



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים



אתגר הכריכים של 12 דקות!

סדנאות 12 דקות - לנשים ואמהות!

לרדת במשקל, לנהל אורח חיים בריא ולשמור על התוצאות!

התאמת התפריט לפי משקל :

- במידה והנך שוקלת **עד 73 קילו** אנלי בדיוק לפי התפריט.

- במידה והנך שוקלת **73 - 90 קילו** הוסיפי לתפריט הנ"ל

- **2 מנות חלבון חלבי (ניתן לשלב בכל ארוחה שתבחרי) -**

ביצה \ יוגורט טבעי 1.5% (150 גרם) \ 2 כפות גבינה 5% \

קופסא טונה במים או חצי טונה בשמן.

- **מנת פרי נוספת במהלך היום -**

תפוח \ בננה \ אגס \ 11 ענבים \ אפרסק.....

- במידה והנך שוקלת **90 קילו ומעלה או מניקה**

הוסיפי לתפריט הנ"ל

- **2 מנות חלבון חלבי (ניתן לשלב בכל ארוחה שתבחרי) -**

ביצה \ יוגורט טבעי 1.5% (150 גרם) \ 2 כפות גבינה 5% \

קופסא טונה במים או חצי טונה בשמן.

- **מנת פחמימה נוספת במהלך היום -**

2 פרוסות לחם קל \ פיתה קלה

- **מנת פרי נוספת במהלך היום -**

תפוח \ בננה \ אגס \ 11 ענבים \ אפרסק.....

הנחיות לאתגר:

- את התפריט יש לבצע 5 ימים בלבד כדי לא ליצור חוסרים תזונתיים.
- ניתן להחליף 2 פרוסות לחם קל בפיתה קלה \ לחמנייה קלה = 100 קלוריות.
- ניתן להחליף בין סדר הארוחות לפי נוחיותך.
- מותר לשתות 3 קפה ביום עם תוספת של חצי כוס חלב בלבד לכל שלושת הכוסות, מומלץ ללא המתקה.
- תה אפשר לשתות באופן חופשי ללא המתקה!
- מומלץ לשתות 10-12 כוסות מים ביום.
- אין זמן מסוים להתחיל או לסיים את הארוחות! תתחילי לאכול כשאת רעבה.
- את לא חייבת לאכול את כל הארוחות! תאכלי רק כשאת רעבה.
- המרווח המומלץ בין ארוחה לארוחה הוא 2-4 שעות.
- ירקות ניתן להוסיף חופשי לכל ארוחה! לא לאכול בין הארוחות.



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

שגרת הבריאות שלך ב-12 דקות!

הדרך השפויה שלך **לרדת במשקל**

ולנהל אורח חיים בריא

עם תפריטים גמישים,

אימונים קצרים, ליווי ותמיכה.

<https://12minutesdiet.com>

תפריט אתגר הכריכים

ארוחת בוקר:

2 פרוסות לחם קל עם 2 מהאופציות (לבחירה) הבאות:

- 2 כפות גבינה 5% (מכל סוג) או תחליף גבינה טבעוני
- 60 גרם גבינה בולגרית\צפתית 5%
- ביצה
- פרוסת גבינה צהובה 28%
- קופסא טונה במים \חצי קופסא טונה בשמן
- 2 פרוסות פסטרמה
- 2 כפות חומוס (ירקות חופשי)

ארוחת ביניים:

- יוגורט טבעי 1.5% (150 גרם) + 8 שקדים טבעיים + פרי

מנת פרי = כוס מנגו \ 2 שזיפים \ נקטרינה אחת \ אפרסק אחד \ תפוח \אגס \ 2 תמרים
\בננה קטנה \ 2 כוסות מלון \ 12 ענבים
2 כוסות אבטיח \ כוס אננס

12 צקות - סאלות איכידה במשקל ואוכה חיים הכיאל של אלי לויט

ארוחת צהריים :

אופציה מספר 1:

2 פרוסות לחם קל עם 2 מהאופציות (לבחירה) הבאות:

- 2 כפות גבינה 5% (מכל סוג) או תחליף גבינה טבעוני
- 60 גרם גבינה בולגרית\צפתית 5%
- ביצה
- פרוסת גבינה צהובה 28%
- קופסא טונה במים \חצי קופסא טונה בשמן
- 2 פרוסות פסטרמה
- 2 כפות חומוס

-ותוספת של מנת שומן לבחירה:

כף טחינה (מדוללת) או 2 כפות אבוקדו או כפית חמאה או כפית שמן זית.
(ירקות חופשי)

אופציה מספר 2:

- 150 גרם חזה עוף \ דג \ טופו \ 2 יחידות טבעול לייט (100 קלוריות ליחידה) + ירקות חיים + כף טחינה או כפית שמן זית

ארוחת ביניים מתוקה:

כל חטיף עד **150 קלוריות**.

במבה קטנה \ 5 קוביות שוקולד \ ארטיק \ מיני מקופלת
\ קרמבו \ גלידה מיני וכו....

ארוחת ערב:

2 פרוסות לחם קל עם 2 מהאופציות (לבחירה) הבאות:

- 2 כפות גבינה 5% (מכל סוג) או תחליף גבינה טבעוני
- 60 גרם גבינה בולגרית\צפתית 5%
- ביצה
- פרוסת גבינה צהובה 28%
- קופסא טונה במים \חצי קופסא טונה בשמן
- 2 פרוסות פסטרמה
- 2 כפות חומוס
- (ירקות חופשי)



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

שגרת הבריאות שלך ב-12 דקות!

הדרך השפויה שלך **לרדת במשקל**

ולנהל אורח חיים בריא

עם תפריטים גמישים ,

אימונים קצרים , ליווי ותמיכה.

<https://12minutesdiet.com>