

2026-08-19

דיווח · GUT H/L (2/2) · תוכנית מוכנה

GUT · H/L (2/2) · 2200/1800 · Kill/Build

2 ימי HIGH (Kill) · פחמימות גבוהות + אנטי-מיקרוביאלים) + 2 ימי LOW (Build) · שומן גבוה + Sac boulardii) · חוזר

LOW · Build

יעד: 1800 קק"ל חלבון: 120 ג' פחמימה: 80 ג' שומן: 110 ג'
בפועל: 1801.7 קק"ל 125 ג' 82 ג' 108.2 ג'

ארוחה 1 · ביצים · 08:00						
269.8 קק"ל · P · 6.7C · 17.6F21.1						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
2	יחידה	ביצה שלמה	12	1	10	142
2	יחידה	חלבון ביצה	7.2	0.4	0	30.4
1	כוס	תרד	0.9	1.1	0.1	8.9
0.25	יחידה	אבוקדו	1	4.2	7.5	88.5

ארוחה 2 · לחם קטו · 10:30						
223.5 קק"ל · P · 11.2C · 17.2F6						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
1	פרוסה	לחם קטו	5	7	5	93
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42
0.25	יחידה	אבוקדו	1	4.2	7.5	88.5

ארוחה 3 · סלמון · 13:00						
379.4 קק"ל · P · 7.4C · 23.3F35.1						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
140	גרם	סלמון	30.8	0	18.2	287
1	כוס	אספרגוס	4.3	7.4	0.4	50.4
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42

ארוחה 4 · הודו + פרי · 15:30						
257.9 קק"ל · P · 25.8C · 5.4F26.3						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
80	גרם	חזה עוף	24.8	0	2.9	125.1
1	כוס	גזרי בייבי	1	12	0.2	53.8
1	כף	אבוקדו	0.3	1.3	2.2	26.6
0.5	יחידה	תפוח	0.2	12.5	0.1	52.4

HIGH · Kill

יעד: 2200 קק"ל חלבון: 100 ג' פחמימה: 320 ג' שומן: 58 ג'
בפועל: 2198.1 קק"ל 101.9 ג' 318.2 ג' 57.5 ג'

ארוחה 1 · שייק בוקר · 08:00						
363.4 קק"ל · P · 57.1C · 6.6F18.9						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
2	סקופ	UltraInflamX	15	15	2	138
1	כוס	תותים	1	12	0.5	56.5
1	כוס	תרד	0.9	1.1	0.1	8.9
1	כף	זרעי צ'יה	2	5	4	64
150	מ"ל	מיץ רימונים	0	24	0	96

ארוחה 2 · בטטה + חמאת שקדים · 10:30						
337.7 קק"ל · P · 55C · 9.3F8.6						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
260	גרם	בטטה	5.2	52	0.3	231.1
1	כף	חמאת שקדים	3.4	3	9	106.6

ארוחה 3 · חלבון + קינואה · 13:00						
433.6 קק"ל · P · 40.2C · 12.1F41						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
100	גרם	חזה עוף	31	0	3.6	156.4
0.75	כוס	קינואה מבושלת	6	29.2	3	168
1	כוס	ניצני כרוב	4	11	0.8	67.2
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42

ארוחה 4 · פירות + ירקות · 15:30						
208.4 קק"ל · P · 37C · 5.6F2.4						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
1	כוס	אוכמניות	1	21	0.5	92.5
0.5	יחידה	תפוח	0.2	12.5	0.1	52.4
1	כוס	זוקיני	1.2	3.5	0.3	21.5
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42

ארוחה 5 · שייק חזרה · 17:00						
363.4 קק"ל · P · 57.1C · 6.6F18.9						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
2	סקופ	UltrainflamX	15	15	2	138
1	כוס	תותים	1	12	0.5	56.5
1	כוס	תרד	0.9	1.1	0.1	8.9
1	כף	זרעי צ'יה	2	5	4	64
150	מ"ל	מיץ רימונים	0	24	0	96

ארוחה 6 · חטיף · 19:00						
157.9 קק"ל · P · 18.8C · 8.1F2.4						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
2	יחידה	פריכיות אורז	1.4	14.6	0.6	69.4
0.25	יחידה	אבוקדו	1	4.2	7.5	88.5

ארוחה 7 · ערב · 21:00						
333.7 קק"ל · P · 53C · 9.2F9.7						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
1	כוס	קינואה מבושלת	8	39	4	224
0.5	כוס	אוכמניות	0.5	10.5	0.2	46.2
1	כוס	זוקיני	1.2	3.5	0.3	21.5
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42

ארוחה 5 · צ'יה + פירות יער · 17:30						
276.5 קק"ל · P · 21.4C · 17.4F8.7						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
2	כף	זרעי צ'יה	4	10	8	128
2	כף	שקדים	3.9	3.9	9	111.9
0.5	כוס	פטל	0.8	7.5	0.4	36.6

ארוחה 6 · חלבון שמן · 19:30						
394.6 קק"ל · P · 9.5C · 27.3F27.8						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	קק"ל
100	גרם	שוקי עוף	24	0	10	186
1	כוס	ברוקולי	2.5	6	0.3	36.7
1	כוס	זוקיני	1.2	3.5	0.3	21.5
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42
1	כף	חמאה	0.1	0	12	108.4

תבנית שבועית

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'	ש'
HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH