

תפריט Boost

1500 קלוריות

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

ירקות חופשי

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

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

יוגורט פרו טבעי 1.5% + פרי או 14 שקדים

ארוחת צוהריים:

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

ירקות חופשי

חזה עוף + 3 נפות 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 1500 קלוריות

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

2 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 טבעוני טבעי 1.5% + פרי או 14 שקדים

ארוחת צוהריים:

תחליף חלבון בשרי + 1 מנת פחמימה + 1 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 + 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 - 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 ופלים\כדור גלידה\וכו..
- מומלץ לשמור על מרווח של 12 שעות בין ארוחת הערב לארוחת הבוקר - לא חובה.



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאי לויט - סנצ'אות 12 דקות לידידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתף את פרטים אלה עם אדם אחר או לפרסם אותם. חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.