

תפריט "דל פחמימה"

1500 קלוריות

ארוחת בוקר: 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

***ירקות חופשי**

ארוחת ביניים: מנת שומן + מנת פרי

ארוחת צהריים:

300 גרם חלבון בשרי רזה \ 150 גרם חלבון בשרי שמן + 1 מנת שומן

+ ירקות חופשי

ארוחת ביניים: מנה מתוקה עד 150 קלוריות לבחירה

ארוחת ערב: 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

***ירקות חופשי**

דוגמאות לארוחת בוקר \ ערב :

2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + מנת פרי

*ירקות חופשי

#חביתה מ-2 ביצים + סלט קצוץ + כפית שמן זית + פרי

4 כפות קוטג' 5% \ גביע של אשל או לבן + סלט + כפית שמן זית
+פרי

קופסא של טונה בשמן מסוננת היטב + ירקות + כף טחינה + פרי

פרי שייק על בסיס יוגורט: 1 יוגורט 1.5% שומן + כוס ריוויין \ חלב דל
שומן + פרי חתוך + כפית טחינה גולמית + כפית סילאן

יוגורט פרו טבעי 1.5% +פרי+ כפית חמאת בוטנים + כפית דבש

#פשטידת ברוקולי לפי מתכון - 2 פרוסות+ סלט ירקות גדול+כף טחינה

*יש מגוון מתכונים לארוחות בוקר יום דל פחמימה באתר

12 צקות - סצנאות אייבה באסקל ואורח חיים בריא של אלי לוי

דוגמאות לארוחת צוהריים:

300 גרם חלבון בשרי רזה \ 150 גרם חלבון בשרי שמן + 1 מנת שומן

ירקות חופשי

#סטייק רזה (פילה\סינטה) 300 גרם + ירקות קלויים

300 גרם חזה עוף עם ירקות מוקפצים - לפי מתכון

300 גרם מושט אפוי עם ירקות מאודים\אפויים

150 גרם סלמון עם ירקות קלויים

פיצה טחינה - לפי מתכון

תחליפי חלבון בשרי רזה - 300 גרם לארוחת הצוהריים

תחליפי בקר: שייטל (מספר 13) , חזה בקר (מספר 3) , סינטה
כתף בקר (מספר 4 ו-5) , פילה מדומה (מספר 6) , פילה , כבד בקר

תחליפי עוף : בשר הודו אדום , חזה הודו , חזה עוף , כבד עוף ,
קורקבנים, כרעיים, לבבות , פרגיות

תחליפי דגים: נסיכת הנילוס, פורל , אמנון, בקלה, סול, דג טונה

תחליפי חלבון בשרי שמן - 150 גרם לארוחת הצוהריים

תחליפי בקר: בשר טחון , המבורגר , גולאש , אסאדו ,
שפונדרה, צלעות , אנטריקוט

תחליפי עוף : כנפי עוף

תחליפי דגים: דג סלמון , סלמון מעושן , בורי , ברבורניה, פרידה,
הליבוט , מקרל , סרדינים , דג מלוח

דגשים לתפריט:

• בכל אחת מהארוחות ניתן להיעזר בחוברת התחליפים כדי להתאים את הארוחות לפי ההעדפות האישיות שלך.

• יש לבצע את תפריט דל פחמימה, **יומיים בשבוע בלבד**, בימים לא רצופים, למשל ראשון ורביעי, בשאר ימות השבוע יש לאכול לפי תפריט בסיס.

• **מנה מותרת שבועית** - לא ביום דל פחמימה.

• הכמויות מתייחסות ללאחר בישול.

• קפה - 3 במהלך היום, ניתן להוסיף עד חצי כוס חלב ליום, תה חופשי!

• מים - 12 כוסות מים ביום, כאשר 2 כוסות מים בבוקר עם היקיצה.

• ניתן להחליף את סדר הארוחות.

• ארוחת ביניים מתוקה יכולה להיות כל חטיף עד 150 קלוריות

***יש מגוון מתכונים לארוחות יום דל פחמימה באתר**



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאלות 12 דקות לידידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתף את פרטים אלה עם אדם אחר או לפרסם חובת 12 דקות או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.

חֶבֶל אֶתְכֹנִים לְיוֹם צַל פֶּמְחִימָה

פֶּשְׁטִידַת בְּרוּקוּלִי - הַמֶּתְכֹן מְכִיל 8 מְנוֹת.

לְאַרוּחַת הָעֶרֶב \ בּוֹקֵר 2 מְנוֹת,

נִיתֵן לְהַחֲלִיף אֶת הַבְּרוּקוּלִי אֹו לְהוֹסִיף לוֹ יְרֻקוֹת אַחֵרִים.



מְרִנִּיבִים:

שְׁקִית בְּרוּקוּלִי קְפּוּא

250 גְרָם קוּטָג' 5%

250 גְרָם בּוֹלְגָרִית 5%

100 גְרָם צְפֵתִית 5%

3 בִּיצִים

כֶּפֶת אֲבָקָת שׁוּם

מֶלַח וְתַבְלִינִים לְפִי הַטַּעַם

הַכְּנָה:

לְבַשֵּׁל שְׁקִית בְּרוּקוּלִי מוֹקְפָא כ- 15 דְּקוֹת, עַד שְׁמֵתֻרְכַךְ. לְסַנֵּן אֶת הַמִּים.

לְמַעוֹךְ אֶת הַבְּרוּקוּלִי, לְהוֹסִיף לוֹ אֶת הַגְּבִינּוֹת, 3 בִּיצִים, מֶלַח וְתַבְלִינִים

אַחֵרִים (אֲפֶשֶׁר שׁוּם כְּתוּשׁ, בְּצֵל, אֲגוּז מוֹסְקָט).

לְאַפּוֹת כ-45 דְּקוֹת.

חזה עוף מוקפץ עם ירקות

חצי מהכמות זו המנה לארוחת הצהריים ביום דל פחמימות.

מרכיבים:

4 יחידות של חזה עוף טרי, חתוכה לריבועים בינוניים (600 גרם)

בצל גדול חתוך לחצאי עיגולים.

רצועות פלפל ירוק או אדום.

5-6 פטריות חתוכות.

כשליש כרוב ירוק חתוך לרצועות.

שיני שום פרוסות.

1 גזר חתוך בצורת גפרורים.

כחצי חבילת נבטים סיניים.

2 כפות שמן זית

מלח ופלפל שחור

3-4 כפות רוטב סויה קיקומן לא אוסם!!!

חתיכה קטנה של שורש ג'ינג'ר (זנגוויל) טרי



הכנה:

מחממים ווק עם כף שמן זית וכף רוטב סויה ומקפיצים קלות את העוף, עד לחצי בישול (כדי שישמר עסיסי ולא יתייבש) אפשר להוסיף לעוף מעט פלפל גרוס או צ'ילי יבש. מניחים בקערה בצד.

מחממים בשנית את הווק עם יתר שמן הזית והסויה ומקפיצים את הבצל, רצועות הפלפל, הכרוב, הפטריות, הגזר והשום. אחרי כדקה שתיים מוסיפים את הנבטים.

מתבלים במלח, פלפל, ומגרדים בפומפייה הקטנה את חתיכת הג'ינג'ר.

כל תהליך הבישול לוקח כמה דקות, כל הזמן על אש גבוהה וחשוב להקפיץ את הירקות בווק במהלכו.

מוסיפים את חתיכות העוף לווק ומקפיצים עוד כמה פעמים על מנת לאחר עם הירק.

אם רוצים אפשר להוסיף יותר ירקות וגם ירקות שלא רשומים במתכון.

פירה כרובית

המתכון מכיל 2 מנות שומן .

ניתן לאכול חצי מהכמות בארוחת הצהריים.

מצרכים:

1. ק"ג כרובית מופרדת לפרחים
2. חצי ראש שום מופרד ומקולף
3. כף שמן זית
4. 3 בצלים קצוצים
5. 1 סלסלת פטריות פרוסות
6. מלח ופלפל
7. קמצוץ אגוז מוסקט



אופן ההכנה:

מניחים את הכרובית והשום בסיר, מכסים במים ומבשלים עד שהכרובית רכה. מוציאים ומניחים במסננת..

מחממים את שמן הזית במחבת, מוסיפים את הבצל ומזהיבים.

מוסיפים את הפטריות וממשיכים לטגן תוך ערבוב מתמיד עד שהפטריות התרככו.

מרסקים את הכרובית והשום לפירה חלק ומוסיפים את תערובת הפטריות מתבלים לפי הטעם ומגישים חם.

פיצה טחינה

אפשר לאכול את כל הפיצה לארוחת צהריים
או חצי ממנה לארוחת ערב.

מצרכים :

הבצק:

1 ביצה

חלבון ביצה - יחידה

טחינה גולמית - כף

אבקת אפייה - כפית

אורגנו מיובש - 1/4 כפית שטוחה

שמן - לשימון נייר האפייה.

המילוי:

רסק עגבניות - כף

אורגנו מיובש - 1/4 כפית שטוחה

גבינה צהובה מגורדת - כף גדושה.

מבחר ירקות שאוהבים - לפי הטעם.



אופן הכנה:

לערבב היטב את הביצה, החלבון, הטחינה הגולמית, אבקת האפייה והאורגנו, להעביר את העיסה אל תבנית עגולה עם נייר אפייה משומן מעט (להזיז את התבנית מצד אל צד) ולאפות

בתנור החם כ- 20 דקות.

2. להוציא מהתנור, למרוח את רסק העגבניות ולפזר מעל אורגנו וגבינה צהובה מגורדת. להוסיף

מעל מבחר ירקות שאוהבים (עגבניות שרי, גמבות בצבעים, פטריות שמפיניון חתוכות ועוד)

ולאפות בתנור בחום של 180 מעלות עוד כ- 15 דקות עד שהגבינה נמסה.

פנקייק בננה

המתכון הוא מנה לארוחת הבוקר\ערב

מרכיבים:

1 בננה

2 ביצים

קמצוץ קינמון

אופן הכנה:

לערבב את כל המרכיבים בבלנדר

לחמם מחבת נון סטיק (אש בינונית) ועם כף ליצור פנקייקים קטנים

להפוך לאחר כדקה ולטגן את הצד השני.

כשהם מוכנים להוסיף מעל כפית חמאת בוטנים טבעית וכפית מייפל טבעי.





12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילי לויט - ספצאלות 12 דקות לידידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשתי לפרסם אהעתיק אלצמס לשכפול חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.