

- פרוסת לחם מלא + פרוסת גבנ"צ עד 22% + בננה קטנה
- 3/4 כוס ברנפלקס + חצי כוס חלב 3% + 2 מנדרינות
- 2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + תפוח
- 2 קרקרים + 2 כפות קוטג' 5% + אגס

ארוחת בוקר

מנת פחמימה + מנת חלבון
צחינה + מנת פרי + ירקות



לכל ארוחה יש להוסיף סלט ירקות + ירקות מבושלים

+ מרק ירקות חינמי

- כרע של עוף + כף הגשה אפונה + 6 זיתים קטנים
- פילה דג אפוי בתנור + תפוח אדמה בינוני + 1 כף סלט חצילים
- 3 קציצות בקר מבושלות + כף הגשה בורגול + 1 כפית חומוס
- 3 כפות הגשה מג'דרה (עדשים + אורז) + 1 כף טחינה מוכנה (מומלץ עד פעמיים בשבוע)
- 2 כפות הגשה קטניות מבושלות כגון גרגירי חומוס/ שעועית לבנה + חצי בטטה קטנה + 1 כפית שמן זית

ארוחת צהריים

מנת חלבון בשר +
מנת פחמימה + מנת שומן

(ניתן להעביר ארוחה זו לביניים בין הבוקר לצהרים

או לאכלה כארוחת לילה)

- 2 קרקרים + 1 כפית ממרח בוטנים + 2 יחידות אננס מיובש ללא תוספת סוכר
- פרוסת לחם מלא + 1 כפית טחינה גולמית + 1 כפית דבש + 1/2 פומלית קטנה
- פריכיות (עד 100 קלוריות) + 2 כפות אבוקדו + תמר מג'הול

ארוחת ביניים

מנת פחמימה + מנת שומן
+ מנת פרי

- כף הגשה פסטה ברוטב עגבניות + פרוסת פילה דג קטנה אפוי בתנור + 1 כף סלט כרוב במיוז
- פרוסת לחם מלא + כף טונה + 1 כף גדושה ממרח חומוס + כף מטבוחה
- כף הגשה אורז + מנת פשטידה קטנה + 1 כף טחינה מוכנה
- פרוסת לחם מלא + מצקת גדולה מרק קטניות + כף ממרח אבוקדו
- 2 פרוסות לחם קל + 4 פרוסות פסטרמה + 1 כף טחינה מוכנה

ארוחת ערב

מנת פחמימה + מנת חלבון
בשר קטנה + מנת שומן +
סלט ירקות/ ירקות טריים





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.



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



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



מומלץ לשתות כוס מים לפני ארוחה ואחרי כל ארוחה.



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



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 הנמצאים באתר ובחוברת.



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



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



הזמנת מזון מבחוץ- יש היום אופציות רבות ובריאות להזמין מבחוץ ארוחה 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.



מזון המכיל ממתיק מלאכותי יש לצרוך בכמויות מבוקרות.



מנה מותרת בנוסף לתפריט פעם בשבוע. ניתן לשלב כמנה מותרת את המאפים המתוקים והקינואים המוגשים בחדר האוכל.



בחדר האוכל יש מבחר גדול של ירקות טריים ומבושלים המהווים 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.



פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד משמירה על אורח חיים בריא וירידה במשקל. מומלץ לבצע פעילות גופנית 3-4 פעמים בשבוע למשך שעה. נסו להשתמש יותר במדרגות ופחות במעלית, השתמשו בחדר הכושר במלון במידת האפשר, בצעו הליכות ארוכות בסביבת המלון ואימוני כושר דרך האפליקציה.



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



כאשר מוגשות 2 ארוחות בשריות ביום, מומלץ שארוחת הערב תהיה קלילה יותר ותכיל מנת דג, קטניות או פשטידה ולא מנה בשרית נוספת.



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



התפריט אינו המלצה רפואית ואינו מחליף הוראות רפא. יש להתייעץ עם הרופא המטפל לפני השימוש בתפריט. © כל הזכויות שמורות לחלי ממן. ט.ל.ח.

יש לכם שאלות, מרעיון צורך לזכור? דברו איתנו בכל דרך שתמצאו.

Service@heli-maman.co.il | www.heli-maman.co.il | 1-700-507-508 | 054 - 7794090