

תפריט צמחוני/טבעוני כ 1200 קלוריות

<p>מנת פחמימה- פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה) // 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) // פיתה קלה/ 3 פריכיות 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 או ממרח קטניות אחר- עדשים או שעועית +</p> <p>ירקות</p>	<p>ארוחת בוקר- מומלץ תוך שעה מהקימה</p>
<p>מנת פחמימה (כולל פרי-) פרוסת לחם/ 2 פרוסות לחם קל/ 3 פריכיות 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- 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, עדשים או 3 כוסות מרק קטניות/ שניצל מהצומח- על בסיס סייטן או על בסיס ירקות +</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 פריכיות/ 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/ 2 כפות ממרח סויה +</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 פריכיות 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 פריכיות אורז/ 3 פתית +</p> <p>מנת שומן- כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים</p>	<p>ארוחת לילה</p>

שקדים / 7 זיתים

תרגיל לשרירי הבטן והירך הקידמית



שכבי על הגב. נתקי את שתי הרגליים באוויר כשהן כפופות. ניתן להניח את הידיים מתחת לישבן לתמיכה בגב התחתון או להניח כרית קטנה מתחת לישבן (לא מתחת לגב!)



ישרי את שתי הברכיים תוך הוצאת אוויר ואיסוף של הבטן פנימה ושל ורצפת האגן כלפי מעלה. כפפי חזרה את הברכיים וישרי שוב. בצעי 15 יישורים גדולים ו15 קטנים.