

# תפארת כסיס

1500 קלוריות

## ארוחת בוקר:

**אופציה 1:** מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן  
2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + 2 כפות אבוקדו

**אופציה 2:** מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן + פרי  
2 כפות גרנולה + יוגורט 1.5% (150 גרם) + תפוח + 8 שקדים

## ארוחת ביניים :

**אופציה 1:** מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + פרי  
יוגורט טבעי 1.5% (150 גרם) + 2 כפות גרנולה + 8 שקדים טבעיים + פרי

**אופציה 2:** 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי  
יוגורט פרו 1.5% (140 קלוריות) + 8 שקדים + בננה

## ארוחת צהריים :

**אופציה 1:** מנת חלבון בשרי + מנת פחמימה + מנת שומן+ירקות  
חזה עוף 120 גרם (לאחר בישול) + 3 כפות אורז + כף טחינה + סלט גדול

**אופציה 2:** 150 גרם חלבון בשרי רזה או 110 גרם חלבון בשרי שמן + 2 מנות שומן  
150 גרם חזה עוף (לאחר בישול) + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

**אופציה 3:** כוס דגן+ כוס קטנייה + מנת שומן+ירקות

מג'דרה - כוס אורז + כוס עדשים + כף טחינה מדוללת+סלט גדול

## ארוחת ביניים :

### **אופציה 1: מנת פחמימה + מנת שומן + פרי**

2 פרוסות לחם קל + כף אבוקדו\ טחינה\ חומוס\ כפית חמאת בוטנים + פרי

### **אופציה 2: אחד ממתכוני העוגות או העוגיות שנמצאות באתר או כל חטיף**

עד 150 קלוריות.

## ארוחת ערב :

### **אופציה 1: מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן**

2 פרוסות לחם קל + 60 גרם בולגרית 5% + קופסא טונה במים + כפית שמן זית + ירקות

### **אופציה 2: 150 מנת חלבון בשרי רזה או 110 גרם חלבון בשרי שמן + מנת שומן**

150 גרם חזה עוף + סלט גדול + כף טחינה

### **דגשים לתפריט:**

\*ניתן להחליף את סדר הארוחות לפי נוחיותך.

\*חובה לדייק בכמויות לצורך ירידה במשקל!

\*השתמשי בתחליפי אבות המזון באתר כדי לגוון בתפריט.

\*השתמשי במתכונים המגוונים לארוחות שנמצאות באתר

\*מוצרי טבעול לייט (כ 99 קלוריות ליחידה) - 2 יחידות כתחליף לחלבון בשרי עד פעמיים בשבוע.

\*הכמויות המופיעות בתפריט הן לאחר בישול.

\*אכלי כשאת רעבה. אין צורך לסיים את כל הארוחות אם אינך רעבה.

\*קפה- 3 ביום - אפשר תוספת של חצי כוס חלב ליום בקפה.

\*מים - 12 כוסות ביום, 2 מהן מיד לאחר היקיצה.



# 12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצואות 12 דקות לידידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתף לאפרסם ולהעתיק אלצמא לשכפא חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.