

בחרי אופציה אחת לכל ארוחה

ארוחת בוקר:

- # 2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + כף אבוקדו
 - # טוסט: 2 פרוסות לחם קל + כפית חמאה למריחה + פרוסת גבינה צהובה + ביצה
 - # יוגורט פרו 1.5% שומן + פרי + 8 שקדים + 2 כפות גרנולה
 - # כוס חלב דל שומן + 30 גרם קורנפלקס צהוב + פרי + 8 שקדים
- *ירקות חופשי**

ארוחת ביניים :

- # יוגורט פרו 1.5% (140 קלוריות) + 8 שקדים + תפוח
- # 2 פרוסות לחם קל + 2 כפות גבינה לבנה + כף אבוקדו + מנת פרי
- # 2 פרוסות לחם קל + 2 פרוסות פסטרמה דלת שומן + 2 כפות חומוס + פרי

ארוחת צהריים :

- # 180 גרם חזה עוף + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת
 - # 120 גרם חזה עוף + 2 פיתות קלות + 2 כפות חומוס + ירקות
 - # 2 יחידות טבעול לייט (100 קלוריות ליחידה) + 6 כפות אורז + כף רוטב מוכן
 - # מג'דרה בצ'יק (מתכוני ארוחות עיקריות באתר).
 - # כוס וחצי אורז (לאחר בישול) + כוס וחצי שעועית אדומה ברוטב מקופסת שימורים
 - # קופסא טונה בשמן + כפית מיונז + 2 פיתות קלה + ירקות
- *ירקות חופשי**

ארוחת ביניים :

- # 2 פרוסות לחם קל + כפית חמאת בוטנים + פרי
- # מעדן פרו שוקולד או כל מעדן אחר עד 150 קלוריות
- # במבה קטנה
- # 5 קוביות שוקולד חלב \ מריר
- # כל חטיף קנוי עד 150 קלוריות

ארוחת ערב :

- # פיצה טורטייה (מתכוני ארוחות ערב) - יש להוסיף מנת חלבון חלבי נוספת.
 - # סביח (מתכוני ארוחות ערב) - יש להוסיף מנת חלבון חלבי נוספת.
 - # 2 פרוסות לחם קל + חביתה מ 2 ביצים + 2 כפות אבוקדו + כף רוטב מוכן.
 - # טוסט: 2 פרוסות לחם קל+גבינה צהובה+ 60 גרם גבינה בולגרית +כף רוטב מוכן.
- *ירקות חופשי**

דגשים לתפריט:

- *ניתן להחליף את סדר הארוחות לפי נוחיותך.
- *חובה לדייק בכמויות לצורך ירידה במשקל!
- *השתמשי בתחליפי אבות המזון באתר כדי לגוון בתפריט.
- *השתמשי במתכונים המגוונים לארוחות שנמצאות באתר
- *מוצרי טבעול לייט (כ 99 קלוריות ליחידה) - 2 יחידות כתחליף לחלבון בשרי עד פעמיים בשבוע.
- *הכמויות המופיעות בתפריט הן לאחר בישול .
- *אכלי נשאת רעבה. אין צורך לסיים את כל הארוחות אם אינך רעבה.
- *קפה- 3 ביום - אפשר תוספת של חצי כוס חלב ליום בקפה.
- *מים - 12 כוסות ביום , 2 מהן מיד לאחר היקיצה.



12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

© כל הזכויות שמורות לאילן לויט - ספצאלות 12 דקות לירידה במשקל ואורח חיים בריא - השימוש הוא למטרה אישית בלבד! אין לשלוח/לפרסם/להעתיק/לצלם/לשכפל חוברת זו או כל חומר הנשלח במסגרת הקבוצה.