

טל · FLUSH · שבוע 1-2

2,100-2,200 קלוריות: שלב פתיחה

הנחיות ראשוניות

- תיבול:** ג'ינג'ר, קאיין, בזיליקום, כורכום. מותר: **רטבי** Primal Kitchen, coconut aminos, כוסברה, לימון, ליים, סטיביה, מונק פרוט, מוסטרד, Rao's marinara.
- להימנע:** גלוטן, חיטה, סויה, תירס, מוצרי חלב, אלכוהול, קפאין, בקר, עוף, נשנושים.
- מים:** 3-4 ליטר ביום עם אלקטרוליטים. או עם קורט מלח ים ורוד + לימון סחוט בכוס מים.
- חומץ תפוחים · לפני כל ארוחה עיקרית:** 15-20 מ"ל (1 כף) מדולל בחצי כוס מים, 10-15 דק' לפני ארוחות בוקר/צהריים/ערב. רצוי דרך קש (שומר על השיניים). לא מתאים אם יש היסטוריה או מצב נוכחי של כיב קיבה או אולקוס.
- דגים:** סלמון ים WILD, קוד, הליבוט, מהי-מהי, בורי, לברק. טונה פעם בשבוע לכל היותר. **(לא סלמון פארמינג/בריכות).**
- בשלב FLUSH:** אין עוף (עומס עיכול). דגים בצהריים · שרימפ אופציונלי (או אוכלת) · ביצים אופציונלי בערב.
- שום ובצל:** לא בשבוע הראשון. להכניס בהדרגה משבוע 2, מבושלים, כמות קטנה.
- הליכה:** 20 דק' בבוקר · + 15 דק' אחרי כל ארוחה עיקרית.
- ארוחות:** 5-7 ארוחות פרוסות לאורך היום · בלי נשנושים.
- תה:** דנדליון + מנטה 2 פעמים ביום. אפשר גם ג'ינג'ר, שורש חלמית, קמומיל לפני שינה.

תפריט יומי · 6 ארוחות (שיטת סינתזה)

מה משתנה בשבוע 2 → תוספת 100 קק"ל דרך פרי או מיץ פרי טבעי. הפחמימות בארוחות (בטטה/אורז/קינואה) נשארות זהות · רק הפירות והמיצים גדלים.

הערות + התאמה לשבוע 2	מפרט מאכלים · בסיס שבוע 1	ארוחה
UltraClear אבקה להתחיל: יום 1 - חצי סקופ יום 2 - 1 סקופ יום 3 ואילך - 2 סקופים סטיביה או קינמון להמתקה. קרח ומים לסמיכות. ניתן להכפיל כמות בבוקר ולשמור מחצית לארוחה 4. שבוע 2: 240 מ"ל מיץ במקום 180 מ"ל.	סמוזי בוקר • 2 סקופ 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 אגס או תפוח אורגני · ללא תוספת סוכר • 1/2 כף שמן פשתן או שמן MCT • 30-60g שומר + ג'ינג'ר טרי 2.5 ס"מ • 5-10g PHGG (Sunfiber)	ארוחה 1 · בוקר 08:00
לגיוון · אפשר 1 כוס מלון או 1/2 אבטיח קטן. שבוע 2: להוסיף 1/2 כוס פירות יער נוספת	ירקות + פרי • 1 כוס ירקות חיים · מלפפון, גזרי בייבי, אפוני שלג או קישואים • 1 תפוח ירוק · או 1 אגס · או 1 כוס פירות יער • 1 כפית טחינה גולמית או שמן זית איכותי על הירקות · אופציונלי	ארוחה 2 · ביניים 10:30
בטטה/אורז אחרי קירור = Resistant Starch שבוע 2: 180 מ"ל מיץ במקום 120 מ"ל · או להוסיף פרי לקינוח (1 קיווי / או 1/2 כוס מלון).	• 1 כוס ירק ירוק (ברוקולי, כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים, דלעת צהובה, אורז כרובית, זוקיני) • 120g סלמון ים WILD · קוד · הליבוט · מהי-מהי • 1 כף שמן זית כתית מעולה · או טחינה גולמית עם לימון · או רוטב Primal Kitchen • 1 כוס בטטה או תפוח אדמה אדום · או 3/4 כוס קינואה מבושלת · או 3/4 כוס אורז בסמטי מקורר • 120 מ"ל מיץ רימון או מיץ תפוחים טבעי	ארוחה 3 · צהריים 13:00
אותו מתכון בדיוק של סמוזי הבוקר. שבוע 2: 240 מ"ל מיץ (זהה לארוחה 1).	סמוזי חוזר · זהה לארוחה 1	ארוחה 4 · אחה"צ 15:30

ארוחה	מפרט מאכלים · בסיס שבוע 1	הערות + התאמה לשבוע 2
ארוחה 5 · ביניים 17:00	נשנוש קליל 240 מ"ל מי קוקוס טבעיים · או מיץ סלרי/גזר טרי 1 תפוח בינוני שלם · או 1 אגס 1 מלפפון בינוני · או מלפפון חמוץ טבעי 1 כפית שמן זית · או רוטב Primal Kitchen	שבוע 2: להוסיף 1/2 כוס פירות יער או 1 קלמנטינה.
ארוחה 6 · ערב 19:00	אפשרות א · צלחת ירוקה עם ביצים 2 כוסות עלים ירוקים (רוקט, חסה, מנגולד) 1 כוס ירק ירוק מאודה (ברוקולי, כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים) 1/2 אבוקדו או מיני גוואקמולה 2 ביצים אורגניות · חביתה עם ירקות · קשות · עלומות · שקשוקה · 3/4 כוס קינואה מבושלת · או 1 כוס בטטה קטנה · 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 2 ביצים אורגניות · או דג לבן 100g · 1 כוס ירק לבן · קישוא, כרובית, לפת או כרוב לבן · 1/2 אבוקדו · או 1 כף שמן זית	חלבון הערב = 2 ביצים אורגניות. ציר עצם ביתי לגיוון · אפשר להחליף את השמן ברוטב Primal Kitchen. הליכה 15 דק' מיד אחרי הארוחה. שבוע 2: להוסיף 1/2 כוס פירות יער או 1 קיווי לקינוח.

לו"ז תוספים לפי ארוחות

תוסף	קימה	ארוחה 1 08:00	ארוחה 2 10:30	ארוחה 3 13:00	ארוחה 4 15:30	ארוחה 5 17:00	ארוחה 6 19:00	שינה
UltraClear Renew Metagenics · אבקה	·	2 סקופ בסמוזי	·	·	2 סקופ בסמוזי	·	·	·
Revive Thyroid Revive · glandular	1 כמ'	·	·	·	·	·	·	·
Candibactin BR Metagenics	·	1 כמ'	·	·	·	·	1 כמ'	·
Magnesium Citrate Metagenics · טיטרציה	·	·	·	·	·	·	·	200-600mg עד יציאות רכות
Digest Gold Enzymedica	·	1 כמ' לפני סמוזי	·	1 כמ' לפני אוכל	·	·	1 כמ' לפני אוכל	·
OmegaGenics EPA-DHA 720 Metagenics	·	1 כמ'	·	·	·	·	1 כמ'	·
PHGG (Sunfiber) Tomorrow's Nutrition	·	5-10g בסמוזי	·	·	·	·	·	·
Inner Fillet Lily of the Desert	·	30 מ"ל לפני סמוזי	·	30 מ"ל 15 דק' לפני	·	·	30 מ"ל 15 דק' לפני	·
Zinc Picolinate 30mg Thorne	·	·	·	·	·	·	1 כמ'	·
Methyl B12 + Folate Seeking Health	1 כמ' על הלשון	·	·	·	·	·	·	·
MCT Oil Sports Research	·	1 כפית-כף בסמוזי	·	·	1 כפית-כף בסמוזי	·	·	·
חומץ תפוחים (ACV) Bragg's אורגני	·	1 כף במים לפני סמוזי	·	1 כף במים 15 דק' לפני	·	·	1 כף במים 15 דק' לפני	·

אופציות לגיוון

שילובים יצירתיים באותם רכיבים · לגוון בלי להוסיף קלוריות:

ספגטי סקוואש בולונז דלעת ספגטי אפויה + Rao's marinara + בזיליקום + זיתי קלמטה.	טאקוס בחסה חמאה דג לבן קצוץ או שרימפ עם תבלינים, לפים בעלי חסה.
בטטה ממולאת בטטה אפויה עם דג לבן קצוץ + טחינה + ירקות + אבוקדו.	סטיר-פריי קינואה + דג/שרימפ + coconut aminos + ג'ינג'ר + ירקות ירוקים · שום ובצל רק משבוע 2.
סלט ים-תיכוני עלים + דג אפוי + זיתי קלמטה + אבוקדו + לימון + כוסברה.	שקשוקה עגבניה + פלפל + ביצים · לערב.

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.

שים לב: שום ובצל לא בשבוע הראשון · אפשר להוסיף לרטבים משבוע 2 בהנחה שאין תגובה.