

תפריט Boost

1800 קלוריות

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

ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + 2 פרוסות לחם קל + כף טחינה מדוללת

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

יוגורט פרו טבעי 1.5% + 25 גרם קורנפלקס + 7 שקדים + פרי

ארוחת צהריים:

150 גרם חלבון בשרי רזה + 2 מנות פחמימה + 1 מנת שומן + ירקות

150 גרם חזה עוף + 6 כפות אורז + כף טחינה מדוללת + ירקות

ארוחת ביניים: מנה מתוקה עד 150 קלוריות לבחירה

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

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

תפריט Boost

לבעוני 1800 קלוריות

ארוחת בוקר: 2 מנת חלבון חלבי + 1 מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות

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

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

יוגורט פרו טבעי 1.5% + 25 גרם קורנפלקס + 7 שקדים + פרי

ארוחת צוהריים:

תחליף חלבון בשרי + 2 מנת פחמימה + 1 מנת שומן + ירקות חופשי

טבעול עשיר בחלבון (200 קלוריות) + 6 כפות אורז + כף טחינה מדוללת + ירקות

ארוחת ביניים: מנה מתוקה עד 150 קלוריות לבחירה

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

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

דגשים לתפריט:

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

• פרי אחד במהלך היום

• 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 ופלים\ כדור גלידה\ וכו..

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



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