

# תפְּרִיט גָּלוּהֵיכֶם קַקְיָא נַעֲלָה

- 1800 קלוריות -

- 2 פרוסות לחם מלא + 2 כפות גבינה לבנה 5% + 2 פרוסות גבינה צפתית 5% + בוננה קטנה
- 1.5 כוסות ברונפלקס + 1 כוס חלב 3% + 2 מנדרינות
- 4 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + פרוסת גבינה צהובה 22% + תפוח
- לחמנייה קטנה + 2 כפות קווטג' 5% + קוביית דג מלוח + אגס

ארוחה בוקר  
2 אגס פחאייה + 2 אגס  
חולון לחייה + אגס פלי +  
ירקאות



## לכל ארוחה יש להוסיף סלט ירקות + ירקות מבושלים

- + מרק ירקות חינמי
- 2 כרעים של עוף + 2 כפות הגשה אפונה + כף חצאים
  - 2 פילה דג אפיו בתנור + 2 תפוחי אדמה בינוניים + 1 כף טחינה מוכנה
  - 6 קציצות בקר מבושלות + 2 כפות הגשה בורגול + 1 כפית חומוס
  - 4 כפות הגשה מג'דרה (עדשים + אורז) + 1 כף טחינה מוכנה (מומלץ עד פעמיים בשבוע)
  - 3 כפות הגשה קטניות מבושלות כגון גרגירי חומוס/ שעועית לבנה + בטטה קטנה + 1 כפית שמן זית



(ניתן להעיר ארוחה זו לבניינים בין הבוקר לצהרים  
או לאכלה כארוחת לילה)

- 2 קרקרים + 2 כפיות ממוח בוטנים + 2 ייחידות אנסס מיובש ללא תוספת סוכר
- פרוסת לחם מלא + 2 כפות טחינה גולמית + 1 כפית דבש + 1/2 פומלית קטנה
- פריציות (עד 100 קלוריות) + 4 כפות אבוקדו + תمر מג'הול

ארוחה צהרים  
2 אגס חולון קרלי + 2 אגס  
פחאייה + אגס פאן

- כף הגשה פשוטה ברוטב עגבניות + פרוסת פילה דג קטנה אפיה בתנור + 2 כפות סלט קרוב במילוי
- 2 קרקרים + כף טונה + 1 כף גדולה ממוח חומוס + 2 כפות מטבוחה
  - כף הגשה אורז + מנת בשטידה קטנה + 4 זיתים גדולים
  - פרוסת לחם מלא + מצקת גדולה מרק קטניות + 2 כפות ממוח אבוקדו
  - 2 פרוסות לחם קל + 4 פרוסות פסטרמלה + 2 כפות טחינה מוכנה

ארוחה ביןימים  
אגס פחאייה + 2 אגס פאן  
+ אגס פלי

## ארוחה ערבית

אגס פחאייה + אגס חולון  
קרלי קבפה ||| 2 אגס חולון  
לחייה + 2 אגס פאן +  
ירקאות

הלי מאמן

ההלי מאמן אוכל ארכוזיטים זכוכית ג'ל? נקלו זיגוגים כל גרען תארצין.

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



מרקם יכולם להיות מקור נסתר של קלוריות מפחמיות ושותן. במשהו והחלטתם לשלב קערית מפרק היא תאכל במקומם הפכימיה של אורה ללא תוספות של קרוטוניים או שקדוי מפרק.



יש לשנות מינימום 12 כוסות מים ביום (אפשר לגונן עם תה צמחיים או סודה).



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



מומלץ לשנות כוס מים לפני אורה ואחריו כל אורה.



החזקתו בחדר מזון שנייתן לשלב בין הארכות ולא דרוש קירור או בישול כוגן טחינה גולמית, אגוזים ושקדים, פירות טריים ומיובשים, קרקרים דלי קלוריות, וחטפי דגנים.



לשנותכם כוס חלב 1% ביום לפחות. ניתן להחליר אותה בחלב סוויה או משקאות אחרים כגון משקה שיבולת שועל או משקה שקדים ללא תוספות של סוכר.



הימנעו מהחזקיק בחדר, ככל הניתן, חטיפים מתוקים ומלוחים, ממתקים, עוגות ועוגיות כדי לא להתפתות לאכול מהם כשרעבים או כשייש צורך לנשנש.



מומלץ לגונן את הארכות עם התחליפים הנמצאים באתר ובחוברת.



הזמןת מזון מבחוץ - יש היום אופציית רבות ובריאות להזמןת מבחוץ אורה טובה. בחרו מזון לא מטוגן ולא ציפוי, עם תוספות של ירקות המגייעים בתוך או לצד המנה. בחרו בשתייה של סודה או מים מינרלים ולא בשתייה מתוקה.



מזון המכיל ממתק מלactivo יש לצריך בכמות מבוקרות.



מנה מותרת נוספת לתפריט פעמי שבוע. ניתן לשבל כמה מותרת את המתוקים והקינוחים המוגשים בחדר האוכל.



בחדר האוכל יש מבחן גודל של ירקות טריים ובבושלים מהווים יתרון גודל בשמריה על תזונה נכונה. בחרו בירקות מבושלים ללא רטבים שאינם סלט הירקות הריכבו לבד ותבלו אותו בכמות שמן קטנה. מומלץ להתחיל כל אורה עם הסלט או הירקות הטריים.



בעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד משמריה על אורח חיים בריא וירידת משקל. מומלץ לבצע בעילות גופנית 3-4 פעמים בשבוע לפחות שעה. נסו להשתמש בחדר ה\_corrוש במלון במידת האפשר, השתמשו בשירותי המלון ואמונני כושר דרכ האפליקציה.



מומלץ לפניו שמניחים את המזון בצלחת לעבו על כל האפשרות ולהחליט מראש מה בוחרם לאכול. צלחת בריאה היא צלחת המכילה לצד המנה הבשרית כמהות מכובדת של ירקות מבושלים. הוסיףו ליד זה צלחת עם ירקות טריים.



מזון במטבח מסוידי מכיל כמות שמן גדולות יותר בשל אופי הבישול על כן כמות הקלוריות בתפריט מתחשב בכך מראש.



כאשר מוגשות 2 ארכות בשירות ביום, מומלץ שארכות הערב תהיה קלילה יותר ותכלול מנת דג, קטניות או פשטייה ולאמנה בשירת נוספת.



מזון מעובד כמו שניצל תירס / נקניקיות / שניצלונים מומלץ לאכול עד פעמי שבוע.



התפריט אינו המלצה רפואי ואינו מחייב הוראות רופא. יש להתייעץ עם הרופא המתפל לפני השימוש בתפריט. © כל הזכויות שמורות לחלי ממן. ט.ל.ח.

חלי ממן

חלי ממן – ארכיטקט צווח ג'קר? נקלו זאיגע גלן גראן ג'אנטן.

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