

חגי תשרי 2016

בחגי תשרי יש לנו שפע של ארוחות ומפגשים משפחתיים וחברתיים ומנגד זו תקופת שבה נוהגים לעסוק בחשבוןنفس וקבלת החלטות בתחום החיים השונים. רבים עוסקים באתגר של התמודדות עם ארוחות החג. לרדת במשקל בתקופה שכזו, היא משתמשת במיוחד. אנו בשומרי משקל מבינים שצורך להיות ריאלי ולשים פokus על תכנון ומחשבה כדי לשמר על המשקל בתקופת החגים.

טיפים ועצות לארוחת חג:

- ✓ לתקן תפירט לארוחת החג, בכמות שיתאים למספר האורחים.
- ✓ להכין רשימת קניות בהתאם לתכנון, שפע גדול גורם לאכילה מרובה.
- ✓ מתארחים? - הביאו אתכם ממנה מנקה שתடעו מה ערכאה בנקודות.

סידור שולחן שיוצר סביבה תומכת:

- ✓ צלחות אישיות לברכות ולמנהוגים.
- ✓ הגשת המנות (חלבונים ופחמיות) בצלחת אישית מעוצבת.
- ✓ את מנת הסלטים ותבשילי הירקות ניתן להגיש בקערות מרוכזות.

טיפים בארוחת חג:

- ✓ הלבוש קבוע - בגד עם חגורה יסייע לחוש אם הגעתם לגבול יכולת לאכול עוד.
- ✓ מומלץ לשבת בקצת השולחן כדי להיות חשופים פחות לשכל המנות ולתוספות מעבר למננה שבחרנו.
- ✓ הכנינו קנקני מים בשפע, מומלץ עם פלחוי לימון, גענע... .
- ✓ פנקו את עצמכם בכוס אחת של יין.

תפירט ליום חג:

כדי ליהנות מארוחות חג תשרי ולהישאר במסגרת, אנו ממליצים לאכול על פי עקרונות يوم חופשי מספירה. **לפניכם הצעת תפירט.**

ארוחות בוקר

יוגרט לבן 0% שומן + מנת פרי טרי

מרק עוף עם ירקות

דג אפי עם בצלצלים ופלפלים*

3 קציצות עגל ברוטב רימונים*

סלט מש קינואה ורימונים*

פלפל ממולא - מנה צמחונית*

סלט ירקות + כפית שמן זית

100 גרם פלחוי תפוי"א בתנור עם תבלינים

חצי כוס אורז בסמטי + חצי כוס אפונה וגודר

בקלאוועה *

ארוחות צהרים

סלט ירקות + ביצה קשה + חצי גביע גבינה

לבנה 0.5% שומן

בינים

מנת פרי

למתכונים נוספים - לחצו כאן >>

בחגי תשרי יש מעט ימים שאין בהם חג או סוף שבוע ולכן חשוב מאוד לבחור בארוחות שאינן חיגיגיות, יותר מזונות-על, לשותות ולעטוק בפעולות גופנית.

תפירט ליום שבין החגים:

ארוחות בוקר

מאפה פילו עם מוצרלה וירקות* (4)

מנת פרי + 2 אגוזי ברדיל (1)

סלט ירקות עם כפית שמן זית (1)

תפריט ליום שבין החגים:

בינימים	ארוחת בוקר
מנת פרי + 2 אגוזי ברזיל (1)	מאפה פילו עם מוצרלה וירקות* (4)
ארוחת ערב	סלט ירקות עם כפית שמן זית (1)
שתי פרוסות פשתית כרובית וברוקולי מיהרת הכננה * (5)	
חביתת פטריות : ביצה + חלבון + פטריות (תריסיס שמן) ועשב תיבול (2)	
סלט ירקות + כפית שמן זית (1)	
מתי שמתחשך	
חצי כוס חלב 1% שומן (1)	
בינימים	ארוחת צהרים
מנת פרי + יוגורט 1.5% שומן (2.5)	מרק כרישה וקישואים* (5)
	200 גרם חזה עוף על מחבת פסים עם תבלינים ותריסיס שמן (6)
	שעועית ירקה מוקפצת + 2 כפות רוטב צ'ילי (1) עם תריסיס שמן (5)
	סלט חסה עם 2 כפות רוטב יניגרט לייט שומן (1) 5% שומן (1)

יום כיפור

מי שחוسب שצום יום הכיפורים הוא ההדדנות להוריד את המשקל העודף שכבר בראש השנה, טועה בגודל. גם אחד של צום לא מצמצם היקפים ולא מוריד קליגרמיים עודפים, ויש כאלה שאף עלולים לגלות שהם על במשקל לאחר הצום, כיון שהארוחות הגדלות לפני ואחרי משלימות את החסוך הקלורי של הצום עצמו, בעוד שה悒וכנות של הגוף לנצל את האנרגיה של ארוחות גדולות - כלומר לשרוף את הקלorias - נמוכה יותר. רק אכילה מאוזנת ומתחנה בארוחה המפסקת ובארוחה המשיימת את הצום, עם תכולה נמוכה של שומן וסוכר, תמנע עליה במשקל.

תפריט ליום שלפני הצום:

בינימים	ארוחת בוקר (8.5)
מנת פרי / מרק ירקות	2 פרוסות לחם מלא (2)
מרק עוף / מרק ירקות	חביתה מביצה + חלבון (2)
200-150 גרם עוף, הודו, בשר רזה (4.5-6)	חצי גביע גבינה 5% שומן (3.5)
קוס עדשים מבושלים או כוס מג'דרה עם בצל	סלט ירקות + כפית שמן זית (1)
או כוס פסטה מקמח מלא (5-6)	
ירקות מבושלים (5)	
סלט ירקות + כפית שמן זית (1)	
קינוח - מנת פרי + 2 אגוזי ברזיל (1)	
לא מומלץ לאכול מנה מותקה מדי מכיוון שהסתוכר הרוב מעודד הפרשת אינסולין זהה מעורר לאחר מכן רב.	
שתייה	
בסיום הארוחה - תה צמחים להרגעת מערכת העיכול.	
בינימים	ארוחת צהרים מוקדמת (4)
מנת פרי (0)	סלט טונה : סלט ירקות + קופסא טונה במים + 2 כפות של מיונד לייט 5% שומן + 5 זיתים
בינימים	מנת פרי (0)

כך נעברת הארוחה בשלום...

- אכלו 4-3 ארוחות קטנות לאורך היום עד ארוחה מפסקת.
- אכילת פחמימות מורכבות כמו לחם דגנים או שיפון במהלך היום יגרמו לתחושת שבע ומליח.
- מאגרי הפחמימות (הגלקוגן) ישמש את הגוף בשעות הראשונות של הצום.
- 8-10 כוסות מים במהלך היום לפני תחילת הצום.
- הפחיתו ביום - יומיים לפני הצום את כמות השתייה שמקילה קפואן - עוזר למניעת כאבי ראש במהלך ואחרי הצום.
- ארוחה שתכלול מרק, סלט, פחמימה מורכבת כמו אודז מלא, אורז בר, בטטה, קינואה, כוסמת ומנת חלבון כמו בשר, דג או תחליף חלבון. אפשר גם קינוח, מומלץ פרי.
- המעיטו את השימוש במלח בארוחה המפסקת, כדי לא לעורר צמא.
- הימנעו ממזונות מטוגנים כמו צ'יפס, או מזונות מקמח לבן ושתייה מוגנתת המגבירים את תחושת הרעב.
- שתו עוד - 3 כוסות מים בזמן הארוחה המפסקת ואחריה על מנת להרווות את הגוף.
- ישירכו את האחות רהדרגה אל חחונפל על האוכל מיד.

תפריט ליום שלפני הصوم:

ארוחה מפסקת (11-13)

מרק עוף / מרק ירקות
200-150 גרם עוף, הודו, בשר רזה (4.5-6)
קוס עדשים מבושלים או קוס מג'דרה עם בצל
או קוס פשוט מקמח מלא (5-6)
ירקות מבושלים (0)
סלט ירקות + כפית שמן זית (1)
קינוח - מנת פרי + 2 אגוזי ברזיל (1)
לא מומלץ לאכול מנה מתוקה מדי מכיוון
שהסוכר הרב מעודד הפרשת אינסולין וזה
מעורר לאחר מכן רעב.

שתייה

בסיום הארוחה - תה צמחים להרגעת מערכת העיכול.

ארוחת בוקר (8)

2 פרוסות לחם מלא (2)
חביתה מביצה + חלבון (2)
חצי גביע גבינה 5% שומן (3.5)
סלט ירקות + כפית שמן זית (1)

בינימים

מנת פרי (0)

ארוחות צהרים מוקדמת (4)

סלט טונה : סלט ירקות + קופסה טונה במים +
2 כפות של מיונד לייט 5% שומן + 5 זיתים

בינימים

מנת פרי (0)

כך נעבר את הصوم בשלום...

- אכלו 4-3 ארוחות קטנות לאורך היום עד ארוחה מפסקת.
- אכילת פחמימות מורכבות כמו לחם דגנים או שיפון במהלך היום יגרמו לתחושת שובע ומיידי מאגרי הפחמימות (הגליקוגן) שיישמש את הגוף בשעות הראשונות של הصوم.
- 10-8 כוסות מים במהלך היום לפני תחילת הصوم.
- הפחיתו ביום - יומיים לפני הصوم את כמות השתייה שמקילה קפאין - עוזר למניעת כאבי ראש במהלך ואחרי הصوم.
- ארוחה מתונה לפני הصوم - ארוחה גדולה לא תמנע את תחושת הרעב במהלך הصوم! אכלו ארוחה שתכלול מרק, סלט, פחמימה מורכבת כמו אורז מלא, אורז בר, בטטה, קינואה, כוסמת ומנת חלבון כמו בשר, דג או תחליף חלבון. אפשר גם קינוח, מומלץ פרי.
- המעיטו את השימוש במלח בארוחה המפסקת, כדי לא לעורר צמא.
- הימנעו ממזונות מטוגנים כמו צ'יפס, או מזונות מקמח לבן ושתייה ממותקנת המגבירים את תחושת הרעב.
- שתו עוד כ- 3 כוסות מים בזמן הארוחה המפסקת ואחריה על מנת להרווות את הגוף.
- шибרו את הصوم בהדרגה. אל תתנוול על האוכל מיד.
- ארוחה שלאחר הصوم - היא ארוחה עיקרית. הימנעו ממזון שומני הוא יגרום להרגשה רעה, כבדות ועייפות.

תפריט לארוחה בצאת הصوم:

להתחליל לאחר הصوم בשתיית מים עם פלחי ונענע ולימון קוס חליטת צמחים או תה ירק

פרוסת עוגה בחושה 30 גרם (3) או פרוסת חלה מתוקה עם כף ריבת ללא תוספת סוכר (4)

כעבור חצי שעה

מרק עוף / מרק ירקות

כרע עוף מהמרק (5) או 200 גרם דג בורי בתנור עם תבלינים (6)

кос אורז לבן (5)

ירקות מבושלים (0)

סלט ירקות + כפית שמן זית (1)

חם לך!
ועם תריאכ' גאנַכֶּ

