

תפריט Boost

1200 קלוריות

ארוחת בוקר: 2 מנות חלבון חלבי + 1 מנת פחמימה + ירקות חופשי

ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + 2 פרוסות לחם קל + ירקות

ארוחת ביניים: 1 מנת חלבון חלבי + 1 מנת פחמימה / 2 מנות שומן

יוגורט טבעי 1.5% + פרי או 14 שקדים

ארוחת צהריים:

150 גרם חלבון בשרי רזה + 1 מנת פחמימה + 1 מנת שומן + ירקות

חזה עוף + 3 כפות אורז + כף טחינה מדוללת + ירקות

ארוחת ביניים: מנה מתוקה עד 150 קלוריות לבחירה

ארוחת ערב: 2 מנות חלבון חלבי + 1 מנת שומן + ירקות חופשי

חצי קופסא טונה בשמן + 60 גרם בולגרית 5% + כפית שמן זית + ירקות

תפריט Boost

לבעוני 1200 קלוריות

ארוחת בוקר: מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות

2 כפות גבינה טבעונית + 2 כפות אבוקדו + 2 פרוסות לחם קל + ירקות

ארוחת ביניים: מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה / 2 מנות שומן

יוגורט סויה טבעי 1.5% + פרי או 14 שקדים

ארוחת צהריים:

תחליף חלבון בשרי + מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות חופשי

טבעול עשיר בחלבון (200 קלוריות) + 3 כפות אורז +

כף טחינה מדוללת + ירקות

ארוחת ביניים: מנה מתוקה עד 150 קלוריות לבחירה

ארוחת ערב: 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות חופשי

160 גרם מקושקשת טופו עם פטריות ובצל + כפית שמן זית + ירקות

12 צקות - סצנאות ליכזה במשקל ואורח חיים בריא של אלי לויט

דגשים לתפריט:

• בכל אחת מהארוחות ניתן להיעזר בחוברת התחליפים כדי להתאים את הארוחות לפי ההעדפות האישיות שלך.

• פרי אחד במהלך היום - במקום מנת פחמימה בתפריט.

• הכמויות מתייחסות ללאחר בישול.

• קפה - 3 במהלך היום , ניתן להוסיף עד חצי כוס חלב ליום, תה חופשי!

• מים - 12 כוסות מים ביום , כאשר 2 כוסות מים בבוקר עם היקיצה.

• ניתן להחליף את סדר הארוחות למעט ארוחת הערב.

• ארוחת ביניים מתוקה יכולה להיות כל חטיף עד 150 קלוריות למשל:

• קרמבו \שקית במבה קטנה\4 קוביות שוקולד\3 ערגליות\חטיף שוקולד מיני\3 פתי בר\ארטיק\2 וופלים\כדור גלידה\וכו..

• מומלץ לשמור על מרווח של 12 שעות בין ארוחת הערב לארוחת הבוקר - לא חובה.



© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - סצנאות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא -
השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלול פרסם אהדתיק אלזם לשכפל חוברת זו או כל
חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.