

**תבנית תזונה - אופציות**

| מספר ארוחה   | אופציה מקורית  | אופציה 2   | אופציה 3  | אופציה 4  | אופציה 5  |
|--|--|--|---|---|---|
| <b>ארוחה מס' 1</b>                                 | סלט ירקות (3 ירקות)<br>ביצה<br>2 כפות גבינה לבנה/קוטג'<br>3%<br>2 כפיות שמן זית  | טוסט מקלוני - 2 גזרים<br>פרוסת לחם קל<br>רבע אבוקדו בינוני<br>ביצה אחת<br>גדולה(ללא הצהוב)<br>כפית שמן זית<br>כפית מלח\כפית פלפל | טוסט חומוס<br>2 פרוסת לחם מלא<br>פלפל אדום 1<br>2 כפות חומוס<br>2 כפות זרעי פשתן טחון<br>2 כוסות תרד                  | 5 כפות גרנולה   | 1/2 קופסת קוטג' 3%<br>1 פרכית אורז מלא<br>2 ירקות<br>כפית שמן זית   |
| <b>ערכים תזונתיים לארוחה מס' 1</b>                 | קלוריות: 242<br>פחמימה 16 גרם<br>גורם שומן 14<br>חלבון 12  | 300 קלוריות<br>25 גר' פחמימה<br>6 גר' שומן<br>12.3 גר' חלבון   | 228 קל' 27 גר' פחמימה<br>10 גר' שומן<br>10 גר' חלבון  | 277 קל' 30 גר' פחמימה<br>14 גר' שומן<br>8 גר' חלבון   | 220 קל' 25 גר' 8 גר' 16 גר'   |
| <b>ארוחה מס' 2</b>                                 | שעועית ירוקה מאודה (230 גרם, 2 ו2/3 כוסות)<br>כפית וחצי של חמאה (7 גרם)<br>100 גרם חזה עוף<br>כפית שמן זית<br>סלט עלים | 15 גרם ספגטי<br>100 גרם דג (סלמון, טונה, לוקוס, לברק)<br>סלט עם 2 ירקות<br>1 כפית שמן זית  | טורטיית טונה:<br>1 טורטייה<br>1 ביצה<br>2 כפות חומוס<br>חצי פלפל אדום<br>1/3 מלפפון<br>1/2 גזר<br>1/2 קופסת טונה במים | 1/3 אבוקדו<br>1/2 כף לימון<br>טונה/חזה עוף/בשר/דג 80 גרם<br>עגבנייה<br>2 עלי חסה<br>2 חתיכות בצל<br>2 פרוסות לחם קל | 1/4 אבוקדו קטן<br>1/2 טונה<br>25 גרם פסטה<br>1 זוקיני<br>1 כפית שמן זית<br>1/4 בצל<br>2 סלארי                             |
| <b>ערכים תזונתיים לארוחה מס' 2</b>                 | 330 קלוריות<br>25 פחמימה<br>13 שומן<br>30 חלבון  | 314 קל' 29 גר' 8 גר' 30 גר'  | 362 קל' 40 גר' 10 גר' 37 גר'  | 326 קל' 35 גר' 10 גר' 30 גר'  | 280 קל' 25 10 25  |
| <b>ארוחה מס' 3</b>                                 | חצי קופסת טונה<br>סלט ירקות (3 ירקות)<br>2 פרוסות לחם קל<br>כפית שמן זית/מיונז דל                                      | 100 גרם אדממה<br>1 פלפל אדום<br>3 גזרים<br>2 מקלות סלרי  | זוקיני בתנור<br>2 פילפלים חריפים<br>1 קופסת ביו יוגורט עד 3%  | 2 ביצים (1 צהוב) סלט ירקות (3 ירקות)<br>1 פרוסת גבינה צהובה 9%<br>2 פרוסות לחם קל                                   | 150 גרם חזה עוף חתוך (אחרי טיגון עם ספרי)<br>1 כוס גדולה עלים חסה<br>1 כף מיונז לייט<br>1 כפית שמן זית<br>כף לימון + בננה |
| <b>ערכים תזונתיים לארוחה מס' 3</b>                 | קלוריות: 271<br>גרם פחמימה 37<br>שומן 2<br>גרם חלבון 18  | 283 40 7 13  | 257 41 2 20   | 298 28 10 15  | 305 קלוריות 31.9 גרם פחמימות 7 גרם שומן 31 גרם חלבון  |
| <b>ארוחה מס' 4 (ניתן לחלק אותה ל-2 במהלך היום)</b> | תפוח יוגורט 20 גרם חלבון שוקולד שחור 100%-70 (2-4) קוביות קטנות (בלבד)   | 2 פרוסות לחם מלא יוגורט ביו עד 3%  | כל פרי גבינה לבנה 3%  | גביע יוגורט יווני 1 כוס תותים חצויים  | פרוסת לחם מלא רבע אבוקדו בינוני<br>1 ביצה אחת גדולה(ללא הצהוב)<br>1 כפית שמן זית  |
| <b>ערכים תזונתיים לארוחה מס' 4</b>                 | קלוריות 314<br>גרם פחמימה 40<br>שומן 7<br>חלבון 26   | 240 קלוריות 24 גר פחמימה 3 גר' שומן 15 גר' חלבון   | 270 קל'   | 193 קלוריות 21 גרם פחמימה 1.4 גרם שומן 25.5 חלבון   | 207.6 קלוריות 14.7 גר' פחמימות 6 גרם שומן 10.4 חלבון  |
| <b>סך הערכים התזונתיים</b>                         | קלוריות: 1156<br>פחמימה: 118<br>שומן 37, וחלבון 87   |  |   |   |   |

שימי לב, הקובץ עבודה שכאן מתאים לימים 1-4 בתהליך. בשביל להתאים אותו ב-100% לתהליך יש לעשות את השלב הבא:

**ביום מס' 5** בתהליך יש להוסיף 500 קל' מפחמימות

**ביום מס' 6-7** בתהליך יש להוסיף 250 קל' מפחמימות (צירפתי לך כמה אופציות כאן למטה, ניתן להרכיב את התוספות לפי האופציות שרשמתי לך, וכמובן, ניתן לעשות את זה עצמאית או להתייעץ איתי במייל, ההמלצה בימים 5-7 להתמקד בתוספת של פחמימה, יחד עם זאת נתתי לך גם כמה אופציות שכוללות יותר חלבון).

### **ארוחות עד 100 קל' עם יותר חלבון**

### **ארוחות עד 100 קל' עם יותר פחמימה**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>סלט טונה בקארי</b>            | <b>בננה גדולה</b>  |
| ½ קופסא טונה במים                | 105 קלוריות  |
| כף מיונז                         | 27 פחמימות   |
| כף בצל קצוץ                      | 1 חלבון  |
| כפית אבקת קארי (לא משנה הסוג)    | <b>תפוח גדול</b>   |
| כפית מלח                         | 95 קלוריות   |
|                                  | 25 פחמימה  |
|                                  | 0 חלבון  |
| 113.3 קלוריות                    | <b>סלט בינוני (בצל אחד בינוני + מלפפון בינוני + עגבנייה בינונית)</b> |
| 3.4 גרם פחמימה                   | 111 קלוריות  |
| 4.1 גרם שומן                     | 26 פחמימות   |
| 16.3 גרם חלבונים                 | 4 חלבונים  |
| <b>יוגורט ללא שומן (200 גרם)</b> | <b>תותים (2 כוסות תותים)</b>   |
| 112 קלוריות                      | 92 קלוריות   |
| 15.5 גרם פחמימה                  | 22 גרם פחמימה  |
| 14.5 גרם חלבון                   |  |
|                                  | <b>גזרים (300 גרם)</b>   |
|                                  | 105 קלוריות  |
|                                  | 24.7 גרם פחמימות   |
|                                  | 1.9 גרם חלבון  |
|                                  | <b>2 תפוזים בינוני</b>   |
|                                  | 100 קלוריות  |
|                                  | 27 גרם פחמימה  |
|                                  | 2 גרם חלבון  |
|                                  | <b>בטטה בגדולה במיקרוגל</b>  |
|                                  | 1 בטטה גדולה (130 גרם)   |
|                                  | 111.8 קלוריות  |
|                                  | 26.2 גרם פחמימה  |
|                                  | 0.1 גרם שומן   |
|                                  | 2 גרם חלבון  |

**גרנולה (40 גרם)**

195 קלוריות

20 גרם פחמימה

**3 פרוסות לחם מלא**

212 קלוריות

36 גרם פחמימות

10 גרם חלבון

3 גרם שומן

**תפוח + בננה**

בננה גדולה + תפוח גדול

200 קלוריות

52 פחמימות

1 חלבון

**סלט טונה פשוט**

1 קופסא טונה במים

כף מיונז

כפית מלח

כפית פלפל

178.9 קלוריות

2.3 גרם פחמימות

4.8 גרם שומן

32.2 גרם חלבון

**תותים ביוגורט**

240 גרם יוגורט יווני

כוס קטנה תותים חצויים

193 קלוריות

21 גרם פחמימה

1.4 גרם שומן

25.5 גרם חלבון

**טוסט אבוקדו-ביצה**

פרוסת לחם מלא

רבע אבוקדו בינוני

ביצה אחת גדולה (ללא הצהוב)

כפית שמן זית

כפית מלח\כפית פלפל

207.6 קלוריות

14.7 גרם פחמימות

6 גרם שומן

10.4 גרם חלבון

שימי לב: אלה תבניות תזונה בלבד, והן בגדר  
המלצה בלבד לאנשים בריאים, כל שינוי תזונתי  
מצריך התייעצות עם הרופא האישי שלך