

שינוי מטבולי/1450H • 4L • 1800

• עם הליכה על צום LOW מתואמים לאימוני כוח + 4 ימי HIGH ימי 3

LOW						
1450 kcal/1557 יעד: 1450 1453.4 kcal/6834P/כפועל:						
11:00-11:30 • שוברת צום • 13.8P • 5.4C • 20.4F • 258.5 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
2	יחידה	ביצה שלמה	12	1	10	142
1	כוס	תרד	1	1	0.1	7
40	גרם	אבוקדו	0.8	3.4	6	70.8
5	גרם	חמאה	0	0	4.3	38.7
14:00 • צהריים • 2 • 55.2P • 31.5C • 29.8F • 604.3 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
130	גרם	שוקי עוף	31.2	0	13	241.8
3	כוס	סלט גדול	4	15	1	80
1	כף	טחינה גולמית	2.6	3	8.1	89
150	גרם	אדממה	17.4	13.5	7.7	193.5
16:30 • אהה"צ • 3 • 17.3P • 19.5C • 5.5F • 197.2 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
0.5	כף	זרעי צ'יה	1	2.5	2	32
50	גרם	פטל	0.6	6.1	0.3	29.8
50	גרם	פטל שחור	0.7	4.9	0.2	24.4
150	גרם	יוגורט יווני 2%	15	6	3	111
19:00 • ערב • 4 • 27.6P • 43.1C • 12.6F • 393.4 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
88	גרם	חלמיש	19.9	0	11.7	194.5

HIGH						
1800 kcal/1557 יעד: 1800 1799.6 kcal/6834P/כפועל:						
08:00 • בוקר • 1 • 25.2P • 46.7C • 12F • 387.6 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
1	יחידה	ביצה שלמה	6	0.5	5	71
4	יחידה	חלבון ביצה	14.4	0.8	0	60.8
1	פרוסה	לחם מחמצת	3	15	0.6	80
40	גרם	אבוקדו	0.8	3.4	6	70.8
1	יחידה	בננה	1	27	0.4	105
11:00 • לפני אימון • 2 • 18.6P • 45C • 11.6F • 355.6 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
175	גרם	יוגורט יווני 5%	15.8	7	8.8	169.8
1	כף	גרנולה	1.3	6.5	2	47
1.5	כוס	אוכמניות	1.5	31.5	0.8	138.8
14:00 • אחרי אימון • 3 • 42.1P • 56C • 9.6F • 477.5 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
110	גרם	חזה עוף	34.1	0	4	172
165	גרם	אורז בסמטי	4.2	47	0.4	208.4
1.5	כוס	ירקות מבושלים (זוקיני, פטריות, אספרגוס, ברוקולי)	3.8	9	0.5	55.1
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42
17:00 • אהה"צ • 4 • 5.3P • 31.3C • 10.6F • 241.8 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
272	גרם	חלמיש	26	26	0.6	119.9

סל	גורם	שילוח	19.8	ט	11.7	גורם
1.5	כוס	ירקות מבושלים	4.5	15	0.8	82
165	גרם	תפוח אדמה	3.3	28.1	0.2	126.9

סל	גורם	מזון	2.8	28	8.8	גורם
2	ריבוע	שוקולד מריר 85%	2.7	5.3	10	122

ארוחה 5 • ערב • 19:30						
28.2P • 40.1C • 7.1F • 337.1 kcal						
כמות	יחידה	מרכיב	P	C	F	kcal
110	גרם	דג לבן	24.2	0	2.2	116.6
200	גרם	בטטה	4	40	0.2	177.8
2	גרם	סלט ירקות	0	0.1	0	0.7
1	כפית	שמן זית	0	0	4.7	42

תבנית שבועית

א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'	ש'
HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH