12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

חוברת תחליפים

12 דקות – מדריכות לירידה במשקל ושמירה מיידית בבית של טלי לוי

https://12minutesdiet.com



תחליפי פחמימה.

כשרשום בתפריט מנת פחמימה ניתן להחליף באחת מהאופציות הרשומות.

מנת פחמימה היא 80-100 קלוריות.



לחמים:

- 2 פרוסות לחם קל
- 1 לחמנייה קלה עד 100 קלוריות
- 1 פיתה קלה עד 100 קלוריות
- 1 פרוסת לחם: לחם לבן, לחם שחור, חיטה מלאה, חלה.
- 30 גרם – לחמנייה רגילה, בייגל, פיתה, פוקאצ'ה, בגט
- 3 יחידות פריכיות אורז \כוסמת \ תירס
- 4 פתית
- 1\2 מצה רגילה
- דפי אורז – 5 יחידות לקוטר 16
- 1 טורטייה קלה – 90 קלוריות
- חצי דף פילו (30 גרם)
- יחידה עלה סיגר
- 2 כפות קמח מכל סוג (קמח לבן, מלא, כוסמין, עדשים, חומוס וכו)
- 2 כפות סולת
- 2 כפות פירורי לחם
- 2 כפות קורנפלור
- 2 כפות שיבולת שועל
- 3 כפות קוואקר
- 3 כפות פצפוצי אורז (טבעיים)
- 2 כפות שטוחות שקדי מרק
- 1 כף קרוטונים





דגני בוקר:

- דגני בוקר ללא סוכר 30 גרם (ברנפלקס, פייבר וואן , סובין)
- 2 כפות גרנולה
- דגני בוקר מסוכרים 25 גרם (קורנפלקס אלופים)

דגניים:

- 3 כפות לאחר בישול : אורז לבן או מלא, כוסמת, חיטה, בורגול, פסטה, קוסקוס, פתיתים, קינואה (או כל דגן אחר)

קטניות:

- 3 כפות לאחר בישול : אפונה יבשה, שעועית יבשה מכל הסוגים, עדשים מכל הסוגים, פולי סויה, חומוס גרגירים מבושלים, פול מבושל (או כל קטנייה אחרת).

ירקות עמילניים:

- 80 גרם דלורית
- 80 גרם סלק
- 80 גרם דלעת ערמונים
- 80 גרם ארטישוק ירושלמי
- 80 גרם תפוח אדמה
- 1\2 כוס פירה
- 80 גרם בטטה
- 80 גרם נבטוטים
- 1 קלח תירס בינוי
- 80 גרם גרגירי תירס
- 4 יחידות עלי גפן
- 7 ערמונים קטנים
- 1.5 כוסות תרמילי אדממה
- צ'יפס מטוגן 8 יחידות
- 2 כוסות פופקורן



תחליפי חלבון חלבי.

כשרשום בתפריט מנת חלבון חלבי ניתן להחליף אותה באחת מהאופציות הרשומות.

מנת חלבון חלבי היא 80-100 קלוריות.



מעדנים:

- יוגורט ביו 1.5% שומן – גביע (150 גרם)
- יוגורט ביו 3% שומן – 1/2 כוס
- יוגורט פרו 1.5% טבעי – חצי גביע
- ריוויון 1.5% שומן – 1 כוס
- לבן 3% שומן – 3/4 גביע
- אשל 4% שומן -1/2 גביע

חלב:

- חלב דל שומן 1% שומן – 1 כוס
- חלב 3% שומן – 3/4 כוס
- תחליפי חלב ללא תוספת סוכר – כוס

- **כוס 200 מ"ל \ גרם**





גבינות:

- קוטג' 1/2% שומן- 4 כפות
- קוטג' 5% שומן- 2 כפות
- קוטג' 9% שומן -2 כפות שטוחות
- גבינת לאבנה 5% – 2 כפות
- גבינה לבנה 1/2% שומן- 4 כפות
- גבינה לבנה 5% שומן -2 כפות
- גבינה לבנה 9% שומן -2 כפות שטוחות
- גבינה מלוחה 5% שומן 60 גרם
- גבינה מלוחה 16% 40 גרם
- גבינה מלוחה 24% שומן 30 גרם
- גבינה צהובה 22% שומן- 1 פרוסה
- גבינה צהובה 28% שומן- 1 פרוסה
- גבינה מותכת 25% שומן – 2 משולשים דקים/ 1 משולש עבה
- גבינה צהובה 9% שומן – 1.5 פרוסה
- גבינה צהובה 5% שומן – 2 פרוסות
- גבינה מותכת לייט 7% שומן- 3 משולשים

שונות:

- ביצה 1 יחידה
- חלבון ביצה 4 יחידות
- טונה במים -קופסא
- טונה בשמן – 1\2 קופסא
- סלמון מעושן – 60 גרם
- 50 גרם סרדינים (ללא שומן)
- פסטרמה דלת שומן – 4 פרוסות
- פסטרמה – 2 פרוסות
- טופו – 60 גרם
- 25 גרם שבבי סויה יבשים (לפני בישול)



תחליפי חלבון בשרי.

כשרשום בתפריט מנת חלבון בשרי ניתן להחליף אותה באחת מהאופציות הרשומות.

מנת חלבון בשרי היא 200 קלוריות.



בשר ועוף:

- בשר הודו אדום – 120 גרם
- חזה הודו, חזה – עוף 120 גרם
- כרע עוף שלם – 1 קטן
- בשר בקר רזה – 100 גרם

(שייטל -מספר 13 חזה-מספר 3, כתף -מספר 4,5,פילה מדומה מספר 6)

- סטייק סינטה – 100 גרם
- סטייק פילה – 100 גרם
- סטייק אנטריקוט – 80 גרם
- בשר טחון – 80 גרם
- המבורגר ביתי – 80 גרם
- כבד עוף, כבד בקר, כנפיים – 120 גרם
- נקניקיות 3 יחידות – 100 גרם
- נקניק סלאמי -45 גרם
- קורקבנים – 200 גרם
- לבבות – 100 גרם





דגים:

- קרפיון- 100 גרם
- נסיכת הנילוס, פורל, אמנון – 200 גרם
- סלמון – 100 גרם
- סלמון מעושן – 100 גרם
- בקלה – 200 גרם
- סול – 200 גרם
- טונה – 150 גרם
- בורי – 100 גרם
- ברבוניה – 100 גרם
- פרידה – 100 גרם
- הליבוט – 100 גרם
- מקרל – 100 גרם
- סרדינים – 90 גרם
- דג מלוח – הרינג – 80 גרם

צמחוני:

- נקניקיות מן הצומח – 3 יחידות
- שניצל מהצומח – 1 יחידה
- שניצל לייט (99 קלוריות ליחידה) – 2 יחידות
- טופו – 120 גרם
- סייטן טבעי – 150 גרם
- טמפה – 100 גרם



תחליפי שומן.

כשרשום בתפריט מנת שומן ניתן להחליף אותה באחת מהאופציות הרשומות.

מנת שומן היא 45-60 קלוריות.



- כל סוגי השמן (זית, שקנולה, סויה, קוקוס וכו') – 1 כפית
- חמאה \ מרגרינה \ נטורינה – 1 כפית
- סלט על בסיס מיונז/ טחינה – 1 כף
- טחינה גולמית – 1 כפית
- טחינה מוכנה – 1 כף
- מיונז – 1 כפית
- מיונז קל 5% – 2 כפות
- רוטב מוכן – 1 כף
- רוטב מוכן לייט – 2 כפות
- אבוקדו – 2 כפות
- חומוס מוכן – 1 כף
- אריסה/ פסטו / עגבניות מיובשות / ממרח זיתים – 1 כפית
- חמאת בוטנים – 1 כפית
- זיתים – 7 יחידות
- זרעי פשתן /זרעי צ'יה – 1 כף
- שומשום /צנובר /נבט חיטה – 1 כף
- קוקוס טחון – 1 כף
- קמח שקדים – 1 כף
- איקרה – 1 כף



שמנת לבישול:

- מי קוקוס – 2 כפות
- חלב קוקוס – 2 כפות
- קרם קוקוס – 2 כפות
- שמנת סויה לבישול 5% – 5 כפות
- שמנת חמוצה 9% – 4 כפות
- שמנת לבישול 10% – 4 כפות
- שמנת לבישול 15% – 3 כפות
- שמנת חמוצה 15% – 2 כפות
- שמנת חמוצה 27% שומן- 2 כפות
- שמנת לקצפת 38-42% שומן -1 כף
- גבינת שמנת 30% שומן – 1 כף שטוחה





פיצוחים (טבעיים) :

- 8 שקדים
- 3 פקאנים
- 3 אגוזי מלך שלמים
- 10 בוטנים
- 1 כף גרעיני חמנייה
- 1 כף גרעיני דלעת קלופים
- 10 פיסטוק
- 4 קשיו
- 3 מקדמיה
- 5 אגוזי לוז
- 2 אגוזי ברזיל
- תערובת פיצוחים לסלט – כף

תחליפי פירות.

כשרשום בתפריט מנת פרי ניתן להחליף אותה באחת מהאופציות הרשומות.

מנת פרי היא 60-80 קלוריות.



פירות טריים:

- אבטיח ללא קליפה -200 גרם
- אגס – בינוני
- אנונה ללא קליפה – 1 קטן
- אננס טבעי – כוס
- אפרסמון – קטן
- אפרסק- בינוני
- אשכולית גדולה – 1/2 יחידה
- בננה – קטנה
- גויאבה – קטנה
- דובדבנים – 2 כוסות
- חבוש – בינוני
- ליצ'י טרי – 7 יחידות
- ליצ'י משומר – 4 יחידות
- מנגו גדול- 1/3 יחידה
- משמש בינוני- 3 יחידה
- מנדרינה- 2 קטנים
- מלון – 200 גרם
- ענבים -11 יחידות
- פטל טרי\ פירות יער טריים\אכמניות טריות – 200 גרם
- פסיפלורה – 4 יחידות
- פפאיה -1/2 יחידה
- פומלה – 4 פלחים
- צבר – 2 בינוני
- קיווי – 3 קטנים
- רסק תפוחי עץ (ללא סוכר)- כוס
- רימון -1 כוס
- שסק – 5-6 יחידות
- שזיף – 2 יחידות קטנות
- תפוח – עץ בינוני
- תפוז – בינוני
- תות שדה – 200 גרם
- תאנים טריות – 2 יחידות
- תמר צהוב – 2 יחידות
- נקטרינה בינונית -1 יחידה





פירות יבשים:

- אננס יבש ללא תוספת סוכר – 20 גרם
- אננס מיובש מסוכר – 1 יחידה
- גוג'י ברי – 2 כפות
- חמוציות ללא תוספת סוכר – 2 כפות
- משמש מיובש – 2 יחידות
- מנגו מיובש ללא תוספת סוכר – 20 גרם
- צימוקים – 1 כף
- תפוח עץ מיובש – 3 יחידות
- תמר מג'הול – 2 יחידות קטנות או 1 גדול

12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

12 דקות – מדריכות לירידה במשקל ושומרת חיים בריא של טלי לוי

https://12minutesdiet.com