

תפריט לשבוע ראשון לניקוי:

עם הקימה - שתי כוסות מים חמימים(הראשונה עם חצי לימון סחוט)

✿בוקר

ארוחת פירות או שייק ירוק - מתכון בחוברת מתכונים וסרטון מפורט בערוץ היוטיוב שלי
https://www.youtube.com/watch?v=p46GNo5pP5c&t=59s

*אופציה למי שמרגיש רעב או עושה פעילות גופנית מאומצת, כ-שלוש שעות אחרי הקימה ניתן לאכול גם אחת מהאופציות הבאות:

1.דייסת קוואקר (חמה/קרה) עם חלב צמחי בלבד ללא סוכר. יש סרטון בערוץ היוטיוב שלי - הנה הקישור: t=1s&https://www.youtube.com/watch?v=k-8RBox0fm8

2. פודינג צ'יה

✿ מסלול מתקדמים

רק פירות עד הצהריים /שייק ירוק

✿צהריים

כמה אופציות לארוחת צהריים:

בוחרים **אופציה אחת** פלוס סלט ירוק גדול חובה.
אפשר בנוסף מעט טחינה מדוללת עם מים והרבה לימון.

1. תבשיל חם מבושל- תבשיל עדשים/ מאש חלבון פלוס ירק
2. מרק ירקות (אפשר להוסיף טורטיה כוסמת)
3. סלט ירוק גדול עם חופן עדשים מונבטות או מאש מונבט או טופו מוקפץ.
חלבון פלוס ירקות
4. ירקות בתנור
5. מוקפץ - אטריות אורז/ אורז עם הרבה ירקות, (פחמימה פלוס ירק)
6. ירקות עם טופו מוקפץ באותו התיבול של המוקפץ. (לאכול מנה קטנה).
(חלבון פלוס ירק)
7. חומוס עדשים (חלבון)
8. טופו שווארמה (חלבון)
9. סלט קינואה- (פחמימה פלוס ירק)
10. תבשיל כרוב חמצמץ (ירק)
11. מרק עדשים כתומות

✿ מסלול מתקדמים:

בצהריים סלט ירוק גדול עם נבטים או מרק ירקות.



✿ארוחת ביניים - אחר הצהריים (רשות לא חובה)
פרי וכמה שקדים
תפוח /אגס / בננה
(אני ממליצה על תפוח)
אפשר תמר
אפשר חליטת תה.

*למי שרגילה לשתות קפה אחה"צ מורידה את הקפה ושותה תה ירוק.
אפשר אחד מהקינוחים הבריאים בחוברת התפריטים.

✿ערב
כל האופציות של הצהריים**.**

<u>כמה דגשים:</u>
אם בחרתם בצהריים מנת פחמימה, לאכול בערב מנת חלבון וההפך.
לאכול פעם ביום בלבד קטניות.
*ארוחת ערב נאכלת בין 19:00-20:00.

1. תבשיל חם מבושל- תבשיל עדשים/ מאש (חלבון פלוס ירק**)**
2. מרק ירקות (ירק)
3. סלט ירוק גדול עם חופן עדשים מונבטות או מאש מונבט או טופו מוקפץ. (חלבון פלוס ירקות)
4. ירקות בתנור
5. מוקפץ - אטריות אורז/ אורז עם הרבה ירקות, (פחמימה פלוס ירק)
6. ירקות עם טופו מוקפץ באותו התיבול של המוקפץ. (לאכול מנה קטנה). (חלבון פלוס ירק)
7. חומוס עדשים (חלבון)
8. טופו שווארמה (חלבון)
9. סלט קינואה- (פחמימה פלוס ירק)
10. חצי שקית אדממה חלוטה.

(כדאי בכל מקרה שיהיו עלים ירוקים טריים וסלט ירוק גם פה).
*ניתן גם לשתות שייק במקום
<u>אם לא רעבים ניתן לוותר על ארוחת הערב, זה בסדר גמור ואף טוב.</u>

🍍 מסלול מתקדמים:
לבחור במנת חלבון מהאופציות של ארוחת הצהריים פלוס סלט ירוק גדול (הסלט יכול להיות עם פרי).
אפשר גם חופן שקדים - גם זו מנת חלבון.
אדממה.

✿ארוחת לילה
המטבח סגור 😉
אפשר לשתות חליטות תה ללא קופאין (לואיזה, נענע , קינמון קמומיל וכו')

להקשיב לגוף
ROMI PRAGER
תזונה · תחזוה · בריאות טבעית