

זיוה • QUASE



שלב 2 של המסע • תזונה + תוספים לאיזון מערכת

רוטציה: 2 ימי 2 HIGH ימי LOW • חוזר חלילה לאורך השבוע

מטרת:השלב להעמיק את הריפוי של מערכת העיכול תוך תמיכה. מטבולית ימי #HIGH נועדו לתמוך במטבוליזםוגיוון תזונתי וימי #WO מקנים למערכת מנוחה עם ירידה בפחמימות ניתנות.לתסיסה

רוטציה שבועית:לדוגמא



התבנית יומיים HIGH רצופים · יומיים LOW רצופים · וחוזר. חלילה אפשר לגמש לפי אירועים חברתיים ולוח.האימונים

יעד 2,200 קק"ל · 100P / 320C / 58F

יום HIGH · פחמימהגבוהה

קק"ל 2,197 יעד2,200	שומן 54g יעד58	פחמימה 342g יעד320	חלבון 99g יעד100
----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------

עקרונות:היום פחמימות גבוהות ממזון מלא · חלבון בינוני · שומן נמוך · סיבים גבוהים · ימי Kill עםאנטי-מיקרוביאלי
ACandibactinAR · GI Detox+ ·

20P · 64C · 6F · 383 קק"ל

ארוחה 1 · שייקבוקר

- 2 סקופUltraInflamX
- 1 כוס תותיםטריים
- 1 כוס עלים ירוקים (תרד) או(קייל
- 1 כף זרעיצ'יה
- 20מ"ל מיץ דובדבן חמוץ או / רימוניםאגס/תפוח

5.5P · 53C · 9F · 308 קק"ל

ארוחה 2 · בטטה + חמאתשקדים

- 25 גרם בטטהאפויה
- 1 כף חמאת שקדים (לחמם) בטטה ולזלף מעל את החמאת(שקדים

37P · 51C · 14F · 476 קק"ל

ארוחה 3 · חלבון +קינואה

- 10 גרם חזה / עוף / הודו בקר / רזה דגלבן
- 1 כוס קינואה מבושלת בסגנון Southwes (מתכון) (בסוף
- 1 כוס נוצני רריר / אפיוןאכריוושה

1 כוס ניבני כחול / אפרימטאו טיטון

1 כפית שמןזית

192 · 5F · 37C · 3P קק"ל

ארוחה 4 · פירות +ירקות

1 כוסאוכמניות

½תפוח

1 כוס / זוקיני / דלעתמלפפון

1 כפית שמןזית

383 · 6F · 64C · 20P קק"ל

ארוחה 5 · שייקחזרה

חזרה על שייק UltraInflam כמו ארוחה1

133 · 5F · 19C · 3P קק"ל

ארוחה 6 ·חטיף

2 יחידות פריכיותאורז

¼ אבוקדו(למרוח)

322 · 8.7F · 54.5C · 10.5P קק"ל

ארוחה 7 ·ערב

1 כוס /קינואה/אורז תפוח אדמה/בטטה אחרי(קירור

½ כוסאוכמניות

1 כוס זוקיניקלוי

1 כפית שמןזית

יעד 1,800 קק"ל · 120P / 80C / 110F

יום LOW · שומנגבוה



קק"ל

1,774

יעד1,800

שומן

113g

יעד110

פחמימה

76g

יעד80

חלבון

123g

יעד120

Redss- · פטה·

Redss- · גהי

עקרונות:היום פחמימות נמוכות · חלבון בינוני · שומנים גבוהים ואיכותיים (חמאה) אורגנית (פרמזן · סיבים 20-25g · ימי Build עם פרוביוטי (Sardii) · שתייה מוגברת + מלח.נוסף

