



- 2 פרוסות לחם פרוס + 3 פרוסות של גבינה צפתית 5% + ירקות טריים
- כוס דגני בוקר ללא תוספת סוכר + גביע יוגורט טבעי 1.5% או גביע לבן 1.5%
- קערית אחת של דייסת סולת + כפית קקאו + כפית ריבה + 2 כפות גבינה לבנה 5%
- פרוסת לחם + כף הגשה שקשוקה + סלטים
- 3 כפות סלט תירס+ ביצה קשה + ירקות →

ארוחת בוקר
2 מנת פחמימה + מנת חלבון
+ ירקות טריים / סלט

- 2 כפות גרנולה + גביע יוגורט טבעי 1.5% + 2 כפות חמוציות ללא תוספת סוכר + 3 חצאי אגוזי מלך
- חצי אריזת וואקום ערמונים (40 גרם) + חטיף חלבון עד 100 קלוריות + בננה קטנה + 10 בוטנים
- 2-3 קרקרים + אצבע מוצרלה + תפוח + 4 קשיו

ארוחת ביניים
מנת פחמימה + חלבון גבינה
+ מנת פרי + מנת שומן

לכל ארוחה חשוב לשלב מגוון ירקות - ירקות מבושלים / ירקות טריים וסלטי ירקות-סלט קצוץ / סלט חסה ועלים / סלט עגבניות שרי / סלט מלפפון ובצל / סלט כרוב וגזר ללא מיונז / חמוצים ללא זיתים 😊

- כרע של עוף + 2 כפות הגשה של פחמימה כגון אורז
- 2.5 כפות הגשה מוקפץ של ירקות עם חזה עוף ונודלס + ירקות מבושלים וסלט
- פרוסת פילה דג אפוי בתנור + 2 כפות הגשה אורז אטריות
- 4 כפות הגשה של קטניות מבושלות כגון מג'דרה + ירקות מבושלים וסלט
- מנת שניצל צמחוני + 2 כפות הגשה של פחמימה כגון אפונה ירוקה או פירה
- רבע בגט + 4 פרוסות פסטרמה + כף ממרח חומוס + כף מטבוחה

ארוחת צהריים
מנת חלבון קלר + 2 מנות פחמימה + מנת שומן

- פיתה קלה + כפית דבש + כפית טחינה גולמית + אגס
- 10 פריכיות מיני ביס + תמר מג'הול + 3 אגוזי פקאן
- חטיף דגנים עד 100 קלוריות + תפוז + 7 שקדים

ארוחת ביניים
מנת פחמימה + מנת פרי
+ מנת שומן

לכל ארוחה חשוב לשלב מגוון ירקות - סלט ירקות כגון סלט קצוץ / סלט חסה / סלט עגבניות שרי / סלט מלפפון ובצל / סלט כרוב וגזר ללא מיונז / חמוצים ללא זיתים

- פרוסת לחם רגילה + חביתה + 2 כפות גבינה 5% + כף ממרח אבוקדו
- תפוח אדמה בינוני אפוי + 2 כפות סלט טונה + כף סלט חצילים
- כף הגשה קוסקוס או פסטה + ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + כף טחינה
- פרוסת דג מושט מבושל או פרוסת פשטידה בגודל של כף הגשה + כף סלט כרוב במיונז

ארוחת ערב
מנת פחמימה + 2 מנות חלבון
גבינה + מנת שומן

- אגס בינוני או 1/3 פומלה או תפוז בינוני + 2 אגוזי ברזיל ❤️

ארוחת לילה
מנת פרי + מנת שומן



לא מדלגים על ארוחת הבוקר. לא משנה אם הבאתם מהבית או אכלתם מהחדר אוכל. שלבו חלבונים כגון ביצה/ גבינה / טונה, פחמימות איכותיות כגון לחם/ קרקרים ושפע ירקות.



יש לשתות מינימום 12 כוסות מים ביום (אפשר לגוון עם תה צמחים או סודה).



מומלץ לשתות כוס מים לפני ארוחה ואחרי כל ארוחה.



לרשותכם כוס חלב 1% ביום לקפה. ניתן להחליף אותה בחלב סויה או במשקאות אחרים כגון משקה שיבולת שועל או משקה שקדים ללא תוספות של סוכר.



מומלץ לגוון את הארוחות עם התחליפים והמתכונים הנמצאים באתר ובחוברת



מומלץ שהלחם והפחמימות יהיו מדגנים מלאים. הם מכילים יותר סיבים תזונתיים העוזרים בתחושת השובע לאורך זמן.



מזון המכיל ממתיק מלאכותי יש לצרוך בכמויות מבוקרות



בחדר אוכל יש מבחר גדול של ירקות טריים ומבושלים במהווה יתרון גדול בשמירה על תזונה נכונה. בחרו בירקות מבושלים ללא רטבים שמנים. את סלט הירקות הרכיבו לבד ותבלו אותו בכמות שמן קטנה. מומלץ להתחיל כל ארוחה עם הסלט או הירקות הטריים.



בחדר אוכל- מומלץ לפני שמניחים את המזון בצלחת לעבור על כל האפשרויות ולהחליט מראש מה בוחרים לאכול. צלחת בריאה היא צלחת המכילה לצד המנה הבשרית כמות מכובדת של ירקות מבושלים. הוסיפו ליד זה צלחת עם ירקות טריים.



מזון מעובד כמו שניצל תירס/ נקניקיות / שניצלונים מומלץ לאכול עד פעם בשבוע.



מרקים יכולים להיות מקור נסתר של קלוריות מפחמימות ושומן. במידה והחלטתם לשלב קערית מרק היא תאכל במקום הפחמימה של אותה ארוחה ללא תוספות של קרוטונים או שקדי מרק.



אם מתאפשר להוציא מזון מהחדר אוכל בחרו ביוגורט או לבן, פרי וקרקרים או לחם ואכלו אותם בארוחת הביניים.



החזיקו במשרד או בחדר מזון שניתן לשלב בין הארוחות ולא דורש קירור או בישול כגון טחינה גולמית, אגוזים ושקדים, פירות טריים ומויבשים, קרקרים דלי קלוריות, חטיפי דגנים וחטיפי חלבון.



הימנעו מלהחזיק במשרד או בחדר, ככול הניתן, חטיפים מתוקים ומלוחים, ממתקים, עוגות ועוגיות כדי לא להתפתות לאכול מהם כשרעבים או כשיש צורך לנשנש.



הזמנת מזון מבחוץ- יש היום אופציות רבות ובריאות להזמין מבחוץ ארוחת צהרים טובה. בחרו מזון לא מטוגן וללא ציפוי, עם תוספות של ירקות המגיעים בתוך או לצד המנה. בחרו בשתייה של סודה או מים מינרלים ולא בשתייה מתוקה.



שלבו ארוחות ביניים לאורך היום כדי לווסת את תחושות הרעב. מי שלא זקוק ל 3 ארוחות ביניים ניתן לחבר את ארוחות הביניים המופיעות בתפריט לארוחה הרשומה מעליה וכך ליצור 3, 4, או 5 ארוחות.



מנה מותרת בנוסף לתפריט פעם בשבוע.



מזון במטבח מוסדי מכיל כמויות שמן גדולות יותר בשל אופי הבישול על כן כמות הקלוריות בתפריט מתחשבת בכך מראש.



פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד משמירה על אורח חיים בריא וירידה במשקל. מומלץ ללכת ברגל 3-4 פעמים בשבוע למשך שעה.