

יפעת · ימי אכילה לדוגמא

שלב פוסט-FLUSH · חזרה לתקציב רגיל · הבדל בין ימי אימון/מנוחה + REFEED שבועי

עקרונות המסגרת החדשה:

-  **חלבון קבוע 110g בכל יום** — לא זז
-  **הפחמימה משתנה** — אימון 205g · מנוחה 300g REFEED · 150g
-  שומן: אימון 55g · מנוחה 55g REFEED · 65g
-  **מוצרי חלב · יום כן יום לא** · במתינות · לעקוב אחרי איך הגוף מגיב (נפיחות · עור · הפרשות)
-  **ארוחה אחת ביום = שייק** עם **REPLENISH** (30g Metagenics חלבון) · סמוזי בוקר בכל התוכניות
-  **REFEED פעם בשבוע** — עדיף ביום הכי אינטנסיבי לאימון · או אחרי 4-5 ימי דיאטה

💡 חישוב מקרו של REFEED: בקשה הייתה 2,200 · 55F · 220C · 110P קק"ל · הסכום המקרו-מטבולי לא מגיע ל-2,200 (110·4 + 220·4 + 55·2,200). עדכנתי את הפחמימות ל-300g כדי להגיע ליעד 2,200 קק"ל. אם רוצים 220g פחמימה חייבים לעלות שומן ל-100g (2,200 קק"ל). תגידי איזה מסלול מעדיפה.

יום אימון

יום אימון · פחמימה גבוהה · יעד 1,750-1,800 קק"ל

קלוריות	שומן	פחמימה	חלבון
1,775~	g 55	g 205	g 110

מפרט + מקרו

ארוחה

סמוזי בוקר08:00

• 1 סקופ REPLENISH (30g חלבון · Metagenics)

• 1 כוס פירות יער · או ½ מנגו · או 1 אפרסק

• ½ בננה · או 1 תפוח · או 1 אגס

• 1 כף חמאת בוטנים / שקדים / קשיו

• 200 מ"ל חלב שקדים / קפיר (אם יום עם חלב)

• 1 כפית זרעי צ'יה או פשתן טחון

440~ · 15F · 45C · 30P קק"ל

מפרט + מקרו	ארוחה
אופציה 1: 1 יוגורט יווני 5% (170g) + ½ תפוח + 10 שקדים · <i>יום עם חלב</i> אופציה 2: 2 ביצים קשות + מלפפון וגזר + 8 קשיו אופציה 3: 2 כף חומוס ביתי + ירקות חתוכים + 8 זיתי קלמטה אופציה 4: טוסט 1 פרוסה מלאה + ¼ אבוקדו + 1 ביצה מטוגנת ~230 · 10F · 20C · 15P קק"ל	ביניים 10:30 10:30
חלבון · לגוון: 130-150g סלמון / דג לבן (בקלה/דניס/בורי) / חזה עוף / הודו / טופו/ קציצות פחמימה · 1 כוס מבושל: אורז לבן · קינואה · בטטה · תפוז"א · פסטה כוסמין (אחרי קירור) 2 כוסות ירקות (סלט צבעוני + מוקפצים) 1 כף שמן זית / טחינה / רוטב Primal Kitchen ½ כוס פרי (ענבים / מלון / רימון / אננס) ~620 · 18F · 75C · 40P קק"ל	צהריים · פוסט אימון 13:30
אופציה 1: 30g גבינה בולגרית + מלפפון + 1 פרוסת לחם דגנים · <i>יום עם חלב</i> אופציה 2: ½ כוס קוטג' 5% + פרי + קינמון · <i>יום עם חלב</i> אופציה 3: 1 ביצה + 1 כף טחינה + פרוסת לחם דגנים אופציה 4: שייק חלבון (RXBar/Barebells) + פרי ~205 · 6F · 25C · 10P קק"ל	ביניים אחה"צ 16:30
אופציה 1 · שקשוקה קלה: 2 ביצים + עגבניות + פלפל + בזיליקום + פיתה קטנה אופציה 2 · דייסת שיבולת שועל מלוחה: ½ כוס שיבולת שועל (מבושל במים) + 1 ביצה עלומה מעליה + טחינה + עגבניות שרי אופציה 3 · טוסט אבוקדו + ביצה: 2 פרוסות לחם דגנים + ¼ אבוקדו מעוך + 2 ביצים עלומות + סלט קטן אופציה 4 · חביתה עם ירקות + טוסט: 3 ביצים + פטריות + תרד + ½ אבוקדו + פרוסת לחם דגנים אופציה 5 · מרק ירקות + ביצה + טוסט: מרק ירקות מזין + 1 ביצה קשה + 1 פרוסת לחם דגנים אופציה 6 · יוגורט מתוק + שיבולת שועל: 1 יוגורט יווני + ¼ כוס גרנולה שיבולת שועל + פרי + כף חמאת שקדים · <i>יום עם חלב או להחליף ביוגורט סויה או קוקוס</i> אופציה 7 · פודינג ציה: 150g יוגורט לבחירה+2 כפות ציה + חצי כוס חלב לבחירה+ פרי ~380 · 12F · 40C · 25P קק"ל	ערב · קליל 19:30

הערה: ארוחת הצהריים הכי פחמימתית · פוסט אימון · לתפוס את החלון האנבולי. **ערב קליל · אין בשר/דג בערב** · ביצים · יוגורט · או ירקות + פחמימה עדינה.

יום מנוחה

יום מנוחה · פחמימה מדודה · יעד 1,600-1,650 קק"ל

קלוריות

~1,625

שומן

65 g

פחמימה

150 g

חלבון

110 g

מפרט + מקרו	ארוחה
1 סקופ REPLENISH (30g חלבון · Metagenics) $\frac{3}{4}$ כוס פירות יער · או $\frac{1}{2}$ תפוח קפוא 1 כף שמן MCT / $\frac{1}{4}$ אבוקדו 200 מ"ל חלב שקדים / מים 1 כפית זרעי צ'יה או פשתן - אין בננה · אין חמאת אגוזים היום - קרח ליציבות 355~ · 15F · 25C · 30P קק"ל	סמוזי בוקר 08:00
אופציה 1: 1 יוגורט יווני 5% + 2 אגוזי מלך + קינמון · <i>יום עם חלב</i> אופציה 2: 2 ביצים קשות + מלפפון וגזר אופציה 3: 2 כף טחינה + ירקות חתוכים אופציה 4: חטיף חלבון + 5 שקדים · בלי פרי 200~ · 12F · 10C · 15P קק"ל	ביניים 10:30 10:30
חלבון · לגוון: 130-150g סלמון / דג לבן / חזה עוף / הודו / שרימפ / טופו אורגני פחמימה · $\frac{1}{2}$ כוס בלבד: אורז מלא · קינואה · בטטה קטנה · או עדשים $\frac{1}{2}$ כוס 2-3 כוסות ירקות (סלט גדול צבעוני + מוקפצים) 1 כף שמן זית + לימון · או טחינה $\frac{1}{2}$ אבוקדו 580~ · 25F · 40C · 40P קק"ל	צהריים 13:30
אופציה 1: $\frac{1}{2}$ כוס קוטג' 5% + תפוח + קינמון · <i>יום עם חלב</i> אופציה 2: 30g טחינה עם ירקות אופציה 3: 2 כף חומס ביתי + מלפפון וגזר אופציה 4: 1 ביצה + 5 זיתי קלמטה 185~ · 8F · 20C · 10P קק"ל	ביניים אחה"צ 16:30
אופציה 1 · חביתת ירקות: 3 ביצים + פטריות + תרד + עגבניות + $\frac{1}{2}$ אבוקדו אופציה 2 · שקשוקה קטנה: 2 ביצים בעגבניות + פלפל + בזיליקום + סלט (בלי פיתה היום) אופציה 3 · דייסת שיבולת שועל מלוחה: $\frac{1}{3}$ כוס שיבולת שועל (מים) + ביצה עלומה + טחינה + עשב תבלין אופציה 4 · טוסט חצי: $\frac{1}{2}$ פרוסת לחם דגנים + $\frac{1}{4}$ אבוקדו + 2 ביצים עלומות + עגבניות שרי אופציה 5 · מרק ירקות + ביצים: מרק ירקות עשיר + 2 ביצים קשות + סלט קטן אופציה 6 · יוגורט מלוח: 1 יוגורט יווני + מלפפון + זיתים + טחינה · <i>יום עם חלב</i> - ירקות חופשי · פחמימה מדודה (רק אם דייסה או $\frac{1}{2}$ טוסט) 305~ · 15F · 15C · 25P קק"ל	ערב · קליל 19:30

הערה: פחמימה נמוכה · שומן קצת יותר גבוה · ירקות ללא הגבלה. **ערב קליל · ביצים או טופו או יוגורט · לא בשר/דג.**

יום REFEED · תקציב גבוה · יעד ~2,200 קק"ל

קלוריות	שומן	פחמימה	חלבון
2,195~	g 55	g 300	g 110

מפרט + מקרו	ארוחה
1 סקופ REPLENISH (30g חלבון · Metagenics) 1 בננה שלמה · או 1.5 כוס פירות יער ½ כוס אננס / מנגו / אפרסק קפוא 2 כפות שיבולת שועל / קוואקר 1 כף חמאת שקדים / קשיו / בוטנים 200 מ"ל חלב שקדים 1 כפית דבש / סילאן / תמרינדי 510~ · 12F · 70C · 30P קק"ל	סמוזי בוקר 08:00
אופציה 1: 1 יוגורט יווני 5% + ¼ כוס גרנולה + פרי טרי · יום עם חלב אופציה 2: 2 ביצים + 1 פרוסת לחם דגנים + ¼ אבוקדו + עגבנייה אופציה 3: טוסט אבוקדו · 2 פרוסות + ¼ אבוקדו + ביצה עלומה + פרי אופציה 4: קרפ שיבולת שועל + כף חמאת בוטנים + פרי 305~ · 8F · 45C · 15P קק"ל	ביניים 10:30 10:30
חלבון · לגוון: 150g סלמון / דג לבן / חזה עוף / הודו / שרימפ פחמימה · כוס: 1.5 אורז / קינואה / בטטה / פסטה כוסמין / קוסקוס מלא 2 כוסות ירקות 1 כף שמן זית / טחינה 1 כוס פירות טריים (ענבים / אננס / מנגו / קלמנטינות) אופציונלי: 1-2 כדורי סושי עם דג (אם יוצאים למסעדה) 715~ · 18F · 100C · 40P קק"ל	צהריים · העיקרי 13:30
אופציה 1: 2 פרוסות לחם דגנים + ½ אבוקדו + גבינה 5% + פרי · יום עם חלב אופציה 2: 1 פיתה קטנה + ¼ כוס חומס + סלט + זיתים אופציה 3: 30g שוקולד מריר 70%+ + 1 כוס פירות יער + 10 שקדים אופציה 4: קרקר אורז + 2 כף חמאת שקדים + בננה חתוכה 280~ · 10F · 45C · 10P קק"ל	ביניים אחה"צ 16:30

מפרט + מקרו	ארוחה
- אופציה 1 • שקשוקה עשירה: 2 ביצים בעגבניות + פלפל + בזיליקום + פיתה קטנה + סלט - אופציה 2 • דייסת שיבולת שועל עשירה: 1 כוס שיבולת שועל (מבושל בחלב שקדים) + ½ בננה + 1 כף חמאת בוטנים + ביצה עלומה (מלוח) או דבש (מתוק) - אופציה 3 • טוסטים מלוחים: 2 טוסטים אבוקדו + 2 ביצים עלומות + מרק ירקות - אופציה 4 • אורז אסייתי: 1 כוס אורז + ביצה מטוגנת + ירקות מוקפצים + coconut aminos - אופציה 5 • סושי צמחוני + ביצה: 6-8 כדורי סושי אבוקדו + מלפפון + ביצה קשה - אופציה 6 • פנקייק שיבולת שועל: 3 פנקייק שיבולת שועל + 2 ביצים + פרי + סירופ מייפל · ארוחת דיינר-לברקפסט - אופציה 7 • פסטה כוסמין + ביצים: ¾ כוס פסטה כוסמין + עגבניות שרי + בזיליקום + 2 ביצים + פרמזן · יום עם חלב ½ כוס פרי לקינוח 25P • 40C • 15F • ~385 קק"ל	ערב · קליל אבל עשיר בפחמימה 19:30

הערה: REFEED = דלק למטבוליזם. פחמימות גבוהות · שומן מתון יותר · חלבון קבוע. פעם בשבוע · כדאי להצמיד ליום הכי אינטנסיבי לאימון .
גם כאן · ערב קליל בלי בשר/דג · פחמימה עשירה עם ביצים.

כללי · חלב

שילוב מוצרי חלב · יום כן יום לא

מותר במתינות (בימים "עם חלב"): - יוגורט יווני 5% · 170g (חלבון גבוה · פרוביוטיקה טבעית) - קוטג' 5% · ½ כוס (חלבון + סידן) - גבינה בולגרית / פטה · 30g (מלוח · במתינות) - קפיר טבעי · 200 מ"ל (פרוביוטיקה חזקה) להשתדל להמנע גם ביום "עם חלב": - גלידה · שמנת · שוקולד חלב - גבינות צהובות מעובדות (אפשר מוצרלה / פרמזן) סימנים שהחלב לא מסתדר איתך: - נפוחות · גזים · כובד תוך שעות - הפרשות מוגברות מהאף · גרון - אקנה / פצעים בעור תוך 24-48 שעות - קושי להירדם באותו לילה
--