



1500 קלוריות

# חוברת תפריטי פסח

תפריט פסח, תפריט שישי, תפריט על האש



# תפילת פסח

## ארוחת בוקר:

**אופציה 1:** מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות  
3 פירכיות \ מצה \ לחמניית טחינה + ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + כף אבוקדו

**אופציה 2:** מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן + פרי  
2 כפות גרנולה לפסח + 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 כשל"פ + 8 שקדים טבעיים + פרי

**אופציה 2:** 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי:  
יוגורט פרו 1.5% (140 קלוריות) + 8 שקדים + תפוח

## ארוחת צהריים :

**אופציה 1:** מנת חלבון בשרי + מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות  
חזה עוף 120 גרם (לאחר בישול) + 3 כפות אורז + כף טחינה + סלט גדול

**אופציה 2:** 150 גרם חלבון בשרי רזה או 110 גרם חלבון בשרי שמן + 2 מנות שומן  
150 גרם חזה עוף (לאחר בישול) + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

**אופציה 3:** כוס דגן + כוס קטנייה + מנת שומן + ירקות

מג'דרה - כוס אורז + כוס עדשים + כף טחינה מדוללת + סלט גדול

## ארוחת ביניים :

### **אופציה 1: מנת פחמימה + מנת שומן + פרי**

מצה \ 3 פריכיות \ לחניית טחינה + כף אבוקדו \ טחינה \ חומוס \  
כפית חמאת בוטנים + פרי \*אפשר להוסיף כפית דבש או סילאן

**אופציה 2: אחד ממתכוני העוגות או העוגיות שנמצאות באתר או כל חטיף**  
עד 150 קלוריות.

### **אופציה 3: חצי מצה+ כף חרוסת + מנת פרי**

## ארוחת ערב :

### **אופציה 1: מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות**

3 פירכיות \ מצה \ לחמניית טחינה + 60 גרם בולגרית 5% + קופסא טונה במים +  
סלט ירקות + כפית שמן זית

**אופציה 2: 150 מנת חלבון בשרי רזה או 110 גרם חלבון בשרי שמן + מנת שומן.**  
150 גרם חזה עוף + ירקות בתנור + 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 נשאת 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.



# 12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצואות 12 דקות לימיצה במסקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתף לאפרסם להעתיק אלצמ אשכאל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.

# תפריט "על האש"

## ארוחת בוקר:

**אופציה 1:** 2 מנות חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות  
2 ביצים קשות + 3 פרכיות \ חצי מצה \ לחמניית טחינה + סלט ירקות + כף טחינה

**אופציה 2:** מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + מנת פרי

יוגורט 1.5% (150 גרם) + 2 כפות גרנולה + 8 שקדים + פרי

## ארוחת ביניים :

**אופציה 1:** מנת חלבון חלבי + מנת פרי

יוגורט 1.5% (150 גרם) + פרי

**אופציה 2:** מנת שומן + מנת פרי

8 שקדים + פרי

## ארוחת על האש :

**3 מנות חלבון בשרי + 2 מנות של פחמימה + 2 מנות שומן + ירקות חופשי**

120 גרם פרגית + 2 קבבים + 3 כנפיים + 2 מצות \ 2 לחניות טחינה + 2 כפות חומוס.

## ארוחת ערב:

אחת מהאופציות של ארוחת הבוקר.

\*אפשר להחליף בין סדר הארוחות



# 12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאלות 12 דקות לידידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתי לפרסם ולהעתיק אלצמס לשכפל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.

# תפריט שישי ואיכותיים

## ארוחת בוקר:

**אופציה 1:** מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + ירקות  
3 פירכיות \ מצה \ לחניית טחינה + 2 כפות קוטג' 5% + ירקות

**אופציה 2:** מנת חלבון חלבי + מנת שומן או פרי

יוגורט 1.5% (150 גרם) + תפוח או 8 שקדים

## ארוחת ביניים :

**אופציה 1:** מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + פרי:  
יוגורט טבעי 1.5% (150 גרם) + 2 כפות גרנולה כשל"פ + 8 שקדים טבעיים + פרי

**אופציה 2:** מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי: + ירקות  
3 פרכיות \ מצה \ לחמניית טחינה + 2 כפות גבינה 5% + ביצה קשה + ירקות

## ארוחת צהריים :

**אופציה 1:** מנת חלבון בשרי + מנת שומן + ירקות  
חזה עוף 120 גרם (לאחר בישול) + כף טחינה + סלט גדול

**אופציה 2:** מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות  
סלט ירקות + ביצה + 3 פירכיות \ מצה \ לחניית טחינה + כפית שמן זית

## ארוחת ביניים :

### אופציה 1: מנת פחמימה + מנת שומן + פרי

מצה + 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 :

### ארוחת שישי: 2 מנות חלבון בשרי + 2 מנות פחמימה + מנת שומן + ירקות

120 גרם דג + 120 גרם עוף + תפוח אדמה + 3 כפות אורז + ירקות בתנור + 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.

\*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.



# 12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאלות 12 דקות לימיצה במסקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתף לאפרסם אהעתיק אלצלם לשכפל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.

# מתכון ללחמניות טחינה מלוחות / מתוקות

## המתכון מכיל 8 יחידות - לחמנייה אחת היא מנת פחמימה

**מרכיבים ל 8 לחמניות:**

3 ביצים לארג'

6 כפות גדושות טחינה גולמית

1 כפית גדושה אבקת אפייה

ללחמניות מלוחות - 1/4 כפית מלח

ללחמניות מתוקות - 1 כפית גדושה סילאן / דבש

## **אופן ההכנה:**

1. בקערה גדולה נטרוף ביצים עם טחינה לבלילה נוזלית ודביקה.
2. נוסיף מלח / סילאן ואבקת אפייה ונטרוף היטב.
3. נשמן תבנית שקעים למאפינס וניצוק לתוך כל שקע כף וחצי מבליטת הלחמניות.
4. נפזר שומשום לקישוט הלחמניות.
5. נאפה את הלחמניות בתנור חם על 180 מעלות טורבו כ-10 דקות.
6. נוציא מהתנור ונצנן למשך 15 דקות.
7. נחלץ את הלחמניות מהתבנית ונערום על צלחת הגשה.

**לשדרוג**

**בלילת הלחמניות הבסיסית ניתנת לשדרוג במגוון אופנים,**

**פשוט להוסיף את המרכיבים**

**הרצויים בשלב הערבוב וזה הכול.**

**שדרוגים והצעות ללחמניות מלוחות:**

**1/2 כפית אורגנו מיובש**

**1/2 כפית אבקת שום**

**1/2 כפית אבקת מרק בצל**

**1/4 כוס ירק קצוץ**



# גרנולה כשרה לפסח

## 2 כפות הן מנת פחמימה

### מרכיבים :

- 4 כוסות פיצפוצי אורז טבעיים
- 1\2 כוס גרעיני דלעת
- 1\2 כוס גרעיני חמנייה
- 2\1 כוס שקדים פרוסים
- 2\1 כוס פקאן גרוס
- 2\1 כוס שומשום מלא
- 2\1 כוס שמן קוקוס
- 2\1 כוס סילאן טבעי
- 4\1 כוס פתיתי קוקוס



### אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות (לא טורבו)! מערבבים את כל החומרים היטב ויוצקים לתבנית מרופדת בנייר אפיה. יוצרים שכבה אחידה ואופים כ-15 דק' עד להזהבה קלה. הגרנולה מתקשה לאחר שהיא מתקררת. רצוי לערבב כל 5-7 דק' בתנור. לאחסן בכלי אטום.



# 12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאלות 12 דקות לימיצה במסקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתף לאפרסם אהעתיק אלזם לשכנל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.