

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 + 2 מנות פחמימה + מנת שומן + ירקות
חזה עוף 120 גרם (לאחר בישול) + 6 כפות אורז + כף טחינה + סלט גדול

אופציה 2: 180 גרם חלבון בשרי רזה או 150 גרם חלבון בשרי שמן + 2 מנות שומן
180 גרם חזה עוף (לאחר בישול) + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

אופציה 3: כוס וחצי דגן + כוס וחצי קטנייה + מנת שומן + ירקות
מג'דרה - כוס וחצי אורז + כוס וחצי 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 + ירקות

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.



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