

# EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים  
**השינוי שלך**  
**מתחיל כאן.**

## 3 צ'ק'ס חשובים!

(1) חשוב לשתות לפחות 3 ליטר מים ביום

(2) חשוב שיהיה לנו משקל מזון!

(3) חשוב להחליף שמן בספריי שמן

(4) חלב לשתות 1% (עד כוס חד פעמי ביום)

עדיף סויה ללא סוכר כך תשתי יותר מכוס ביום

(5) משקאות זירו ניתן לשתות ללא הגבלה קלורית ופטל

יכין לייט



(6) רטבים לא לאכול אם לא כתוב לך

גם לא טחינה או רוטב לייט כלשהו

(7) אבוקדו עד חצי ביום לא יותר

(8) ירקות שצריך להגביל ביום הם-

עד בצל בנוני אחד ביום, עד 100 גרם גזר ביום, עד חצי

חציל ביום,

תירס לייט לאכול עד 100 גרם ביום

כל שאר הירקות תאכלי חופשי עדיפות לירקות.

(9) סוכר נחליף באבקת סוכרזית/נוזל סוכרלוז זה יסגור

לך הרבה פינות שיש לך חשק למתוק

(10) המלצה! להוסיף לכל ארוחה שעועית ירוקה או

בזקול

או ירקות ירוקים מבושלים כמרק או צלויים בתנור בכדי

לנפח את הארוחה.

(11) סקיני פסטה זה כמו פסטה במרקם אחר יכולה

לאכול ללא הגבלה ממליצה על הסוג הזה יותר טעים



# EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים  
**השינוי שלך**  
**מתחיל כאן.**

**ארוחה כאלסונה:**

חלבון-15 פחמימה-20 שומן-10

חצי קופסא קוטג' עד 5%

או

120 גרם לאבנה 5%

או

100 גרם גבינה צהובה 9%

**פלוס**

פיתה כוסמין

או

5 פרכיות פיטנס דקות

או

2 לחם קל מלא של אנג'ל



כל התמונות בתפריט לחיצות כדי שתראי טוב את המוצר אליו אני מתכוונת

# EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים  
**השינוי שלך**  
**מתחיל כאן.**

**ארוחה שניה:**

פחמימה-40 חלבון-15 שומן 10

150 גרם שעועית לבנה מבושלת

פלוס ירקות מאודים 100 גרם

או

200 גרם עדשים כתומות מבושלות

פלוס ירקות מאודים 150 גרם

או

150 גרם טופו טבעי מבושל מטוגן בספריי שמן

פלוס קינואה או כוסמת 150 גרם או אורז מלא 140

גרם

יכולה להוסיף קצת סויה דל נתן לטופו



# EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים  
**השינוי שלך**  
**מתחיל כאן.**

*אכזבה אישית:*

פחמימה 15 חלבון 42-20 שומן-6



מעדן חלבון עם חטיף "סלים דלים"

או עם אריזה אישית של פוטנס שוקולד

או

משקה חלבון בלבד



# EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים  
**השינוי שלך**  
**מתחיל כאן.**

**אלמחה כביעית :**

*חלבון-30 פחמימה -15 שומן 10*

סלט ירקות חי

עם 150 גרם גבינה צפתית פראוס 5%  
פלוס 2 פרוסות לחם קל מלא אנג'יל



או

2 לחם קל עם חצי קופסאת קוטג' 5%  
וסלט ירקות עם 80 גרם פולי סויה בסלט