

יפעת · תפריט FLUSH · שבוע 3-4

יפעת זמורה · שיטת ה-FLUSH המתקדמת · פירוט לכל שבוע בנפרד

שבוע 4

2,000 קק"ל

100+ קק"ל · מיץ רימון נוסף

שבוע 3 · עכשיו

1,900 קק"ל

100+ קק"ל · מיצים גדולים יותר

שבוע 1-2 · הושלם

1,800 קק"ל

שלב הבסיס · ניקוי עמוק

הערות	מפרט מאכלים	ארוחה
· מיץ פרי טבעי בלבד · ללא סוכר מוסף · לא מרוכז ולא משומר · אפשר להכין כמות כפולה ולשמור לסמוזי אחה"צ · Ox Bile 1 כמ' עם הסמוזי	אלוורה ג'ל (Inner Fillet) · 30 מ"ל · לפני הסמוזי 2 · UltraClear Renew Detox Powder סקופ תרד טרי או ארוגולה · כוס אחת (~30g) אוכמניות / פירות יער קפואים · 200g מיץ אגס/תפוח טבעי · שבוע 3: 180 מ"ל · שבוע 4: 240 מ"ל מיץ סלק טבעי · שבוע 3: 120 מ"ל · שבוע 4: 150 מ"ל שבוע 4 בלבד: מיץ רימון טבעי · 50 מ"ל זרעי צ'יה · 1 כף (15g) שמן 1 · MCT כפית קטנה (5g) אופציונלי · סטיביה + קינמון שבוע 3: 480 קק"ל שבוע 4: 530 קק"ל	סמוזי בוקר 08:00
· למה שעתיים? ה-GI Detox סופח רעלים במעי · צריך שיהיה נקי מאוכל בכניסה וביציאה · אם עולה רעב · תה חם בלבד	1 קפסולה GI Detox · על קיבה ריקה · במרווח של שעתיים מהסמוזי בבוקר ולפני הצהריים אין ארוחת ביניים בשלב הזה - הקלוריות הועברו לסמוזים מותר בטווח הזה: מים · תה שן הארי · ליקוריץ' · מנטה (בלי חלב, בלי סוכר)	GI DETOX 10:30
· סלמון ים בלבד (Wild Caught) · לא סלמון מבריכות/פארמינג · בטטה · לבשל ולקרר לפני אכילה = Resistant Starch לפלורה · שמן זית · חיוני לתמיכה במרה + Vit D · Ox Bile 1 כמ' עם הארוחה	אלוורה ג'ל (Inner Fillet) · 30 מ"ל · לפני הארוחה סלמון בר / דג לבן (Wild Caught) מבושל · 100g בטטה אפוייה (Resistant Starch) · 200g · לבשל ולקרר לפני אכילה ירק ירוק מבושל · ברוקולי / כרובית / אספרגוס / שעועית ירוקה · 120g שמן זית כתית מעולה · 1 כף (12g) מיץ רימון / מיץ תפוחים טבעי · 120 מ"ל ארטישוק במים · 50g שבוע 3-4: 508 קק"ל	צהריים 13:00

ארוחה	מפרט מאכלים	הערות
סמוזי אחה"צ 16:00	אותו סמוזי בדיוק כמו הבוקר · אותן כמויות בדיוק אפשר להכין כמות כפולה בבוקר ולשמור במקרר במיכל אטום ערבבי טוב לפני שתיה (הצ'יה יורד לתחתית) שבוע 3: 480 קק"ל שבוע 4: 530 קק"ל	
ערב 19:00	אלוורה ג'ל (Inner Fillet) · 30 מ"ל · לפני הארוחה 2 ביצים אורגניות שלמות · חביתה / קשות / עלומות / שקשוקה בטטה / אורז לבן אחרי קירור · 100g ירקות מאודים · כרובית / ברוקולי / קישוא / דלורית / שעועית ירוקה · 200g עלים ירוקים · רוקט / חסה / מנגולד · 60g פירות יער או מיץ סלק/רימון (לבחור אחד) · 80g פירות = ~120 מ"ל מיץ שמן זית כתית מעולה · 1 כף (10g) שבוע 4-3: 430 קק"ל	· וריאציה: חביתה עם ירקות מוקפצים · שקשוקה עם עגבניה + פלפל · ביצה עלומה על מצע ירקות · 1 Ox Bile כמ' עם הארוחה · Phosphatidylserine 150mg עם הארוחה (תמיכת קורטיזול לילה) · ארוחה אחרונה לפני 20:00 · חלון של 2-3 שעות לפני השינה

המלצות סינתיזה לגיוון · שבוע 3-4

רעיונות יצירתיים · לא הכל בנפרד · 🍌 טאקו חסה · חסה איסברג + דג+ אבוקדו + סלסה · 🍲 ספגטי דלעת · דלעת ספגטי אפויה + רוטב בולונז עם עגבניות מוקפצות + זיתי קלמטה · 🥥 מוקפץ · אורז לבן אורגני + דג + רוטב COCONUT AMINOS + ג'ינג'ר · 🍲 בטטה ממולאת · חצי בטטה אפויה + טחינה + ירקות + חתיכת דג/בשר טחון · 🔍 ביצים על מצע ירוק · ביצים על תרד/רוקט + טחינה + אבוקדו · 🥗 סלט קלמטה · זיתי קלמטה + עגבניות שרי + מלפפון + שמן זית · 🍪 אגוזים כשומן · 10 שקדים/מקדמיה או אגוזי מלך במקום שמן זית	פירות שנוסיף בשבוע 3-4 · 🍌 שבוע 3: מלון · אבטיח · קיווי (בנוסף לפירות יער/תפוח/אגס) · 🍌 שבוע 4: ענבים · (בנוסף לכל הקודם) · 🍌 בצל וכרישה בסלטים · אם אין נפיחות תוך שעה = נשארים
ירקות ירוקים · ללא הגבלה · ברוקולי · כרוב ניצנים · אספרגוס · שעועית ירוקה · קישוא · דלורית · ספגטי סקווש · כרובית · תרד · מנגולד · חסה · רוקט · מלפפון · אכלי כמה שאת רוצה בין הארוחות אם עולה רעב	תבלינים ורטבים לגיוון · 🍷 רטבי Primal Kitchen · Ranch / BBQ / Teriyaki — משמשים כשומן · 🌿 ג'ינג'ר · כורכום · בזיליקום · צ'ילי מתון · לבשל עם הרבה · 🍲 Rao's מרינרה 1/4 כוס · עם דלעת ספגטי · 🍌 לימון · לימונית · קוריאנדר · פטרוזיליה · שום (אם עובר) · 🌿 קוקוס אמינוס · Bragg's aminos · סטיביה / מונק פרוט