

תפריט אישי ורוד לשחלות פוליציסטיות- דיאטת דש

נעים להכיר: 8 קבוצות המזון בדיאטת דש

<p>מהי מנה בכל קבוצת מזון? לרשימה המלאה כנסו לדש-בוט: https://landbot.io/u/H-103483-AD3IKRA78WJ36IY1/index.html?fbclid=IwAR3REsPglcLcPL7cbxyzq_BUCtEW6X2hQah350civOtCCQ_axoxbf5XG5fZs</p>	<p>כמה מנות ליום?</p>	<p>קבוצת המזון</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/ חגיטה.</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 חמוס/ 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>	<p>7-8 מנות ליום</p>	<p>דגנים (פחמימות)</p>
<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>	<p>5-6 מנות ליום (מינימום)</p>	<p>ירקות</p>
<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.</p>	<p>3 מנות ליום</p>	<p>פירות</p>
<p>3 כפות גבינה לבנה/ קוטג' / ריקוטה / עיזים/ לאבנה/ כנען/ טוב טעם 3-5% / יוגורט טבעי 1.5-3% / 2 פרוסות גבינה צהובה 9%</p>	<p>3-3.5 מנות ליום</p>	<p>מנות חלב</p>



<p>דגים: 125 גרם דג מבושל/ קופסת טונה מסוננת או חצי קופסת טונה+ביצה</p> <p>עוף והודו: 125 גרם חזה עוף מבושל (גודל כף היד במוצע)/ 3 קציצות/ 2 שוקי עוף</p> <p>בשר בקר: בתדירות נמוכה, פעם בשבוע: 125 גרם סינטה / בשר טחון /שייטל/פילה בקר/ המבורגר ביתי מבשר טחון/ 3 קציצות בקר / 2 יחידות קבב ביתי</p> <p>ביצה: 1 ליום</p>	2 מנות ליום	<p>בשר רזה, עוף, דגים וביצים (חלבון מן החי)</p>
<p>קטניות=חלבון מן הצומח= 6 כפות מבושלות של אפונה/ גרגירי חומוס/שעועית לבנה/ שעועית אדומה/מש/פול/לוביה/ 150 גרם טופו/ 150 גרם סייטן/ 60 גרם שבבי סויה לפני בישול</p> <p>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</p>	1 מנה ליום	<p>קטניות, זרעים ואגוזים</p>
<p>כפית שמן מכל הסוגים / 1 כף אבוקדו/ 7 זיתים/ 1 כפית פסטו/עגבניות מיובשות / 1 כף חומוס/ 1 כף טחינה/ 2 כפיות טחינה גולמית/ 1 כפית מיוז</p>	2-3.5 מנות ליום	<p>שומנים</p>
<p>1 מנת מתוק=100 קלוריות חופשיות מותאמות לבחירתך</p> <p>מנה=2 קוביות שוקולד 90% גודיבה/ספלינדד/ 1 פרוסת עוגה מותאמת ברוחב אצבע/כדור גלידה ללא סוכר/עוגיה מותאמת</p>	1 מנה ליום	<p>מתוקים</p>

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:

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 טוסטוסטרון 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 מכיון 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 ב**סימון 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.

ארוחות בוקר וערב לבחירתך:



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

כריכים על בסיס חלבון.....2 מנות דגן, 1 מנת חלב +אופציה לביצה

/טונה, מנת שומן +ירקות + מנת פרי כקינוח

*****ניתן לשלב את הביצה בכל אחד מהכריכים-ביצה אחת ליום.**

***הוסיפי לארוחה מנת שומן: כף אבוקדו/כף חומוס/ 2 כפיות טחינה גולמית/כף טחינה**

מוכנה/כפית שמן אישית

מנת פרי (עד חצי שעה לאחר הארוחה)	2 ירקות לבחירתך	2 מנות דגן/פחמימה	מנת חלב/ ביצה/ טונה	כריכים
<p>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 אננס טרי/גויאבה/ אגס/ שלישי פומלה/ חצי פומלית</p>	<p>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/צהובה</p>	<p>2 פרוסות לחם מלא או 4 פרוסת לחם מלא קל (עד 40 קלוריות לפרוסה) או 2 פיתות ביס או 2 לחמניות קלות או 4-5 פריכיות אורז/כוסמת או 8 פתית או 2 טורטיות קלות (יחידה=80 קלוריות)</p>	3 כפות גבינה 3-5%: ריקוטה \ לבנה \ קוטג' \ כנען\ תבור\ טוב טעם\לאבנה\ גבינת עזים\ צפתית ללא מלח \ גבינת סויה בסגנון גבינה לבנה 5% תנובה	כריך גבינה
			2 פרוסות גבינה צהובה 5% / 9%	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 לביצה: פטריות טריות, בצל לבן, ירוק וסגול, עשבי תיבול, פלפל קלוי, חציל קלוי,	כריך עם ביצה



			פטרזיליה, כוסברה, עגבניות).	
			75 גרם טופו מוקפץ עם בצל ופטריות	כריך מקושקש ת טופו


כריכים על בסיס שומן 2 מנות דגן, 1 מנת שומן, ירקות+

מנת פרי לקינוח

***ניתן לשלב ביצה בכל כריך, ביצה אחת ליום (מקושקשת/ביצה קשה/ חביתה/
שקשוקה).**



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/מוזלי2 מנות דגן, 1 מנת חלב, 1 מנת שומן, 1 מנת פרי

שם הארוחה	2 מנות דגן	1 מנת חלבון	1 מנת שומן	תוספות
מוזלי	4 כפות גרנולה ללא תוספת שמן וסוכר	יוגורט טבעי 1.5-3%	1 כפית חמאת בוטנים ללא סוכר	- מנת פרי לבחירתך.
דגני בוקר	2 כוסות חד פעמיות (30 גרם) ברנפלקס/ פייבר 1/1	או 1 כוס חלב סויה		

מנת פרי (עד חצי שעה מסיום הארוחה)	2 ירקות לבחירתך	2 מנות דגן/פחמימה (מנה=80 קלוריות)	מנת שומן	כריכים לבחירתך
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 אננס 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 ברקולי קולורבי צנון צנונית עלים ירוקים נבטים שעועית ירוקה/צהובה	4 פרוסות לחם מלא קל (עד 40 קלוריות לפרוסה) או 2 פרוסות לחם מלא או 2 פיתות ביס או 2 לחמניות קלות או 4-5 פריכות אורז/כוסמת או 8 פתית או 2 טורטיות קלות	כף אבוקדו	כריך אבוקדו
			2 כפיות טחינה גולמית/ 1 כף טחינה מוכנה	כריך טחינה
			1 כף חומוס לסביח: ניתן להוסיף חציל אפוי/קלוי וביצה קשה	כריך חומוס/סביח
			1 כפית חמאת בוטנים ללא תוספת סוכר	כריך חמאת בוטנים
			1 כפית שקדיה ללא תוספת סוכר	כריך שקדיה
			1 כפית פסטו	כריך פסטו/עגבניות מיובשות
			1 כפית עגבניות מיובשות	כריך עגבניות מיובשות



-ניתן להמתיק בקינמון באופן חופשי.	או 1 כף צ'יה		קראנצ'ים חיטה מלאה/ פצפוצי קינואה/פצפוצי אורז	
	או 1 כפית שקדיה ללא סוכר		4 כפות קוואקר	דייסת קוואקר
-פרי אחד-כחלק ממנות הפרי היומיות. -ירקות-רצוי לשלב קייל, חסה, עלי בייבי וכדומה.	או 1 כף זרעי פשתן או 2 כפיות טחינה גולמית		4 כפות קוואקר	שייק פירות וירקות

פשטידות אישיות.....2 מנות דגן, 1 מנת חלב +מנת ביצה, ירקות +מנת פרי לקינוח

שם הארוחה	1 מנת דגן/פחמימה	1 מנת חלב+ביצה	סוג פשטידה לבחירתך
-----------	------------------	----------------	--------------------



<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. 	1 ביצה, 1/2 קופסת גבינה לבנה 3% / גבינת סויה	4 כפות קמח מלא	פשטידה אישית
<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 סחוסים. 	<p style="text-align: center;">הוראות הכנה:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. מערבבים בקערה את הביצה, הקמח והגבינה. 2. מוסיפים את הירקות ומערבבים היטב. 3. שופכים לתבנית קטנה ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, כ-20 דקות או עד להשחמה. 		

פנקייקים.....מנת פרי, 2 מנות דגן, מנת חלבון (ביצה), מנת חלב/מנת שומן וירקות

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



ארוחות צהריים- ארוחה עיקרית ביום

ארוחה בשרית\ דגים.....1 מנת בשר רזה (חלבון עיקרי), 3 מנות דגן, מנת שומן, ירקות + מנת פרי לקינוח



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

***הוסיפי מנת שומן: כף אבוקדו/כף חמוס/ 2 כפיות טחינה גולמית/כף טחינה**

מוכנה.

סוג הארוחה	חלבון עיקרי (קבוצת הבשר הרזה)	3 מנות דגן/פחמימה	ירקות חתוכים/ אטיפסטי/ מרק חופשי /סלט
דגים (מומלץ פעמיים בשבוע לפחות)	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	9 כפות דגנים מלאים מבושלים: אורז/ אטריות/ בורגול/ גריסי פנינה/ כוסמת/ פסטה/פתיתים מלאים/ קוסקוס/ קינואה/חיטה/ אטריות שעועית/ אטריות אורז/ גריסים	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 תרד
סלט טונה	1 קופסת טונה מסוננת או חצי קופסת טונה מסוננת+ ביצה קשה	ירקות עמילניים: 9 כפות פירה/1 תפוח אדמה גדול/ 1 בטטה גדולה/ 9 כפות גרגירי תירס/קלח תירס גדול/ 1 דלעת בינונית/1 סלק גדול/1 דלורית גדולה.	
עוף/הודו	125 גרם לאחר בישול (גודל כף היד בממוצע): חזה עוף/ פרגית/ 2/ שוקי עוף הודו/ 2/ יחידות גרונות הודו / 1\4 עוף בגריל או מבושל ללא עור/3/ קציצות עוף/הודו / פסטרמה ביתית	9 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	
בשר רזה (עד פעמיים בשבוע)	125 גרם סיניטה / בשר טחון /שייטל/פילה בקר/ המבורגר ביתי מבשר טחון/ 3 קציצות בקר / 2/ יחידות קבב בייתי	או לחם ותחליפיו: 3 פרוסות לחם חיטה מלאה / 3 פיתות ביש (עד 90 קלוריות ליחידה)	

ארוחת צהריים צמחונית-



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

תבשילי קטניות.....1 מנת קטניות (חלבון מן הצומח), 2 מנות דגן, ירקות

+מנת פרי לקינוח

*הוסיפי מנת שומן: כף אבוקדו/כף חמוס/ 2 כפיות טחינה גולמית/כף טחינה

מוכנה.

שם הארוחה	3 מנות דגן	1 מנת חלבון צמחוני (קטניה)	ירקות חתוכים/ אטיפסטי/ מרק חופשי /סלט
קטניות	7 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 חמוס/ 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 פטרוזיליה כוסברה סלרי פטרויות שומר חציל כרובית כרוב ברוקולי קולורבי צנון צנונית עלים ירוקים נבטים שעועית ירוקה שעועית צהובה קייל
טופו	ירקות עמילניים: 7 כפות פירה/1 תפוח אדמה גדול/ 1 בטטה גדולה/ 7 כפות גרגירי תירס/קלח תירס בינוני/ 1 דלעת בינונית/1 סלק גדול/1 דלורית בינונית.	150 גרם טופו מבושל/בתנור או 150 גרם סייטן	
פלאפל ביתי	או לחם ותחליפיו: 2.5 פרוסות לחם מלא/4.5 פרוסות לחם קל/ 2.5 פיתות ביס	5 יחידות פלאפל ביתי אפוי+ כף חמוס /טחינה (מנת שומן)	



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

התאמה אישית	מאגר ארוחות הביניים
1 פרוסת לחם פשתן/טחינה/11 יחידות שקדים/2 חצאי אגוזי מלך/ 2 יחידות ברזיל/ 1.5 יחידות מקדמיה/ 1.5 אגוזי פקאן/ 1 כף זרעי פשתן/ 1 כף צ'יה/ 1 כפית חמאת בוטנים טבעית/ 1 כפית שקדיה ללא סוכר.	מנת בריאות (אגוזים/זרעים)
יוגורט טבעי 1.5-3% או 3 כפות קוטג' גבינה 3-5%	מנת חלב לביניים
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 אתרים עם קינוחים מותאמים דלי פחמימה: /https://hakolzahav.co.il /https://adybenshlush.com /https://mesukeret.com	1 מנה יומית מנה=100 קלוריות,ניתן לאגד או לחלק את המנות
	אפשרויות נוספות

שתייה

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

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





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