

### תפריט כ 1800 קלוריות

<p><b>מנת פחמימה-</b> פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה) // 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) // פיתה קלה/ 3 פריכיות אורז/ 3 פתית +</p> <p><b>מנת חלבון-</b> 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><b>מנת שומן-</b> כף אבוקדו/ כף טחינה מוכנה/ כפית טחינה גולמית/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים +</p> <p>ירקות</p>	<p>ארוחת בוקר- מומלץ תוך שעה מהקימה</p>
<p><b>2 מנות פחמימה (כולל פרי) לבחור 2-</b> פרוסת לחם/ 2 פרוסות לחם קל/ 3 פריכיות אורז/ תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן/ אגס קטן +</p> <p><b>מנת שומן-</b> כף אבוקדו/ כף טחינה מוכנה/ כפית טחינה גולמית/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים +</p> <p><b>מנת חלבון-</b> 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>ארוחת ביניים</p>
<p><b>2 מנות פחמימה (כולל פרי) לבחור 2-</b> פרוסת לחם/ 2 פרוסות לחם קל/ 3 פריכיות אורז/ תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן/ אגס קטן/ 3 כפות אורז שטוחות/ 3 כפות פתיתים/ קוסוקוס/ 3 כפות קטניות/ תפ"א בינוני +</p> <p><b>מנת חלבון-</b> 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><b>מנת שומן-</b> כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים</p>	<p>ארוחת צהריים</p>
<p><b>מנת פחמימה (כולל פרי)-</b> פרוסת לחם/ 2 פרוסות לחם קל/ 3 פריכיות/ תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן/ אגס קטן +</p> <p><b>מנת חלבון-</b> 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><b>2 מנות שומן (לבחור 2)-</b> 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><b>2 מנות חלבון (לבחור 2)-</b> ביצה+ כף גבינה 5% / קופסת טונה- לסנן הייטב + ביצה/ חצי קופסת טונה+ ביצה+ כף גבינה 5% / 60 גרם טופו+ כף</p>	<p>ארוחת ערב</p>

<p>       ממרח קטניות        +  <b>מנת שומן-</b> כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7        שקדים/ 7 זיתים        +  <b>2 מנות פחמימה (לבחור 2)-</b> פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה)/        2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה)/ פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/        3 פתית/ פרי קטן     </p>	
<p> <b>מנת פחמימה-</b> פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה)/ 2 פרוסות לחם        קל (עד 45 קלוריות לפרוסה)/ פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/ 3 פתית        +  <b>מנת שומן-</b> כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7        שקדים/ 7 זיתים        +  <b>מנת חלבון-</b> 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>       ארוחת        לילה     </p>

## תרגיל לשרירי הבטן



בשכיבה על הגב. ידיים שלובות מאחורי העורף. נתקי את בית החזה כלפי מעלה.  
25 חזרות.

השארי מעלה ורק הוציאי אוויר דרך הפה והדקי את הבטן פנימה לכיוון הגב.  
בנשיפות קצרות עוד 25 פעמים.