

הפתעה: גם בבית קפה מותר להתפרע

מדי שבוע קופצת מיכל צפיר לבית קפה אחר ומגיעה עם המנות הטעם והפיגורה. השבוע היא סעדה שהכי כדאי לאתגר את חוש באילנס והוכיחה שלא חייבים להיות על סלט. הפעם למשל התענגה על טוסט גבינה פריך וטעים, וביקשה שניזוהר מקיש הירקות. נשמע לכם הזוי? יש לה הסברים

מיכל צפיר | mako | פורסם 08/11/12 09:21

שע וחצי בבוקר, יום שישי. הילדות בבית הספר ואני סיימתי את האימון היומי. למרות שמדובר ביום הכי קצר בשבוע ואני צריכה להספיק המון דברים – החלטתי שאני לא מוותרת על קפה עם חברה. היי, אחרי שבוע צילומים עמוס – בחורה צריכה קצת אוורור בשביל הנפש.

בוקר טוב, אילנס

קבענו בקפה [אילנס](#) שבקניון שבעת הכוכבים בהרצליה. קודם כול שמחתי לגלות שהחליטו להסיר את "האקווריום" למעשנים. כי לנהל אורח חיים בריא כשאת יושבת ליד זכוכית שואפת ונושפת עשן היא חוויה מערפלת חושים. אז תודה על ההתחשבות. יכול להיות שזה נעשה כבר מזמן אבל אני נחשפתי לזה רק הפעם.

קבענו בקפה אילנס שבקניון שבעת הכוכבים בהרצליה. קודם כול שמחתי לגלות שהחליטו להסיר את "האקווריום" למעשנים. כי לנהל אורח חיים בריא כשאת יושבת ליד זכוכית שואפת ונושפת עשן היא חוויה מערפלת חושים. אז תודה על ההתחשבות. יכול להיות שזה נעשה כבר מזמן אבל אני נחשפתי לזה רק הפעם.

עכשיו אפשר להתחיל נקי. ראשית - קפה. אחרי שהגוף קיבל את מה שהוא זקוק לו, אפשר היה להתרווח ולקרוא את התפריט. שמחתי לגלות שיש מגוון אפשרויות בריאות בתפריט - מבחר גדול ומתחשב באורח חיים בריא (לצד כמובן גם אפשרויות פחות בריאות), אבל היה לי ברור שהמנה שאזמין הפעם לא תהיה יחידה כברירת מחדל - כי אם אפשרות אחת מני רבות ומגרות.

הכי שווה בתפריט: טוסט יווני

הזמנו כריך יווני עם גבינת פטה 5% שומן שהפך לטוסט קרנצ'י ופריך עם ירקות טריים חתוכים, ומוזלי על בסיס יוגורט עיזים 1.7%, עם פירות (2תפוחים, וחצי שזיף) גרנולה ללא סוכר וקבלו את הטוויסט המפתיע – אספרסו ביוגורט. נשמע לא קשור? תאמינו לי, כשתטעמו תבינו שזאת הברקה טעימה. חוץ מזה אפשר כמובן תמיד להזמין אחד ממגוון הסלטים (אבל המלצה: לבקש רוטב בצד ובלי לחם או לחילופין להזמין את אחד מהכריכים, עם עדיפות לאלה שבלי מיונז). כמה כמה: כריך - 260 קלוריות. מוזלי - 350 קלוריות

לא נוגעת: קיש ירקות

קיש ירקות הוא למעשה פשטידה על בסיס בצק פריך, תמימה למראה, ואפילו אחת שכוללת במילוי שלה ירקות ועוד מוגשת עם סלט בצד. אז מה רע בעצם? ובכן, המנה לא מומלצת מאחר והבצק פריך הוא על בסיס חמאה ומילוי הקיש כולל גבינות ושמנת. גם כל אותם משקאות ממותקים מרובים שיש בתפריט כמו הקרפוצ'ינו, יוגורט תות ואנג'לינה (משקה מעדן על בסיס גלידת וניל בתוספת אספרסו) דורשים חשיבה נוספת. העניין הוא כזה - אם יש בזה סוכר, גלידה או שמנת – ברור שזה מאוד טעים אבל גם הרבה פחות מומלץ.

כמה כמה: קיש - 500 קלוריות. משקה ממותק - 300-400 קלוריות.

אבל: אם אתם לא יכולים להחזיק את עצמכם, וזה קורה לכולנו, הייתי ממליצה לחלוק עם חברה ולקחת בחשבון שזה שווה ערך לארוחה דשנה במניין הקלוריות.



קיש ירקות מסוכן? אז זהו שכן. קחי את הטוסט צילום: צילום ביתי

בשורה התחתונה: איך אפשר לפספס עם טוסט, הא? כמו כן יצויין לטובה כי הצוות הציע חלופות בריאות כולל החלפת גבינה, והייתי יכולה בכיף להמשיך לקשקש ולהשלים פערים אל תוך שעות הצהריים - אבל יום שישי הוא לא יום שאפשר לזלזל בו. לא נורא, פעם הבאה.

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