

תפריט אישי כחול לשחלות פוליציסטיות- דיאטת דש

נעים להכיר: 8 קבוצות המזון בדיאטת דש

מהי מנה בכל קבוצת מזון?	כמה מנות ליום?	קבוצת המזון
<p>לרשימה המלאה כנסו לדש-בוט:</p> <p>: https://landbot.io/u/H-103483-AD3IKRA78WJ36IY1/index.html?fbclid=IwAR3REsPgIcLcPL7cbxyzq_BUCtEW6X2hQah350civOtCQ_axoxbf5XG5fZs</p>		
<p>לחם ותחליפיו: 1 פרוסת לחם מלא (80 קלוריות לפרוסה)/ 2 פרוסות לחם מלא קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) / 1/ פיתה ביס (עד 90 קלוריות ליחידה)/ 1/ לחמניה קלה (90 קלוריות ליחידה) / 2-3/ פריכות / 3-4 פתית</p> <p>דגנים מבושלים מלאים: 3 כפות מבושלות: קוסקוס מלא/ פתיתים/ פסטה/ אורז/ כוסמת/ קינואה/ דוחן/ בורגול/ גריסי פנינה/ גריסים/ חיטה.</p> <p>ירקות עמילניים: 3 כפות פירה/ 1 תפוח אדמה קטן/ 1 בטטה קטנה/ קלח תירס קטן/ 3 כפות תירס/ שלישי דלעת/ 1 סלק מבושל/ 1 דלורית</p> <p>קטניות: 3 כפות מבושלות: גרגירי חומוס/ פול/ עדשים / אפונה/ שעועית לבנה/ שעועית אדומה/ שעועית שחורה/ מש</p> <p>דגני בוקר: 2 כפות קוואקר/ 1 כוס דגני בוקר מחיטה מלאה ללא תוספת סוכר/ 2 כפות גרנולה ללא תוספת סוכר</p>	4 מנות ליום-	דגנים (פחמימות) (
<p>ירקות חופשיים: עגבניה, עגבניות שרי, מלפפון, גזר, גמבה, פלפל, קישואים, בצל ירוק, בצל סגול, בצל לבן, שום, חסה, פטרוזיליה, כוסברה, סלרי, פטריות, שומר, חציל, כרובית, כרוב, ברוקולי, קולורבי, צנון, צנונית, עלים ירוקים, נבטים, שעועית ירוקה, שעועית צהובה</p>	4 מנות ליום (מינימום)	ירקות
<p>מנת פרי = תפוח/ תפוז/ קיווי/ קלמנטינה/ אגס/ 6 תותים/ 1 כוס סלט פירות/ בננה בינונית/ אפרסמון/ 1 כוס אבטיח/ מלון / אפרסק/ נקטרינה/ 3 משמשים/ 2/ שזיפים בינוניים</p> <p>* רצוי שלא לצרוך פירות מיובשים כחלק ממנות הפרי. ניתן לצרוך פירות קפואים.</p>	3 מנות ליום	פירות



מנות חלב	3 מנות ליום	3 כפות גבינה לבנה/קוטג'/ריקוטה/עזים/לאבנה/כנען/ טוב טעם 3-5% / יוגורט טבעי 3-1.5% / 2 פרוסות גבינה צהובה 9%
בשר רזה, עוף, דגים וביצים (חלבון מן החי)	1 מנה ליום	דגים: 125 גרם דג מבושל/ קופסת טונה מסוננת או חצי קופסת טונה+ביצה עוף והודו: 125 גרם חזה עוף מבושל (גודל כף היד במוצק)/ 3 קציצות/ 2 שוקי עוף בשר בקר: בתדירות נמוכה, פעם בשבוע: 125 גרם סינטה / בשר טחון /שייטל/פילה בקר/ המבורגר ביתי מבשר טחון/ 3 קציצות בקר / 2/ יחידות קבב בייתי ביצה: 1 ליום
קטניות, זרעים ואגוזים	3 מנות בשבוע	קטניות=חלבון מן הצומח= 6 כפות מבושלות של אפונה/ גרגירי חומס/שעועית לבנה/ שעועית אדומה/מש/פול/לוביה/ 150 גרם טופו/ 150 גרם סייטן/60 גרם שבבי סויה לפני בישול זרעים ואגוזים= 11 שקדים/ 3 אגוזי פקאן/ 4 קשיו/ 3 אגוזי מלך/ 1 כף זרעי פשתן/ 1 כף טחינה/ 2 כפיות טחינה גולמית/ 1 כפית שקדיה/ 1 כפית ממרח בוטנים טבעי
שומנים	1 מנה ליום	כפית שמן מכל הסוגים / 1 כף אבוקדו/ 7 זיתים/ 1 כפית פסטו/עגבניות מיובשות/ 1 כף חומס/ 1 כף טחינה/ 2 כפיות טחינה גולמית/ 1 כפית מיונז
מתוקים	3 מנות לשבוע	1 מנת מתוק=100 קלוריות חופשיות מותאמות לבחירתך מנה=2 קוביות שוקולד 90% גודיבה/ספלינדד/ 1 פרוסת עוגה מותאמת ברוב אצבע/כדור גלידה ללא סוכר/עוגיה מותאמת/ פרוסת לחם פשתן+כפית חמאת בוטנים ללא סוכר

כללי הזהב בדיאטת דש ודגשים לתסמונת השחלות הפוליציסטיות:

- ✓ חשוב לאכול את כל הכמויות המומלצות בתפריט האישי ולא לחסוך בהן. תחושת השובע היא הבסיס להצלחה!
- ✓ חשוב לא לחסוך באף קבוצת מזון בתפריט-גם קבוצת הפחמימות והשומנים הן חלק משמעותי מהמחקר.
- ✓ חשוב לאכול שלוש ארוחות עיקריות ביום כשהגדולה היא בבוקר, האמצעית בצהריים והקטנה יותר בערב.
- ✓ בארוחות הביניים רצוי להתבסס על קבוצת השומן והחלבון ולהשאיר את הפחמימות לארוחות הגדולות (בוקר, צהריים וערב). במידה ויש צורך בלחם בין הארוחות ניתן להשתמש בלחם פשתן/טחינה.
- ✓ רצוי לאכול את ארוחת הבוקר עד שעה וחצי משעת הקימה.

ד"ש לדגנים/פחמימות:



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קומה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il

בדקי האם הלחם שבחרת הוא לחם קל מלא או לחם מלא רגיל, הבחירה משפיעה על כמות מנות הדגנים (הפחמימות) היומית שלך:

- ✓ **לחם קל**=עד סביבות 40 קלוריות לפרוסה, 2 פרוסות= מנת דגן (פחמימה).
- ✓ **לחם מלא**=סביבות ה-80 קלוריות לפרוסה, פרוסה אחת=מנת דגן (פחמימה).
- ✓ חשוב שכל הפחמימות יהיו מלאות ומורכבות (לחם מקמח מלא וכן דגנים מלאים מבושלים).
- ✓ כדי למנוע עלייה חדה באינסולין חשוב לפזר את הפחמימות לאורך היום. עדיף לאכול את עיקר הפחמימות בשעות הבוקר והצהריים וכמות קטנה יותר בארוחת הערב.

ד"ש לירקות:

- ✓ ניתן לאכול מהירקות החופשיים ללא הגבלה במסגרת הארוחות הגדולות ובין הארוחות.
- ✓ חשוב לשלב ירקות בשתי ארוחות ביום לפחות, 2 ירקות בכל ארוחה בצבעים שונים.
- ✓ הכיני בכל יום צלחת ירקות חתוכים והניחי אותה בקדמת המקרר או בשולחן המרכזי בבית.
- ✓ הקפידי לאחסן ירקות קפואים חופשיים במקפיא לשעת הצורך (שעועית ירוקה/צהובה/כרובית/ברוקולי וכדומה).

ד"ש לשומנים:

- ✓ שימי לב האם יש כפל שומנים בארוחה: טחינה/אבוקדו/זיתים/חמוס/ שמן זית וכדומה.
- ✓ אנחנו לא סופרים את השמן בבישול אלא את השמן שמוסיפים בארוחה האישית, כדאי באופן כללי להבריא את הבישול שלנו על ידי הפחתת כמות הסוכר, השמן והמלח.
- ✓ חשוב להפחית את צריכת אומגה 6 ולהגביר את צריכת האומגה 3: שמן זרעי פשתן, זרעי פשתן, זרעי צ'יה, שמן אגוזים, שמן קנולה, אגוזי מלך, שמן נבט חיטה, דגי מים עמוקים, אצות וכדומה.

ד"ש לפירות:

- ✓ רצוי לשלב אגוזים/שקדים יחד עם מנת הפרי על מנת לאזן את האינדקס הגליקמי של הפרי.
- ✓ **את הפירות נצמיד לארוחות עצמן כקינוח**, רצוי שלא לצרוך את הפירות בארוחות הביניים בגלל תסמונת השחלות הפוליציסטיות.
- ✓ רצוי שלא לצרוך פירות יבשים כחלק ממנות הפרי. ניתן לצרוך פירות קפואים (תותים ופירות יער מומלצים).
- ✓ רצוי לחלק את מנות הפרי במהלך היום ולא לצרוך יותר מפרי אחד בבת אחת.
- ✓ רצוי שלא להחליף את הפרי במיץ פירות סחוט בגלל איבוד הסיבים התזונתיים.
- ✓ חשוב לשמור על הקליפה והסיבים התזונתיים של הפרי.

ד"ש למתוקים:

- ✓ כל מנת מתוק = 100 קלוריות מותאמות לבחירתך.
- ✓ רצוי לאכול את המתוק לא בשעות הערב (אחת לשבוע זה בסדר).
- ✓ ניתן לאגד או לפצל את המנות במהלך השבוע לפי הצורך האישי.

ד"ש לחלב:



✓ החלב הניגר (הנוזלי) מכיל כמות גבוהה יותר של פחמימה ולכן רצוי לבחור במוצרי חלב שהינם פחות נוזליים (יוגורט וגבינות עדיפות מחלב).

ד"ש לבשר הרזה, הדגים והביצים (קבוצת החלבון מן החי):

- ✓ ביצים- עד ביצה אחת ליום.
- ✓ העדיפי עופות, הודו ודגים לצריכה יומית. שמרי את בשר הבקר לאירועים מיוחדים, שבתות וסופי-שבוע.
- ✓ דגים- צריכה קבועה של חומצת שומן מסוג אומגה 3 מורידה תנגודת לאינסולין ומפחיתה רמות סוסטוסטרון ולכן מומלצת מאד עם PCOS. מומלץ לצרוך דגים העשירים באומגה 3 כמו דג סלמון, בורי, לברק וטונה לפחות פעמיים בשבוע.

ד"ש לשתייה-

- ✓ חשוב לשתות בסביבות 2 ליטר ביום, ניתן לשלב סודה ותה ללא קפאין כחלק מכמות הנוזלים המומלצת.
- ✓ קפה- עד 3-4 כוסות ביום, על בסיס מים (לא קפה הפוך).
- ✓ אלכוהול: רצוי להימנע מבירה העשויה מדגן ועלולה לגרום לעלייה ברמות האינסולין.
- ✓ אם שותים אלכוהול- רק על בטן מלאה.

ד"ש לנתרן-

- ✓ כמות גבוהה של נתרן (רכיב עיקרי במלח) משפיעה על לחץ הדם ועל ההיקפים שלנו מכיוון שהנתרן סופח נוזלים.
- חשוב לדעת: רוב הנתרן שאנו צורכים מגיע אלינו בעיקר מהתעשייה ולא רק מהמלחייה ולכן חשוב לבחור נכון את המוצרים בסופר על פי כמויות הנתרן בתווית התזונתית:

כמות נתרן סבירה= עד 400 מ"ג נתרן ל-100 גרם.

היעזרי בסימון האדום של הנתרן על המוצרים.

תוספי מזון המומלצים לתסמונת השחלות הפוליציסטיות-חשוב לבדוק חוסרים בבדיקות הדם:

- ✓ ויטמין D - המלצה ל- 2000 יחב"ל ליום.
- ✓ אומגה 3-4-1 גרם ליום. 1 גרם=הקפסולות הגדולות.



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קוסה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il

תפריט אישי

*ניתן לשלב מנת שומן באחת הארוחות במהלך היום לבחירתך: כפית שמן אישית/ כף אבוקדו/ כף טחינה/ 2 כפיות טחינה גולמית/ כף חומוס/ כפית שקדיה ללא סוכר/ כפית חמאת בוטנים ללא סוכר/ 7 זיתים.

ארוחות בוקר וערב לבחירתך:

כריכים על בסיס חלבון..... 1 מנת דגן, 1 מנת חלב + אופציה
 לביצה /טונה +ירקות + מנת פרי בסיום הארוחה.
 ***ניתן לשלב את הביצה בכל אחד מהכריכים-ביצה אחת ליום.

מנת פרי (עד חצי שעה מסיום הארוחה)	2 ירקות לבחירתך	מנת דגן/פחמימה (=80 קלוריות)	מנת חלב/ ביצה/ טונה	כריכים
תפוח/ תפוז/ קיווי/ קלמנטינה /אגס / 6 תותים/ 1 כוס סלט פירות/ בננה בינונית/ אפרסמון / 1 כוס אבטיח/מלון / אפרסק /נקטרינה/ 3 משמשים /2 שזיפים בינוניים/ 1 כוס פירות יער/ רימון/דובדבנים/פטל/ כוס אוכמניות/רבע אונס טרי/גויאבה/ אגס/ שליש פומלה/ חצי פומלית	עגבניה עגבניות שרי מלפפון גזר גמבה בכל הצבעים קישואים בצל ירוק בצל סגול בצל לבן שום חסה פטרוזיליה כוסברה סלרי פטריות שומר חציל כרובית כרוב ברוקולי קולורבי צנון צנונית עלים ירוקים	2 פרוסות לחם מלא קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) או 1 פרוסת לחם מלא או 1 פיתה ביס או לחמניה קלה או 2-3 פריכיות אורז/כוסמת או 4 פתית או 1 טורטיה קלה	3 כפות גבינה 3-5%: ריקוטה \ לבנה \ קוטג' \ כנען\ תבור\ טוב טעם\לאבנה\ גבינת עיזים\ צפתית ללא מלח \ גבינת סויה בסגנון גבינה לבנה 5% תנובה	כריך גבינה
			2 פרוסות גבינה צהובה 9% /5%	טוסט
			חצי קופסת טונה בשמן מסוננת \ חצי קופסת טונה במים+הזלפת שמן זית, לימון סחוט ותבלינים	כריך טונה
			1 ביצה קשה\ חביתה\ מקושקשת\ שקשוקה+ ירקות (ניתן להוסיף גם ירקות חופשיים	כריך עם ביצה



	נבטים שעועית ירוקה/צהובה		לביצה: פטריות טריות, בצל לבן, ירוק וסגול, עשבי תיבול, פלפל קלוי, חציל קלוי, פטרוזיליה, כוסברה, עגבניות).	
			75 גרם טופו מוקפץ עם בצל ופטריות	כריך מקושקש ת טופו

כריכים על בסיס שומן 1 מנת דגן, 1 מנת שומן, ירקות,

מנת פרי

****ניתן להוסיף ביצה לכל אחד מהכריכים.



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קומה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il

דגני בוקר/דייסות/מוזלי 1 מנת דגן, 1 מנת חלב, 1 מנת פרי
***ניתן להצליב בין האופציות השונות בטבלה לבחירתך-**

שם הארוחה	1 מנת דגן	1 מנת חלבון	פירות ותוספות
מוזלי	2 כפות גרנולה ללא תוספת שמן וסוכר	יוגורט טבעי 1.5-3% או 1 כוס חלב סויה	בחרי מנת פרי חתוך. ניתן להמתיק בקינמון באופן
	1 כוס חד פעמית (30 גרם) ברנפלקס/ פייבר 1/ קראנצ'ים חיטה		
דגני בוקר			
כריכים לבחירתך	מנת שומן	מנת דגן/פחמימה (=80 קלוריות)	2 ירקות לבחירתך
כריך אבוקדו	כף אבוקדו	2 פרוסות לחם מלא קל (עד 45 קלוריות לפרוסה)	עגבניה עגבניות שרי מלפפון גזר גמבה בכל הצבעים קישואים בצל ירוק בצל סגול בצל לבן שום חסה פטרוזיליה כוסברה סלרי פטריות שומר חציל כרובית כרוב ברוקולי קולורבי צנון צנונית עלים ירוקים נבטים שעועית ירוקה/צהובה
כריך טחינה	2 כפיות טחינה גולמית/ 1 כף טחינה מוכנה	1 פרוסת לחם מלא	
כריך חומוס/סביח	1 כף חומוס לסביח: ניתן להוסיף חציל אפוי/קלוי וביצה קשה	1 פיתה ביס	
כריך חמאת בוטנים	1 כפית חמאת בוטנים ללא תוספת סוכר	לחמניה קלה 2-3 פריכות אורז/כוסמת	
כריך שקדיה	1 כפית שקדיה ללא תוספת סוכר	4 פתית	
כריך פסטו/עגבניו ת מיובשות	1 כפית פסטו	1 טורטיה קלה	
כריך עגבניות מיובשות	1 כפית עגבניות מיובשות		
		מלאה/ פצפוצי קינואה/פצפוצי אורז	חופשי.



		2 כפות קוואקר	דייסת קוואקר
-פרי אחד כחלק ממנות הפרי . -ירקות עליים/חסה/עלי בייבי/קיייל וכדומה.		2 כפות קוואקר	שייק פירות וירקות

פשטידות אישיות.....1 מנת דגן, 1 מנת חלב +מנת ביצה, ירקות +
1 מנת פרי כקינוח-עד חצי שעה מסיום הארוחה

שם הארוחה	1 מנת דגן/פחמימה	1 מנת חלב+ביצה	סוג פשטידה לבחירתך
פשטידה אישית	2 כפות קמח מלא	1 ביצה, 1/2 קופסת גבינה לבנה 3%/ גבינת סויה	<ul style="list-style-type: none"> פשטידת ירקות: 1/2 לקט סיני להקפצה (שקית קפואה). פשטידת בצל: 2 בצלים בינוניים חתוכים (ניתן לאדות את הבצל). פשטידת פטריות ובצל: 1.5 כוסות פטריות חתוכות, 1/2 בצל חתוך.
	<p>הוראות הכנה:</p> <ol style="list-style-type: none"> מערבבים בקערה את הביצה, הקמח והגבינה. מוסיפים את הירקות ומערבבים היטב. שופכים לתבנית קטנה ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, כ-20 דקות או עד להשחמה. 		
			<ul style="list-style-type: none"> פשטידת ברוקולי: כוס ברוקולי קפוא סנפרוסט. פשטידת כרובית : 1.5 כוסות כרובית קפואה/טרייה. פשטידת קישואים: 2 קישואים בינוניים סחוטים.

פנקייקים.....מנת פרי, מנת דגן, מנת חלבון (ביצה)+מנת חלב
/שומן וירקות

מתכון לפנקייקים	ממרח	ירקות
-----------------	------	-------



<p>עגבניה עגבניות שרי מלפפון גזר גמבה בכל הצבעים עלים ירוקים (וכל ירק חופשי אחר לבחירתך)</p>	<p>מנת חלב: 3 כפות גבינה/קוטג' עד 5% / יוגורט טבעי 1.5-3% או מנת שומן: 2 כפיות טחינה גולמית / כפית חמאת בוטנים ללא סוכר / 1 כפית שקדיה ללא סוכר</p>	<p>1 בננה בשלה בינונית 1 ביצה 1/4 כוס שיבולת שועל דקה קינמון (לא חובה) 1/4 כפית אבקת אפייה (סה"כ 7-8 יחידות)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ארוחות צהריים- ארוחה עיקרית ביום

ארוחה בשרית/ דגים.....1 מנת בשר רזה (חלבון עיקרי), 2,

מנות דגן, ירקות + **מנת פרי כקינח**



<p>ירקות חתוכים/ אטיפסטי/ מרק חופשי /סלט</p>	<p>2 מנות דגן/פחמימה</p>	<p>חלבון עיקרי (קבוצת הבשר הרזה)</p>	<p>סוג הארוחה</p>
------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	-----------------------



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קומה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il

<p>עגבניה עגבניות שרי מלפפון גזר גמבה בכל הצבעים קישואים בצל ירוק בצל סגול בצל לבן שום חסה פטרזיליה כוסברה סלרי פטרויות שומר חציל כרובית כרוב ברוקולי קולורבי צנון צנונית עלים ירוקים נבטים שעועית ירוקה שעועית צהובה קייל תרד</p>	<p>6 כפות דגנים מלאים מבושלים: + אורז/ אטריות/ בורגול/ גריסי פנינה/ כוסמת/ פסטה/ פתיתים מלאים/ קוסקוס/ קינואה/חיטה/ אטריות שעועית/ אטריות אורז/ גריסים או ירקות עמילניים: 6 כפות פירה/1 תפוח אדמה בינוני/ 1 בטטה בינונית/ 6 כפות גרגירי תירס/קלח תירס בינוני/ 1/2 דלעת בינונית/1 סלק גדול/1 דלורית קטנה. או 6 כפות קטניה מבושלת: גרגירי חמוס/ פול/ עדשים / אפונה/ שעועית לבנה/ שעועית אדומה/ שעועית שחורה/ שעועית אזוקי/ שעועית מש / פולי סויה קלופים/ 3 כוסות פולי סויה עם התרמילים או לחם ותחליפיו: 2 פרוסות לחם חיטה מלאה / 4 פרוסות לחם קל (=עד 40 קלוריות לפרוסה)/ 2 פיתות ביס (עד 90 קלוריות ליחידה)</p>	<p>125 גרם לאחר בישול (גודל כף היד בממוצע):סלמון/ סול/ לוקוס/פורל/דניס לברק/ מושט/ברבוניה/בס קרפיון/אמנון/בקלה/מוסר/בורי מקרל/ורדון/טונה/אמנון/פרידה/ הליבוט</p>	<p>דגים (מומלץ לפחות פעמיים (בשבוע)</p>
	<p>1 קופסת טונה מסוננת או חצי קופסת טונה מסוננת+ ביצה קשה</p>	<p>סלט טונה</p>	
	<p>125 גרם לאחר בישול (גודל כף היד בממוצע): חזה עוף/ פרגית /2 שוקי עוף הודו /2 יחידות גרונות הודו / 1/4 עוף בגרייל או מבושל ללא עור/3 קציצות עוף/הודו / פסטרמה ביתית</p>	<p>עוף/הודו ו</p>	
<p>125 גרם סינטה / בשר טחון /שייטל/פילה בקר/ המבורגר ביתי מבשר טחון/ 3 קציצות בקר /2 יחידות קבב בייתי</p>	<p>בשר רזה (עד פעמיים (בשבוע)</p>		



ארוחת צהריים צמחונית-

תבשילי קטניות.....1 מנת קטניות (חלבון מן הצומח),
מנות דגן, ירקות + מנת פרי כקינח



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קומה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il

שם הארוחה	מנות דגן	1 מנת חלבון צמחוני (קטניה)	ירקות חתוכים/ אטיפסטי/ מרק חופשי/ סלט
קטניות	4 כפות דגנים מלאים מבושלים: אורז/ אטריות/ בורגול/ גריסי פנינה/ כוסמת/ פסטה/ פתיתים מלאים/ קוסקוס/ קינואה/ חיטה/ אטריות שעועית/ אטריות אורז/ גריסים	6 כפות מבושלות: גרגירי חומוס/ פול/ עדשים / אפונה/ שעועית לבנה/ שעועית אדומה/ שעועית שחורה/ שעועית אזוקי/ מש/פולי סויה ללא תרמילים / כוס וחצי עם התרמילים	עגבניה עגבניות שרי מלפפון גזר גמבה בכל הצבעים קישואים בצל ירוק בצל סגול בצל לבן שום חסה פטרזיליה כוסברה סלרי פטריות שומר חציל כרובית כרוב ברוקולי קולורבי צנון צנונית עלים ירוקים נבטים שעועית ירוקה שעועית צהובה קייל
טופו	או ירקות עמילניים: 4 כפות פירה/1 תפוח אדמה בינוני/ 1 בטטה בינונית/ 4 כפות גרגירי תירס/קלח תירס בינוני/ 1/2 דלעת בינונית/1 סלק בינוני/1 דלורית קטנה.	150 גרם טופו מבושל/בתנור או 150 גרם סייטן	
פלאפל ביתי	או לחם ותחליפיו: 1.5 פרוסות לחם מלא/3 פרוסות לחם קל/ 1.5 פיתות ביס	5 יחידות פלאפל ביתי אפוי+ כף חומוס /טחינה (מנת שומן)	

ארוחות ביניים - שתיים-שלוש ארוחות ביניים ביום, בין הארוחות העיקריות

מאגר ארוחות הביניים	התאמה אישית
---------------------	-------------



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות

דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קומה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il

<p>פרוסת לחם טחינה/פשתן/ 6 יחידות שקדים/1.5 חצאי אגוזי מלך/ 1 יחידות ברזיל/1.5 יחידות מקדמיה/ 1.5 אגוזי פקאן/ 1 כפית זרעי פשתן/ 1 כפית צ'יה/ 1 כפית חמאת בוטנים טבעית/ 1 כפית שקדיה ללא סוכר</p>	<p>מנת בריאות (אגוזים/זרעים) יומית</p>
<p>יגורט טבעי 1.5-3% או 3 כפות קוטג' גבינה 3-5%</p>	<p>מנת חלב לביניים</p>
<p>1 מנת מתוק=100 קלוריות חופשיות מותאמות לבחירתך מנה=2 קוביות שוקולד 90% גודיבה/ספלינדד/ 1 פרוסת עוגה מותאמת ברוחב אצבע/כדור גלידה ללא סוכר/עוגיה מותאמת/ טראפלט משוקולד 90%</p> <p>אתרים עם קינוחים מותאמים דלי פחמימה: /https://hakolzahav.co.il /https://adybenshlush.com /https://mesukeret.com</p>	<p>3 מנות מתוק בשבוע- כל מנה=100 קלוריות (אפשר לאגד או לחלק את המנות)</p>

שתייה

סוג שתייה	כמות מומלצת
מים	2 ליטר מים ביום-ניתן לשלב סודה וכוסות תה קר/חם ללא קפאין
קפה	3-4 כוסות קפה ביום (על בסיס מים), ללא סוכר, עם קצת חלב
תה	חליטות תה ללא קפאין-חופשי

***משקאות דיאט ותרכיז דיאט: במידה מתונה מבחינה בריאותית



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קוסה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il



מספר 1 בעולם, 8 שנים ברציפות



דיאטת דש-הקבוצה הסגורה

התוכנה 7, קומה 4, כפר סבא, טלפון: 09-300-2000, פקס: 09-973-5129 אתר: dash.org.il