

ELV ARAMA



מחשבון בריאות ו邏輯ת מרכיבים

השינוי של מתחילה כאן.

כעדים חקוקים!

1) חשוב לשחות לפחות 3 ליטר מים ביום

2) חשוב שייהה לנו משקל מזון!

3) חשוב להחליף שמן בספרוי שמן

4) חלב לשחות 1% (עד כוס חד פעמי ביום)

עדיף סויה ללא סוכר קר תשתי יותר מכך ביום

5) משקאות זירוי ניתנים לשחות ללא הגבלה קלורית ופטול

וין ליט

6) רטבים לא לאכול אם לא כתוב לנו
גם לא טחינה או רטב ליט כלשהו

7) אבוקדו עד חצי ביום לא יותר

8) ירקות שצרים להגביל ביום המ-

עד כשל בניוני אחד ביום, עד 100 גרם גזר ביום, עד חצי
חציל ביום,

תירס ליט לאכול עד 100 גרם ביום

כל שאר הירקות תאכלו חופשי עדיפות לירוקים.

9) סוכר נחלף באבקת סוכרזית/נוזל סוכרוז זה יסגור
לך הרבה פינוט שיש לך חشك למתקן

10) המלצתה להוסיף לכל ארוחה שעועית יוקה או
ברחובות

או ירקות יוקים מכוונים כמרק או צליים בתנור בצד
 לנפח את הארוחה.

11) סקינו פסטה זה כמו פסטה במרקם אחר יוכלה
 לאכול ללא הגבלה ממליצה על הסוג הזה יותר טעים



EIV ARAMA



מחשוב בריאות ומתכונים
**השינוי שלך
מתחילה כאן.**

טמונה כשרה:

הגוז-זען טהיר-זען עוג-זען

חצי קופואה קוטג', עד 5%

או

120 גרם לאבנה 5%

או

100 גרם גבינה צהובה 9%

פלו

פיתה כוסמין

או

5 פרכיות פיטנס דקות

או

2 לחם קל מלא של אנגל



כל התמונות בתפריט לחיצות כדי שתראו טוב את המוצר אליו אני
מתכונת

ELV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים

השינוי של מחחיל כאן.

אכילה צעירה:

סמיינט-סנדיין-זילזין-זילזין

150 גרם שעועית לבנה מבושלת

פלואו ורקות מאודים 100 גרם

או

200 גרם עדשים כתומות מבושל

פלואו ורקות מאודים 150 גרם

או

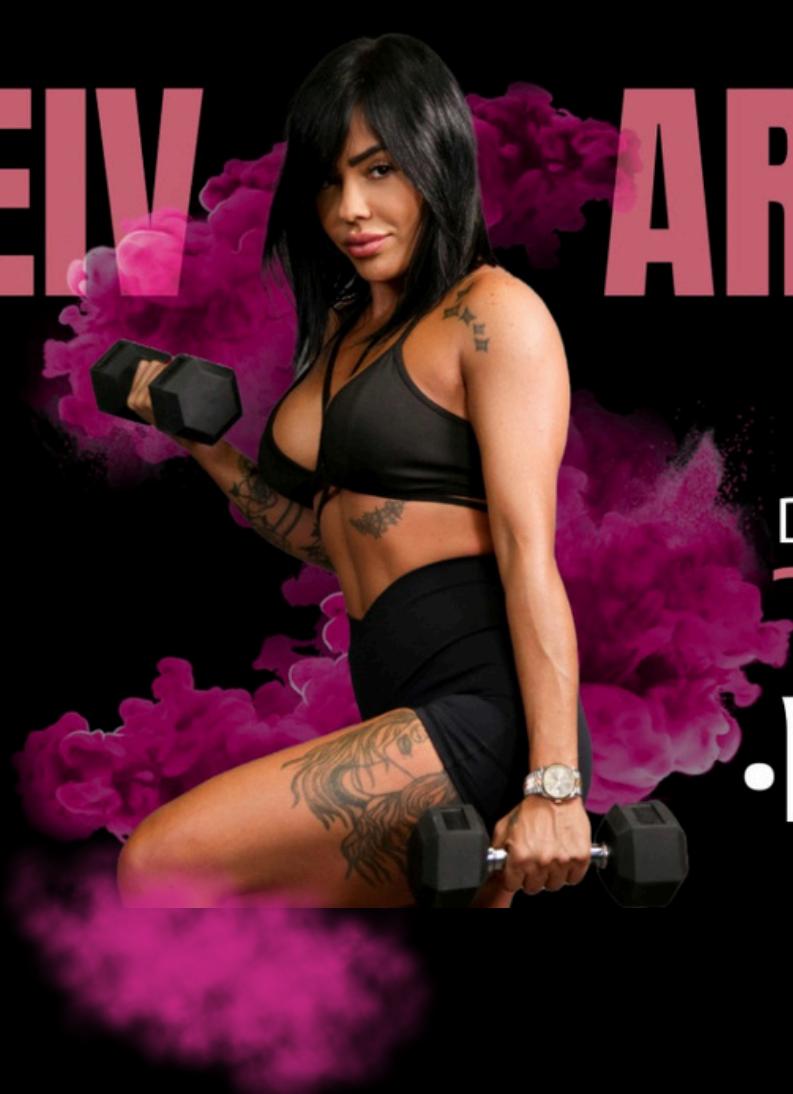
150 גרם טופו טבאי מבושל מטוגן כופרי שמן

פלואו קינואה או כוסמת 150 גרם או אורז מלא 140

גרם

יכולת להוסיף קצר סוויה דל נתרן לטופו

EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים
**השינוי של
מתחילה כאן.**

宣传语：

宣传语：宣传语：宣传语：



מעדן חלבון עם חטיף "סלים דלייס"
או עם אריזה אישית של פיטנס שוקולד

או

משקה חלבון בלבד



EIV ARAMA



מחשבון בריאות ומתכונים

**השינוי שלך
מתחילת כאן.**

טבילה כבישית:

עגנון-בז פומאי - 15 עוג'ות/10

סלט ירקות חוי

עם 150 גרם גבינה צפתית פרואו % 5

פלאו 2 פרוסות לחם קל מלא אנגל'יל



או

2 לחם קל עם חצי קופסת קוטג' % 5
osalט ירקות עם 80 גרם פולי סוויה בסלט