

תפריט באפס מאמץ

1300 קלוריות

בחרי אופציה אחת לכל ארוחה

ארוחת בוקר:

- # 2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 2 כפות אבוקדו
 - # טוסט: 2 פרוסות לחם קל + כפית חמאה למריחה + פרוסת גבינה צהובה
 - # יוגורט פרו 1.5 % שומן + פרי + 8 שקדים
 - # 2 פרוסות לחם קל + 30 גרם קורנפלקס צהוב + מנת פרי
- *ירקות חופשי**

ארוחת ביניים :

- # יוגורט טבעי 1.5% (150 גרם) + 8 שקדים טבעיים + פרי
 - # 2 פרוסות לחם קל + 2 כפות גבינה לבנה
 - # 2 פרוסות לחם קל + 2 פרוסות פסטרמה דלת שומן + כפית חרדל
- *ירקות חופשי**

ארוחת צהריים :

- # 150 גרם חזה עוף + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת
 - # 120 גרם חזה עוף + פיתה קלה + 2 כפות חומוס + ירקות
 - # 2 יחידות טבעול לייט (100 קלוריות ליחידה) + 3 כפות אורז + כף רוטב מוכן
 - # מג'דרה בצ'יק (מתכוני ארוחות עיקריות באתר).
 - # כוס אורז מבושל + כוס שעועית אדומה ברוטב מקופסת שימורים
 - # קופסא טונה בשמן + כפית מיונז + פיתה קלה + ירקות
- *ירקות חופשי**

ארוחת ביניים :

- # 2 פרוסות לחם קל + כפית חמאת בוטנים + פרי
- # מעדן פרו שוקולד או כל מעדן אחר עד 150 קלוריות
- # במבה קטנה
- # 5 קוביות שוקולד חלב \ מריר
- # כל חטיף קנוי עד 150 קלוריות

ארוחת ערב :

- # פיצה טורטייה (מתכוני ארוחות ערב) + מנת חלבון חלבי נוספת
- # סביח (מתכוני ארוחות ערב) + מנת חלבון חלבי נוספת
- # 2 פרוסות לחם קל + 2 כפות קוטג' + ביצה (או כל תחליף של חלבון חלבי) + סלט + כף רוטב מוכן.
- *ירקות חופשי

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 - ספנות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא -
השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלול פרסם להעתיק אלצם לשכפל חוברת זו או כל
חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.