

חזרת תחליפים

12 דקות - סנאטות ליחידה באסקל ואורח חיים בריא של אלי לויט

<https://12minutesdiet.com>



תחליפי פחמימה.

נשרשום בתפריט מנת פחמימה ניתן להחליף
באחת מהאופציות הרשומות.

מנת פחמימה היא 80-100 קלוריות.



לחמים:

- 2 פרוסות לחם קל
- 1 לחמנייה קלה עד 100 קלוריות
- 1 פיתה קלה עד 100 קלוריות
- 1 פרוסת לחם: לחם לבן, לחם שחור, חיטה מלאה, חלה.
- 30 גרם – לחמנייה רגילה, בייגל, פיתה, פוקאצ'ה, בגט
- 3 יחידות פריכיות אורז \ כוסמת \ תירס
- 4 פתית
- 1\2 מצה רגילה
- דפי אורז – 4 יחידות לקוטר 16
- 1 טורטייה קלה – 90 קלוריות
- דף פילו – 30 גרם
- עלה סיגר – 50 גרם
- 2 כפות קמח מכל סוג (קמח לבן, מלא, כוסמין, עדשים, חומוס וכו)
- 2 כפות סולת
- 2.5 כפות פירורי לחם – 30 גרם
- 3 כפות קורנפלור – 30 גרם
- 2 כפות שיבולת שועל
- 2 כפות קוואקר
- 3 כפות פצפוצי אורז (טבעיים)
- 2 כפות שטוחות שקדי מרק – 20 גרם
- 2 כפות קרוטונים – 20 גרם



- 3 כפות לאחר בישול : אורז לבן או מלא, חיטה, פסטה, קוסקוס, פתיתים (או כל דגן אחר).
- 4 כפות אחרי בישול - קינואה, כוסמת, בורגול.



קטניות:

- עדשים מבושלות (ירוקות/חומות/שחורות) – 60 גרם
- עדשים אדומות מבושלות – 70 גרם
- חומס מבושל – 65 גרם
- שעועית לבנה/אדומה מבושלת – 70 גרם
- פול מבושל – 80 גרם
- פולי סויה – 80 גרם
- אפונה מבושלת – 100 גרם

ירקות עמילניים:

- 200 גרם סלק
- 200 גרם דלעת ערמונים
- 200 גרם ארטישוק ירושלמי
- 100 גרם תפוח אדמה
- 1\2 כוס פירה
- 100 גרם בטטה
- 100 גרם נבטוטים
- 1 קלח תירס
- 100 גרם גרגירי תירס
- 3 יחידות עלי גפן
- 9 ערמונים קטנים
- צ'יפס מטוגן 8 יחידות



תחליפי חלבון חלבי.

כשרשום בתפריט מנת חלבון חלבי ניתן להחליף אותה באחת מהאופציות הרשומות.

מנת חלבון חלבי היא 80-100 קלוריות.



מעדנים:

- יוגורט ביו 1.5% שומן – גביע (150 גרם)
- יוגורט ביו 3% שומן – 1/2 כוס
- יוגורט פרו 1.5% טבעי – חצי גביע
- ריוויון 1.5% שומן – 1 כוס
- לבן 3% שומן – 3/4 גביע
- אשל 4% שומן – 1/2 גביע

חלב:

- חלב דל שומן 1% שומן – 1 כוס
- חלב 3% שומן – 3/4 כוס
- תחליפי חלב ללא תוספת סוכר – כוס

- כוס 200 מ"ל \ גרם





גבינות:

- קוטג' 1/2% שומן - 4 כפות
- קוטג' 5% שומן - 4 כפות שטוחות
- קוטג' 9% שומן - 2 כפות שטוחות
- גבינת לאבנה 5% - 2 כפות
- גבינה לבנה 1/2% שומן - 4 כפות
- גבינה לבנה 5% שומן - 2 כפות
- גבינה לבנה 9% שומן - 2 כפות שטוחות
- גבינה מלוחה 5% שומן 60 גרם
- גבינה מלוחה 16% 40 גרם
- גבינה מלוחה 24% שומן 30 גרם
- גבינה צהובה 22% שומן - 1 פרוסה
- גבינה צהובה 28% שומן - 1 פרוסה
- גבינה מותכת 25% שומן - 2 משולשים דקים / 1 משולש עבה
- גבינה צהובה 9% שומן - 1.5 פרוסה
- גבינה צהובה 5% שומן - 2 פרוסות
- גבינה מותכת לייט 7% שומן - 3 משולשים

שונות:

- ביצה 1 יחידה
- חלבון ביצה 4 יחידות
- טונה במים - קופסא
- טונה בשמן - 1\2 קופסא
- סלמון מעושן - 50 גרם
- 50 גרם סרדינים (ללא שומן)
- פסטרמה דלת שומן - 4 פרוסות
- פסטרמה - 2 פרוסות
- טופו - 60 גרם
- 25 גרם שבבי סויה יבשים (לפני בישול)



תחליפי חלבון בשרי.

כשרשום בתפריט מנת חלבון בשרי ניתן להחליף אותה באחת מהאופציות הרשומות.

מנת חלבון בשרי היא 200 קלוריות.



בשר ועוף:

- בשר הודו אדום – 120 גרם
- חזה הודו, חזה עוף – 120 גרם
- פרגית – 120 גרם
- כרע עוף שלם – 1 קטן
- בשר בקר רזה – 100 גרם
- (שייטל -מספר 13 חזה-מספר 3, כתף -מספר 4,5,פילה מדומה מספר 6)
- סטייק סינטה – 100 גרם
- סטייק פילה – 100 גרם
- סטייק אנטריקוט – 80 גרם
- בשר טחון – 80 גרם
- המבורגר ביתי – 80 גרם
- כבד עוף, כבד בקר, כנפיים – 120 גרם
- נקניקיות 3 יחידות – 100 גרם
- נקניק סלאמי -45 גרם
- קורקבנים – 200 גרם
- לבבות – 100 גרם





דגים:

- קרפיון - 100 גרם
- לבורק - 200 גרם
- לוקוס - 200 גרם
- נסיכת הנילוס, פורל, אמנון (מושט) - 200 גרם
- סלמון - 100 גרם
- סלמון מעושן - 100 גרם
- בקלה - 200 גרם
- סול - 200 גרם
- טונה - 150 גרם
- בורי - 100 גרם
- ברבונייה - 100 גרם
- פרידה - 100 גרם
- הליבוט - 100 גרם
- מקרל - 100 גרם
- סרדינים - 90 גרם
- דג מלוח - הרינג - 80 גרם

צמחוני:

- נקניקיות מן הצומח – 3 יחידות
- שניצל מהצומח – 1 יחידה
- שניצל לייט (99 קלוריות ליחידה) – 2 יחידות
- טופו – 120 גרם
- סייטן טבעי – 150 גרם
- טמפה – 100 גרם



תחליפי שומן.

כשרשום בתפריט מנת שומן ניתן להחליף אותה
באחת מהאופציות הרשומות.

מנת שומן היא 45-60 קלוריות.



- כל סוגי השמן (זית, שקנולה, סויה, קוקוס וכו') – 1 כפית
- חמאה \ מרגרינה \ נטורינה – 1 כפית
- סלט על בסיס מיונז \ טחינה – 1 כף
- טחינה גולמית – 1 כפית
- טחינה מוכנה – 1 כף
- מיונז – 1 כפית
- מיונז קל 5% – 2 כפות
- רוטב מוכן – 1 כף
- רוטב מוכן לייט – 2 כפות
- אבוקדו – 2 כפות
- חומוס מוכן – 1 כף
- אריסה/ פסטו / עגבניות מיובשות / ממרח זיתים – 1 כפית
- חמאת בוטנים – 1 כפית
- זיתים – 10 יחידות
- זרעי פשתן /זרעי צ'יה – 1 כף
- שומשום /צנובר /נבט חיטה – 1 כף
- קוקוס טחון – 1 כף
- קמח שקדים – 1 כף
- איקרה – 1 כף



שמנת לבישול:

- מי קוקוס – 2 כפות
- חלב קוקוס – 2 כפות
- קרם קוקוס – 2 כפות
- שמנת סויה לבישול 5% – 5 כפות
- שמנת חמוצה 9% – 4 כפות
- שמנת לבישול 10% – 4 כפות
- שמנת לבישול 15% – 3 כפות
- שמנת חמוצה 15% – 2 כפות
- שמנת חמוצה 27% שומן – 2 כפות
- שמנת לקצפת 38-42% שומן – 1 כף
- גבינת שמנת 30% שומן – 1 כף שטוחה





פיצוחים (טבעיים) :

- 8 שקדים
- 3 חצאי פקאן - 7 גרם
- 3 חצאי אגוזי מלך - 7 גרם
- בוטנים - 10 גרם
- 1 כף גרעיני חמנייה - 10 גרם
- 1 כף גרעיני דלעת קלופים - 10 גרם
- פיסטוק - 10 גרם
- קשיו - 4 יחידות
- מקדמיה - 7 גרם
- אגוזי לוז - 5 יחידות
- אגוזי ברזיל - 2 יחידות
- תערובת פיצוחים לסלט - כף - 10 גרם

תחליפי פירות.



כשרשום בתפריט מנת פרי ניתן להחליף אותה
באחת מהאופציות הרשומות.

מנת פרי היא 60-80 קלוריות.



פירות טריים:

- אבטיח ללא קליפה - 200 גרם
- אגס - בינוני
- אנונה ללא קליפה - 1 קטן
- אננס טבעי - 100 גרם
- אפרסמון - קטן
- אפרסק- בינוני
- אשכולית - 200 גרם
- בננה - קטנה - 80 גרם
- גויאבה - קטנה
- דובדבנים - 2 כוסות
- חבוש - בינוני
- ליצי' טרי - 7 יחידות
- ליצי' משומר - 4 יחידות
- מנגו גדול- 100 גרם
- משמש בינוני- 3 יחידה
- מנדרינה- 2 קטנים
- מלון - 200 גרם
- ענבים - 20 יחידות
- פטל טרי\ פירות יער
- טריים\אכמניות טריות - 200 גרם
- פסיפלורה - 4 יחידות
- פפאיה - 1/2 יחידה
- פומלה - 200 גרם
- צבר - 2 בינוני
- קיווי - 3 קטנים
- רסק תפוחי עץ (ללא סוכר)- כוס
- רימון - 100 גרם
- שסק - 5-6 יחידות
- שזיף - 2 יחידות קטנות
- תפוח - עץ בינוני
- תפוז - בינוני
- תות שדה - 200 גרם
- תאנים טריות - 2 יחידות
- תמר צהוב - 2 יחידות
- נקטרינה בינונית - 1 יחידה





פירות יבשים:

- אננס יבש ללא תוספת סוכר – 20 גרם
- אננס מיובש מסוכר – 1 יחידה
- גוג'י ברי – 2 כפות
- חמוציות ללא תוספת סוכר – 2 כפות
- משמש מיובש – 2 יחידות
- מנגו מיובש ללא תוספת סוכר – 20 גרם
- צימוקים – 1 כף
- תפוח עץ מיובש – 3 יחידות
- תמר מג'הול – 2 יחידות קטנות או 1 גדול



12 דקות - סנאאות ליחידה במשקל ואורח חיים בריא של אלי לויט

<https://12minutesdiet.com>