

שלומית · יום אכילה לדוגמה

שלב Anti-Inflammatory · דל היסטמין · יום סטנדרטי · אוגוסט 2026

שומן

g 60

פחמימה

g 180

חלבון

g 120

קלוריות

קק"ל 1,700

הבוקר · הכנה למערכת

06:00 · קימה

¼ כוס מיץ אלוורה עלה פנימי + ½ לימון סחוט על בטן ריקה
1 כוס מים + קמצוץ מלח ים

לפני כל ארוחה עיקרית · חובה

¼ כוס מיץ אלוורה (עלה פנימי · Lily of the Desert Inner Fillet)
½ כף חומץ תפוחים מהול ב-½ כוס מים · רבע שעה לפני האוכל

07:00 · יציאה לשמש · 10-15 דקות

הליכה קלה או ישיבה בשמש · ללא טלפון · פותח את המערכת בעדינות

ארוחות היום

ארוחה 1 · 07:30 · בוקר

25.8P · 24.4C · 18.6F · 366 קק"ל

מרכיב	כמות	P	C	F	קק"ל
ביצה שלמה	2 יחידות	12	1	10	142
חלבון ביצה	2 יחידות	7.2	0.4	0	30
לחם מחמצת	1 פרוסה	3	15	0.6	80
טחינה גולמית	1 כף (15g)	2.6	3	8	89
ירקות טריים (חסה, מלפפון, פלפל)	1 כוס	1	5	0	25

08:00 · קפה 1 · חצי-נטול · אחרי אוכל

10:00 · קפה 2 · חצי-נטול

קפה עד השעה 12:00 בלבד · לא לשתות אחר כך

37.1P · 55.0C · 3.6F · **קק"ל 400**

ארוחה 2 · 12:00 · צהריים

מרכיב	כמות	P	C	F	קק"ל
דג (אמנון, דניס, לברק, סלמון)	130 גרם	28.6	0	2.6	137
בטטה בתנור	200 גרם	4	40	0.2	178
ירקות בתנור (זוקיני, אספרגוס, ברוקולי)	1.5 כוס	4.5	15	0.8	85

בסיס החישוב לפי דג לבן (אמנון · דניס · לברק). בימי סלמון · השומן עולה ב־14g · לוותר על הטחינה בערב באותו יום. סלמון מומלץ 2-3 פעמים בשבוע.

30.5P · 56.0C · 17.3F · **קק"ל 505**

ארוחה 3 · 15:30 · אחה"צ

מרכיב	כמות	P	C	F	קק"ל
שיבולת שועל (יבש)	40 גרם	5	25	2.5	150
אבקת חלבון (REPLENISH / דומה)	1 מנה	22	3	1.5	120
תפוח או אגס	1 יחידה	0.5	25	0.3	105
אגוזי מלך	10 יחידות	3	3	13	130

אופציונלי · קפה נטול קפאין

35.0P · 40.5C · 18.4F · **קק"ל 462**

ארוחה 4 · 19:30 · ערב

מרכיב	כמות	P	C	F	קק"ל
לחם מחמצת	1 פרוסה	3	15	0.6	80
טונה במים (מסוננת)	80g נטו · ½ קופסה גדולה או 1 קטנה	20.8	0	0.8	93
כרובית וקישואים בתנור	1.5 כוס	3	7.5	0.45	46
סלט (מלפפון, חסה, פלפל, בצל)	2 כוס	3	12	0.6	65
טחינה גולמית	2 כף (30g)	5.2	6	16	178

טונה במים באיכות טובה (Rio Mare או דומה) · אפשר לערבב עם הסלט + טחינה · בימי סלמון לצהריים · לוותר על הטחינה כאן (השומן מהסלמון מספיק)

סיכום היום

חלבון	יעד 120g	128.4g	✓ במסגרת
פחמימה	יעד 180g	175.9g	✓ במסגרת
שומן	יעד 60g	58.0g	✓ במסגרת
קלוריות	יעד ±50 1,700	1,733	✓ במסגרת

גמישות · החלפות מותרות (ללא שינוי במקרו)

- במקום דג צהריים: 130 גרם חזה עוף · או 130 גרם קציצות בקר רזות (5% שומן) · או 100 גרם בקר רזה טחון · או 130 גרם חזה הודו
- במקום שיבולת שועל אחה"צ: פודינג צ'יה (250 מ"ל חלב שקדים + 2 כפות זרעי צ'יה + ½ כוס פירות יער)
- במקום טחינה בערב: 1 כף שמן זית + 20g שקדים · או 1 כף חמאת מקדמיה
- במקום לחם מחמצת: פיתה כוסמין קטנה (~50g)
- סלט טונה לערב · אופציה חלופית: 1 קופסת טונה במים (150g נטו) + 2 כוס ירקות + 1 כפית שמן זית + ½ אבוקדו
- ארוחת בוקר חלופית · יוגורט: 200g יוגורט סויה + 1 כף גרנולה + ½ כוס פירות יער + 1 כף זרעי צ'יה

הנחיות כלליות · חובה לזכור

הידרציה · 2 ליטר מים ביום · אבל לא לשתות במהלך הארוחה

קפה · מקסימום 2 קפה · תמיד אחרי אוכל · עד השעה 12:00 בלבד

אלוורה · ¼ כוס מיץ אלוורה עלה פנימי לפני כל ארוחה עיקרית (בוקר · צהריים · ערב)

חומץ תפוחים · ½ כף מהול ב-½ כוס מים · רבע שעה לפני כל ארוחה עיקרית

לעיסה · לכל ביס לפחות 20 פעם · בלי מסך · יושבת · נושמת

הליכה · 10-15 דקות אחרי כל ארוחה עיקרית · עוזר לעיכול ולסוכר

שינה · לפני חצות · חדר חשוך · טמפרטורה קרירה