

פברואר

גודל מנות

מכירים את השאלה? "רוצה להגדיל את המנה ב- 1.90 נה?"
 לרוב תשובתנו היא כן. נראה לנו עסקה כדאית בכסף, אבל לא למשקל ולבריאות.
 רבים מאתנו אוכלים במסעדות פעמים רבות בשבוע וכך למעשה אנשים אחרים קובעים עבורנו את גודל המנות ועלותם בנקודות. לפי שיטת הנקודות, גודל מנה הוא אחד משלושת המדדים לחישוב ערך המזון בנקודות. אצלנו הגודל כן קובע!

אז מה עושים כשאוכלים מחוץ לבית?
 נעזרים בכלי הערכה שיסייעו לנו להבין כמה נקודות אכלנו.



גם בבית חשוב לשקול ולמדוד. דוגמאות נוספות ב"מדריך הנקודות" עמוד 51-50.

מתי לאחרונה בדקתם כמה אורז יש בכף ההגשה שאתם שמים על הצלחת, וכמה נקודות זה עולה?

מדידה בבית

- ✓ דאגו להציב משקל מזון, כוס מדידה וכף מדידה במקום בולט לעין במטבח.
- ✓ השתמשו בכלים אלו למדידת כל מזון: תוספות, עיקריות, גבינות ועוד.
- ✓ העדיפו לרכוש אריזות קטנות ומדודות, כי יש לנו הרגל לסיים זה בלי קשר לגודלה.
- ✓ בחרו לאכול בצלחת קטנה, שממלאים צלחת זה נותן תחושה של הרבה, והרבה משביע יותר כי גם העין אוכלת.
- ✓ השקיעו בארוחות שלכם שתיראנה יפות לעין ואיכלו בנחת.

סדרת 99 קלוריות של טבעול מפתיעה עם קינואה!

סדרת 99 קלוריות מאפשרת לשלוט על גודל המנה באופן פשוט וברור, ועכשיו חדש בסדרה:





2.5 נקודות ל-2 קציצות = מנה של 70 גרם

- ✓ קציצות קינואה וברוקולי מכילות 99 קלוריות ל-2 יחידות
- ✓ הקינואה בעלת ערך תזונתי גבוה – מכילה חלבון, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.
- ✓ מנה של קציצות קינואה וברוקולי מהווה מקור לסיבים תזונתיים המסייעים לעיכול.
- ✓ בגב האריזה תוכל למצוא דרך נהדרת לשילוב הקציצות בארוחה.

תפריט

26

נק' סה"כ

ארוחת ערב

פשטידת תרד גבינה ותפוחי
אדמה* (4.5)
סלט ירקות + כפית שמן זית, לימון
ותבלינים (1)

מתי שמתחשק

מנת פרי טרי (0)
חצי כוס חלב 1% שומן (1)

ארוחת צהריים

2 קציצות קינואה וברוקולי. (2.5 נק')
חזה עוף - 150 גרם על מחבת
עם תבלינים (4.5)
סלט ירקות + כף טחינה מוכנה
1/4+ אבוקדו בקוביות (2)

ביניים

יוגורט לבן 1.5% שומן (2.5),
200 מ"ל+ מנת פרי טרי

יום 1

ארוחת בוקר

דייסת קוואקר:
קוואקר (3)
1/2 כוס חלב (1)
אגוזי מלך (2)

ביניים

מנת פרי (0)
אצבע מוצרלה (2)

26

נק' סה"כ

ארוחת ערב

2 קציצות קינואה וברוקולי. (2.5 נק')
סלט ירקות + 100 גרם גביע קטן של
גבינה לבנה 5% (2)
כף טחינה מוכנה (1)

מתי שמתחשק

מנת פרי טרי (0)
חצי כוס חלב סויה דל שומן (1)

ארוחת צהריים

מרק שעועית ורוזמרין* (3)
סטרונגנוף בקר עם פטריות* (6)
סלט חסה עם 2 כפות רוטב
וינגריט לייט 5% שומן (1)

ביניים

מנת פרי טרי + 4 אגוזי פקאן (2)

יום 2

ארוחת בוקר

חביתת פטריות מביצה + חלבון +
פטריות (2)
פרוסת לחם מחמצת (1.5)
גבינת פטה עיזים 5% שומן
- 100 גרם (3)
סלט ירקות + כף טחינה מוכנה (1)
ברוקולי מאודה (0)

ביניים

מנת פרי (0)

26

נק' סה"כ

ארוחת ערב

דג סלמון - 150 גרם (4.5)
פירה כרובית (0)
מרק כתום עם עדשים של שומרי
משקל (1.5)

מתי שמתחשק

שתי מנות פרי טרי (0)
חצי כוס משקה שקדים 1% שומן (1)

ארוחת צהריים

4 קציצות קינואה וברוקולי (5 נק')
כוס תבשיל עדשים עם בצל גזר
ותבלינים (5)
סלט ירקות + כפית שמן זית (1)
שעועית ירוקה מבושלת (0)

ביניים

מנת פרי טרי + 6 שקדים (1.5)

יום 3

ארוחת בוקר

כריך מפיתה קלה (2) עם חצי
אבוקדו (2) ופרוסות עגבניה

ביניים

תמר מג'הול (1.5) + 2 אגוזי ברזיל (1)