

HIGH

יעד: 2200 קק"ל חלבון: 100 ג' פחמימה: 320 ג' שומן: 58 ג'
בפועל: 2171.8 קק"ל 99.5 ג' 323.5 ג' 107.9 ג'

ארוחה 1 • שייק בוקר					
354 קק"ל • P • 55C • 5.7F19					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
2	סקופ	UltraInflamX	15	15	2
1	כוס	תותים טריים	1	12	0.5
1	כוס	עלים ירוקים (תרד או קייל)	1	2	0.2
1	כף	זרעי צ'יה	2	5	3
175	מ"ל	מיץ דובדבן חמוץ	0	21	0

ארוחה 2 • בטטה + חמאת שקדים					
272.8 קק"ל • P • 43C • 9.2F7.5					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
200	גרם	בטטה אפוייה	4	40	0.2
1	כף	חמאת שקדים	3.5	3	9

ארוחה 3 • חלבון + קינואה					
480 קק"ל • P • 51C • 14F37					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
100	גרם	חזה עוף / הודו / בקר רזה / סלמון	25	0	4
1	כוס	קינואה מבושלת Southwest	8	40	4
1	כוס	ניצני כרוב אפויים	4	11	1
1	כפית	שמן זית	0	0	5

ארוחה 4 • פירות + ירקות					
200 קק"ל • P • 37C • 5.8F3					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
1	כוס	אוכמניות	1	21	0.5
0.5	יחידה	תפוח	0	12	0
1	כוס	זוקיני / דלעת / מלפפון	2	4	0.3
1	כפית	שמן זית	0	0	5

LOW

יעד: 1800 קק"ל חלבון: 120 ג' פחמימה: 80 ג' שומן: 110 ג'
בפועל: 1803.7 קק"ל 119.5 ג' 74.4 ג' 107.9 ג'

ארוחה 1 • ביצים					
249 קק"ל • P • 6C • 16F21					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
2	יחידה	ביצים שלמות	12	1	10
2	יחידה	חלבוני ביצה	7	1	0
1	כוס	תרד מוקפץ	1	1	1
0.25	יחידה	אבוקדו	1	3	5

ארוחה 2 • לחם קטו					
181.5 קק"ל • P • 11.3C • 12.5F6					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
1	פרוסה	לחם קטו	5	7	5
50	גרם	אבוקדו	1	4.3	7.5

ארוחה 3 • סלמון					
337 קק"ל • P • 5C • 20F33					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
140	גרם	סלמון Wild Caught	30	0	15
1	כוס	אספרגוס	3	5	0.3
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7

ארוחה 4 • הודו + פרי					
242 קק"ל • P • 12.1C • 7F21					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
80	גרם	חזה הודו	20	0	2
1	כוס	גזרי בייבי	1	12	0.3
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7
1	גרם	תותים	0	0.1	0

ארוחה 5 • פודינג צ'יה + פירות יער					
388.2 קק"ל • P • 31C • 23.8F10.5					
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F
1	מנה	פודינג צ'יה	5	12	15
2	כף	שקדים שלמים	4	4	8
1	כוס	פטל טרי	1.5	15	0.8

ארוחה 6 • חלבון שמן					
406 קק"ל	P	9C	28.6F	28	
קק"ל	F	C	P	מרכיב	יחידה
225	14	0	25	שוקי עוף / בקר / סטייק / סלמון	גרם
30	0.3	5	2	אורז כרובית	כוס
25	0.3	4	1	זוקיני קלוי	כוס
126	14	0	0	שמן זית	כף

ארוחה 5 • שייק חזרה					
400 קק"ל	P	64C	6F	20	
קק"ל	F	C	P	מרכיב	יחידה
140	2	15	15	UltraInflamX	סקופ
55	0.5	12	1	תותים טריים	כוס
15	0.2	2	1	עלים ירוקים	כוס
60	3	5	2	זרעי צ'יה	כף
130	0.3	30	1	מיץ דובדבן חמוץ	מ"ל

ארוחה 6 • חטיף					
133 קק"ל	P	19C	5F	2.5	
קק"ל	F	C	P	מרכיב	יחידה
70	0.5	15	1.5	פריכיות אורז	יחידה
63	4.5	4	1	אבוקדו	יחידה

ארוחה 7 • ערב					
332 קק"ל	P	54.5C	9F	10.5	
קק"ל	F	C	P	מרכיב	יחידה
220	3.5	40	8	קינואה מבושלת	כוס
42	0.2	10	0.5	אוכמניות	כוס
25	0.3	4.5	2	זוקיני קלוי	כוס
45	5	0	0	שמן זית	כפית

תבנית שבועית

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