

מספר ארוחה	אופציה מקורית	אופציה 2	אופציה 3	אופציה 4	אופציה 5
ארוחה מס' 1	שייק טופו - תותים כוס 1 של תותים 350 גרם טופו 2/3 חלב שקדים	100 גרם טופו 2 ירקות 1 כפית שמן זית	100 גרם אדממה(כוס) כוס של תותים	5 שקדים טבעיים סלט קייל (2 כוסות + כפית שמן זית)	50 גרם אבקת ספירולינה
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 1	פחמימה 28 שומן: 12 חלבון: 28 קלוריות: 338	קלוריות: 184 פחמימה 13 גרם 10 גרם שומן 10 חלבון	קלוריות: 193 פחמימה 22 גרם 7 גרם שומן 13 חלבון	קלוריות: 177 פחמימה 13 גרם 12 גרם שומן 7 חלבון	קלוריות: 145 פחמימה 12 גרם 3 גרם שומן 29 חלבון
ארוחה מס' 2	סלט טופו: 1 כוס חסה 1/4 כוס עגבניות שרי 1/2 טופו (40 גרם) 1/2 כף שמן זית 1 בצל בינוני (80 גרם) 3 כפיות חומס	סלט אדממה 3 כפות אדממה 1 מלפפון פטרזיליה/עליי ביבי אופציה: 2 ירקות לבחירה	שעועית ירוקה: 1/2 שעועית ירוקה 1 כפית שמן זית 1/2 כפית טימין טחון 1/2 שן שום 1/4 כוס קינואה	100 גרם סייטן 1/4 כוס גרגירי חומס 2 סלרי	סקופ 1 של אבקת חלבון לטבעוניים
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 2	פחמימה: 14 שומן: 10 חלבון: 6 קלוריות: 158	240 קלוריות 17 פחמימה 10 שומן 17 חלבון	235 קלוריות 38 פחמימה 9 שומן 16 חלבון	256 קלוריות 17 פחמימה 8 שומן 29 חלבון	קלוריות: 120 (משתנה בין חברה לחברה)
ארוחה מס' 3	2 פרוסות לחם קל 2 כפות חומס 3 פלפלים אדומים 1/4 בצל 1/2 תרד 1 גזר 2 וחצי כפות חמאת בוטנים	כפות עדשים 6 שחורות סלרי 2 סלט טופו (40 גרם טופו+ 2 ירקות + כפית שמן זית)	סלרי 2 כפות חומס 5 קנויי (עדיף להכין בבית) כפות אורז 4	שייק: 1 כוס חלב שקדים 1 סקופ אבקת חלבון לטבעוניים 5 פירות יער 1/2 כוס תותים 1/2 כוס תרד	50 גרם אבקת ספירולינה
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 3	פחמימה: 51 שומן: 25 חלבון: 20 קלוריות: 494	קלוריות: 393 50 גרם פחמימה 9 שומן 21 גרם חלבון	קלוריות: 306 50 גרם פחמימה 7 שומן 10 גרם חלבון	קלוריות: 307 41 גרם פחמימה 3 שומן 27 גרם חלבון	קלוריות: 145 פחמימה 12 גרם 3 גרם שומן 29 חלבון
ארוחה מס' 4 (ניתן לחלק אותה ל- 2 במהלך היום)	7 פקאנים 1 תפוח שוקולד טבעוני 2-4 קוביות קטנות	שייק אבקת קקאו: 1 כף אבקת קקאו סקופ אבקת חלבון לטבעוניים כוס חלב שקדים 1 כף סוכר/שקית 1 סטיביה בננה 1	5 כפות גרנלה 1 כוס חלב סויה	50 גרם אבקת ספירולינה	
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 4	פחמימה: 33 שומן: 17 חלבון: 3 קלוריות: 278	קלוריות: 346 54 גרם פחמימה 3 שומן 27 חלבון	קלוריות: 367 קלוריות: 37 גרם פחמימה 17 שומן 14 חלבון	קלוריות: 145 פחמימה 12 גרם 3 גרם שומן 29 חלבון	
סך הערכים התזונתיים	פחמימות: 126 שומן: 64 חלבון: 57 קלוריות: 1268				תפריט מעולה לנשים שמרגישות רעב בלילה

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' מפחמימה

ביום מס' 6-7 בתהליך יש להוסיף 250 קל' מפחמימה (צירפתי לך כמה אופציות כאן למטה, ניתן להרכיב את התוספות לפי האופציות שרשמתי לך, וכמובן, ניתן לעשות את זה עצמאית או להתייעץ איתי במייל).

ארוחות עד 100 קל' עם יותר פחמימה

ארוחות עד 200 קל' עם יותר פחמימה

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

בננה גדולה
105 קלוריות
27 פחמימות
1 חלבון

תפוח גדול
95 קלוריות
25 פחמימה
0 חלבון

סלט בינוני (בצל אחד בינוני + מלפפון בינוני + עגבנייה בינונית)
111 קלוריות
26 פחמימות
4 חלבונים

תותים (2 כוסות תותים)
92 קלוריות
22 גרם פחמימה

גזרים(300 גרם)
105 קלוריות
24.7 גרם פחמימות
1.9 גרם חלבון

2 תפוזים בינוני
100 קלוריות
27 גרם פחמימה
2 גרם חלבון

בטטה בגדולה במיקרוגל
1 בטטה גדולה(130 גרם)

111.8 קלוריות
26.2 גרם פחמימה
0.1 גרם שומן
2 גרם חלבון