



למה נוצר התפריט?

אחת הלקוחות שלנו אמרה לנו שהיא מרגישה יותר מדי רעבה, במיוחד בשעות הערב. אחרי שעברנו על התזונה שלה, משהו מאוד בלט - וזה כמות הפחמימות הריקות הגבוהה שהייתה לה בערב - זו הסיבה שעשינו שינויים ותוספות, גם של חלבון וגם של שומן, בשביל לעלות את תחושת השובע.

יותר מזה, התבנית התזונתית שלה כללה מעט מאוד סידן, ורק 5.7 גרם של סיבים תזונתיים - מה שיכול להעיד על הסיבה האמיתית לתחושת הרעב.

אחרי השינויים של התזונה - העלינו לה את כמות הסיבים התזונתיים ל-30 גרם, כמות החלבון זינקה, ותחושת הרעב שלה פשוט נעלה בדיוק אחרי 18 ימים בתזונה הזאת.

חודש אחרי זה היא דיווחה שלראשונה היא ירדה 3.9 ק"ג במשקל, מבלי להיות רעבה אפילו לדקה. אז החלטתי לשתף אותך בתבנית התזונתית שלה.

אני חושב שאת תהני.

נ.ב.

זו תבנית תזונתית, את יכולה לקחת מכאן רעיונות, אבל אם יש לך מצב רפואי כזה או אחר, תמיד עדיף להתייעץ עם הרופא האישי שלך ו/או תזונאי קליני - אין לראות בתפריט זה בתור המלצה.

סיכום התפריט

תפריט בריאותלי - 1,500 קל'

ארוחת מס' 1

קל' 160	כפות חומוס + 40 גרם טופו 2
קל' 80	פרוסות לחם מלא (חצי כריך) 1
61 קל'	סלט חסה גדול + חצי כפית שמן זית
301 קלוריות	סך הכל קלוריות

ארוחה מס' 2 (יכולה לשמש כביניים)

קל' 200	קופסה קוטג' 3%
קל' 100	10 עגבניות שרי
קל' 50	2 מלפפונים ירוקים
350 קל'	סך הכל קלוריות

ארוחה מס' 3 (יכולה לשמש כארוחת ערב)

קל' 180	חביתה מ-3 ביצים (2 צהוב - 3 לבן)
קל' 40	כפית שמן זית 1
קל' 150	סלט ירקות שכולל לפחות 5 ירקות חתוכים
קל' 100	5 אגוזי מלך
470 קל'	סך הכל קלוריות

ארוחה מס' 4 (יכולה לשמש כנשנוש ערב)

קל' 180	גרם שיבולת שועל 40
קל' 40	קופסת יוגורט ביו 20 גרם חלבון
קל' 45	תמר 1
קל' 70	בננה 1
קל' 45	חצי כוס חלב שקדים
380 קל'	סך הכל קלוריות

לסיכום	
סך קלורי	1,501 קל'
פחמימה	110 גרם
שומן	71 גרם
חלבון	120 גרם
סיבים	30.7 גרם
סידן	1,154 מ"ג
ברזל	16.9 מ"ג
מגנזיום	409 מ"ג