

## Carb Pulse ליפעת

יפעת יקרה, נתחיל ברוטציה של **2 ימי HIGH CARB ו-2 ימי HIGH FAT** כדי לעורר את הגמישות המטבולית.

### מבנה השבוע

01

רוטציה של 2 ימי HIGH CARB ו-2 ימי HIGH FAT לאורך כל השבוע. ממוצע של כ-1,760 קלוריות ביום.

| יום   | סוג       | קלוריות | מאקרו (גרם)                   | אימון         | שתייה ואלקטרוליטים                               |
|-------|-----------|---------|-------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|
| ראשון | HIGH CARB | 1,950   | 90 חלבון · 275 פחמ' · 55 שומן | כוח           | 2 ליטר מים + 500 מ"ל סביב האימון                 |
| שני   | HIGH CARB | 1,950   | 90 חלבון · 275 פחמ' · 55 שומן | הליכה Zone 2  | 2 ליטר מים + 500 מ"ל סביב האימון                 |
| שלישי | HIGH FAT  | 1,500   | 90 חלבון · 70 פחמ' · 95 שומן  | פילאטיס       | 2.5-3 ליטר מים + ½ כפית מלח ים בכוס מים × 2 ביום |
| רביעי | HIGH FAT  | 1,500   | 90 חלבון · 70 פחמ' · 95 שומן  | הליכה Zone 2  | 2.5-3 ליטר מים + ½ כפית מלח ים בכוס מים × 2 ביום |
| חמישי | HIGH CARB | 1,950   | 90 חלבון · 275 פחמ' · 55 שומן | כוח           | 2 ליטר מים + 500 מ"ל סביב האימון                 |
| שישי  | HIGH CARB | 1,950   | 90 חלבון · 275 פחמ' · 55 שומן | הליכה Zone 2  | 2 ליטר מים + 500 מ"ל סביב האימון                 |
| שבת   | HIGH FAT  | 1,500   | 90 חלבון · 70 פחמ' · 95 שומן  | מנוחה / הליכה | 2.5-3 ליטר מים + ½ כפית מלח ים בכוס מים × 2 ביום |

**הערות:** ממשיכים עם חומץ תפוחים, 1 כף לכוס מים לפני כל ארוחה. ממשיכים גם עם כל התוספים שכבר את לוקחת.

ימי כוח. הפחמימה ממלאת את מאגרי הגליקוגן בשריר וגורמת לו להתאושש ולצמוח.

07:00

בוקר

שיבולת שועל 80 גרם (יבש) מבושלת במים עם קינמון. תפוח בינוני חתוך. חמאת שקדים טבעית 1 כף (15 גרם). 5 מקדמיה קצוצות. תה ירוק.

10:30

ביניים

2 אגוזי ברזיל + תה ירוק.

13:00

צהריים

חזה עוף צלוי 120 גרם. אורז יסמין מבושל ומקורר ואז חומם, 350 גרם מבושל (כ-1.75 כוסות). סלט מלפפון, עגבנייה, פלפל, רוקט עם ½ כף שמן זית ולימון.

16:30

ביניים

פירות יער 100 גרם + ½ אגס + חמאת שקדים 1 כף (15 גרם), או 25 גרם מקדמיה במקום החמאת שקדים.

19:30

ערב

דג לבן (דניס/לוקוס) אפוי 100 גרם. בטטה אפוייה 300 גרם (עדיפות לבטטה סגולה, אחרי שעברה קירור וחימום מחדש). ירקות מאודים (ברוקולי, כרובית, שעועית ירוקה). טחינה גולמית ½ כף (8 גרם).

ימי הליכה ופילאטיס. שומנים איכותיים הם המקור העיקרי. עד 70 גרם פחמימה ביום, רובה מירקות ופירות יער.

2 ביצים מקושקשות בשמן זית כפית עם תרד, פטריות ובצל.  $\frac{1}{3}$  אבוקדו לצד. תה ירוק.

07:00

בוקר

2 אגוזי ברזיל + פירות יער 100 גרם. כוס מים גדולה עם קמצוץ מלח ים.

10:30

ביניים

חזה עוף 130 גרם. סלט ענק (חסה, מלפפון, עגבנייה, פלפל, רוקט) עם 1 כף שמן זית + טחינה גולמית 1 כף (15 גרם) + לימון.

13:00

צהריים

פירות יער 100 גרם + חמאת שקדים 1 כף (15 גרם), או 25 גרם מקדמיה במקום החמאת שקדים. קינמון מעל.

16:30

ביניים

סלמון אפוי 100 גרם. ירקות אפויים בתנור (קישוא, חציל, פלפל, בצל) עם 1 כפית שמן זית.  $\frac{1}{3}$  אבוקדו.

19:30

ערב

**אופציונלי - שמן MCT (C8):** רק בימי HIGH FAT. להתחיל ב-1 כפית בתה הירוק של הבוקר, ולבנות הדרגתית עד 1 כף. נספג ישירות בכבד בלי מיצי קיבה ומרה, מתאים במיוחד למצב של חומציות נמוכה. חשוב לקנות C8 (Caprylic) בלבד, לא קוקוס.

הימים שלמעלה הם רק דוגמה. כאן רשימה מלאה של מה אפשר להחליף במה. תבני את הארוחות שלך מהרשימות האלה, מתוך שמירה על המאקרו של היום.

### חלבונים (כל יום)

- חזה עוף / הודו
- בקר רזה (אנטריקוט רזה, סינטה)
- דגים: סלמון, מקרל, סרדינים, דניס, לוקוס, טונה במים
- ביצים שלמות
- יוגורט יווני 5%, קוטג', גבינה לבנה 5%
- טופו (במידה, אם אוהבת)
- אבקת חלבון איכותית (Whey/Pea)

### פחמימות איכותיות (לימי HIGH CARB)

- שיבולת שועל / כוסמת / קינואה
- אורז יסמין (מבושל ומקורר ואז חומם)
- בטטה / תפוח אדמה
- לחם מחמצת מלא איכותי (פרוסה אחת)
- שעועית / עדשים
- פירות: תפוח, אגס, בננה קטנה, ענבים, פירות יער, אננס, מנגו, אבטיח, מלון

### פחמימות לימי HIGH FAT (סה"כ עד 70 גרם)

- ירקות לא עמילניים בכל כמות (ראי רשימה למטה)
- פירות יער עד 200 גרם ליום (מחולק לשתי ארוחות)
- חצי תפוח / חצי אגס במידה
- לימון, ליים בלי הגבלה

## שומנים (דגש לימי HIGH FAT)

- אבוקדו
- שמן זית כתית מעולה
- טחינה גולמית
- אגוזים: מקדמיה, אגוזי מלך, פקאן, ברזיל (2 ביום קבוע)
- גרעיני דלעת, גרעיני חמניות
- זיתים
- חמאת שקדים טבעית (בלי סוכר)
- שמן MCT (C8) - ראי הערה בתחתית סקציה 03
- חמאה רגילה במידה / שמן קוקוס למחבת

## ירקות (חופשי, כל יום)

- עלים: רוקט, חסה, תרד, מנגולד, כרוב
- ירקות: מלפפון, עגבנייה, פלפל, גזר, סלרי, צנונית
- ירקות מבושלים: ברוקולי, כרובית, קישוא, חציל, אספרגוס, שעועית ירוקה
- פטריות, בצל, שום, ג'ינג'ר
- כרוב סגול, כרוב לבן, כרובית סגולה



### נטע הירש

Carb Pulse · תוכנית הכנה ל-FLUSH · תוכנית אישית ליפעת

התוכנית מותאמת אישית בהתאם לפרופיל הקליני שלך ומהווה המלצה תזונתית בלבד. אינה תחליף לייעוץ רפואי מקצועי. במקרה של מצב רפואי קיים, נטילת תרופות קבועות, או אם מופיעים תסמינים חריגים, יש להתייעץ עם הרופא המטפל לפני יישום או המשך התוכנית.