

טל • FLUSH • שבוע 1-2

2,100-2,200 קלוריות · שלב פתיחה + הרחבה ראשונה

הנחיות ראשוניות

- **תיבול:** ג'ינג'ר, קאייין, בזיליקום, כורכום. מותרי: **רטבי** **Primal Kitchen**, coconut aminos, כוסברה, לימון, ליים, סטיביה, מונק פרוט, מוסטרד, Rao's marinara.
- **להימנע:** גלוטן, חיטה, סויה, תירס, מוצרי חלב, אלכוהול, קפאין, עוף, נשנושים (גומי/שוקולד/גלידה).
- **מים:** 3 ליטר ביום עם אלקטרוליטים. קורט מלח ים ורוד + לימון סחוט בכוס מים.
- **חומץ תפוחים · חובה לפני כל ארוחה עיקרית:** 15-20 מ"ל (כף) מדולל בכוס מים, 10-15 דק' לפני ארוחות 1, 3 ו-6. דרך קש (שומר על השיניים). לא על קיבה ריקה בבוקר. לא מרוכז.
- **דגים:** סלמון ים WILD, קוד, הליבוט, מה-מהי, בורי. טונה פעם בשבוע לכל היותר. **לא סלמון פארמינג.**
- **חלבונים בשלב FLUSH:** דגים · שרימפ · בקר גראס-פד רזה · הודו טחון · ביצים אורגניות. **אין עוף** (עומס עיכול).
- **שום ובצל:** לא בשבוע הראשון. להכניס בהדרגה משבוע 2, מבושלים, כמות קטנה.
- **הליכה:** 20 דק' בבוקר · **+ 15 דק' אחרי כל ארוחה עיקרית** (חשוב ל-5.4% A1c).
- **ארוחות:** 6 ארוחות פרוסות לאורך היום · לא לדחוס · אין נשנוש.
- **תה:** דנדליון + מנטה 2 פעמים ביום. אפשר גם ג'ינג'ר, שורש חלמית, קמומיל לפני שינה.

תפריט יומי • 6 ארוחות

מה משתנה בשבוע 2 ← תוספת ~100 קק"ל דרך **מיץ פרי טבעי** ב-3 ארוחות בלבד · סמוזי בוקר · צהריים · סמוזי אחה"צ. שאר הארוחות זהות. הפחמימות (בטטה/אורז/קינואה) לא משתנות.

ארוחה		מפרט מאכלים · בסיס שבוע 1		הערות + התאמה לשבוע 2	
ארוחה 1 · בוקר 08:00	סמוזי בוקר	2 סקופ Metagenics UltraClear Renew (וניל)		יום 1 - חצי סקופ	
		1 כוס עלים מרים (תרד, קייל, גרגיר נחל, חסה רומיין)		יום 2 - 1 סקופ	
ארוחה 2 · ביניים 10:30	ירקות + פרי	2 כפיות זרעי צ'יה		יום 3 ואילך - 2 סקופים	
		1 כוס פירות יער קפואים		סטיביה או קינמון להמתקה. קרח ומים	
		180 מ"ל מיץ אגס או תפוח אורגני · ללא תוספת סוכר		לסמיכות.	
		1 כפית שמן פשתן או שמן MCT		ניתן להכפיל כמות בבוקר ולשמור מחצית לארוחה 4.	
ארוחה 3 · צהריים 13:00	סמוזי חוזר · זהה לארוחה 1	30-60g שומר + ג'ינג'ר טרי 2.5 ס"מ		שבוע 2: 240 מ"ל מיץ במקום 180 מ"ל.	
		5-10g PHGG (Sunfiber)		פרי + ירק · קליל וקל לעיכול.	
		1 כוס ירקות חיים · מלפפון, גזרי בייבי, אפונת שלג או קישואים		לגיוון · אפשר 1 כוס מלון או 1/2 אבטיח קטן.	
		1 תפוח ירוק · או 1 אגס · או 1 כוס פירות יער		שבוע 2: ללא שינוי · הארוחה כבר מכילה פרי.	
ארוחה 4 · אחה"צ 15:30	סמוזי חוזר · זהה לארוחה 1	1 כפית טחינה גולמית · אופציונלי		בטטה אחרי קירור = Resistant Starch (טוב לפלורה).	
		1 כוס ירק ירוק (ברוקולי, כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים, דלעת צהובה, אורז כרובית)		שרימפ = חלופה קלה לעיכול · יום 2-3 בשבוע.	
		120g סלמון ים WILD · קוד · הליבוט · מהי-מהי · שרימפ · בקר גראס-פד רזה · או הודו טחון 93/7		שבוע 2: 180 מ"ל מיץ במקום 120 מ"ל.	
		1 כף שמן זית כתית מעולה · או טחינה גולמית עם לימון · או רוטב Primal Kitchen		אותו מתכון בדיוק של סמוזי הבוקר.	
ארוחה 5 · ערב 18:00	סמוזי חוזר · זהה לארוחה 1	3/4 כוס בטטה או תפוח אדמה אדום · או 1/2 כוס קינואה מבושלת		שבוע 2: 240 מ"ל מיץ (זהה לארוחה 1).	
		· או 1/2 כוס אורז בסמטי מקורר			
		120 מ"ל מיץ רימון או מיץ תפוחים טבעי			

הערות + התאמה לשבוע 2	מפרט מאכלים · בסיס שבוע 1	ארוחה
מי קוקוס ללא תוספת סוכר. זו הארוחה שממלאת את הפער של הנשנושים בפועל. שבוע 2: ללא שינוי · הארוחה כבר מכילה פרי.	נשנוש קליל • 240 מ"ל מי קוקוס טבעיים · או Green Suja · או מיץ סלרי טרי • 1 תפוח בינוני שלם · או 1 אגס • 1 מלפפון בינוני · או מלפפון חמוץ טבעי • 1 כפית שמן זית · או רוטב Primal Kitchen	ארוחה 5 · ביניים 17:00
חלבון הערב: בקר גראס-פד רזה · הודו טחון · דג לבן · או 2 ביצים אורגניות. ציר עצם ביתי או Kettle & Fire / Bonafide. לגיוון · אפשר להחליף את השמן ברוטב Primal Kitchen. הליכה 15 דק' מיד אחרי הארוחה. שבוע 2: ללא שינוי.	אפשרות א · צלחת ירוקה • 2 כוסות עלים ירוקים (רוקט, חסה, מנגולד) • 1 כוס ירק מרור (ברוקולי, כרוב ניצנים, אספרגוס, שעועית ירוקה, קישואים) • 1/2 אבוקדו או מיני גוואקמולה • 100g בקר גראס-פד רזה · או הודו טחון 93/7 · או דג לבן · או 2 ביצים אורגניות • 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 • 100g בקר גראס-פד · או הודו טחון · או דג לבן · או 2 ביצים אורגניות • 1 כוס ירק לבן · קישוא, כרובית, לפת או כרוב לבן • 1/2 אבוקדו · או 1 כף שמן זית	ארוחה 6 · ערב 19:00

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 בסמוי	.	.	2 סקופ בסמוי	.	.	.
Revive Thyroid Revive · glandular	1 כמ'	.	.	.	.	.	.	.
Candibactin BR Metagenics	.	1 כמ'	.	.	.	.	1 כמ'	.
Magnesium Citrate Metagenics · טיטרכיה	.	.	.	.	.	.	.	מ-200mg עד 600mg עד יציאות רכות
Digest Gold Enzymedica	.	1 כמ' לפני סמוי	.	1 כמ' לפני אוכל	.	.	1 כמ' לפני אוכל	.
OmegaGenics EPA-DHA 720 Metagenics	.	1 כמ'	.	.	.	.	1 כמ'	.
PHGG (Sunfiber) Tomorrow's Nutrition	.	מ-5g עד 10g בסמוי	.	.	.	.	.	.
אלוורה Inner Fillet Lily of the Desert	.	30 מ"ל לפני סמוי	.	30 מ"ל לפני דק'	.	.	30 מ"ל לפני דק' 15	.
Zinc Picolinate 30mg Thorne	.	.	.	.	.	.	1 כמ'	.
Methyl B12 + Folate Seeking Health	1 כמ' על הלשון	.	.	.	.	.	.	.
MCT Oil Sports Research	.	מכפית לכף בסמוי	.	.	מכפית לכף בסמוי	.	.	.
חומץ תפוחים (ACV) Bragg's אורגני	.	1 כף במים לפני סמוי	.	1 כף במים לפני דק' 15	.	.	1 כף במים לפני דק' 15	.

אופציות לגיוון

שילובים יצירתיים באותם רכיבים · לגוון בלי להוסיף קלוריות:

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

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.