|  |
| --- |
| **תפריט מומלץ** |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **תפריט יום א'** | | | | | | | | **ארוחה** | **פריט** | **קל'** | **חל'** | **פח'** | **שו'** |  | | מיד בתום אימון כוח 8:30 | 1 x (גביע ) יוגורט 20 גרם חלבון  40 x (גרמים) דגני בוקר, ברנפלקס קרנצ'ים,  8 x (יחידה) שקדים לא קלויים,      הערה:  אפשרות ב' - יוגורט עד 3% נקי + 1 כפית 'ציה + פרי לבחירה (1 כף חמוציות/2 כפות רימון/1/2 בננה). אפשרות ג'- כריך מלחם מלא עם 2 כפות גבינה (עד 5% או צהובה עד 9%) + ירקות חתוכים | 140 130 69 | 20 4 3 | 8 30 1 | 4 1 6 |  | | 13:00 צהריים | 150 x (גרמים) בשר עוף      הערה:  חלופות: הודו/קציצות/דגים בכמות של 200 גר', 150 גר' של טופו או דג סלמון או בקר 160 x (גרמים) אורז לבן מבושל       הערה:  160 גר' של אורז/פסטה/קוסקוס/תפוח אדמה/בורגול/קינואה/פתיתים וכדומה/קטניות 1 x (יחידה בינונית) מלפפון, 1 x (יחידה קטנה) עגבניה      הערה:  אפשרות ב' - סלט גדול עם טונה + 5 כפות פחמימה (אורז/בורגול/קינואה) + 1כפית שמ"ז 1 x (כף) טחינה גולמית, שומשום מלא       הערה:  אופציה ב' תהיה סלט ירקות גדול עם קופסת טונה,טחינה ולחמניה | 222 314 12 16 93 | 36 5 1 1 3 | 0 53 2 3 1 | 7 8 0 0 8 |  | | ארוחת ארבע | 1 x (פרוסה בינונית) לחם מחיטה מלאה 1 x (כף) גבינת קוטג' 5% שומן 1 x (כפית) דבש תמרים, סילאן      הערה:  אפשרות ב' - חטיף חלי ממן | 79 38 28 | 4 4 0 | 10 1 7 | 3 2 0 |  | | ארוחת ערב | 52 x (גרמים) ביצה או חביתה  100 x (גרמים) גבינה לבנה 5% שומן      הערה:  במקום הגבינה והביצה לשלב קופסת טונה במים עם כף מיונז, לימון וכ' 1 x (יחידה בינונית) פלפל אדום 1 x (יחידה בינונית) מלפפון, חי, 1 x (יחידה בינונית) עגבניה | 102 95 34 12 29 | 7 9 1 1 2 | 1 4 4 2 5 | 8 5 0 0 0 |  | | ארוחת לילה | 100 x (גרמים) חלב 3% שומן,  1 x (יחידה בינונית) תפוח עץ       הערה:  או כל פרי אחר | 58 76 | 3 0 | 5 16 | 3 0 |  | | ארוחת לילה |  |  |  |  |  |  | | סך הכל | | 1547 | 102 | 152 | 55 |  | |