

## ספר הפעולה של דיאטת החופשה

ברוכה הבאה, תקשיבי... זו אחת התוכניות היותר מעניינות ופרקטיות שנוצרו. אבל חשוב לי מאוד שתהיי אחראית איתה, ולא תעשי אותה יותר מ-3-5 פעמים בשנה, לא תעשי אותה יותר מ-14 ימים ברצף, ואם את מרגישה חולשה/עייפות - תפעלי לפי ההוראות ותוסיפי אוכל. התוכנית נעשתה מהניסיון האישי שלי בלבד, בכל פעם שרציתי לשפר את המראה לפני אירוע/חופשה מסויימים, עבדתי בדיוק לפי התבנית המהפכנית שתקבלי כאן.

למה היא שונה ממה שהכרת? בגלל שילובי המזון, "המניפולציות התזונתיות" וההבנה איך הגוף מתפקד, כל זה יוביל אותך לגוף שנראה חטוב ונקי יותר ממש בזמן החופשה/האירוע שלך. חשוב שתביני, זו לא דיאטה שאמורה להמשך יותר מכמה ימים, וזה לא תוכנית לטווח ארוך - המטרה כאן היא לענות על צורך אמיתי שלנו כבני אדם - להראות יותר טוב באירוע/חופשה שחשובים לנו. מאוד דומה למצב שבו אישה שמה איפור בשביל להראות יפה יותר, את תוכלי לקחת את דיאטת החופשה בשביל להראות חטובה יותר.

חשוב - כל מילה שכתובה כאן היא בגדר המלצה בלבד ומיועדת רק לאנשים בריאים, אני תמיד ממליץ להוועץ עם הרופא/דיאטן האישי שלך

חשוב #2 - בכל כמה ימים הממשק הראשי של התוכנית מתעדכן, ונוספים שם עוד בונוסים שהובטחו לך (וגם כאלה שלא), אז מומלץ לשים עין. כרגע המטרה היא לא להסיח אותך עם עוד מידע, אז חשוב לי שתתמקדי בקובץ הנוכחי הזה.

תשקיעי 5 דק' ... תקראי ותעברי עליו, מבטיח שזה יענה לך על כל השאלות.

### ראשי פרקים:

- פרק מס' 1 - תבנית התזונה הראשית שלך
- פרק מס' 2 - תבנית 'הסגירה' שמיועדת ל-48 השעות האחרונות
- פרק מס' 3 - אימונים "שואבים"
- פרק מס' 4 - מתכונים שמיועדים ליום שאחרי...
- פרק מס' 5 - שאלות ותשובות נפוצות

# פרק 1 - תבנית התזונה הראשית שלך לתקופת "דיאטת החופשה"

שימי לב, בדף הבא יש לך הנחיות והוראות חשובות ליישום התבנית הזאת, אל תתחילי אותה לפני שקראת את ההנחיות שבדף הבא:

אופצייה 6	אופצייה 5	אופצייה 4	אופצייה 3	אופצייה 2	אופצייה 1	ארוחה מס'
	2 פתית + ביצה קשה + סלט עם 2 ירקות ו1/4 אבוקדו קטן	2-3 כפות גבינת ריקוטה/אורד ה/מוצרה/גבינ ת עיזים + 2 פרכיות + 2 ירקות	סקופ של אבקת חלבון + 10 שקדים + 2 ירקות	10 שקדים + טונה במים + לימון + כפית מיונז דל שומן + 2 ירקות	ביצה שלמה + 2 חלבוני ביצה + קופסת טונה + 1-2 ירקות	ארוחה 1
		חטיף עד 80 קל'	כף צימוקים	פרי (בתקופה הזאת, עדיפות לבננה)	יוגורט ביו 1.5%	ארוחה 2
		50 גרם שעועית יבשה + 1/2 כוס פולי סויה + 2 ירקות	100 גרם בשר רזה (הודו, בקר) + 1/4 כוס אורז חום לפני בישול + 2 ירקות	150 גרם דג כלשהו (סול/טונה/פיל ה/)+ 2 כפות גדושות של קינואה סלט ירקות + 2 כפיות שמן זית	150 גרם חזה עוף + בטטה + 2 ירקות	ארוחה 3
תמר גדול/2 תמרים קטנים	שייק - כוס אחת של פירות (כל פרי) + כפית חמאת בוטנים - לערבב ולשתות	חטיף עד 80 קל'	כף צימוקים	פרי (בתקופה הזאת, עדיפות לבננה)	יוגורט ביו 1.5%	ארוחה 4
		חביתה מ-2 ביצים (צהוב 1) + תרסיס שמן זית + 2 כפות גבינת עיזי	טוסט עם גבינה צהובה עד 9% + 2 פרוסות לחם קל + ביצה	2-3 כפות של גבינת עיזים + 5% פרוסות לחם קל + 1-2 כפיות של ריבה לייט	50 גרם פסטרמה דלת שומן (עד 3%) + 2 פרכיות אורז קל	ארוחה 5
		להכפיל את מנת החלבון בארוחה מס' 3	5-7 אגוזי מלך	2 תמרים	חטיף תמרים	במידה ואת רעבה:
	יוגורט דנונה פרו (20 גרם חלבון, 7 גרם פחמימה, לא היוגורט עם המתיקות)	יוגורט ביו 0%	פרי	2-3 ירקות ירוקים (בלבד)	2 פרכיות אורז מלאות	במידה ואת עדיין רעבה:

## הנחיות חשובות לתבנית התזונתית לימים 1-12:

- אין בעיה להחליף בסדר הארוחות (מלבד הארוחה הראשונה והאחרונה, שבהן לא מומלץ לגעת מבחינת הסדר שלהן).
- את לגמרי יכולה בכל יום לאכול לפי כל אופצייה שמתחשקת לך... אבל אין לערבב ביניהן (זאת אומרת, אם את ביום מס' 1 היום... אין להחליף את אופצייה 1 שבארוחה 1 באופצייה 3 שבארוחה 3, פשוט שימי לב שלכל ארוחה יש את האופציות שלה, ואין לערבב ביניהן).
- לשותות פי 1.5 יותר מים ממה שאת רגילה עד 48 שעות (ימים 13-14) לפני האירוע/חופשה (אם שתית 2 ליטר עד היום... עכשיו את תשתי 3.5 ליטר)
- להמעיט במשקאות מתוקים/מוגזים (ניתן לשתות, אבל להוריד ב-50% לפחות, עד 48 שעות לפני החופשה)
- להוריד את החלב ב-50%
- להתמקד בירקות ירוקים, אפשר לכלול ירקות צבעוניים, אבל ככל שמתקרבים יותר ויותר לחופשה או לאירוע... להוריד את הירקות הצבעוניים.
- לא להוריד לגמרי, אבל להתחיל להמעיט במסטיקים, מעדנים עם מתיקות מעודנת/מעדני פירות וקטניות (במיוחד חמוס)
- אימונים: המצב האידיאלי שבמשך 14 הימים האלה את תעשי 6-12 יחידות אימון (יחסית קצרות), אומנם אפשר להצליח גם בלי האימונים, אבל אם את כבר משקיעה בתקופה הזאת, אני מאוד ממליץ להוסיף את האימונים (יש לך אותם בממשק, ובפרק 3 יש לך הסבר איך לבצע אותם)

# פרק 2 - תבנית 'הסגירה' . זאת התזונה שלך ל-48 השעות האחרונות

## 48 שעות לפני החופשה/אירוע:

שימי לב, אלא יומיים שיכולים להיות טיפה יותר מאתגרים מהימים הקודמים, במידה ואת רעבה ו/או עייפה יותר מהרגיל, יש להוסיף עוד מים ועוד אוכל.

ב- 48 השעות שלפני החופשה/אירוע את עובדת לפי התפריט שיש לך בדף הבא, ומיישמת את ההנחיות הבאות:

- להוריד את השתייה המוגזמת לאפס. סודה, קולה זירו, וכל משקה אחר.. פשוט להוריד ל-48 השעות שלפני האירוע/חופשה.
- במידה ועשית מעל ל-10 ימים את התפריט, את מורידה את הירקות 48 שעות לפני האירוע/חופשה.
- במידה ועשית מעל ל-10 ימים את התפריט, 48 שעות לפני החופשה/אירוע, את תעשי העמסת פחמימות, רק ביום הזה. (יש לך את ההנחיות בתפריט שבדף הבא)
- במידה ועשית את התפריט עד 9 ימים... את מורידה את הירקות רק ביום האחרון, 24 שעות לפני.
- במידה ואת עושה העמסת פחמימות (יש לך הסבר בדף שלמטה איך לעשות את זה, את מוסיפה עוד 2-4 כוסות מים)

## 24 שעות לפני החופשה/אירוע:

- ביום האחרון מומלץ להוסיף 50-80 גרם פטרוזיליה + 1-2 כוסות של תה סרפד במהלך היום
- ביום האחרון להוריד ממתיקים וקפה לחלוטין (ניתן לשתות תה)
- להוריד את הנזלים לקצת פחות מהמצב הרגיל שלך (אם שתית 2 ליטר לפני תחילת התוכנית, תשתי ביום הזה ליטר - ליטר וחצי)
- להוסיף הליכה בינונית של 40-60 דק' בקצב קל

אופצייה בודדת	ארוחה מס' (ניתן להחליף את סדר הארוחות)
2 חלבוני ביצה + קופסת טונה + 2 פרכיות אורז	1 ארוחה
יוגורט ביו 1.5%	2 ארוחה
20 גרם אורז לפני בישול (2 כפות) + 100 גרם דג כלשהו(פורל,טונה, דניס, בקלה, סול)	3 ארוחה
2 פרכיות אורז + 2 ביצים (רק הלבן)/2 כפות גבינת עזים 5% , אפשר עד כפית מיונז דל (ללא ירקות)	4 ארוחה
אופצייה - שייק חלבון	5 ארוחה
להוסיף עוד טונה (במים)/ 2 כפות גבינה לבנה/ביצה 1	במידה ואת רעבה:
2 פרכיות אורז מלאות	במידה ואת עדיין רעבה:

\* העמסת פחמימות - 48 שעות לפני אירוע... זה תקף אלייך רק במידה ועשית במשך 10 ימים או יותר את התפריט שלמעלה. יומיים לפני האירוע את לוקחת את התפריט שיש לך בדף הזה, ומוסיפה אליו במהלך היום (השעות לא קריטיות) 3-5 כפות אורז לפני בישול + 20-30 גרם ריבה (ללא תוספת סוכר) של סן דל פור + 2 פרכיות אורז (שימי לב, זו תוספת, ולא במקום...) את עושה את זה רק יום אחד (48 שעות לפני סיום התוכנית). וביום האחרון את ממשיכה בדיוק לפי התפריט הזה, רק בלי התוספת.

## יום אחרי החופשה/אירוע

- לחזור לתזונה הרגילה שלך...
- אין לעשות את הסבב הזה על בסיס קבוע (לא יותר מ-3-5 פעמים בשנה)
- להוסיף לפחות מתכון אחד מרשימת המתכונים במשך 14 ימים לאחר החופשה/אירוע

## פרק 3 - אימונים

תפקיד האימונים בתקופה הזאת הוא אחד: להכפיל את התוצאות. שימי לב שרשמתי להכפיל, את לגמרי יכולה לראות תוצאות גם מבלי האימונים, אבל אני מאוד ממליץ להוסיף את האימונים... כל האימונים נמצאים בממשק שלך, ממוספרים, בשביל שיהיה לך קל ונוח לעבוד.

שימי לב: האימונים מחולקים ל- 3 סוגים.

**"אימון שואב"** התפקיד שלו זה לשאוב את הקלוריות של הפחמימות, בשביל שנוכל להגיע לשומן.

**"אימון כוח"** התפקיד שלו זה לשמר את הכוחות שלנו ולא לאבד מסת שריר יקרה

**"אימון מניפולציה"** אלה אימוני הסיומת האחרונה... הם נותנים את הפוש האחרון למראה.

ברשימת האימונים שלמטה יש לך 12 אימונים, אל תבהל, את לגמרי לא חייבת לעשות את כולם, אבל ההמלצה היא לבחור **לפחות 6 אימונים** בתקופה של ה-14 ימים האלה (3 אימונים בשבוע), מתוך הרשימת ימים שלמטה:

- יום מס' 1 - אימון שואב
- יום מס' 2 - אימון כוח
- יום מס' 3 - אימון שואב
- יום מס' 4
- יום מס' 5 - אימון שואב
- יום מס' 6 - אימון מניפולציה
- יום מס' 7
- יום מס' 8 - אימון כוח
- יום מס' 9 - אימון שואב
- יום מס' 10 - אימון שואב
- יום מס' 11 - אימון מניפולציה
- יום מס' 12 - אימון מניפולציה
- יום מס' 13 - אימון מניפולציה
- יום מס' 14 - הליכה של 40-60 דק' (חובה) בקצב איטי

# פרק מס' 4 - מתכונים:

המתכונים שבפרק הזה מיועדים ליום שאחרי... כל מתכון מחושב כאן, ולכל מתכון יש ערך תזונתי חשוב בחזרה לתפקוד תקין. בלי קשר, הם מעולים במידה ואת מחפשת לשמור על גוף תקין, בריא ופעיל. ההמלצה שלי היא להוסיף בהתחלה רק מתכון אחד מהמתכונים שלמטה, לתבנית התזונתית השגרתית שלך.

אופצייה נוספת היא לקחת מתכון אחד וולהוסיף אותו ל12 הימים הראשונים שלך בתבנית של דיאטת החופשה, רק בתנאי ואת רעבה ומחפשת גיוון. תבלי.

## סלטים:

סלט טונה מצופה שומשום

מרכיבים:

1/2 כוס זרעי שומשום טחונים

200 גרם סטייק טונה חתוך

1/2 כף שמן זית

חסה לפי בחירה

1/2 כוס עלי בייבי תרד

1/4 כוס כוסברה קצוצה

עגבניות לפי בחירה – חתוכות לחצי

מלח ופלפל לפי טעם

מיץ לימון טרי לפי טעם

הוראות הכנה:

1 מניחים בקערה את זרעי השומשום, מגלגלים את החתיכות טונה על השומשום משני צידיו.

2 מחממים על מחבת שמן זית על אש בינונית

3 מטגנים את הטונה כ 1-3 דק' מכל צד או עד שזה מוכן (זמן בישול יהיה תלוי בעובי של טונה והעדפה אישית.) ומסירים מאש.

4 מניחים בקערה את החסה והעגבניות ומעל את הטונה. ממליחים מפלפלים ומוסיפים מיץ לימון טרי לפי טעם ומגישים.

### סלט טונה קרנ'צי

#### מרכיבים:

1 פחית טונה במים

1 חסה קצוצה

1 תפוח ירוק קטן – מקולף וחתוך לקוביות

1/3 כוס פלפל ירוק – קצוץ לקוביות

1/4 כוס אבוקדו – מקולף וחתוך

1/3 כוס עגבניות טריות חתוכות

1/3 כוס אגוזי פיקאן

1 כפית שמן זית

1 כף אחת מיץ לימון טרי

מלח ופלפל לפי טעם

#### הוראות הכנה:

מניחים את כל המרכיבים בקערה מערבבים ומגישים.

### סלט לאוהבי בשר

#### מרכיבים:



1 חזה עוף שלם

2 כוסות מים

1/2 מיץ לימון סחוט

1/2 כף שמן זית

8 חתיכות בייקון – בלי שומן חתוך לרצועות

5 עגבניות בניניות חתוכות לרבעים

1/2 אבוקדו – מקולף וחתוך

2 כוסות ארוגולה טריה

2 כפות חומץ בלסמי

הוראות הכנה:

מניחים בסיר מיץ לימון ומים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש, ולאחר מכן מוסיפים חזה עוף, מכסים ומבשלים על אש נמוכה במשך 15-20 דקות, או עד שהעוף הוא מוצק ומבושל. מסירים מאש ומשאיר את העוף בנוזל להתקרר. כאשר מתקרר מוציאים מהסיר וחותכים את העוף לחתיכות.

מחממים מחבת על אש גבוהה, מוסיפים בייקון ומטגנים עד שרצועות בייקון הן קלות ופריכות. מסירים בייקון מהמחבת ומוסיפים רבעי עגבניות, מערבבים על אש גבוהה במשך 2 דקות, או עד שעגבניות מתרככות מעט.

אופן הגשה:

מערבבים בקערה שמן וחומץ היטב. מניחים חזה עוף חתוך לקוביות, בייקון, עגבניות, אבוקדו וארוגולה בקערת סלט ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה ומגישים.

## סלט ברוקולי, גזר ואגוזי קשיו

מרכיבים:

1 ראש ברוקולי טרי ירוק וצפוף

1 בצל סגול או לבן

2 גזרים

1 יגורוט

1 חרדל דיג'ון גרגירים

1 לימון

מלח פלפל לפי טעם

אגוזי קשיו

אופן ההכנה:

1 משרים את הברוקולי בקערת מים עם מעט חומץ ל-10 דק', שוטפים היטב ומפרידים לפרחים קטנטנים.

2 מעבירים את פרחי הברוקולי השטופים לקערה עם מים רותחים ל-10 דקות.

3 מגרדים את הגזר גס לתוך קערת הברוקולי.

4 קוצצים את הבצל הסגול ומוסיפים פנימה לקערת הירקות.

5 מערבבים את חומרי הרוטוב ומוסיפים לקערת הירקות ומניחים לספיגת הטעמים במקרר.

6 לפני ההגשה מוסיפים את אגוזי הקשיו מעל.

## סלט עוף קצוץ

מרכיבים:

1 חזה עוף שלם מבושל או מאודה – קצוץ

2 כוסות עלי בייבי תרד

1 עגבניה גדולה חתוכה לקוביות

1 מלפפון חתוך לקוביות

2/3 כוס פטריות חתוכות

1/2 בצל סגול קצוץ דק

1/4 כוס זיתים שחורים חתוכים לחצי

1 כף שמן זית

1 כף חומץ בלסמי

הוראות הכנה:

מניחים את כל החומרים בקערת סלט ומערבבים היטב. מגישים.

## סלט ירקות חם

מרכיבים:

1 כפית שמן זית

1 פלפל אדום חתוך

1 פלפל כתום חתוך

1 פלפל צהוב חתוך

1 אשכול אספרגוס חתוך לשלוש לרוחב

1/4 כפית מלח

הוראות הכנה:

מניחים שמן במחבת בגודל בינוני על להבה בינונית, מוסיפים את הפלפלים החתוכים, אספרגוס ומלח.

מערבבים הכל היטב עד שהירקות מכוסים בשמן, מנמיכים את האש.

סוגרים את המכסה של המחבת ונותנים לירקות להתבשל בתוך הנוזל של עצמו במשך 15-20 דקות או עד שהפלפלים והאספרגוס מתרככים מעט. מגישים בקערה גדולה.

**בשר:**

## המבורגר המושלם

מרכיבים:

להמבורגר:

450 גרם בשר בקר טחון

1/4 בצל סגול בינוני – טחון

1 כף חרדל דיג'ון

1 כפית שום מגורען

מלח ופלפל לפי טעם

לצ'יפס:

2 גזר לבן – קלוף

100 גרם שמן קוקוס מותך

הוראות הכנה:

- 1 - בקערת ערבוב בינונית, מערבבים יחד את כל המצרכים להמבורגרים מבלי לעבוד יתר על מידה את הבשר.
- 2 – מחלקים את התערובת לשלוש חתיכות שוות, בנוסף בכל בורגר עם האגודל יוצרים שקע במרכז ההמבורגר ומניחים בצד
- 3 – בעזרת קולפן מקלפים את הגזר הלבן המקולף ויוצרים ספירלות
- 4 – מחממים מחבת גריל לחום בינוני גבוה ומחממים סיר בינוני לחום בינוני גבוהה
- 5 - ברגע שהגריל חם, מניחים את ההמבורגרים על הגריל וסוגרים את המכסה. מבשלים 6 דקות.
- 6 – בעוד ההמבורגרים מתבשלים, מוסיפים שמן קוקוס לסיר. בשביל לבדוק שהשמן חם מניחים שרוך/ספירלה 1 בשמן החם לראות אם השמן מבעבע. מניחים את הספירלות גזר לבן בסיר לכ 1-2 עד שמקבלים צבע זהוב ומניחים את הספירלות על גבי נייר סופג שמן.
- 7 – הופכים את ההמבורגרים ונותנים להם עוד 2 – 3 דקות על המחבת בשביל מידת עשייה MR או למידה הרצויה. מסירים את ההמבורגרים מהמחבת ונותנים להם לנוח בצד כ- 5.
- 8 – מגישים עם לחם נטול גלוטן(יש מתכון בספר) וצ'יפס גזר, בתיאבון.

## קציצות בשר פליאו

### מרכיבים:

450 גרם בשר בקר טחון

1 ביצה שלמה

1 כפית אבקת שום

1 כפית פפריקה

מלח ופלפל לפי טעם

1/2 בצל קטן – טחון

1 כף פטרוזיליה קצוצה דק

### הוראות הכנה:

1 – מחממים תנור ל200 מעלות

2 - בקערה גדולה, טורפים ביצה ומשלבים את כל שאר החומרים. מערבבים היטב.

3 – לוקחים כף גלידה על מנת לקבל מנות שוות ומניחים על מגש מצופה נייר אפיה או נייר אלומיניום

4 - אופים במשך 10 דקות ולאחר מכן הופכים את הקציצות לצד השני ואופים עוד 10 דקות. זמן בישול כולל הוא 20 דקות

5 – מסירים מהתבנית ומגישים.

## חזה עוף עם פטריות

### מרכיבים:

1/2 ק"ג חזה עוף חתוך לקוביות

1 שקית ערמונית קלופים באריזת ואקום

הרבה סוגי פטריות (שיטאקה, שמפיניון ופורטבלו) חתוכות לרבעים

4 בצלים ירוקים חתוכים אלכסונית

### למרינדה:

3 כפות סויה(ללא גלוטן)

כף ג'ינג'ר

2 כפות שמן זין

2 כפות סילאן

2 שיני שום פרוס

1 מיץ מתפוז (מיץ טרי)

### הוראות הכנה:

1 מכניסים את כל חומרי התחמיץ פרט למיץ התפוז לקערה.

2 מוסיפים לקערה את חתיכות חזה העוף ומניחים במקרר ללילה.

3 מחממים תנור לחום של 180 מ"צ, מעבירים את חזה העוף והפטריות ללא התחמיץ לתבנית פיירקס.

4 מוסיפים את מיץ התפוז ליתרת התחמיץ ויוצקים מעל קוביות העוף בתבנית הפיירקס.

5 מכסים בנייר אלומיניום ואופים כ-20 דק' ומסירים את האלומיניום.

6 מוסיפים את הבצל הירוק החתוך והערמונים ואופים עוד כ-7 דק' או עד שמזהיב.

## חזה עוף במיפול וצ'ילי

### מרכיבים:

500 ג' חזה עוף שלם(לא משוטח לשניצל)

2 כפות שמן זית

1/4 כוס יין לבן/סויה

1/2 לימון פרוס לעיגולים

2 כפות מיץ לימון

2 כפות סירופ מייפל אמיתי/סילאן

1 כפית שבבי צ'ילי/פפריקה

מלח ופלפל שחור גרוס

קורט טימין יבש

הוראות הכנה:

- 1 מוציאים את חזה העוף מהמקרר כחצי שעה לפני ההכנה.
- 2 שוטפים את העוף במים ומייבשים היטב בנייר סופג, מורחים על העוף את הצ'ילי(לילדים מורחים רק פפריקה כי זה עדין יותר בטעם), מלח, פלפל שחור וטימין
- 3 מחממים מחבת גדולה, מוסיפים שמן זית ואת חזה העוף. מטגנים עד לסיגרת הבשר וקבלת גוון שחום.
- 4 מערבבים את הנוזלים – יין לבן או סויה, מייפל ומיץ הלימון – ויוצקים מעל חזה העוף במחבת. מוסיפים פרוסות לימון ומביאים לרתיחה.
- 5 מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים כ-10 דק'(הופכים צד במהלך הבישול) עד שהעוף מוכן. נזהרים לא לייבש.
- 6 פורסים את חזה העוף לפרוסות דקות ומניחים אותו כגוש פרוס בתבנית. עליו שופכים את הרוטב ופרוסות הלימון ומגישים.

**סטייק סינטה עם פטריות בויסקי**

מרכיבים:

2 סטייקים סינטה (כ150 גרם)

1 כף שמן זית

100 גרם פטריות ערמונים, פרוסות

2 שיני שום, קלוף וקצוץ דק

150 מ"ל ציר בקר חם

45 מ"ל ויסקי

75 מ"ל שמנת מתוקה

2 כפות עירית קצוצה טרי

קמצוץ מלח

פלפל שחור

הוראות הכנה:

1 מחממים מחבת לא דביקה על אש בינונית בשמן זית ומניחים את הסטייקים עד לעשיית המידה הרצויה.

2 למידת עשייה נע מבשלים 2 דק' על כל צד, למידום 4 דק' כל צד ועשוי היטב 6 דק' כל צד.

3 מנמיכים את האש ומניחים את הפטריות החתוכות ושום בפנים.

4 מבשלים במשך 3 דקות, תוך ערבוב מדי פעם. מוסיף את הציר, מגדילים את האש ומרתיחים במשך 3 דקות עד שמצטמצם מעט. מוסיפים את הוויסקי והשמנת ומרתיחים במשך 3-4 דקות נוספות עד שהרוטב מעובה מעט. מוסיפים את העירית.

5 מגישים עם ירקות של העונה

## חביתות:

חביתה ספרדית

מרכיבים:

1/4 קילו חזה עוף טחון

1 שן שום קצוצה דק

1 כפית אבקת בצל

1 כפית פפריקה



1 כפית אבקת צ'ילי

1/2 כפית כורכום

מלח ופלפל לפי טעם

2 ביצים

1 כף מים

1 כף חמאה

הוראות כנה:

- 1 – מטגנים את החזה עוף טחון על מחבת ביחד עם השום, אבקת בצל, פפריקה, אבקת צ'ילי וכורכום.
- 2 – הבשר אמור להיות מטוגן קלות
- 3 – טורפים את הביצים בקערה ושופכים למחבת
- 4 – מרימים מעט את החביתה כאשר החלק התחתון התגבש ונותנים למיצים שמעל לזלוג מתחת.
- 5 – הופכים את החביתה ומניחים לה עוד כדקה על מחבת ומגישים

### **חביתת עגבניות ופטריות**

מרכיבים:

3 ביצים

1 עגבניה - חתוכה לקוביות

4-6 פטריות חתוכות (לבחירה)

מלח ופלפל לפי טעם

1 כף שמן זית

הוראות הכנה:

- 1 – מחממים על מחבת שמן זים ומוסיפים את הפטריות עד שהן מקבלות צבע חום
- 2 – מוציאים את הפטריות מהמחבת ומניחים בצד
- 3 – מטגנים את העגבניות 1-3 דק' ומניחים בצד

- 4 – מנקזים את השמן מן המחבת, מנקים קלות ומוסיפים שמן חדש
- 5 – יוצקים את הביצים למחבת ומרימים את הצדדים של החביתה על מנת לתת לביצה הנוזלית מלמעלה לנזול מטה.
- 6 – כאשר נשאר מעט ביצה נוזלית מלמעלה מניחים את העגבניות והפטיות על הביצים ונותנים לזה להתבשל עוד כשלוש דק', הופכים נותנים לזה עוד דקה ומגישים.

## אומלט סלמון מעושן

### מרכיבים:

- 60 גר' סלמון מעושן  
1/2 בצל לבן קצוץ דק  
1/2 כף שמן זית  
3 ביצים  
2 כפות עירית קצוצה דק  
מלח פלפל לפי טעם

### הוראות הכנה:

- 1 מטגנים את הבצל בשמן במחבת על אש גבוהה במשך 2-3 דקות או עד שבצל מתרכך. מסירים את הבצל מהמחבת.
- 2 בקערה, להקציף יחד את הביצים, בצל, עירית ופלפל.
- 3 יוצקים את התערובת עד להשחמה של התחתית של האומלט והופכים לעוד 2-3 דק'
- 4 מניחים את האומלט על גבי צלחת.
- 5 צורבים את הסלמון כ-1-2 דק' על אש בינונית על כל צד ומניחים על גבי האומלט ומפזרים מעט עירית מעל.

## אומלט קישואים

### מרכיבים:

3 כוסות קישואים, חתוך לקוביות

1/2 בצל לבן, קצוץ דק

1 כף אורגנו

1/2 כפית מלח

1/2 כפית פלפל

1/2 כפית שמן זית

5 ביצים

פטרוזיליה לקישוט

### הוראות הכנה:

1 מחממים תנור ל- 180 מעלות

2 על תבנית עם נייר אפייה מפזרים קישואים בצורה אחידה, בצל, אורגנו, מלח ופלפל

3 בקערה מקציפים את הביצים עם שמן זית ומוזגים לתוך התבנית עם הקישואים

4 אופים במשך 20-30 דק' עד שהביצים מוכנות

5 מוצאים מהתנור נותנים לזה כמה דק' להתקרר ומגישים עם פטרוזיליה מעל

# מתוקים:

## חטיף אנרגיה

### מרכיבים:

2 כוסות אורז תפוח(פצפוצי אורז)

2 כוסות גרעיני חומניות

1 כוס שקדים

3/4 כוס קמח "קונדיטור"

1/4 שמן קנולה

1 כוס אגוזי פקאן

1 כפית אבקת סודה לשתייה

1/4 כוס סוכר חום

1/2 כוס טחינה גולמית משומשום מלא

1 כפית תמצית וניל

### הוראות הכנה:

1 – שמים בקערה גדולה את כל החומרים היבשים – פצפוצי אורז, קמח ואבקת סודה לשתייה – ומערבבים

2 - מכניסים לקערה את כל החומרים הרטובים – שמן קנולה, דבש, חמאת שומשום ותמצית וניל – מערבבים הכול בידיים על לקבלת תערובת אחידה.

3 - מעבירים את התערובת לתבנית תמור מרופדת בנייר אפייה ודוחסים היטב בעזרת כוס.אופים בחום של 170 מעלות כ-45 דק' על להזהבה קלה.

### עוגת גבינה קלאסית עם פירורים ללא חיטה

#### מרכיבים:

- 1 וחצי כוסות אגוזי פקאן טחונים
- ממתיק כגון תמצית סטיביה או ספלנדה
- 1 וחצי כפיות קינמון טחון
- 6 כפות חמאה ללא מלח, מומסת וקרה
- 1 ביצה גדולה
- 1 כפית תמצית וניל

#### מילוי:

- 450 ג' גבינה רכה מופחתת שומן, בטמפרטורה של החדר
- 3/4 כוס שמנת חמוצה
- ממתיק כגון סטיביה או ספלנדה
- קורט מלח ים עדין
- 3 ביצים גדולות
- מיץ מלימונית קטנה ו1 כפית קליפת לימונית מגוררת
- 2 כפיות תמצית וניל

#### הוראות הכנה:

- 1 חממו את התנור מראש ל170 מעלות

#### להכנת הבסיס:

שימו את האגוזים הטחונים, הממתיק והקינמון בקערה גדולה. הוסיפו את החמאה המומסת, הביצה והווניל וערבבו היטב.

- 2 הדקו את תערובות הבסיס לתחתית תבנית פאי בקוטר 25 ס"מ, והדקו גם בגובה 4-5 ס"מ על השוליים.

## להכנת המילוי:

- 1 ערבבו את הגבינה, השמנת החמוצה, הממתיק והמלח בקערת מיקסר. ערבלו במהירות נמוכה עד שהמוצרים יתמגזזו. טרפו פנימה את הביצים, מיץ הלימון, קליפת הלימון והווניל. ערבלו במהירות בינונית במשך דקה.
- 2 שפכו את המילוי על הבסיס שבתבנית. אפו עד שיהיה כמעט מוצק במרכז. כ-50 דק'. קררו את העוגה על רשת. אחסנו במקרר כדי שהעוגה תתקרר היטב לפני ההשגה.

## **עוגת שוקולד קלה**

### מרכיבים:

200 ג' שוקולד מריר (70% מוצקי קקאו)

200 ג' חמאה

1 כוס סוכר חום

1 וחצי כוסות קמח תפוחי אדמה

1/2 כוס חלב עיזים

1 כפית גדושה אבקת אפייה

2 ביצים

### לקרם:

1 שמנת מתוקה

100 ג' שוקולד מריר

### הוראות הכנה:

- 1 ממיסים בסיר בתוך סיר עם מים את השוקולד, החמאה וכוס סוכר חום.
- 2 כשהכול מומס, מורידים מהאש, מצננים מעט ומתחילים להוסיף את הביצים בהדרגה תוך כדי ערבוב.
- 3 מוסיפים את קמח תפוחי האדמה ואבקת האפייה ומערבבים היטב.
- 4 שופכים לתבנית ואופים בחום של 170 מ"צ

5 לקרם: ממיסים את השמנת המתוקה עם השוקולד, שופכים את הקרם על העוגה בעודה חמה.

## קוקוס וקרם ליים

מרכיבים:

1 כוס חלב קוקוס

1/2 כוס מים

1 כף דבש

1 לימון מגורד דק

1 מיץ לימון טרי

1 כפית תמצית וניל

4 ביצים

1/4 כוס קוקוס מגורד, קלוי

הוראות הכנה:

1 מחממים תנור ל 180 מעלות

2 מניחים את החלב קוקוס, מים, דבש, לימון מגורר ומיץ לימון בסיר ומבשלים על אש בינונית במשך דקה 1.

3 בקערה מערבבים את הביצים לכמה דקות ולאחר מכן מוסיפים לאט לאט לתערובת חלב קוקוס חם, מערבבים בצורה כזאת שנקבל תערובת אחידה.

4 מחלקים את תערובת הפודינג לתוך 4 תבניות חסינות חום ומניחים אותם במחבת עמוקה. יוצקים מים רותחים לתוך המחבת עד שהמים מגיעים לאמצע התבנית בצדדים של המנות.

5 לאפות בתנור במשך 30-40 דקות או עד שהפודינג נהיה קצפתי.

6 לצנן לטמפרטורת החדר ולאחר מכן למקם את התבניות במקרר לצינון למשך 6 שעות או למשך הלילה.

מגיש עם קוקוס קלוי מפוזר

## עוגיות שקדים ודבש

מרכיבים:

3 כוסות שקדים

1 כוס דבש

הוראות הכנה:

1 מחממים תנור ל 150 מעלות צלסיוס

2 גורסים את השקדים במעבד מזון עד שהשקדים גרוסים דק דק.

3 מניחים את השקדים הטחונים לקערה ומוסיפים דבש. לבחוש היטב.

4 מרפדים תבנית אפייה בנייר אפייה. מרדדים תערובת שקדים לכדורים ומניחים על מגש האפייה. לשטח כדורים מעט על ידי לחיצה עליהם עם כף היד.

5 אופים את העוגיות בתנור במשך 10 דקות או עד להשחמה קלה. לקרר לפני ההגשה.



## פרק מס' 5 - שאלות נפוצות:

**מה אם אין לי 14 ימים והאירע/חופשה שלי יהיו בעוד 9 ימים... 7 ימים... 4 ימים...**  
במצב כזה - את עובדת רגיל לפי התבנית תזונה שלמעלה, רק במקום למשך אותה למשך 12 ימים, את תמשכי אותה לזמן שבו האירוע שלך ייתקם פחות 48 שעות. לדוגמא אם האירוע שלך בעוד 7 ימים - את תעשי את תבנית התזונה הראשית למשך 5 ימים... ואז ב-48 השעות האחרונות את תבנית התזונה של ה"סגירה" (בדף הבא). אם האירוע שלך בעוד 9 ימים, את תעשי את תבנית התזונה העיקרית למשך 7 ימים, ואז תעברי לתבנית 'הסגירה'. אם האירוע שלך בעוד 4 ימים, את תעשי את תבנית התזונה הראשית במשך יומיים, ואז תעברי ל-48 השעות האחרונות לתבנית הסגירה. הבנת את הרעיון...

**מה אם האירוע/ חופשה שלי בעוד 3 ימים:**  
במצב הזה את תעשי יום אחד את תבנית התזונה העיקרית, ובמשך יומיים את תבנית 'הסגירה'. אם האירוע שלך בעוד יומיים, את תעשי רק את תבנית 'הסגירה'.

**מה אם אני רעבה במהלך התוכנית?**  
יש לך הנחיות ברורות. במצב של רעב, את מוסיפה לך עוד אוכל. יש לך אופציות בתבנית התזונה עצמה.

**מה אם יש לי כאבי ראש?**  
בדרך כלל זה יכול לקרות מהפסקת שתיית הקפה. את יכולה להחליף את הקפה בתה, או לחילופים לא להוריד לחלוטין את הקפה ופשוט להמעיט. חשוב לשתות מים והרבה, גם בשביל למנוע כאבי ראש וגם בשביל למנוע עצירות.

**מה אם יש מזונות שאני לא אוהבת?**  
בדיוק בשביל זה הכנתי לך כמה וכמה אופציות. נכון שבתבנית הסגירה יש לך רק אופציה 1, אבל שימי לב שהיא ליומיים האחרונים בלבד. אם עדיין את מחפשת את הגיוון, את יכולה לקחת מאחת האופציות שבתבנית הראשית ולגוון איתה.

**כמה זמן אני יכולה להמשיך בתוכנית הזאת?**  
אסור לך לעשות אותה יותר מ-14 ימים, ולא יותר מ-4-5 פעמים בשנה, המצב האידיאלי זה לשמור אותה ל-3 פעמים בשנה.

חשוב: לפני כל תחילת פעילות, יש להוועץ ברופא/דיאטן שמכיר את ההיסטוריה האישית שלך בשביל התאמה מירבית. כל מילה שרשומה כאן היא בגדרה המלצה ותו לא. אני לא תזונאי/דיאטן קליני - אלא מאמן כושר, יועץ לתזונת ספורט מטעם אוניברסיטת תל אביב ובעל ניסיון של 12 שנה בליווי תהליכים, אבל חשוב מאוד בכל שינוי תזונתי להוועץ עם הרופא האישי שלך שמכיר את ההיסטוריה האישית שלך.