

תפריט צמחוני/ טבעוני כ 1500 קלוריות

<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>מנת שומן- 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>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>2 מנות שומן (לבחור 2)- כף אבוקדו/ כף טחינה מוכנה/ כפית טחינה גולמית/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים +</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/ 2 כפות ממרח קטניות- עדשים או שעועית</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 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 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/ 2 כפות ממרח קטניות- עדשים או שעועית +</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>ארוחת ערב</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 לילה </p>

תרגיל לחיטוב הירך האחורית והישבן:



מעמידת שש נתקי רגל אחת כשהיא כפופה והורידה. בצעי 20 ניעות גדולות. השארי עם הרגל מעלה ובצעי עוד 20 ניעות קטנות. ניתן להמשיך גם עם הרגל ישרה.

