

חלבון בכמות משמעותית בכל ארוחה!



למה דווקא חלבון?

1. כי הוא תורם לתחושת שובע יותר מכל אבות המזון.
2. תחושת השובע תגרום לנו לאכול פחות ולרדת במשקל.
3. חלבון חשוב לביצוע תהליכים כמו בניית שרירים, בניית מערכת החיסון ופעילות יומיומית בתוך הגוף.

כמה עובדות:

1. חלבון הינו אב מזון שהגוף צריך לקבלו גם מהמזון.
2. חלבון מן החי מכיל את כל 8 "חומצות אמינו" שהגוף זקוק להן, ולכן הוא נחשב חלבון מלא.
3. כדי לקבל חלבון מלא מן הצומח, יש לשלב בין קטניות לדגנים שונים כגון: אורז ועדשים, בורגול וגרגרי חומס ועוד.

אז מה עושים? משלבים חלבון בכל ארוחה. כמה? בכמות שווה או גדולה מכמות הפחמימה.

המלצת הצריכה היומית של חלבון לאדם בוגר היא 0.8-1 גרם לכל ק"ג משקל גוף (ורבים לא מקיימים אותה).

נחיצותו של החלבון בתפריט הילדים הכרחית לגדילה, התפתחות ובניית תאים וביניהם תאי השריר. את כמות החלבון הנדרשת עד גיל 6 ניתן לקבל ע"י אכילת 4 מנות מגוונות של חלב, בשר וביצים. מגיל 6 ומעלה יש להעלות את הכמות עד ל-5-6 מנות.

טבלת צריכת חלבון עולמית

גיל	WHO - אירגון הבריאות העולמי גר' חלבון ביום	אירופה	ארה"ב
1-3	14.5	14.7	16
4-6	19.7	19	24
2-12	1.5 גרם לכל ק"ג משקל גוף		
12 בנים 15 בנות	1 גרם לכל ק"ג משקל גוף		

המלצות לארוחות עיקריות בשירות בחלבון

ארוחת אומלט: חביתה מביצה + 3 חלבונים עם תרד + סלט עם כפית שמן זית + 2 פרוסות לחם שיפון = 6 נקודות, (30 גר' חלבון)

ארוחה בשרית: 150 גרם חזה עוף עם עשבי תיבול על המחבת + שעועית ירוקה מאודה + 200 גרם בטטה אפויה + כף טחינה מוכנה = 9.5 נקודות (39 גר' חלבון)

ארוחת דגים: 200 גרם דג אמנון בתנור עם פלחי לימון שום ותבלינים + ירקות אנטיפסטי עם כפית שמן זית ועלי רוזמרין + כוס בורגול מבושל עם חצי כוס אפונה וגזר = 10.5 נקודות, (41.5 גר' חלבון)

ארוחה טבעונית: כוס וחצי מג'דרה: 3/4 כוס עדשים ירוקות מבושלות + 3/4 כוס אורז + סלט ירקות + כף טחינה + מרק ירקות = 9 נקודות, (14.5 גר' חלבון)

ארוחה טבעונית נוספת: כוס קוסקוס מבושל עם מרק ירקות + כוס גרגרי חומס מבושלים = 10 נקודות, (22 גר' חלבון)

הצעות לארוחות ביניים בשירות בחלבון

יוגורט לבן 1.5% + כוס דגני בוקר עשירים במיוחד בסיבים + מנת פרי טרי = 3 נקודות (11 גר' חלבון).

גביע גבינה לבנה 3% שומן עם ירקות = 5 נקודות (22.5 גר' חלבון).

פרוסת לחם קל עם 2 כפות גבינה לבנה 5% שומן + כף ריבה ללא תוספת סוכר = 3 נקודות,



פרוסת לחם קל עם 2 כפות גבינה לבנה 5% שומן + כף ריבה ללא תוספת סוכר = 3 נקודות, (13 גרם חלבון)

כריך מלחם כוסמין עם חצי אבוקדו ופרוסות עגבנייה = 4 נקודות (7 גר' חלבון)

2 פריכיות אורז עם 2 כפות ממרח חומוס + פרוסות ירקות = 4 נקודות (7 גרם חלבון)

רעיונות לגיוון מנות עשירות בחלבונים:

