

חלי ממן



קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא

1-700-507-508 

תפריט לצום י"ז בתמוז

בוקר לפני תחילת הצום: 2 מנות פחמימה + מנת שומן + מנת חלבון גבינה

- 4 פרוסות לחם קל מחיטה מלאה
- כף טחינה או 1/4 אבוקדו או כפית שמן זית
- 2 כפות גבינה 5% או פרוסת גבינה צהובה או גביע יוגורט טבעי 1.5%
- ירקות טריים

סיום הצום: מנת פרי + מנת פחמימה

- שתייה - אפשר תה עם חצי כפית סוכר, ומים!
- 2 פרוסות לחם קל מחיטה מלאה + כפית ריבה + 2 תמרים קטנים

לאחר כחצי שעה: מנת חלבון בשר + 2 מנות פחמימה + מנת שומן + ירקות

- 1/4 עוף + 6 כפות אורז + כפית שמן + ירקות מבושלים וטריים
- פרוסת פילה דג + בטטה קטנה + כף טחינה מוכנה + סלט ירקות

לילה: מנת פחמימה + 2 מנות שומן + מנת חלבון גבינה + ירקות

- 2 פרוסות לחם קל + 2 כפות טונה + כף מיוזג + ירקות
- 2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 1/4 אבוקדו + סלט ירקות

סדובסקי בריין

נוספת קלורית לתפריטי 1800/2300 - לארוחת בוקר: מנת שומן נוספת ומנת חלבון גבינה נוספת, לסיום הצום מנת פחמימה נוספת, לאחר כחצי שעה מנת שומן נוספת, ללילה עוד מנת פחמימה ומנת חלבון גבינה.

תפריט הצום לא מכיל את כמות הקק"ל הרגילה היומית כפי שמופיע בתפריט הבסיסי. אחרי צום לא מומלץ להעמיס כמויות גדולות של אוכל בבת אחת, על כן מומלץ לאכול בהדרגה עם הפסקות קטנות.

צום קל ומועיל!

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

כל הזכויות שמורות לחלי ממן