

זיוה · FLUSH · שבוע 3-4

2,200-2,300 קק"ל · הרחבה מלאה ·

01 · לפני שמתחילים

הנחיות ראשוניות

- **תיבול:** ג'ינג'ר, קאיין, בזיליקום, כורכום. מותר: **רטבי** Bragg's liquid aminos, coconut aminos, **Primal Kitchen**, כוסברה, לימון, ליים, סטיביה, מונק פרוט, מוסטרד, Rao's marinara (1/4 כוס).
- **להימנע:** גלוטן, חיטה, סויה, תירס, מוצרי חלב, אלכוהול, קפאין.
- **מים:** 3 ליטר ביום עם אלקטרוליטים · קורט מלח ים ורוד + לימון סחוט בכוס מים.
- **חומץ תפוחים:** להוסיף רק מהשבוע השני · 60 מ"ל ליום מדוללים במים, אפשר עם טיפות סטיביה.
- **דגים:** Wild caught בלבד · סלמון, קוד, הליבוט, מהי-מהי, בורי · טונה פעם בשבוע לכל היותר · **לא סלמון פארמינג**.
- **חלבונים בשלב FLUSH:** דגים, שרימפ, סקאלופ, הודו טחון 93/7, בקר גראס-פד רזה, ביצים אורגניות · **אין עוף** (עומס עיכול).
- **מיצים:** אורגניים, ללא תוספת סוכר, לא מרוכזים · RW Knudsen או Lakewood organics · תפוח, אגס, חמוציות, רימון, דובדבן חמוץ.
- **שום ובצל:** לא בשבוע הראשון · להכניס בהדרגה משבוע 2, מבושלים, כמות קטנה.
- **תנועה:** הליכה מינימום 20 דק' ביום, 5 ימים בשבוע · הליכה בטבע 30-45 דק' בסוף"ש · 5 דק' מדיטציה או נשימות עם הקימה.
- **ארוחות:** 5-6 ארוחות פרוסות לאורך היום · אפשר לחבר במידת הצורך אבל שאף לפחות 5.
- **תה:** דנדליון + מנטה פעמיים ביום (אפשר באותה כוס) · אפשר גם ג'ינג'ר, שורש חלמית, קמומיל לפני שינה.

02 · יום אכילה

תפריט יומי · 5 ארוחות

ארוחה	מפרט מאכלים	הערות
ארוחה 1 · בוקר 08:00	סמוזי בוקר 2 סקופ Metagenics UltraClear Renew 1 כוס עלים מרים 2 כפיות זרעי צ'יה 2 כוסות פירות יער קפואים 300 מ"ל מיץ אגס או תפוח 150 מ"ל Green Suja 1 כפית שמן פשתן 30-60g שומר - ג'ינג'ר טרי 2.5 ס"מ	סטיביה או קינמון להמתקה · אפשר להכין כמות כפולה ולשמור לארוחה 4. שבוע 4: להעלות מיץ אגס מ-300 ל-360 מ"ל תוספת 25~ קק"ל
ארוחה 2 · ביניים 10:30	300 מ"ל מיץ אגס או כל מיץ אורגני 1 כוס בטטה · או 1 כוס פירות יער · או 2 קלמנטינות · או 1 כוס מלון · או 1-2 קיווי 1 כוס ירקות חיים · אפונת שלג, בייבי-גזרים, מלפפונים או קישואים אופציות נוספות: ¼ כוס חומוס בייתי + 2 כוסות ירקות + 1 כוס פירות יער - זיתי קלמטה + 1 כוס אננס (או כל פרי) + 1 תפוח עם המיץ	סדר אכילה: קודם ירק ושמן · אז בטטה · אז מיץ. שבוע 4: להוסיף 1 קיווי או ½ כוס מלון תוספת 25~ קק"ל
ארוחה 3 · צהריים 13:00	1 כוס ברוקולי או ירק ירוק מהרשימה 130g סלמון WILD CAUGHT · קוד · הליבוט · מהי-מהי · שרימפ · או הודו טחון 93/7 1 כף + ½ כפית רוטב Primal Kitchen · שמן פשתן · או שמן זית 1 כוס בטטה או תפוח אדמה אדום · או ¾ כוס קינואה · או ¾ כוס אורז לבן אורגני 150 מ"ל מיץ רימון או תפוחים	סלמון Wild Caught בלבד · בטטה אחרי קירור · Resistant Starch. שבוע 4: להוסיף 60 מ"ל מיץ רימון נוסף (מ-150 ל-210 מ"ל) תוספת 25~ קק"ל
ארוחה 4 · אחה"צ 15:30	סמוזי חוזר · זהה לארוחה 1 אותם רכיבים בדיוק של סמוזי הבוקר	אפשר להכין כמות כפולה בבוקר ולשמור מחצית לכאן. שבוע 4: אותה תוספת כמו סמוזי בוקר תוספת 25~ קק"ל

ארוחה	מפרט מאכלים	הערות
ארוחה 5 · ערב 19:00	• אפשרות א · צלחת ירוקה • 2 כוסות עלים ירוקים • 1 כוס ירק ירוק + 1 מלפפון • ½ אבוקדו או mini guacamole • 130g דג לבן · שרימפ · סקאלופ · או הודו טחון 93/7 • 1 כוס בטטה · תפוח אדמה אדום · או ¾ כוס קינואה · או ¾ כוס אורז לבן • 1 כף + ½ כפית שמן פשתן או רוטב Primal Kitchen • אפשרות ב · מרק ציר עצם בקר • ½ כוס ציר עצם בקר טבעי • 1 כוס ירק כתום · דלעת, גזר, בטטה • 130g דג לבן · שרימפ · סקאלופ · או הודו טחון • 1 כוס ירק לבן • ½ אבוקדו או 1 כף שמן	ציר עצם ביתי או Kettle & Fire. שבוע 4: ללא שינוי · הארוחה כבר בגודל מלא

03 · לגיון

אופציות לגיון

פסטה ספגטי סקוואש בולונז דלעת ספגטי אפויה + הודו טחון 93/7 + Rao's marinara + בזיליקום.	טאקוס טאקוס בחסה חמאה הודו טחון או דג לבן קצוץ עם תבלינים, לפים בעלי חסה.
ממולא בטטה ממולאת בטטה אפויה עם הודו טחון + ירקות + אבוקדו + טחינה.	אסייתי סטיר-פריי אורז לבן + דג/הודו + coconut aminos + ג'ינג'ר + ירקות.
ים-תיכוני סלט ים-תיכוני עלים + דג אפוי + זיתי קלמטה + אבוקדו + לימון + כוסברה.	בתנור Sheet-pan תפו"א + ירקות + חלבון · על תבנית אחת בתנור.
פרי זיתים ואננס זיתים שחורים + 1 כוס אננס (או כל פרי) + 1 תפוח עם המיץ.	טעימות חומוס וירקות ¼ כוס חומוס ביתי + 2 כוסות ירקות טריים + 1 כוס פירות יער.

פירות נוספים לשלב זה: קלמנטינות, מלון, קיווי, ענבים, אננס.

אלטרנטיבות לרוטב: שמן זית עם לימון וזעתר · טחינה גולמית · שמן פשתן עם חומץ · פסטו ביתי · רוטב Primal Kitchen.

DietNeta · נטע הירש-כהן · ליווי אישי