

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
#טוסט: 2 פרוסות לחם קל + כפית חמאה + 60 גרם בולגרית 5% + פרוסת גבינה צהובה 28%

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

2 כפות גרנולה + יוגורט 1.5% (150 גרם) + תפוח + 8 שקדים
2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה \ 2 כפות קוטג' 5% + 2 כפות אבוקדו + פרי

ארוחת ביניים :

אופציה 1: מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + מנת פרי

יוגורט טבעי פרו 0% + 2 כפות גרנולה + 8 שקדים טבעיים + פרי
פיתה קלה + 2 פרוסות פסטרמה עד 5% + כף חומוס + פרי

אופציה 2: 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

חצי קופסא קוטג' 5% + 8 שקדים + בננה
קופסא של טונה שמן + כפית מיונז + פרי

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
#קציצות בקר 80 גרם (לאחר בישול) + 100 גרם תפוז"א + כפית שמן זית + סלט גדול
100 גרם סלמון (לאחר בישול) + 100 גרם בטטה + כף טחינה + סלט

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
- # 110 גרם אנטריקוט (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
- # כוס אורז מבושל + כוס שעועית אדומה ברוטב מקופסת שימורים + כפית שמן + ירקות
- # 2 יחידות טבעול לייט (100 קלוריות ליחידה) + פיתה קלה + כף חומוס

*מוצרי טבעול לייט (כ 99 קלוריות ליחידה) - 2 יחידות כתחליף לחלבון בשרי עד פעמיים בשבוע

ארוחת ביניים :

אופציה 1: מנת פחמימה + מנת שומן

- # 2 פרוסות לחם קל + כף טחינה \ כף חומוס \ כפית חמאת בוטנים \ כפית ממרח שוקולד

אופציה 2: אחד ממתכוני העוגות או העוגיות שנמצאות באתר

או כל חטיף עד 150 קלוריות (במבה קטנה , 5 קוביות שוקולד פרה...)

ארוחת ערב :

אופציה 1: מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן

- # 2 פרוסות לחם קל + 60 גרם בולגרית 5% + ביצה + כפית שמן זית + ירקות
- # 2 פרוסות לחם קל + קופסא טונה בשמן + כפית שמן זית + ירקות

אופציה 2: 120 מנת חלבון בשרי רזה או 80 גרם חלבון בשרי שמן + 2 מנות שומן

- # 120 גרם חזה עוף + סלט גדול + 2 כפות טחינה
- # 80 גרם בשר בקר + סלט גדול + 2 כפות טחינה

דגשים לתפריט:

*ניתן להחליף את סדר הארוחות לפי נוחיותך.

*חובה לדייק בכמויות לצורך ירידה במשקל!

*השתמשי בתחליפי אבות המזון בחוברת התחליפים כדי לגוון בתפריט.

*השתמשי במתכונים המגוונים לארוחות

*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 לאילי לויט - ספצאלות 12 דקות ליחידה במשקל ואורח חיים בריא -
השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלול/לפרסם/להעתיק/לצלם/לשכפל חוברת זו או כל
חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.