שהיה מאתגר אבל עדיין ניתן להסתדר גם במקומות בהם ההיצע מצומצם. ובכל זאת: אם אתם לא רוצים להפסיד לקוחות כמוני, אז שווה להעשיר את התפריט בעוד מנות המתאימות בערך התזונתי ובכלל.

**המלצה כללית:** העניין הוא כזה: אל תרגישו לא בסדר כשאתם שואלים כמה אחוזי שומן יש בגבינה או איך הדג עשוי או מבקשים את הרוטב בצד. תפסיקו להתנצל. ופשוט תבקשו יפה. זה הגוף שלכם וזאת הבריאות שלכם. ותפקיד הצוות לתת לכם שירות. אחרת, בקצב הזה, אתם עשויים שלא להבין למה אתם עולים במשקל למרות שאכלתם רק סלט לארוחת צהריים. אם קוראים לזה "סלט", וזה נראה כמו "סלט", זה עדיין לא אומר שהוא בריא/לא משמין/מאוזן/בעל ערכים תזונתיים וכן הלאה.

**\*תודה למירית קרקובסקי, דיאטנית קלינית במרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל, שסייעה בהכנת הכתבה**