

תפריט כ 1200 קלוריות
מתאים לגיל המעבר, לצורך מניעת סוכרת וירידה במשקל

<p>מנת פחמימה- פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה) // 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) // פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/ 3 פתית +</p> <p>מנת חלבון- 2 כפות גבינה לבנה 5% או קוטג' 5% / 1 פרוסת גבינה צהובה 15% / משולש גבינת מון בלאן/ 2 עמק ביס/ ביצה (1 ביום) // גביע יוגורט 1.5%</p> <p>ניתן להחליף את מנת החלבון במנת שומן- כף טחינה מוכנה/ כף אבוקדו/ כף ממרח חומוס +</p> <p>ירקות</p>	<p>ארוחת בוקר- מומלץ תוך שעה מהקימה</p>
<p>מנת פחמימה (כולל פרי)- פרוסת לחם/ 2 פרוסות לחם קל/ 3 פריכות אורז/ תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן/ אגס קטן +</p> <p>מנת שומן- כף אבוקדו/ כף טחינה מוכנה/ כפית טחינה גולמית/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים</p>	<p>ארוחת ביניים</p>
<p>מנת חלבון- 150 גרם לפני בישול- 100 גרם לאחר בישול- חזה עוף/ בקר רזה/ 3 שוקיים/ שווארמה הודו/ 1/4 עוף ללא עור/ 3 כדורי בשר- עוף או הודו. או מנת דג – 200 גרם לפני בישול- 100 גרם לאחר בישול או אפייה- מקרל/ סלמון/ הליבוט/ בקלה/ 1 קופסת טונה בשמן מסוננת הייטב/ קופסת סרדינים מסוננת הייטב. או מנת קטניות- 150 גרם טופו/ כוס קטניות מבושלות- אפונה, חומוס גרגירים, שעועית יבשה או 3 כוסות מרק קטניות +</p> <p>ירקות מבושלים וחיים +</p> <p>2 מנות שומן- לבחור שתיים- כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים</p> <p>* אפשר להחליף מנת שומן אחת במנת פחמימה- פרוסת לחם/ 3 כפות אורז שטוחות/ 3 כפות פתיתים/ קוסוקוס/ 3 כפות קטניות/ תפ"א בינוני</p>	<p>ארוחת צהריים</p>
<p>מנת פחמימה (כולל פרי)- פרוסת לחם/ 2 פרוסות לחם קל/ 3 פריכות/ תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן/ אגס קטן +</p> <p>מנת חלבון- 2 כפות גבינה לבנה 5% או קוטג' 5% / 1 פרוסת גבינה צהובה 15% / משולש גבינת מון בלאן/ 2 עמק ביס/ ביצה (1 ביום) // גביע יוגורט 1.5% / 2 כפות ממרח חומוס +</p> <p>מנת שומן- כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים/ 7 זיתים</p>	<p>ארוחת ביניים</p>
<p>סלט ירקות גדול +</p> <p>מנת חלבון גדולה(1.5 מנות) - ביצה+ כף גבינה 5% / קופסת טונה- לסנן הייטב + ביצה/ חצי קופסת טונה+ ביצה+ כף גבינה 5% / 60 גרם טופו+ כף ממרח קטניות +</p> <p>מנת שומן- כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים/ 7 זיתים +</p> <p>מנת פחמימה- פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה) // 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) // פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/ 3 פתית</p>	<p>ארוחת ערב</p>
<p>מנת פחמימה- פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה) // 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) // פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/ 3 פתית</p>	<p>ארוחת לילה</p>

<p>+ <u>מנת שומן</u>- כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים/ 7 זיתים</p>	
---	--

תרגיל לישבן



שכבי על הצד. ברכיים כפופות בזווית של 90 מעלות בין הירך הקדמית לבטן ובין שוק לירך.



נתקי את הירך העליונה והורידי. כ 30 חזרות. ניתן לבצע שוב גם ביישור הרגל העליונה.