

- 2 פרוסות לחם מלא + 2 כפות גבינה לבנה 5% + 4 פרוסות גבינה צפתית 5% + כף ממרח אבוקדו + בננה קטנה
- 1.5 כוסות ברנפלקס + 1.5 כוסות חלב 3% + כף אגוזים + 2 מנדרינות
- 4 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 4 כפות לבנה 5% + 1 כף שטוחה סלט חצילים + תפוח
- לחמנייה קטנה + 2 כפות קוטג' 5% + 2 קוביות של דג מלוח + 6 זיתים קטנים + אגס

ארוחת בוקר

2 מנות פחמימה + 3 מנות חלבון גבינה + מנת שומן + מנת פרי + ירקות טריים



לכל ארוחה יש להוסיף סלט ירקות + ירקות מבושלים

+ מרק ירקות חינמי

- 2 כרעיים של עוף + 2 כפות הגשה אפונה + 2 כפות סלט מיוז
- 2 פילה דג אפוי בתנור + 2 תפוחי אדמה בינוניים + 2 כפות טחינה מוכנה
- 6 קציצות בקר מבושלות + 2 כפות הגשה בורגול + 2 כפיות חומוס
- 4 כפות הגשה מג'דרה (עדשים אורז) + 2 כפות טחינה מוכנה (מומלץ עד פעמיים בשבוע)
- 3 כפות הגשה קטניות מבושלות כגון גרגירי חומוס/ שעועית לבנה + בטטה קטנה + 2 כפיות שמן זית

ארוחת צהריים

2 מנות חלבון השר + 2 מנות פחמימה + 2 מנות שומן

(ניתן להעביר ארוחה זו לביניים בין הבוקר לצהריים)

או לאכלה כארוחת לילה

- 2 קרקרים + 2 כפיות ממרח בוטנים + 2 יחידות אנס מיובש ללא תוספת סוכר
- פרוסת לחם מלא + 2 כפיות טחינה גולמית + 1 כפית דבש + 1/2 פומלית קטנה
- פריכיות (עד 100 קלוריות) + 4 כפות אבוקדו + תמר מג'הול

ארוחת ביניים

מנת פחמימה + 2 מנות שומן + מנת פרי

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

ארוחת ערב

2 מנות פחמימה + מנת חלבון השר קטנה או 2 מנות חלבון גבינה + 2 מנות שומן + ירקות



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.



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



מומלץ לגוון את הארוחות עם התחליפים הנמצאים באתר ובחוברת.



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.



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



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



מזון המכיל ממתיק מלאכותי יש לצרוך בכמויות מבוקרות.



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.



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.



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



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



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 ה'פא'. יש להתייעץ עם הרופא המטפל לפני השימוש בתפריט. © כל הזכויות שמורות לחלי ממן. ט.ל.ח