



קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא

1-700-507-508

תפריט חיזוק 2300

ארוחת בוקר

2 מנות פחמימה + 2 מנות חלבון גבינה + ירקות בצבעים שונים

- 4 פרוסות לחם קל מחיטה מלאה + 4 כפות גבינה לבנה 5%
- + 6 זיתים + ירקות טריים
- דייסה מבוס חלב 3% + 4 כפות קוואקר + כף גרעיני דלעת קלופים
- פיתה קלה + 2 כפות גבינה לבנה 5% + כפית ממרח פסטו + ירקות
- + פרוסת עוגה גבינה וביסקוויטים (מתכון באתר)

ארוחת ביניים

2 מנות פחמימה + מנת חלבון גבינה + מנת שומן + מנת פרי

ירקות חינמיים כגון: פלפלים בכל מיני צבעים, גזר, קולורבי, שומר, צנוניות, פטריות

- 4 כפות גרנולה ללא תוספת סוכר + גביע יוגורט ביו 1.5% + 2 כפות חמוציות ללא סוכר
- + כף זרעי פשתן טחון
- 2 פרוסות לחם מלא רגיל + חביתה + ירקות + כפית שמן זית + תפוח
- 1.5 כוס ברנפלקס + כוס חלב 1% + 7 שקדים + 2 שזיפים מיובשים

ארוחת צהריים

2 מנות חלבון בשר + 2 מנות פחמימה + מנת שומן + ירקות בצבעים שונים

- 2 פרוסות פילה דג סלמון אפוי + בטטה קטנה + סלט כרוב סגול + כפית שמן זית
- 3 קציצות עוף + 2 כוסות נזיד קטניות וירקות שורש (מתכון באתר) + סלט ירקות
- + כף טחינה מוכנה משומשום מלא (מעורבת עם רבע כפית כורכום וקמצוץ פלפל שחור טחון)
- 2 פרוסות חזה עוף או חודו + 6 כפות אפונה ירוקה + ירקות צלויים כגון פרחי ברוקולי ופרוסות דלעת בתיבול שום ועשבי תבלין (רוזמרין, מרווה, כוסברה וכו')

ארוחת ביניים

מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה + מנת שומן + מנת פרי

- 3 כוסות תרמילי אדממה + 2 משמשים טבעיים מיובשים + 2 אגוזי ברזיל
- פרוסת עוגת גבינה וביסקוויטים (מי שלא בחר עוגה בבוקר) + אגס + 3 אגוזי מלך
- 2 פרוסות לחם קל מחיטה מלאה + כפית טחינה גולמית או ממרח שקדיה
- + גביע יוגורט ביו 1.5% + בננה קטנה
- 40 גרם ערמונים + גביע יוגורט ביו 1.5% + 3 אגוזי פקאן קצוצים + כוס פירות יער

ארוחת ערב

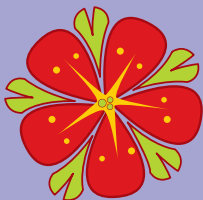
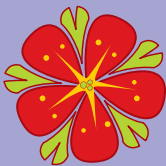
2 מנות פחמימה + 2 מנות חלבון גבינה + 2 מנות שומן + ירקות בצבעים שונים

- 4 פרוסות לחם קל מחיטה מלאה + חביתה + 2 כפות טונה + סלט ירקות עם בצל סגול
- + 2 כפיות שמן זית
- 1/3 פשטידת כרובית + 2 פרוסות לחם קל + כף קופג' 5% + סלט ירקות
- + כפית שמן זית (או 2/3 פשטידה עם ירקות פרוסים במקום ארוחת הערב כולה)
- טוסט מ-2 פיתות קלות + פרוסת גבני'צ' + 60 גרם גבינה צפתית 5% + פרוסת עגבנייה
- + סלט עלים + 2 כפות אבוקדו
- סלט ירקות עשיר + 6 כפות גרגירי חמוס + ביצה קשה + 60 גרם גבינה בולגרית 5%
- + 2 כפות טחינה מוכנה משומשום מלא

ארוחת לילה

מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה + מנת שומן + מנת פרי

- קלח תירס קטן + שייק מגביע יוגורט ביו 1.5% + כף זרעי צ'יה או פשתן טחון + בננה קטנה
- 2 קרקרים מחיטה מלאה או שיפון מלא + 2 כפות קופג' 5% + תפוז + 10 בוטנים



הארות לתפריט חיזוק

המזונות המומלצים בתפריט זה נמצאו במחקרים כמשפרים את תפקוד מערכת החיסון, באמצעות השפעה ישירה עליה, ככאלו העוזרים להפחתת היווצרות של דלקות בתוך הגוף או כנוגדי חימצון הנלחמים בווירוסים, חיידקים ובקטריות המגיעים לגוף מבחוץ. מזונות עליהם כדאי לשים דגש הם:

- 1. ויטמין C** - נוגד חימצון חזק. יש מחקרים שהראו שעשוי לשפר את פעילות מערכת החיסון. הוא נמצא בעיקר בירקות ובפירות, על כן, חשוב לשלבם בתזונה באופן קבוע. הוא נהרס בבישול, על כן, כדי לקבלו במינה רבה יותר - חשוב לאכול ירקות ופירות כשהם טריים. לדוגמה, גמבה אדומה בינונית אחת מכילה 140 מ"ג ויטמין C שזו כ-1.5 מהכמות היומית המומלצת של ויטמין C לאדם בוגר. בתוכנית של חלי ממן מומלצים ירקות בחינם, בשילוב בכל ארוחה, טריים ומבושלים. באתר יש לנו מבחר ענקי של מתכוני ירקות ותבשילים המכילים ירקות.
- 2. כורכום** - מוכר בעיקר כתבלין המעניק צבע צהוב וכתום לתבשילים אך יש לו סגולות בריאותיות רבות, ביניהן חיזוק המערכת החיסונית והפחתת דלקתיות בגוף. ניתן להשתמש בו לתיבול מזונות בצורתו כאבקה טחונה או לקנות את העושר הכורכום הטרי ולהוסיפו לבישול, להוסיף לטחינה ולמרק ירקות. לספיגה מרבית מומלץ לשלבו עם פלפל שחור טחון.
- 3. אומגה 3** - חומצת שומן בלתי רוויה העוזרת בהפחתת תהליכים דלקתיים בגוף. נמצאת בעיקר בדגי ים ממים עמוקים כגון סלמון ובקלה וכן במקורות צמחיים כגון אגוז מלך, זרעי פשתן וצ'יה. מומלץ לשלב דגי ים פעמיים בשבוע.
- 4. שום** - נחשב כאנטיביוטיקה של הטבע. התרכובת בעלת הסגולות הרפואיות, אך גם הריח, הנקרא אליצין המשתחרר בזמן כתישה של שיני השום. כדאי לתבל בו את המזון ולשלו בממרחים כגון טחינה, חמוס ובסלטים. האליצין נהרס בבישול, על כן, כדי להרוויח את האפקט הבריאותי רצוי לאכול את השום טרי. לגבי הריח, כבדו במתכונים שלכם גם את הסיביבה ואז לאף אחד לא יפריע.
- 5. בצל** - מכיל נוגדי חימצון שונים, ביניהם גופרית, בעלת תכונות אנטיביוטריות. רצוי לשלבו טרי במזון שכן במהלך הבישול חלק מהיתרונות הבריאותיים שלו נהרסים.
- 6. פיטוכימיקלים** - נוגדי חימצון חזקים המעניקים לירקות והפירות את הצבע האופייני להם. כולם מכירים את המלצות משרד הבריאות לאכילה של ירקות ופירות בחמישה צבעים (ירוק, אדום, כתום, סגול, לבן) שכן לכול צבע היתרונות הבריאותיים שלו. את הפיטוכימיקלים לא ניתן למצוא באף תוסף של מולטימיון ולכן חשובה אכילה יומית של ירקות ופירות. דוגמאות לגיוון של ירקות ופירות שאנחנו רגילים לצרוך בגרסה "הרגילה" - בצל סגול ולא רק בצל לבן, כרוב סגול / כרוב לבן, חסה סגולה / ירוקה, פירות יער (גם הקפואים), אשכולית אדומה / אשכולית לבנה, פלפלים כתומים וצהובים, גזרים סגולים וכחולים / גזרים כתומים, בטטות או ארטישוק ירושלמי / תפוחי אדמה.
- 7. עשבי תבלין** - קבוצת צמחים המעניקים לתבשילים ולסלטים טעם ייחודי. לכל סוג יש את התכונות האנטיביוטריות ואנטיבקטריות שלו. רצוי להשתמש בהם לתיבול סלטים ותבשילים באופן ימיומי. אפשר לקצוץ גם ולפזר בכריך לגיוון הגבינות, לפזר על מרק ירקות לאחר החימום, לערבב עם טחינה וכו'.
- 8. תה ירוק** - עלי תה שעברו תהליך עיבוד קטן יותר ועל כן שמרו על תכונות בריאותיות חשובות כגון הפחתת דלקתיות בגוף והפחתת רמות הכולסטרול הרע. מומלץ לשתות 3 כוסות תה ירוק ללא תוספת סוכר לאורך היום כדי לקבל השפעה אפקטיבית. כמו כן בתה ירוק כמות קפאין קטנה לעומת תה שחור.
- 9.** כמו כן ישנם **תוספי תזונה** העשויים לחזק את מערכת החיסון כגון ג'ינג'ר, קינמון, אבץ ופרוביוטיקה וכו', אולם שימוש בתוספים תזונה מומלץ רק בהתייעצות עם איש מקצוע כגון רופא, דיאטנית קלינית, רוקח קליני.
- 10. פרט לתזונה חשוב גם:**
 - שינה - שמירה על שנת לילה איכותית של 7 עד 9 שעות שינה ליום.
 - רגיעה - לשים לב לרמות הסטרס לאורך היום. מחקרים מצאו שלחצים ודאגות פוגעים בגוף בכלל ובחוסנה של מערכת החיסון בפרט וגורמים בטווח הארוך למחלות שונות.
 - פעילות גופנית - מפחיתה רמות הסטרס בגוף ומשפרת את חוסנה של מערכת החיסון.

סובבקי בריז

התפריט אינו המלצה רפואית. יש להתייעץ עם הרופא המטפל על מנת לוודא כי אין מניעה להשתתף בתוכנית טל.ח.

טל. 0508-507-1700 פקס. 04-8736667 heli-maman.co.il **בהצלחה!**