

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

יוגורט פרו טבעי 1.5% + 2 כפות גרנולה + 8 שקדים טבעיים + פרי

פיתה קלה + 4 פרוסות פסטרמה עד 5% + כף חומוס + פרי

פיתה קלה + חצי קופסא קוטג' 5% + 8 שקדים + בננה

פיתה קלה + קופסא של טונה שמן + כפית מיונז + פרי

ארוחת צהריים :

אופציה 1: מנת חלבון בשרי + 2 מנות פחמימה + מנת שומן + ירקות

#חזה עוף 120 גרם (לאחר בישול) + 6 כפות אורז + כף טחינה + סלט גדול

#קציצות בקר 80 גרם (לאחר בישול) + 200 גרם תפו"א + כפית שמן זית + סלט גדול

100 גרם סלמון (לאחר בישול) + 200 גרם בטטה + כף טחינה + סלט

אופציה 2: 180 גרם חלבון בשרי רזה או 150 גרם חלבון בשרי שמן + 2 מנות שומן

180 גרם חזה עוף (לאחר בישול) + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

150 גרם אנטריקוט (לאחר בישול) + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

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

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

כוס וחצי אורז מבושל + כוס וחצי שעועית אדומה ברוטב מקופסת שימורים + כפית שמן

2 יחידות טבעול לייט (100 קלוריות ליחידה) +2 פיתות קלות + 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 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 +2 מנות שומן + ירקות

2 פרוסות לחם קל + 60 גרם בולגרית 5% + 1 ביצה + כף שמן זית +ירקות

2 פרוסות לחם קל + קופסא טונה בשמן + כף שמן זית +ירקות

אופציה 2: 150 מנת חלבון בשרי רזה או 110 גרם חלבון בשרי שמן + 2 מנות שומן

150 גרם חזה עוף + סלט גדול+ 2 כפות טחינה מדוללת

110 גרם בשר בקר + סלט גדול+ 2 כפות טחינה מדוללת

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 לירידה במשקל ואורח חיים בריא -
השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלול/לפרסם/להעתיק/לצלם/לשכפל חוברת זו או כל
חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.