|  |
| --- |
| **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  | 14013069  | 2043  | 8301  | 416  |  |
| 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 בקר160 x (גרמים) אורז לבן מבושל      הערה:  160 גר' של אורז/פסטה/קוסקוס/תפוח אדמה/בורגול/קינואה/פתיתים וכדומה/קטניות1 x (יחידה בינונית) מלפפון,1 x (יחידה קטנה) עגבניה     הערה:  אפשרות ב' - סלט גדול עם טונה + 5 כפות פחמימה (אורז/בורגול/קינואה) + 1כפית שמ"ז1 x (כף) טחינה גולמית, שומשום מלא      הערה:  אופציה ב' תהיה סלט ירקות גדול עם קופסת טונה,טחינה ולחמניה  | 222314121693  | 365113  | 053231  | 78008  |  |
| ארוחת ארבע  | 1 x (פרוסה בינונית) לחם מחיטה מלאה1 x (כף) גבינת קוטג' 5% שומן1 x (כפית) דבש תמרים, סילאן     הערה:  אפשרות ב' - חטיף חלי ממן  | 793828  | 440  | 1017  | 320  |  |
| 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 אדום1 x (יחידה בינונית) מלפפון, חי,1 x (יחידה בינונית) עגבניה  | 10295341229  | 79112  | 14425  | 85000  |  |
| ארוחת לילה  | 100 x (גרמים) חלב 3% שומן, 1 x (יחידה בינונית) תפוח עץ      הערה:  או כל פרי אחר  | 5876  | 30  | 516  | 30  |  |
| ארוחת לילה  |   |   |   |   |   |  |
| סך הכל  | 1547 | 102 | 152 | 55 |  |

 |