



14
days
KICKSTART

תפריטים

KICKSTART

ל-14 ימים ואופציות
לארוחות להחלפה

EATGOOD.

14 days KICKSTART

הכנו לכן תפריט מסודר ל-14 ימים של התוכנית ובהמשך של התפריט השבועי תמצאו אופציות מגוונות כדי לעשות החלפות ולהרכיב בעצמכן תפריט יומי.

גם התפריטים וגם ההחלפות מתאימות למתכונים שלי שתמצאו בחוברת המתכונים ומאכלים בסיסיים שיש בבית. אפשר לבחור איזו ארוחה שאתן רוצות, אין חשיבות באיזה יום אתן בתוך ה-14 ימים, אפשר לחזור על ארוחות כמה פעמים בשבוע, אבל כמובן שהכי כיף לגוון.

התאמות התפריט לתפריט צמחוני וטבעוני:
כל תפריט או מתכון עם עוף או דגים או בקר אפשר להכין עם טופו.
מתכונים עם בקר טחון אפשר להכין עם תחליף בשר טחון מהצומח מה שמגדיל מאד את המגוון למי שמקפידה על תפריט צמחוני וטבעוני.



14
days
KICKSTART

בתי קפה ומסעדות

בכל בית קפה או מסעדה אפשר למצוא בקלות מנות של חלבון עם ירקות.

עיקריות

חזה עוף / פילה דג / פילה בקר / טופו + ירקות כתוספת כמו שעועית ירוקה, אנטיפסטי (ללא בטטה או תפוז"א), סלט קצוץ, סלט ירוק, ירקות מוקפצים.

סלטים

סלט ירקות גדול עם תוספת של חלבון: קוביות טופו, טונה, ביצה או רצועות עוף. רטבים: שמן זית ולימון / טחינה / ויניגרט

אסיאתיות

סלט אצות (ללא אטריות שעועית) / סלט עוף ומלפפונים + סשימי / סביצ'ה / טרטור או רול סשימי - רול מיוחד ללא אורז ירקות מוקפצים עם עוף או טופו או בקר לוודא שהמנות הן ללא טמפורה ולבקש רוטב ללא סוכר. עם ירקות.

הכי חשוב לקחת את האתגר בקלות, לעשות אותו מתוך שמחה גדולה לעשות שינוי בריא ויעיל ולחכות לתוצאות הנהדרות שיגיעו.

14
days
KICKSTART

תפריט ל-14 ימים

ארוחת בוקר:
ביצה עם ירקות

ארוחת ביניים:

2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף ממרח

ארוחת צהריים:

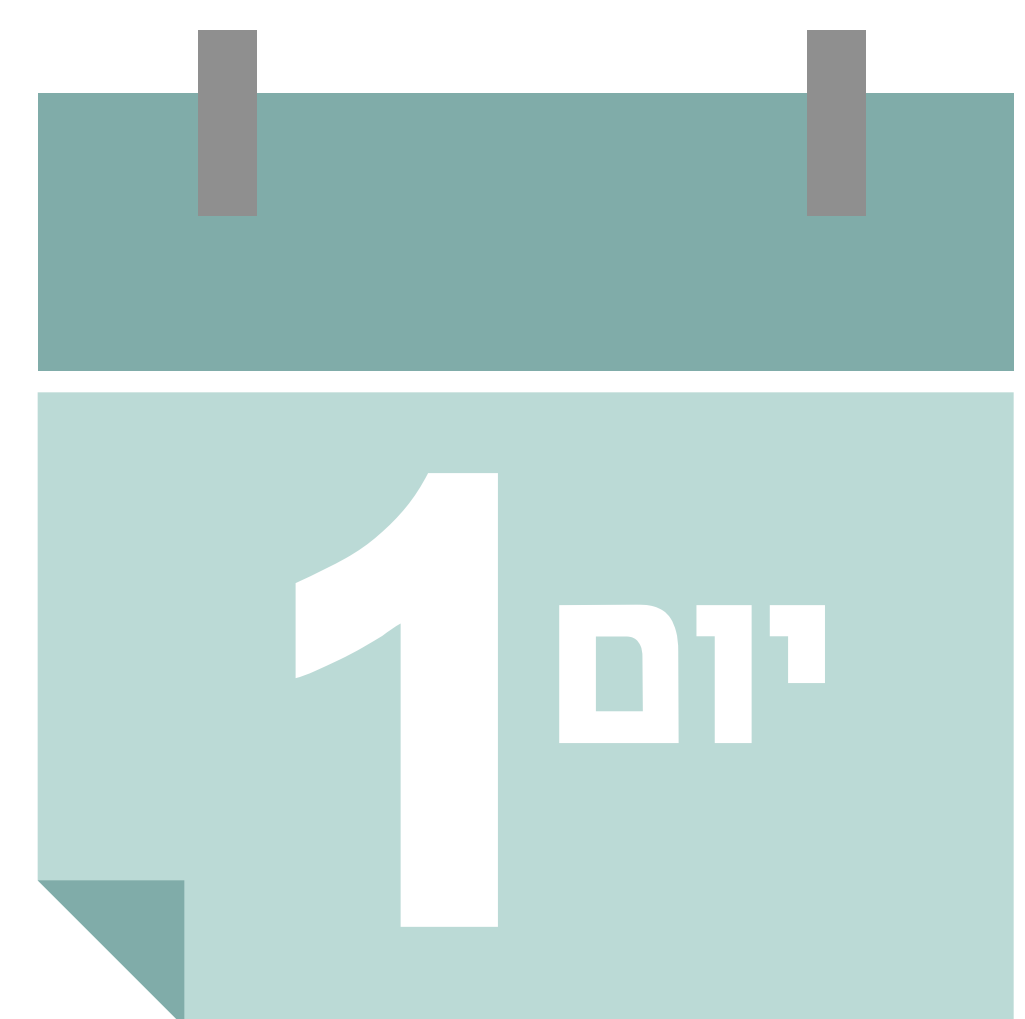
שווארמה דג / שווארמה עוף / שווארמה
טופו + סלט

ארוחת ביניים:

ירקות עם מטבל: טחינה /
אבוקדו / שמן זית ולימון

ארוחת ערב:

זוקיני פסטה טופו ועגבניות
2 פרוסות לחם דל פחמימות + $\frac{1}{2}$ אבוקדו
או טחינה + סלט ירקות



14
days
KICKSTART

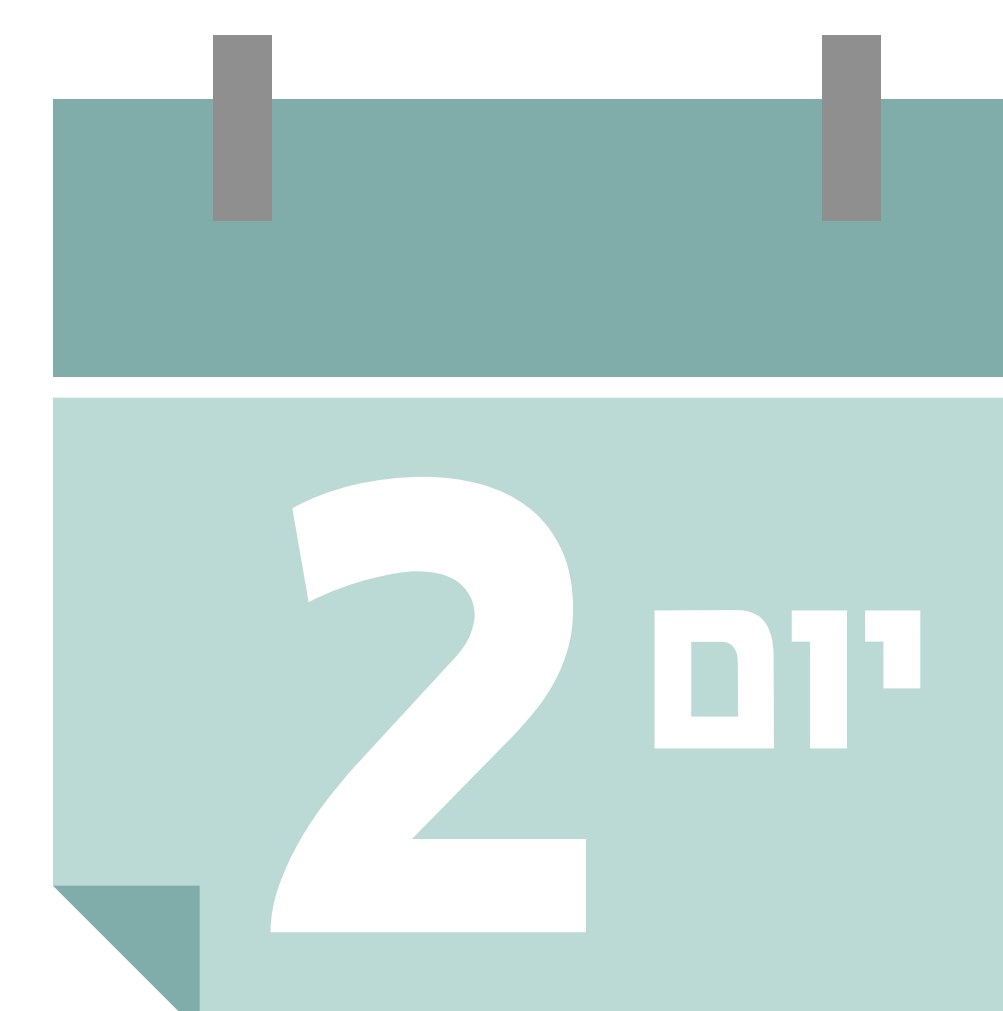
ארוחת בוקר:
2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף ממרח

ארוחת ביניים:
ירקות חתוכים

ארוחת צהריים:
מוקפץ אסייתי

ארוחת ביניים:
2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף ממרח
או כוס אדממה

ארוחת ערב:
סלט ניסואז
לביבת ירק ענקית



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:
טוסט טופו עם אבוקדו או ביצה קשה

ארוחת ביניים:
15 אגוזים ושקדים

ארוחת צהריים:
חזה עוף צרפתי עם שעועית ירוקה

ארוחת ביניים:
ירקות עם מטבל או פרוסת לחם דל פחמימות
עם כף ממרח

ארוחת ערב:
2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף גבינה
או ממרח פלפלים וסלמון מעושן או חביתה



14
days
KICKSTART

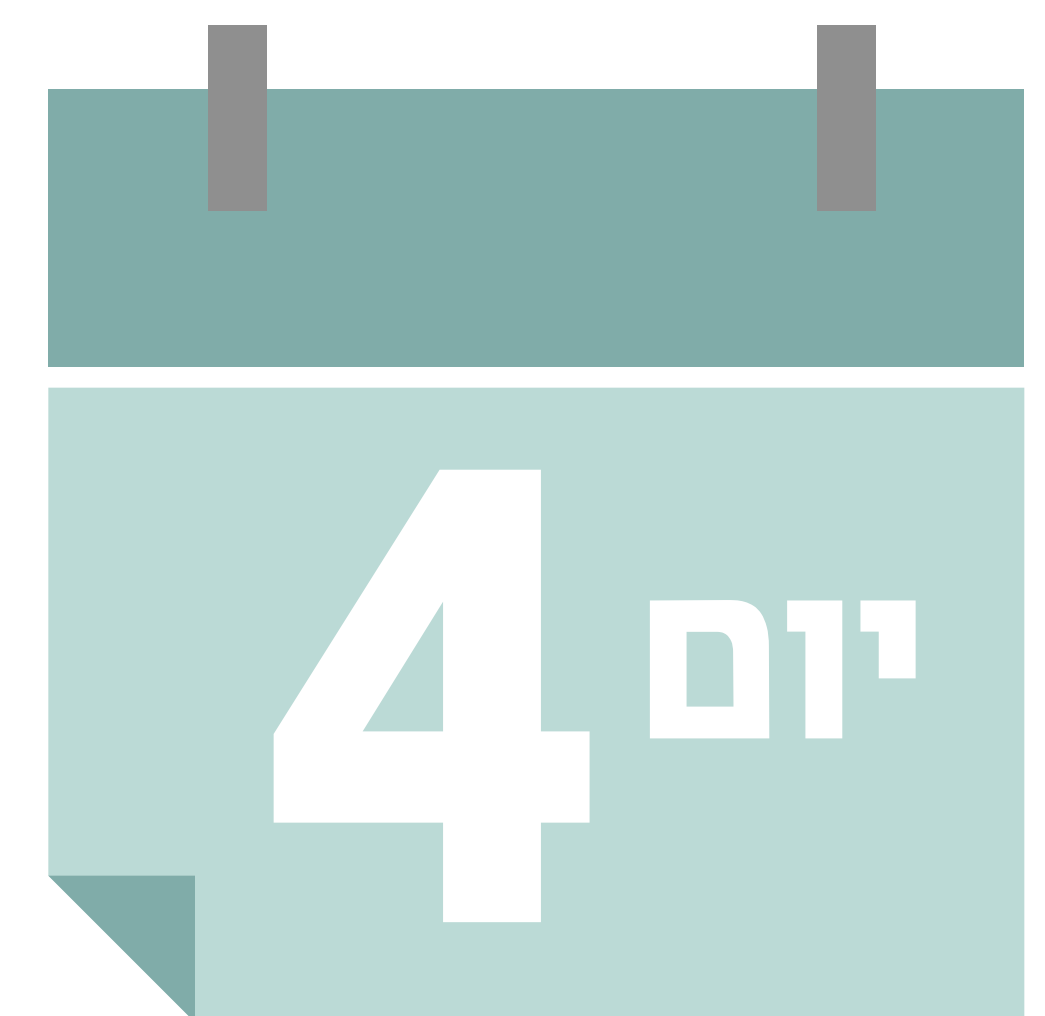
ארוחת בוקר:
חביתה מביצה ו- 2 חלבונים וירקות

ארוחת ביניים:
חטיף אצות או 15 שקדים ואגוזים

ארוחת צהריים:
פילה דג עם עגבניות שרי וצ'יפס זוקיני

ארוחת ביניים:
ירקות עם מטבל

ארוחת ערב:
סלט טורקיז עם תוספת חלבון: ביצה / טונה / טופו
מרק ירקות עם טופו / עוף



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:

מאפינס בוקר לייט / מאפה שקדים וקינמון

ארוחת ביניים:

5 קרקרים ממכרים / קרקרים של שורשי ציון

ארוחת צהריים:

שיפודי פרגית במרינדה + סלט

ארוחת ביניים:

כוס אדממה

ארוחת ערב:

סלט אירופה סשימי
או סלט גדול עם טונה
וביצה קשה



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:

כריך מ-2 פרוסות לחם דל פחמימות עם חביתה
או מקושקשת טופו + כף גבינה + ירקות



ארוחת צהריים - ארוחה קטנה:

סלט ירקות עם טונה / ביצה / טופו

ארוחת ביניים:

ספל אדממה

או פרוסת לחם דל פחמימות עם כף ממרח

ארוחת ערב - ארוחה גדולה:

פילה דג / חזה עוף / פילה בקר / טופו

+ סלט + אנטיפסטי / שעועית ירוקה

או זוקיני פסטה או סקיני פסטה עם כדורי בשר

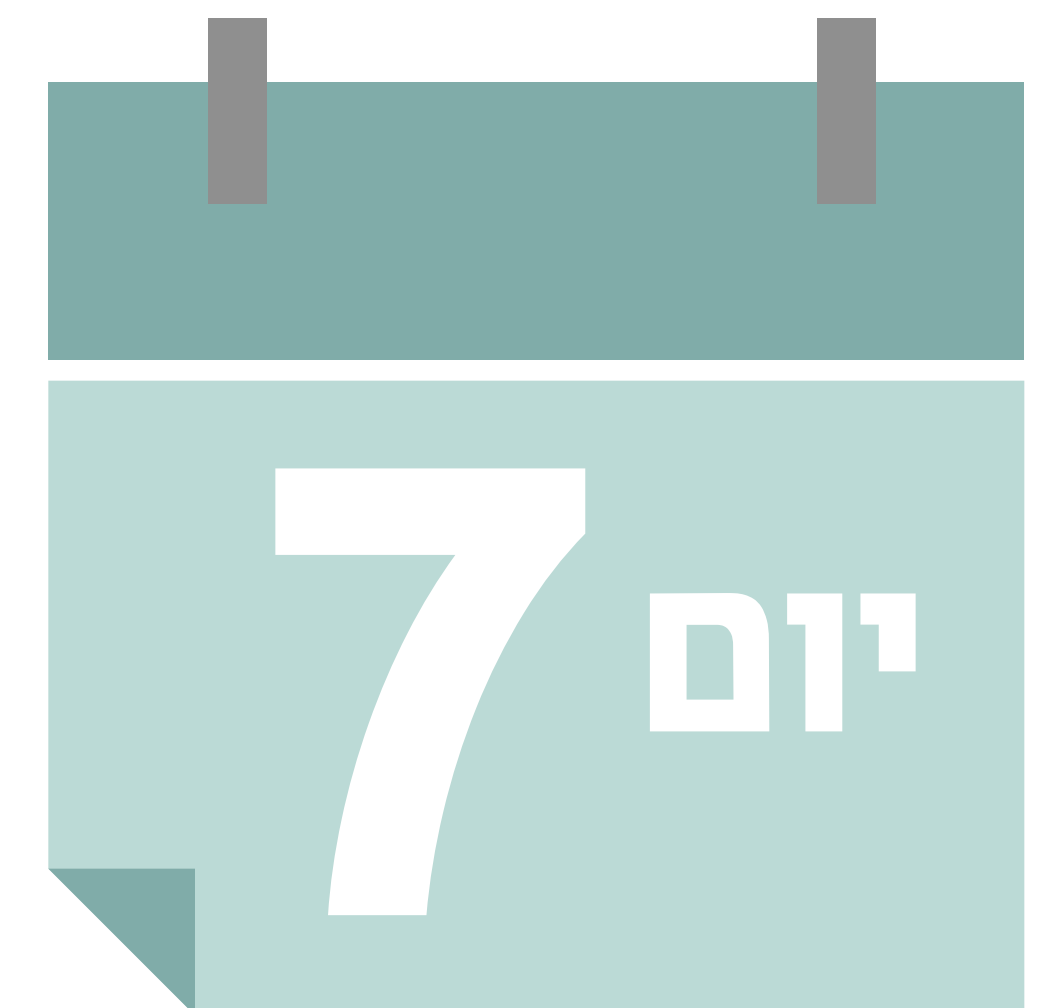
או זוקיני פסטה או סקיני פסטה עם טופו



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:

פריטטה ספרדית או בוקר מקסיקני
או 2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף גבינה
וסלמון מעושן או חביתה



ארוחת ביניים:

5 קרקרים ממכרים / קרקרים של שורשי ציון

ארוחת צהריים:

פילה דג / חזה עוף / פילה בקר / טופו
+ סלט + אנטיפסטי / שעועית ירוקה

ארוחת ביניים:

פרי שלם או כוס פרי חתוך

ארוחת ערב:

סלט קיסר עם סלמון או טופו
או כריך מ-2 פרוסות לחם דל
פחמימות עם פסטרמה הודו
או טופו + כף ממרח + ירקות



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:
סלט קצוץ עם ביצה קשה וטחינה

ארוחת ביניים:
ירקות ו-10 זיתים / כף טחינה גולמית

ארוחת צהריים:
טופו / עוף בקארי על אורז כרובית
סלמון במיסו עם ירקות ירוקים

ארוחת ביניים:
פרי שלם או כוס פרי חתוך

ארוחת ערב:
פשטידת ירקות ללא גבינות
סלט קיסר עם סלמון או טופו
כרוב צלוי עם ביצה / ממרח טופו



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:
לחמניות טחינה / שקדים עם ממרח

ארוחת ביניים:
15 אגוזים ושקדים

ארוחת צהריים:
חזה עוף או טופו צלוי עם ירקות

ארוחת ביניים:
פרי שלם או כוס פרי חתוך

ארוחת ערב:
שקשוקה עם סלט
סלט טורקיז עם תוספת חלבון: ביצה /
טונה / טופו



14
days
KICKSTART

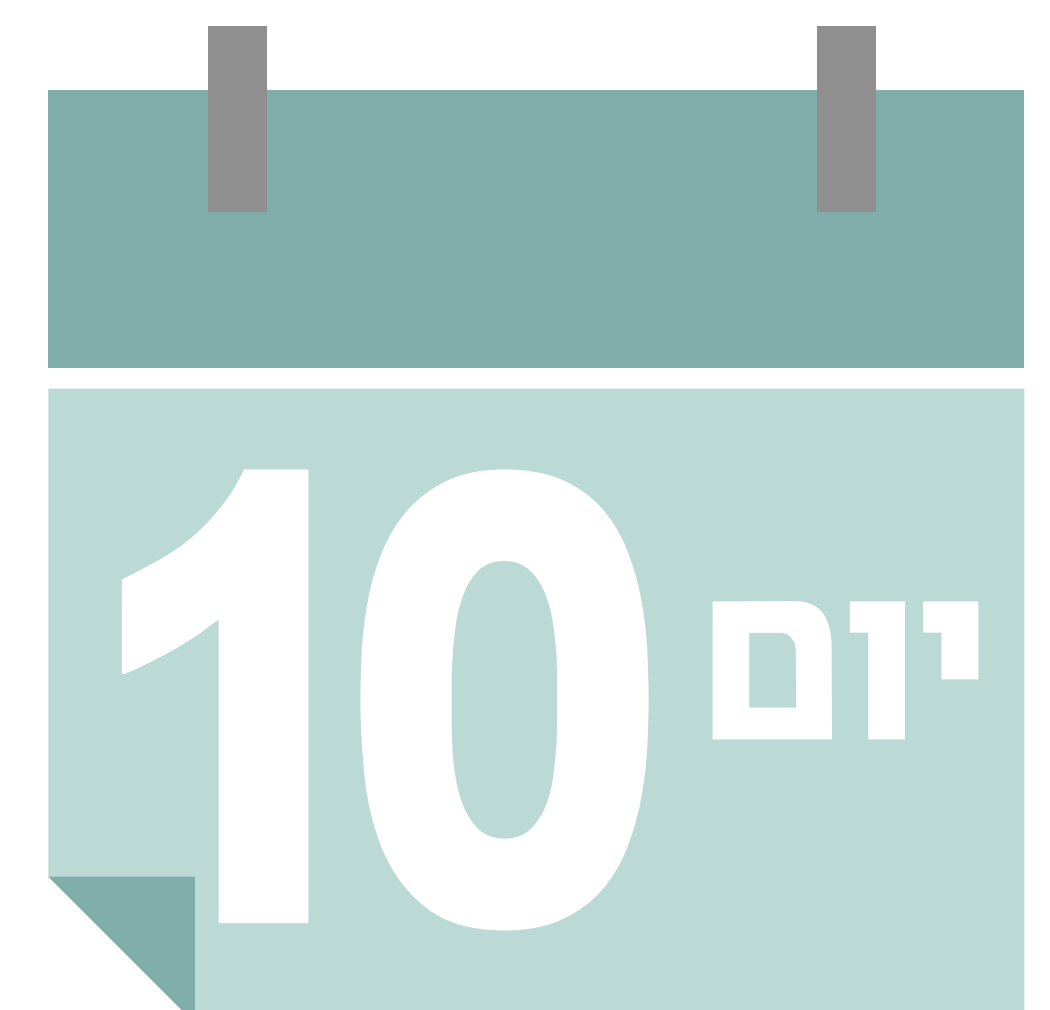
ארוחת בוקר:
יוגורט טבעי עם כפית דבש

ארוחת ביניים:
ירקות עם מטבל

ארוחת צהריים:
קציצות דג צליות / קציצות עוף צליות + סלט

ארוחת ביניים:
פרי שלם או כוס פרי חתוך

ארוחת ערב:
שעועית ירוקה עם טופו
2 פרוסות לחם דל פחמימות
עם כף גבינה + חביתה + ירקות



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:

2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף ממרח

ארוחת ביניים:

ירקות עם מטבל

5 קרקרים ממכרים / קרקרים של שורשי ציון

ארוחת צהריים:

שווארמה פרגית / דג / טופו + סלט

ארוחת ביניים:

פרי שלם או כוס פרי חתוך

ארוחת ערב:

לאפה טחינה עם ביצה או פסטרמה וירקות

מרק ירקות עם עוף או טופו



14
days
KICKSTART

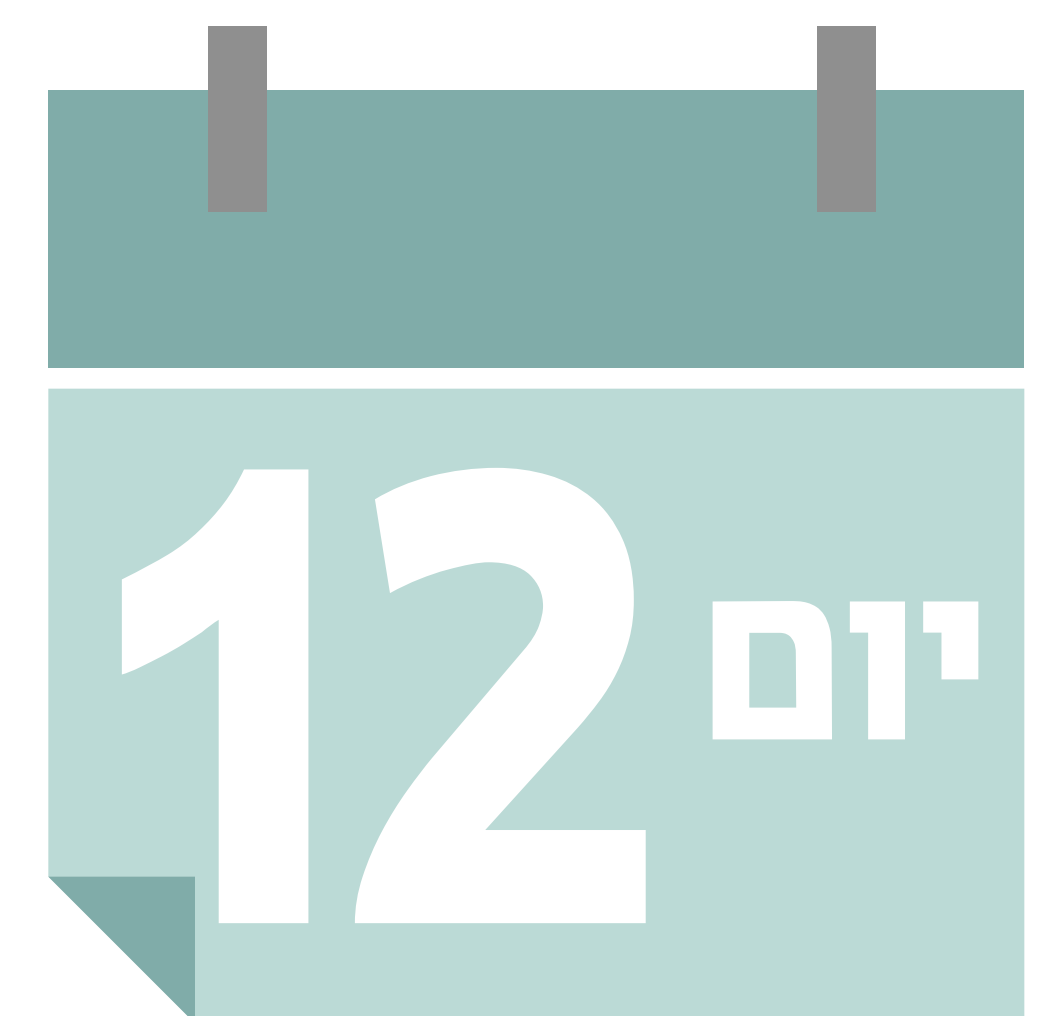
ארוחת בוקר:
מאפינס בוקר לייט / מאפה שקדים וקינמון

ארוחת ביניים:
ירקות עם מטבל

ארוחת צהריים:
שיפודי פרגית במרינדה + סלט

ארוחת ביניים:
כוס אדממה או 2 כדורי אנרגיה אגוזים

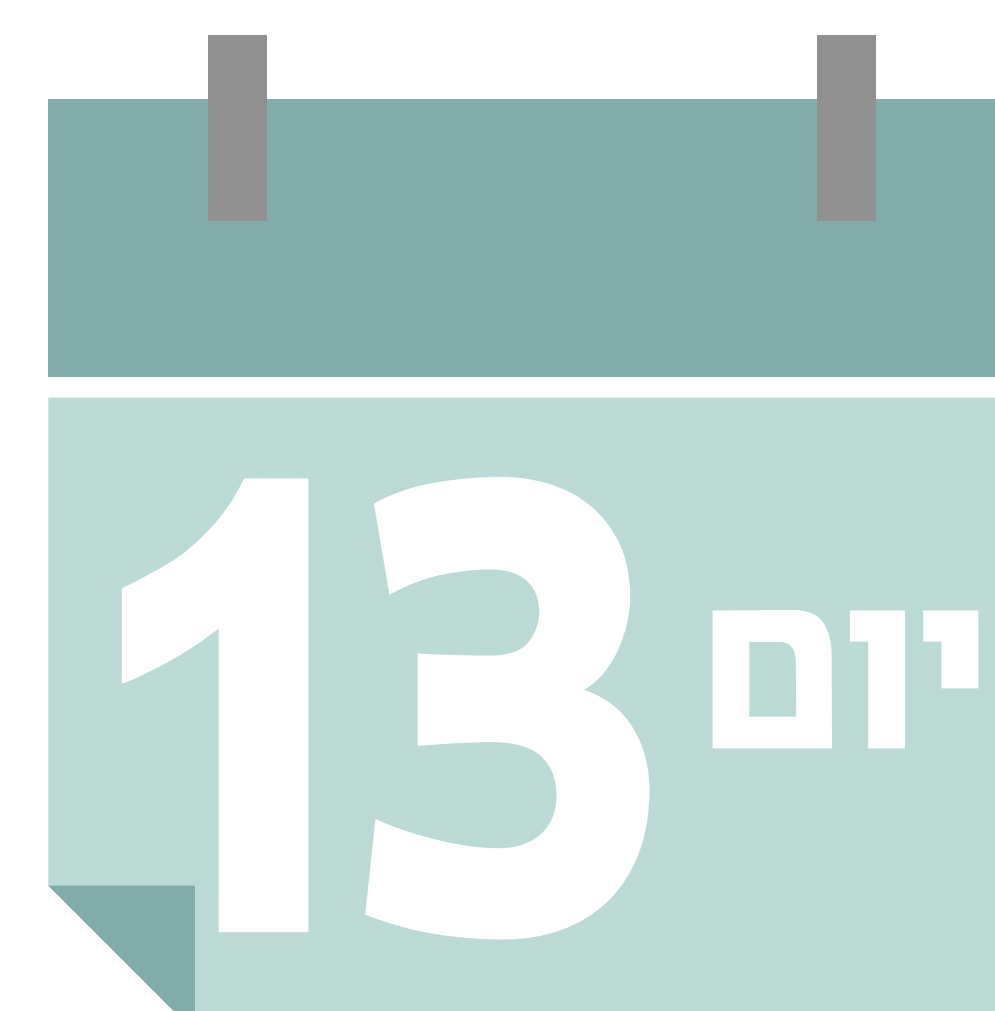
ארוחת ערב:
סלט אירופה סשימי או טונה יוקה
או סלט גדול עם טונה וביצה קשה



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:

סלט קצוץ עם ביצה קשה וכף טחינה
או גביע יוגורט טבעי + פרי



ארוחת צהריים - ארוחה קטנה:

סלט ירקות עם טונה / ביצה / טופו
או כריך מ-2 פרוסות לחם דל פחמימות עם
פסטרמה הודו או טופו או חביתה + כף ממרח
+ ירקות

ארוחת ביניים:

ספל אדממה

או 15 שקדים ואגוזים / 2 כדורי אנרגיה אגוזים

ארוחת ערב - ארוחה גדולה:

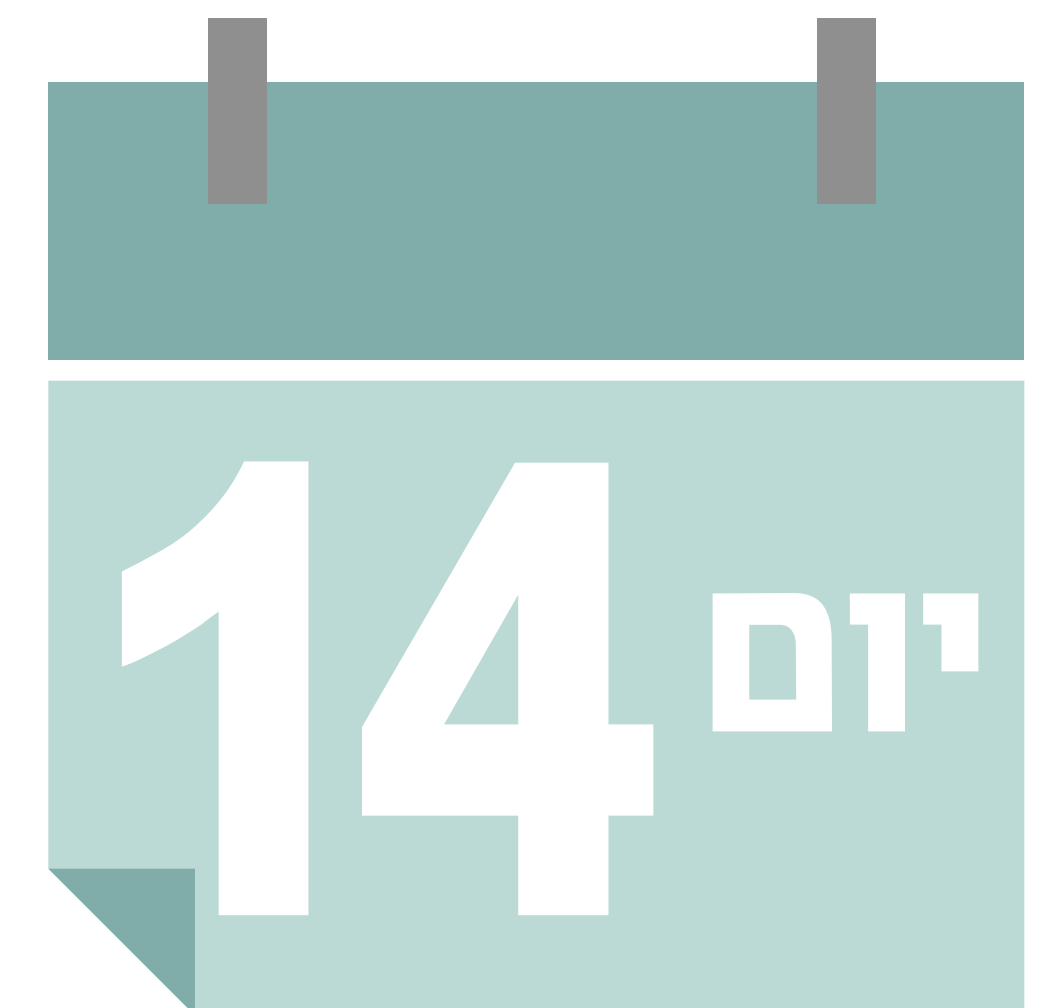
פילה דג / חזה עוף / פילה בקר /
טופו + סלט + אנטיפסטי /
שעועית ירוקה



14
days
KICKSTART

ארוחת בוקר:

פריטטה ספרדית או בוקר מקסיקני
או 2 פרוסות לחם דל פחמימות עם כף גבינה
וסלמון מעושן או חביתה מ-2 ביצים



ארוחת צהריים:

פילה דג / חזה עוף / פילה בקר / טופו
+ סלט + אנטיפסטי / שעועית ירוקה

ארוחת ביניים:

פרי שלם או כוס פרי חתוך

ארוחת ערב:

שקשוקה עגבניות או שקשוקה ירוקה
עם פרוסת לחם דל פחמימות + ירקות
או סלט קיסר עם סלמון / טופו



החלפות לארוחות בתפריט

אופציות לארוחות בוקר:

1. חביתה או שתי ביצים קשות עם ירקות
2. בוקר מקסיקני
3. פריטטה ספרדית
4. לחמניות טחינה או לחמניות שקדים - מתכון לחם טחינה או לחם שקדים מחולק ל-6 לחמניות
5. לחם דל פחמימות עם ממרח אגוזים כמו ממרח בוטנים / ממרח שקדים / טחינה / אבוקדו
6. שקשוקה עגבניות / שקשוקה ירוקה / שקשוקה טופו + ירקות חתוכים
7. טוסט טופו אבוקדו
8. טוסט פיצה טופו או גבינה טבענית - 2 פי לחם דל פחמימות עם ממרח עגבניות ופרוסת טופו בטוסטר לחיץ
9. מאפינס בוקר לייט
10. בוקר בקטנה - סלט קצוץ עם ביצה קשה וטחינה כמו שניתן לרכוש בהרבה בתי קפה

14
days
KICKSTART

החלפות לארוחות בתפריט

**אופציות לארוחות צהריים
- במסעדות או בהכנה מהירה שלכם:**

1. חזה עוף גדול / 2 פילה דג או דג שלם / 2/3 טופו + סלט ירקות קצוץ + 3 כוסות שעועית ירוקה
2. סלט בהרכבה עם קוביות טופו/ רצועות חזה עוף • לשים לב לתכולת הרטבים שאין סוכר
3. סלט ניסואז' עם טונה, ביצה ושעועית ירוקה שווארמה בצלחת עם סלט קצוץ ו-2 כפות טחינה
4. שני שיפודים עם סלט קצוץ וטחינה יחד עם סלט כרוב וחמוצים
5. סטייק בקר - עדיף פילה או סינטה עם שעועית ירוקה וסלט

החלפות לארוחות בתפריט

אופציות לארוחות צהריים - מהמתכונים שלנו:

1. שווארמה דג
2. תבשיל עוף צרפתי עם ירקות
3. פילה סלמון / חזה עוף עם אנטיפסטי
4. טופו/ עוף בקארי על אורז כרובית
5. עוף מקסיקני
6. זוקיני פסטה עם כדורי בשר ברוטב עגבניות
7. קוסקוס כרובית
8. פילה דג מרוקאי עם ירקות צלויים
9. פילה דג על מצע עגבניות שרי וצ'יפס זוקיני
10. מוקפץ אסייתי עם טופו / עוף / סינטה
11. חזה עוף צרפתי עם שעועית ירוקה מוקפצת
12. שיפודי פרגית במרינדה עם ירקות
13. סלמון במיסו וג'ינג'ר על מצע ירקות ירוקים מיסו צמחוני עם טופו
14. קערת בריאות - בודהה בול

החלפות לארוחות בתפריט

אופציות לארוחות ערב:

1. חביתה עם סלט, חצי אבוקדו + פרוסת לחם דל פחמימות
2. שקשוקה עגבניות / שקשוקה ירוקה / שקשוקה טופו + ירקות חתוכים + פרוסת לחם דל פחמימות
3. כריך מ-2 פרוסות לחם דל פחמימות עם פסטרמה הודו או טופו או חביתה + כף ממרח + ירקות
4. סלט טורקיז עם תוספת חלבון: ביצה / טונה / טופו
5. סלט קיסר עם סלמון
6. תבשיל טופו וירקות איטלקי
7. זוקיני פסטה עם טופו ירקות
8. כרוב צלוי עם ביצה - אגס בנדיקט
9. מרק ירקות עם עוף או טופו
10. פשטידת ירקות ללא גבינות
11. שעועית ירוקה עם רצועות טופו ברוטב עגבניות
12. סלט ברזל + 2 פרוסות לחם דל פחמימות
13. סלט ירוקים + 2 פרוסות לחם דל פחמימות
14. סלט אירופה סשימי
15. סלט טונה יוקה
16. סלט ניסואז עם ביצה קשה וטונה

14
days
KICKSTART

החלפות לארוחות בתפריט

אופציות לארוחות ביניים:

פעמיים ביום : בין הבוקר לצהריים + בין הצהריים לערב בשעות
אחר הצהריים

1. ירקות עם כף מטבל: טחינה / אבוקדו / שמן זית ולימון

2. חופן אגוזים ושקדים - 15 יחידות

3. 2 כדורי אנרגיה אגוזים

4. ירקות חתוכים ו-10 זיתים

5. חטיף אצות

6. כוס אדממה

7. 5 קרקרים ממכרים / קרקרים של שורשי ציון

8. פרוסת לחם דל פחמימות עם כף ממרח בוטנים / שקדים

/ טחינה / פסטו / עגבניות מיובשות / ממרח זיתים

9. פרי שלם - כוס פרי חתוך - החל מיום 7



EATGOOD.