

אזור התזונה של משפחת בריאותלי



ברוכה הבאה לאזור התזונה של משפחת בריאותלי!

השבוע הראשון יהיה קצת שונה משאר התהליך, הסיבה היא? אני רוצה לתת סוג של 'בוסט' לתהליך. התבנית התזונתית של השבוע הראשון, טובה למי שמחפשת להתחיל תהליך של חיטוב.

במידה ואת מחפשת רק לשמור על הקיים, את יכולה לקפוץ לתבנית התזונתית הכללית של התוכנית, שהיא מתחילה משבוע 2 והלאה.

אז לפני שנגש לתבנית התזונתית...

בואי נדבר על הדרך הכי טובה לנצל את תוסף הבריאותלי, ואיך להשתמש בו.

.....

מומלץ להוסיף 2-3 כמוסות של בריאותלי במהלך היום.

✓ במידה ואת שוקלת 70-75 ק"ג 2 כמוסות יספיקו.

✓ במידה ואת שוקלת 75 ומעלה ומרגישה רעב במהלך היום, את יכולה להתחיל עם 3 כמוסות, וככל שאת מרגישה שבעה יותר, לרדת ל-2 (זה אומר שהגוף שלך יתחיל להתמלא בערכים התזונתיים הנכונים)

✓ ההמלצה היא לצרוך כמוסה אחת לפני הארוחה הראשונה במהלך היום (כ-20-10 דק' לפני) בתוספת 2-4 כוסות מים (חשוב).

הכמוסה השנייה החשובה, להוסיף אותה כ-30 עד 60 דק' לפני הזמן שבו את מרגישה את רמות הרעב הכי גבוהות במהלך היום. (למשל אם את בדרך כלל רעבה בטירוף בשעה 8 בערב, תקחי כמוסה אחת ב-7 וחצי בערב, עם 2-4 כוסות מים). במידה ואת לוקחת 3 כמוסות, אז את השלישית תקחי ישר אחרי ארוחת הצהריים, ביחד עם 2-4 כוסות מים.

יאללה, בואי נתקדם לתבנית התזונה של השבוע הראשון שלך:

שבוע ראשון:

ארוחה 1:

דייסת שיבולת שועל (4 כפות לפני בישול) / 3 פרכיות אורז/2 פרוסות לחם מלא עם
2 כפיות חומס
עגבנייה + מלפפון + פלפל

ארוחת ביניים:

פרי/חטיף אנרגיה

ארוחה 2:

150 גרם דג בתנור/2 טבעול מן הצומח(99 קלוריות לאחד)/ פשטידה
צמחונית+ירקות מבושלים
+סלט ירקות (2-3 ירקות) עם כף טחינה גולמית/5 אגוזי מלך/שקדים

ארוחה 3:

ביו יוגורט 1.5%/יוגורט פרו (20 גרם חלבון, 7 גרם פחמימה)
5-10 שקדים/אגוזי מלך/אגוזי לוז/ כף גרעיני צ'יה

ארוחה 4

2 ביצים (צהוב 1) + קופסת טונה במים/ גביע גבינה 3%/קוטג'
+ סלט ירקות עם כף שמן זית

נשנושים:

מעדן 0% שומן/ ארטיק עד 60 קלוריות/2-3 קוביות שוקולד מריר 70% קקאו ומעלה



שבוע ראשון - צמחוניים/טבעניים

ארוחה 1:

דייסת שיבולת שועל (4 כפות לפני בישול)/ 3 פרכיות אורז/ 2 פרוסות לחם מלא עם
2 כפיות חומוס
עגבנייה + מלפפון + פלפל

ארוחת ביניים:

פרי/חטיף אנרגיה

ארוחה 2:

2 טבעול מן הצומח(99 קלוריות לאחד)/המבורגר טבעוני - ביונדמיט/ כוס
אדממה/פשטידה צמחונית+ירקות מבושלים
+סלט ירקות (2-3 ירקות) עם כף טחינה גולמית/5 אגוזי מלך/שקדים

ארוחה 3:

כוס של קטניות לבחירה/ביו יוגורט 1.5%/יוגורט פרו (20 גרם חלבון)
5-10 שקדים/אגוזי מלך/אגוזי לוז/ כף גרעיני צ'יה

ארוחה 4

50 גרם אבקת ספירולינה/ 40 גרם טופו/ 2 כפות חומוס
2+ פרוסות לחם + סלט ירקות גדול

נשנושים (רק אם יש לך צורך)

פרי/חטיף אנרגיה/ ארטיק עד 60 קלוריות



הנחיות חשובות:

חשוב: לשתות 40-44 מל' פר 1 ק"ג משקל גוף. זה אומר אם את שוקלת 70 ק"ג אז את צריכה לשתות לפחות 2.8 ליטר ביום.

אם את רעבה ניתן להגדיל את אחת הארוחות/ להוסיף עד 300 קלוריות מהאפשרויות שלמטה.
אם את שבעה, ניתן להוריד עד ארוחה אחת, לא יותר.

כשאת אוכלת במסעדה/בחתונה, פשוט תחליפי אותה בארוחה הגדולה.

אם את שוקלת עד 80 ק"ג את לא מוסיפה קלוריות לתבנית התזונתית הזאת (רק במידה ואת רעבה)

אם את שוקלת 80 ק"ג את מוסיפה 200 קלוריות לתבנית תזונתית הזאת.

אם את שוקלת 95 ק"ג ומעלה את מוסיפה 300 קלוריות לתבנית התזונתית הזאת.

שימי לב שזו תבנית תזונתית, והיא לגמרי בתור רשות, ניתן לשחק איתה ולהחליף מזונות. אין לעשות את התבנית הזאת יותר משבוע ימים.

ארוחות שניתן להוסיף לתזונה שלך בשביל לגוון עם כמות קלוריות כתובה:

ארוחות עד 100 קל' עם יותר פחמימה

בנה 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

ארוחות עד 100 קל' עם יותר חלבון

סלט טונה בקארי

½ קופסא טונה במים

כף מיונז

כף בצל קצוץ

כפית אבקת קארי (לא משנה הסוג)

כפית מלח

113.3 קלוריות

3.4 גרם פחמימה

4.1 גרם שומן

16.3 גרם חלבונים

יוגורט ללא שומן (200 גרם)

112 קלוריות

15.5 גרם פחמימה

14.5 גרם חלבון

ארוחות עד 200 קל' עם יותר חלבון

סלט טונה פשוט

1 קופסא טונה במים
כף מיונו
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

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



ארוחות לטבעוניים/צמחוניים להוסיף לתזונה שלך בשביל לגוון עם כמות קלוריות כתובה:

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

ארוחות עד 100 קל' עם יותר פחמימה

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



שבוע 2 והלאה

אותן הנחיות כמו בשבוע מס' 1. רק שימי לב שהפעם זו תבנית תזונה שאת יכולה להמשיך איתה, את לגמרי יכולה להחליף באופציות ולגוון.

מספר ארוחה	אופציה מקורית	אופציה 2	אופציה 3
ארוחה מס' 1	סלט ירקות (3 ירקות) ביצה 2 כפות גבינה לבנה/קוטג' 3% 2 כפיות שמן זית	טוסט מקלוני - 2 גזרים פרוסת לחם קל רבע אבוקדו בינוני ביצה אחת גדולה(ללא הצהוב) כפית שמן זית כפית מלח/כפית פלפל	טוסט חמוס 2 פרוסת לחם מלא פלפל אדום 1 2 כפות חמוס 2 כפות זרעי פשתן טחון 2 כוסות תרד
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 1	קלוריות: 242 פחמימה 16 גרם גורם שומן 14 חלבון 12	300 קלוריות גר' פחמימה 25 גר' שומן 6 גר' חלבון 12.3	228 קל' פחמימה 27 גר' גורם שומן 10 גר' חלבון 10 גר'
ארוחה מס' 2	שעועית ירקה מאודה (230 גרם, 2 ו3/2 כוסות) כפית וחצי של חמאה (7 גרם) 100 גרם חזה עוף כפית שמן זית סלט עלים	15 גרם ספגטי 100 גרם דג (סלמון, טונה, לוקוס, לברק) סלט עם 2 ירקות 1 כפית שמן זית	טורטיית טונה: 1 טורטייה 1 ביצה 2 כפות חמוס חצי פלפל אדום 1/3 מלפפון 1/2 גזר 1/2 קופסת טונה במים
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 2	330 קלוריות פחמימה 25 גורם שומן 13 חלבון 30	314 קל' פחמימה 29 גר' גורם שומן 8 גר' חלבון 30 גר'	362 קל' פחמימה 40 גר' גורם שומן 10 גר' חלבון 37 גר'
ארוחה מס' 3	חצי קופסת טונה סלט ירקות (3 ירקות) 2 פרוסת לחם קל כפית שמן זית/מיונז דל	100 גרם אדממה 1 פלפל אדום 3 גזרים 2 מקלות סלרי	זוקיני בתנור 2 פילפלים חריפים 1 קופסת ביו יוגורט עד 3%
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 3	קלוריות: 271 גרם פחמימה 37 גורם שומן 2 גרם חלבון 18	283 40 7 13	257 41 2 20
ארוחה מס' 4 (ניתן לחלק אותה ל-2 במהלך היום)	תפוח יוגורט 20 גרם חלבון שוקולד שחור 70-100% (2-4) קוביות קטנות (בלבד)	2 פרוסת לחם מלא יוגורט ביו עד 3%	כל פרי גבינה לבנה 3%
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 4	קלוריות 314 גרם פחמימה 40 גורם שומן 7 חלבון 26	240 קלוריות גר' פחמימה 24 גר' שומן 3 גר' חלבון 15	270 קל'



שבוע 2 והלאה - טבעוניים/צמחוניים

מספר ארוחה	אופציה מקורית	אופציה 2	אופציה 3
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
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
ארוחה מס' 2	סלט טופו: 1 כוס חסה 1/4 כוס עגבניות שרי 1/2 טופו (40 גרם) 1/2 כפ שמן זית 1 בצל בינוני (80 גרם) 3 כפיות חומוס	סלט אדממה 3 כפות אדממה 1 מלפפון פטרוזיליה/עליי בייבי 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
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
ארוחה מס' 3	2 פרוסות לחם קל 2 כפות חומוס 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 חומוס 5 קנויי (עדיף להכין בבית) כפות אורז 4
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
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 1 לטבעוניים כוס חלב שקדים 1 כף סוכר/שקית 1 סטיביה בננה 1	5 כפות גרנלה 1 כוס חלב סויה
ערכים תזונתיים לארוחה מס' 4	פחמימה: 33 שומן: 17 חלבון: 3 קלוריות: 278	קלוריות: 346 קלוריות: 54 גרם פחמימה 3 שומן 27 חלבון	קלוריות: 367 קלוריות: 37 גרם פחמימה 17 שומן 14 חלבון



חשוב: התבניות תזונה שנמצאות כאן עזרו לאלפי לקוחות להתחטב ולהפוך לבריאות יותר, בשילוב של התוסף בריאותלי הן לגמרי יכולות לעשות לך פלאים, יחד עם זאת חשוב להבין שאלה תבניות תזונה, ולגמרי אפשר לשחק איתן.

בלי קשר - אל תראי את התבניות התזונתיות האלה בתור המלצה כזאת או אחרת, ואני ממליץ לך מאוד לפני כל שינוי תזונתי כזה או אחר להוועץ בתזונאי קליני.