

התוכנית שלך

לניקוי שלב 1

זיוה · התחלה 12.7.2026 · משך הניקוי 4 שבועות · 2100-2000 קק"ל

יעדים יומיים

תנועה

צעדים

10,000-12,000 ביום הליכה 20 דק' + 10-15 דק' אחרי ערב

שינה

מים

יומיים ראשונים 6 ליטר · אחר כך 3-4 ליטר + מלח ים ולימון 7-8 שעות · ב-22:30 לא יאוחר

הנחיות ראשונות

• **תיבול:** ג'ינג'ר, קאיין, בזיליקום, כורכום. מותר: **רטבי** coconut aminos, **Primal Kitchen**, כוסברה, לימון, ליים, סטיביה, מונק פרוט, מוסטרד, Rao's marinara.

• **להימנע:** גלוטן, חיטה, סויה, תירס, מוצרי חלב, אלכוהול, קפאין.

• **מים:** יומיים ראשונים · 6 ליטר ביום (כן, זה קשוח · אבל ממש חשוב! להוצאת הרעלים ותנועת המרה). אחרי היומיים הראשונים · 3-4 ליטר ביום עם אלקטרוליטים. הבסיס: קורט מלח ים ורוד + לימון סחוט בכוס מים · אלטרנטיבה: **אבקת Trace Keto**.

מים חשובים להוצאת הרעלים. תהליך הניקוי משחרר רעלים שהיו תקועים שנים בכבד, בתאי השומן ובאיברים נוספים · כדי לוודא שלא יחזרו פנימה, חשוב לשטוף אותם החוצה.

• **מיצים:** חשוב שיהיו טבעיים, ללא תוספת סוכר, לא מרוכזים ולא משומרים. מומלץ: תפוחים, אגסים, רימונים, סלק, חמוציות טבעי, גזר סחוט טרי.

• **מיץ אלווורה ג'ל (Lily of the Desert · Inner Fillet):** 30 מ"ל בבוקר על קיבה ריקה + 30 מ"ל לפני כל ארוחה עיקרית · לתמיכה ברירית מערכת העיכול.

• **חומץ תפוחים לפני כל ארוחה:** 15-20 מ"ל (כף) מדולל בכוס מים, 10-15 דק' לפני כל ארוחה עיקרית (3-4 פעמים ביום). לשותות דרך קש. לא לנשים עם כיב קיבה/אולקוס או רפלוקס פעיל.

• **גים:** סלמון, קוד, הליבוט, מהי-מהי, בורי. טונה פעם בשבוע לכל היותר. השתדלי לבחור **דגי ים ולא דגי בריכות** · הכי טבעי, נטול תוספת הורמונים, אנטיביוטיקה או צבע.

• **בשר:** לבחור אורגני GRASS FED (בקר על מרעה).

• **שום ובצל:** לא בשבוע הראשון. להכניס בהדרגה משבוע 2, מבושלים, כמות קטנה.

• **הליכה:** 20 דק' בבוקר + 10-15 דק' אחרי ארוחת ערב.

• **ארוחות:** 6 ארוחות פרוסות לאורך היום · לא לדחוס.

- **תה:** דנדליון (שן הארי) + מנטה 2 פעמים ביום. אפשר גם ג'ינג'ר, שורש חלמית, קמומיל לפני שינה.

תפריט יומי

הערות + התאמה לשבוע 2	מפרט מאכלים - בסיס שבוע 1	ארוחה
UltraClear אבקה להתחיל: יום 1 - חצי סקופ בשייק יום 2 - סקופ 1 בשייק יום 3 ואילך - 2 סקופים בשייק סטיביה או קינמון להמתקה. קרח ומים לסמיכות. ניתן להכפיל כמויות בבוקר ולשמור מחצית לארוחה 4. שבוע 2: 240 מ"ל מיץ במקום 180 מ"ל.	10 דק' לפני: 30 מ"ל מיץ אלוורה + כף חומץ תפוחים מדולל בכוס מים סמוזי בוקר • 2 סקופ אבקת Metagenics UltraClear Renew (וניל) • 1 כוס עלים מרים · תרד, קייל, גרגיר נחל, חסה רומיין • 2 כפיות זרעי צ'יה • 1 כוס פירות יער קפואים • 180 מ"ל מיץ טבעי · תפוחים · אגסים · רימונים · סלק · או חמוציות טבעי • 1/2 כף שמן פשתן · או שמן MCT • 30-60g שומר + ג'ינג'ר טרי 2.5 ס"מ	ארוחה 1 · בוקר 08:00
ניתן להחליף את הקלמנטינה בפרי אחר · 1/2 כוס מלון · 1 קיווי · או 1/2 כוס פירות יער. שבוע 2: 2 קלמנטינות במקום 1 · או 1 כוס מלון · או 1 קלמנטינה + 1/2 כוס פירות יער.	10 דק' לפני: 30 מ"ל מיץ אלוורה + כף חומץ תפוחים מדולל בכוס מים חומס וירקות עם פרי • 2 כפות חומס ביתי (חומס + טחינה גולמית + לימון + כמון · בלי שום בשבוע 1) • 1 כוס ירקות חיים · מלפפון, גזרי בייבי, אפוני שלג או קישואים • 1 קלמנטינה	ארוחה 2 · ביניים 10:30
לגיוון · אפשר להחליף את השמן ברוטב Primal Kitchen. שבוע 2: אותה ארוחה.	10 דק' לפני: 30 מ"ל מיץ אלוורה + כף חומץ תפוחים מדולל בכוס מים • 1 כוס ברוקולי או ירק ירוק · כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים, דלעת צהובה, אורז כרובית • 100g סלמון · קוד · הליבוט · מהי-מהי · או הודו טחון 93/7 • 1 כף שמן זית כתית מעולה · או טחינה גולמית עם לימון • 1 כוס בטטה או תפוח אדמה אדום · 3/4 כוס קינואה מבושלת · או 3/4 כוס אורז לבן אורגני	ארוחה 3 · צהריים 13:00



הערות + התאמה לשבוע 2	מפרט מאכלים · בסיס שבוע 1	ארוחה
אותו מתכון בדיוק של סמוזי הבוקר · 240 מ"ל מיץ בשבוע 2 (זהה לארוחה 1).	10 דק' לפני: 30 מ"ל מיץ אלוורה + כף חומץ תפוחים מדולל בכוס מים סמוזי חוזר · זהה לארוחה 1	ארוחה 4 15:30
מי קוקוס ללא תוספת סוכר. שבוע 2: אותה ארוחה.	10 דק' לפני: 30 מ"ל מיץ אלוורה + כף חומץ תפוחים מדולל בכוס מים נשנוש קליל • 240 מ"ל מי קוקוס טבעיים ללא תוספת סוכר · או מיץ גזר סחוט טרי • 1 תפוח בינוני שלם • 1 מלפפון בינוני · או מלפפון חמוץ טבעי • 1 כפית שמן זית · או רוטב Primal Kitchen	ארוחה 5 · ביניים 17:00
ציר עצם ביתי או Kettle & Fire / Bonafide. לגיוון · אפשר להחליף את השמן ברוטב Primal Kitchen. הליכה 10-15 דק' מיד אחרי הארוחה. שבוע 2: אותה ארוחה.	10 דק' לפני: 30 מ"ל מיץ אלוורה + כף חומץ תפוחים מדולל בכוס מים אפשרות א · צלחת ירוקה • 2 כוסות עלים ירוקים • 1 כוס ירק ירוק · ברוקולי, כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים · + 1 מלפפון • 1/2 אבוקדו או מיני גוואקמולה • 100g דג לבן או הודו טחון 93/7 • 3/4 כוס קינואה מבושלת · 1 כוס בטטה · או 3/4 כוס אורז לבן אורגני • 1 כף שמן זית כתית מעולה · או טחינה גולמית עם לימון אפשרות ב · מרק ציר עצם • 1/2 כוס ציר עצם בקר טבעי ללא סוכר • 1 כוס ירק כתום · דלעת, גזר, בטטה או פלפל כתום • 100g דג לבן או הודו טחון 93/7 • 1 כוס ירק לבן · קישוא, כרובית, לפת או כרוב לבן • 1/2 אבוקדו · או 1 כף שמן זית	ארוחה 6 · ערב 19:00



אופציות לגיוון

החל מהשבוע השני, אם את מרגישה צורך לגוון · הנה שילובים יצירתיים אפשריים

ספגטי סקוואש בולונז דלעת ספגטי אפויה + הודו טחון 93/7 + Rao's marinara או רוטב מרינרה הום-מייד + בזיליקום.	טאקוס בחסה חמאה הודו טחון או דג לבן קצוץ עם תבלינים, לפים בעלי חסה.
בטטה ממולאת בטטה אפויה עם הודו טחון + ירקות + אבוקדו.	סטיר-פריי קינואה + דג/הודו + coconut aminos + ג'ינג'ר + ירקות ירוקים · שום ובצל רק משבוע 2.
סלט ים-תיכוני עלים + דג אפוי + זיתי קלמטה + אבוקדו + לימון + כוסברה.	Sheet-pan תפ"א + ירקות (ברוקולי, גזר, קישואים) + חלבון · על תבנית אחת בתנור.

טיפ · אלטרנטיבות לרוטב: שמן זית כתית מעולה עם לימון וזעתר · טחינה גולמית עם לימון · שמן פשתן עם חומץ תפוחים · פסטו ביתי (בזיליקום + שמן זית + שקדים) · רוטב **Primal Kitchen** לגיוון הטעם.

מאכלים להחלפה	
אם אין את המרכיב הספציפי · או פשוט לגיוון · אלה החלפות שמורות על העקרונות של התוכנית	
סלמון	↔ קוד (בקלה), הליבוט, מהי-מהי, בורי, הודו טחון 93/7
הודו טחון	↔ דג בר, בשר בקר GRASS FED 90/10 (משבוע 3)
בטטה	↔ תפוח אדמה אדום, 3/4 כוס קינואה מבושלת, 3/4 כוס אורז לבן אורגני, דלעת אפויה
קינואה	↔ בטטה, תפוח אדמה אדום, 3/4 כוס אורז לבן אורגני
ברוקולי	↔ כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים, דלעת צהובה, אורז כרובית
אבוקדו	↔ מיני גוואקמולה טבעית, 1 כף שמן זית
שמן זית	↔ שמן פשתן, טחינה גולמית עם לימון, רוטב Primal Kitchen
מנטינה	↔ 1/2 כוס מלון, 1 קיווי, 1/2 כוס פירות יער
סמוזי	↔ תפוחים, אגסים, רימונים, סלק, חמוציות · טבעי, לא מרוכז, לא משומר, ללא תוספת סוכר
פירות יער	↔ אוכמניות, פטל, תות שדה · טריים או קפואים
מי קוקוס	↔ מיץ גזר סחוט טרי, מים עם אלקטרוליטים (מלח ים ורוד + לימון)
תפוח בנשנוש	↔ אגס, קלמנטינה, 1/2 כוס פירות יער
חומוס ביתי	↔ 1/2 אבוקדו + טחינה, 2 כפות טחינה גולמית עם לימון

לוח התוספים היומי

חלוקת התוספים לפי שעות היום · לחצי על הכפתור כדי להדפיס/לשמור רק את החלק הזה בנפרד

תוסף	קימה	בוקר (08:00)	צהריים (13:00)	אחה"צ (15:30)	ערב (19:00)	לפני שינה (2:30)
שבועות 1-2 · FLUSH התוספים שהזמינה + חדשים להשלמת הפרוטוקול						
UltraClear Renew (Metagenics) אבקה להתחיל: יום 1 חצי סקופ · יום 2 סקופ 1 · מיום 3 שני סקופים בכל שייק יום 1: 1/2 סקופ · יום 2: 1 סקופ · יום 3+: 2 סקופ בכל שייק	·	2 סקופ בסמוי	·	2 סקופ בסמוי	·	·
CandiBactin-BR (Metagenics) איזון מערכת העיכול + עזרה באיזון הסוכר שבוע 1: 1+1 בלבד · משבוע 2: 2+2	·	2 טב'	·	·	2 טב'	·
Aloe Vera Inner Fillet (Lily of the Desert) 30 מ"ל בקימה + 30 מ"ל לפני כל ארוחה עיקרית · מגן על רירית מערכת העיכול	30 מ"ל	30 מ"ל	30 מ"ל	·	30 מ"ל	·
OmegaGenics 5-in-1 Fish Oil (Metagenics) אומגה 3 · הורדת דלקת + תמיכה בלב ובכבד · עם ארוחה	·	1 כמ'	·	·	1 כמ'	·
Vitamin D3 5000 + K (Metagenics) תיקון חוסר ויטמין D · עם ארוחה שומנית	·	2 כמ' 10,000 (U)	·	·	·	·
Digest Gold with ATPro (Enzymedica) נזימי עיכול · לפני כל ארוחה עיקרית · פחות נפיחות	·	1 כמ'	1 כמ'	·	1 כמ'	·
Revive · Thyroid Glandu תמיכה בבלוטת התריס · על קיבה ריקה או עם ארוחת בוקר	1 כמ'	·	·	·	·	·
Thorne Adrenal Cortex תמיכה באנרגיה + הפחתת סטרס · לא אחרי 15:00	·	1-2 כמ'	·	·	·	·
Metagenics Mag Glycinate שינה + איזון הסוכר, קורטיזול, הרגעה	·	·	·	·	·	4 טב' (400mg)

תוסף	קימה	בוקר (08:00)	צהריים (13:00)	אחה"צ (15:30)	ערב (19:00)	לפני שינה (22:30)
Tran-Q Sleep (Metagenics) בלנד צמחי לרוגע ולאיכות שינה · 30-45 דק' לפני שינה	.	.	.	.	.	2 טב'
לפני כל ארוחה עיקרית בנוסף לתוספים הקבועים מעל						
חומץ תפוחים (ACV) 15-20 מ"ל (כף) מדולל בכוס מים · 10-15 דק' לפני כל ארוחה · דרך קש · לא לנשים עם כיב קיבה/רפלקס פעיל	.	1 כף	1 כף	.	1 כף	.

