צמחי הנפש

רשימת מזונות מומלצים להשפעה מיטיבה על מערכת העצבים

1. עלים ירוקים בשפע- חסה כל הסוגים, פטרוזיליה, כוסברה, נענע, עלי אנדיב, עלי חרדל, סלרי, רוקט, עלי מנגולד, תרד, עלי סלק, בוק צ'וי, קייל.
2. ירקות ופירות טריים במגוון צבעים.
3. אגוזים וזרעים מגוונים- קשיו, אגוזי מלך, שקדים, מקדמיה, פקאן, ברזיל, פיסטוק, זרעי חמניה, זרעי צ'יה, זרעי פשתן, גרעיני דלעת.
4. דגים למיניהן- מומלץ דגמי ים (מי שלא אוכל דגים מומלץ תוסף אומגה)
5. בשר וביצים ולטבעוניים או צמחוניים קטניות מגוונות
6. שוקולד מריר (לפחות 70% מוצקי קקאו)/ תה ירוק

מתכונים פשוטים ועשירים בחומרים שמקדמים ייצור של סרוטונין ו/או דופמין, כולל הסברים תזונתיים, תהנו!

🥗 מתכון 1: סלט קינואה עם תרד, אגוזים, בננה וטחינה

מרכיבים:

- 1 כוס קינואה מבושלת
- 1 בננה פרוסה
- 2 כוסות עלי תרד טריים
- חופן אגוזי מלך קצוצים
- 2 כפות טחינה גולמית
- מיץ מחצי לימון
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

1. מערבבים את כל הרכיבים בקערה.
2. שופכים מעל את הטחינה ומיץ הלימון.
3. מתבלים לפי הטעם.

למה זה טוב?

- בננה: מקור לטריפטופן – חומצת אמינו שמהווה חומר מוצא לסרוטונין.
- אגוזי מלך וטחינה: עשירים באומגה 3 ושומנים בריאים – תומכים בפעילות מוחית ובייצור דופמין.
- קינואה: מכילה חלבון מלא עם טריפטופן.
- תרד: עשיר בחומצה פולית (B9) – מסייעת בייצור סרוטונין ודופמין.

מתכון 2: חביתה משודרגת עם פטריות, טופו וזרעי דלעת

מרכיבים:

- 2 ביצים
- 100 גרם טופו חתוך לקוביות קטנות
- חופן פטריות שמפיניון פרוסות
- 1 שן שום כתושה
- כף שמן זית
- 2 כפות זרעי דלעת
- מלח, פלפל, כורכום לפי הטעם

אופן הכנה:

1. מטגנים את השום והפטריות בכף שמן זית.
2. מוסיפים את הטופו ומבשלים עד שהקוביות מזהיבות מעט.
3. מקציפים את הביצים עם התבלינים ושופכים למחבת.
4. מפזרים מעל זרעי דלעת ומבשלים עד שהחביתה מוכנה.

למה זה טוב?

- ביצים: מקור לטירוזין – חומר מוצא לדופמין.
- טופו: מקור לחלבון ולחומצות אמינו.
- זרעי דלעת: עשירים במגנזיום וטריפטופן.
- פטריות: תורמות לוויטמיני B – חשובים לפעילות עצבית תקינה.

🍫 מתכון 3: שייק שוקולד-שקדים עם בננה, קקאו ושיבולת שועל

מרכיבים:

- 1 בננה קפואה
- 1 כף קקאו טבעי לא ממותק
- 1 כוס חלב שקדים (או חלב רגיל/צמחי אחר)
- 2 כפות שיבולת שועל
- 1 כפית דבש (אופציונלי)
- חופן קטן של אגוזי לוז

אופן הכנה:

1. מכניסים את כל הרכיבים לבלנדר.
2. טוחנים עד לקבלת מרקם חלק.
3. שותים מיד!

למה זה טוב?

- בננה + שיבולת שועל: מקור לטריפטופן.
- קקאו טבעי: מכיל פנילאתילאמין ותורם להפרשת דופמין.

- אגוזים: עשירים בשומנים טובים ובחומצות אמינו.
- שיבולת שועל: מעלה את רמות הסרוטונין בזכות השפעה על רמות סוכר יציבות.

מתכון 4: דייסת שיבולת שועל עם אגוזי מלך, אוכמניות ושוקולד מריר

מרכיבים (מנה אחת):

- ½ כוס שיבולת שועל (קוואקר, אפשר דקה או עבה)
- 1 כוס חלב (רגיל או צמחי – למשל חלב שקדים או שיבולת שועל)
- 1 כף אגוזי מלך קצוצים (או כל אגוז אחר שאוהבים)
- ¼ כוס אוכמניות כחולות טריות או קפואות
- 1-2 קוביות שוקולד מריר (מעל 70% קקאו), קצוצות
- קורט קינמון (אופציונלי)

אופן הכנה:

1. מרתיחים את החלב בסיר קטן.
2. מוסיפים את שיבולת השועל ומבשלים על להבה נמוכה תוך ערבוב כ-5 דקות, עד להסמכה.
3. כשהדייסה מוכנה, מכבים את האש ומוסיפים את אגוזי המלך והאוכמניות (אם קפואות – יפשירו מהחום).
4. מפזרים את קוביות השוקולד המריר מעל – הן יימסו קלות לתוך הדייסה.
5. ניתן להוסיף קינמון או מעט דבש/מייפל אם רוצים מתיקות נוספת.

צמחי הנפש

למה זה טוב למוח ולמצב הרוח?

רכיב	מה הוא תורם?
שיבולת שועל	עשירה בטריפטופן, מגנזיום וסיבים תזונתיים שמייצבים סוכר בדם – חיוני לייצור סרוטונין.
אגוזי מלך	מקור מעולה לאומגה 3, מגנזיום וחומצות אמינו שתומכות בייצור דופמין.
אוכמניות כחולות	נוגדי חמצון חזקים שמגנים על המוח ומעודדים תקשורת עצבית תקינה.
שוקולד מריר	מכיל פנילאתילאמין, קפאין קל ונוגדי חמצון – מגביר דופמין, משפר מצב רוח.
חלב צמחי (או רגיל)	מוסיף חלבון, שומנים טובים וסידן – תומך בפעילות עצבית.

💡 טיפ לשדרוג:

אפשר להוסיף גם זרעי צ'יה או פשתן טחונים לתוספת של אומגה 3, חלבון וסיבים.

בתאבון!

צמחי הנפש

רשימת קניות מרוכזת:

🥬 ירקות, פירות ועלים

- 2 בננות (רצוי אחת קפואה)
- 2 כוסות עלי תרד טריים
- ¼ כוס אוכמניות כחולות (טריות או קפואות)
- חופן פטריות שמפיניון
- 1 שן שום
- חצי לימון

🧺 דגנים, קטניות ומוצרים יבשים

- 1 כוס קינואה
- שיבולת שועל (לפחות 1 כוס – לשייק ולדייסה)
- 2 כפות זרעי דלעת
- זרעי צ'יה או פשתן טחונים (אופציונלי)

🥜 אגוזים וגרעינים

- חופן אגוזי מלך (כדאי לפחות 3-4 כפות לקינואה ולדייסה)
- חופן קטן של אגוזי לוז (לשייק – אופציונלי)

🔍 חלבונים ומהמקפיא

- ביצים
- טופו

צמחי הנפש

מוצרי חלב/תחליפים

חלב שקדים או אחר (לשייק ולדייסה – לפחות 2 כוסות)

ממתיקים ותוספות

- קקאו טבעי לא ממותק – 1 כף
- דבש – 1 כפית (אופציונלי)
- 1–2 קוביות שוקולד מריר (מעל 70% קקאו)
- טחינה גולמית – 2 כפות