

אלול תשע"ג, ספטמבר 2013

דיאטניות יקרות,

אנחנו שמחים לשוב וליצור קשר באמצעות המידע האינטרנטי המיועד במיוחד לכן, והריהו שוב לפניכם, "המקור מס' 5".

דרך ארוכה עברנו בתהליך הסרת הסטיגמה ש"ביצה מעלה כולסטרול בדם", כדי שאפשר יהיה להתמקד בתכונות התזונתיות הייחודיות של ביצי מאכל. נדמה שחל שינוי בגישת הציבור הרחב ליתרונות הביצה, אך עדיין הדרך ארוכה. לדרך חדשה אנחנו יוצאים בשנה זו גם עם ענף תרנגולי ההודו ("ה'הודו' בקצרה). הסקרים שערכנו מראים שהציבור מכיר באיכותיו הבריאותיות של בשר ההודו, אך יש לו מעצורים באשר לשימוש נרחב יותר, ואת זאת אנו באים לשנות. בימים אלה אנו יוצאים בקמפיין ברדיו לחיזוק צריכת ההודו ולהסברת יתרונותיו, תחת הכותרת "המעבר להודו", ולאחר החגים נצא בתחרות לציבור הרחב, להכנת סרטונים שיחזקו וידגישו את יתרונותיו של בשר איכותי זה.

אנחנו שמחים לבשר גם על שדרוג אתר האינטרנט של המועצה לענף הלול, [www.ofot.org.il](http://www.ofot.org.il), אתר צבעוני, ידידותי ונוח לשימוש, שתמצאו בו גם את העמודה המיועדת במיוחד בשבילכן, "מידע לדיאטניות". באתר כל שתמצאו לדעת על ענפי הלול, ביצים, עוף והודו, כולל הנחיות לאכילה בטוחה, עצות תזונתיות, ערכים תזונתיים ושפע מתכונים במלל ובאמצעות סרטונים. נשמח מאוד אם תבקרו באתר, ובמיוחד בפניה שלכן, תספרו על כל חוויה, תתנו עצה או תעלו שאלה שתעניין את כולם.

אנו מצרפים סיכום מרוכז על החשיבות והיתרונות בצריכת בשר הודו, וכן כמה מתכונים חדשים, טעימים ובריאים, מאת השף ד"ר רני פולק, לשימושך האישי ולשימוש מטופליך.



לכל הדיאטניות והדיאטנים, ידידי המועצה לענף הלול,  
**ברכת שנה טובה ומוצלחת**, שנת בריאות טובה לכם ולמטופליכם,  
תוך שגשוג וחזיון מעמדו החשוב של מקצוע התזונה בישראל.

בברכה חמה,  
המועצה לענף הלול

למה חשוב להכניס הודו לתפריט היומי,  
ד"ר אולגה רז, PhD, דיאטנית קלינית

הודו מהווה מקור מצוין לאבות מזון חיוניים ביותר. בשר הודו מכיל חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה ובכמות גדולה (כ-30 גרם ל-100 גרם בשר), אשר יחד עם תכולה נמוכה מאוד של שומן הופך את בשר ההודו למרכיב חשוב בבישול בכל מטבח.



[לכתבה המלאה](#)

## שלישיית מתכוני הודו - טעימים, בריאים וקלים לשימוש כתב והכין: השף ד"ר רני פולק

קוביות הודו וירקות שורש עם קרם שקד וטימין, קציצות הודו על מצע פסטה מלאה ברוטב כרישה ואפונה וכריך פסטרמה ביתית וירקות.



[לכתבה המלאה](#)

[ליצירת קשר לחצ'י כאן](#)

[שלח'י לעמית'ה](#)

Powered & Designed by **DataPro** | Proximity