

הכנה להיציג תזונתית

וגם איך לרדת מידה בבגדים בשבועיים בידוד במקום לעלות?
ואכילו בלי להתנפל על מוצרים בהגזמה ולמלא את המזווה...

מאת ד"ר מאיה רוזמן



נמצאים בבידוד? וגם אם לא - בטח מכירים מישהו שכן. הדבר שהכי בולט אצלי לעיין כשאני רואה את הסרטונים ששולחים לנו מהחדר בו שוהים... זה שולחן קטן עמוס בחטיפים, ממתקים, וופלים, עוגיות, במבות ושוקולדים.

האם זה מה שיעביר את הזמן ויגרום לשבועיים של כיה?

לא ממש, אם מסתכלים על זה מהכיוון שלי: זה יגרום לצריכת מאכלים עתירי סוכר לבן ושמני טראנס שמחלישים את מערכת החיסון, וגם כמובן לעליה במשקל.

כמה אפשר לעלות בשבועיים של בידוד? בהנחה שגם רבים לא יעשו ספורט בתוך החדר... מה שגורם לשריפת קלוריות נמוכה יותר, אפשר בקלות לעלות 150 גרם שומן ליום, כלומר בערך 2.2 ק"ג שומן נקי ולא רצוי, שמורגש היטב כשרוצים לסגור את הג'ינס או השמלה.

אז נכון שחטיפים כאלו בעלי כג תוקף ארוך, ונכון גם שלא ממש אפשר לצאת לקניות גם לא רוצים להטריח את הקרובים שלכם... אז אפשר לעשות תכנון לקנייה אחת של מזון שיספיק לשבועיים, ויאפשר תפריט בריא.

ולא רק על הבריאות אפשר לשמור... אולי אפשר לנצל את ההזדמנות ולעשות דיאטת זרוז ירידה מהממת, הרבה יותר קל להיצמד לתפריט אם אין חטיפים בתוך החדר או הבית בו נמצאים בבידוד. אז לפניכם שני תפריטים, אחד מאוזן ובריא שמאפשר ירידה איטית במשקל למי שירצה, והשני תפריט זרוז, לכל מי שיוצא מהבידוד עם הפתעה וחיוך.

נתחיל מרשימת הקניות:

מאכלים שלא מצריכים קניות יום יום, וגם ללא בישולים מיוחדים. אפשר לערוך קנייה אחת לכל 14 ימי הבידוד.

חישבתי את החלבון, הוויטמינים והקלוריות. אין צורך להתנפל על הסופר ולמלא את המזווה!!! מבחינת חלבונים, הם נמצאים בשניצלים צמחיים קפואים (עוף או צמחי), שימורי טונה, קטניות. מוצרי חלב עם כג תוקף ארוך שאפשר לקנות לשבועיים - יוגורטים וגבינות צהובות. מבחינת ויטמינים חשובים, חצי פלפל אדום יספק ליום מספק כמות ענקית של ויטמין C, גר יספק אפילו יותר ויטמין A ממה שצריך ליום, ואלו ירקות שמחזיקים במקרר שבועיים לפחות. ירקות קפואים אחרים יתנו עוד סיבים תזונתיים וויטמינים וגם איתם אין בעיה בשמירה לאורך זמן.



רשימת קניות

ירקות קפואים: 5 שקיות של מגוון ירקות: שעועית ירוקה, כרובית, ברוקולי, גזר גמדי, אפונה עדינה.

ירקות טריים: 2-3 ראשי כרוב (מחזיק מעמד זמן רב, סגול או לבן), 2 ק"ג פלפל אדום, 2 ק"ג גזר. חמישית פלפל אדום וחצי גזר יספקו את כל ויטמין C וויטמין A שצריך, והם דווקא ירקות שמחזיקים מעמד. גם בטטה מחזיקה זמן, הוסיפו 2 ק"ג אם ברצונכם לשלב אותה כמנת פחמימה.

פירות: שמחזיקים מעמד יותר זמן: תפוחי עץ, תפוזים. יספיקו 2.5 ק"ג.

קטניות: יספיק 1 ק"ג של קטניות יבשות כמו שעועית לבנה או אדומה, גרגרי חומס, עדשים.. אפשר גם בשימורים או בקפואים, הערך התזונתי של הקפואים טוב יותר.

דגנים יבשים: 1 ק"ג אורז בסמטי מלא/ פסטה מלאה /קינואה. שיבולת שועל היא מוצר יבש עם כג תוקף ארוך מאוד ומומלץ בתקופה כזו, גם מבחינת השפעתה על מצב הרוח... (מעלה סרטונים!). לחמים ופיתות כמובן גם אפשר להקפיא ולהפשיר במיקרוגל לפני הארוחה.

לחמים: מחזיקים היטב בפריזר! אפשר להוציא יום קודם את הלחמניה או להפשיר כמה שניות במיקרו...

אפשר לקנות 2 כיכרות לחם מלא/קל, או 3 שקיות של 6 לחמניות מלאות קלות לשקית.

דגני בוקר: קנו חבילת אחת של פייבר-1 או ברנפלקס ללא סוכר, הם היחידים הבריאים מכל דגני הבוקר הקיימים, עם חצי מכמות הקלוריות וכמות מטרופת של סיבים תזונתיים שתורמים לשובע לזמן ארוך.

מוצרי חלב: עם כג תוקף ארוך יותר מאחרים: גבינות צהובות, יוגורטים. חבילת 400 גרם גבינה צהובה אחת, ושמינית יוגורטים הם כמות שתספיק לפי התכנית שאני מציעה.

ביצים: לרוב עם כג תוקף לעוד חודש. הזמינו 2 חבילות.

חלבונים: שניצלים צמחיים קפואים, קציצות עוף/בקר קפואות (רכיבים טבעיים), וגם שימורי קטניות. במקרה זה עדיף לחשב לפי יחידה אחת ליום, 14 יחידות של צמחי/עוף.

נשנושים: פחות בריאים אבל שמתאימים לארוחות ביניים בבידוד: חטיפי "בריאות", ארטיקים דיאט, בייגלה, פופקורן, פריכות קטנות 8 קלוריות ליחידה.

יותר בריאים: שקדים, אגוזים.



דוגמה לתפריט לירידה איטית במשקל

ארוחת בוקר

כוס ברנפלקס/ פייבר – 1 עם יוגורט 1.5%

או – טוסט מלחם קל /פיתה קלה / לחמניה 99 עם גבינה צהובה

או – יוגורט עם 2 כפות שיבולת שועל וכפית דבש.

שתיה חמה ללא סוכר

ביניים

תפוח או חטיף בריאות עד 120 קלוריות או 15 שקדים או יוגורט

צהריים

שניצל צמחי או כוס (אחרי בישול) שעועית לבנה/חומס או חזה עוף בגריל או קופסת טונה

+בטטה או 3 כפות אורז/קינואה/פסטה

+שעועית ירוקה או כרובית או ברוקולי, בתנור/מבושלים/במיקרו

+סלט כרוב וגזר/ ירקות אם יש לכם טרי, או לפות חצי פלפל אדום, גזר

אחה"צ

שתיה חמה

תפוח או חטיף בריאות או 15 שקדים

+ יוגורט

ארוחת ערב

2 פרוסות לחם קל או פיתה קלה או לחמניה קלה עם גבינה צהובה

+ביצה קשה /חביתה

+קופסת טונה או ביצה נוספת

+ סלט כרוב וגזר / סלט ירקות או שעועית ירוקה/כרובית/ברוקולי מבושלים / בתנור

נשנוש לילה

3 ארטיקים דיאט או 3 כוסות פופקורן או פרי או 15 שקדים או 15 פריכות (של 8 קלוריות ליחידה)

התפריט 1200 קלוריות, מתאים לנשים.

גברים יכולים להכפיל את מנת החלבון בכל הארוחות, ולהכפיל את הפחמימה בצהריים.

תפריט קיזוז

ארוחת בוקר

כריך מלחם קל עם גבינה צהובה
גזר
שתיה חמה

ביניים

תפוח או תפוז

צהריים

חזה עוף או שניצל צמחי 99 או קופסת טונה
+שעועית ירוקה מבושלת בכמות בלתי מוגבלת (או ירק מבושל אחר)
+כלכל אדום

אחה"צ

2 פרוסות לחם קל עם גבינה צהובה
גזר

ארוחת ערב

2 ביצים קשות
+סלט כרוב או ירקות מבושלים

נשנוש לילה

יוגורט

נס קפה ללא סוכר (אפשר סוכרלוז) – חופשי במשך היום עד 8 כוסות.

רק בריאות! שיהיה כיף וזמן לאחישבה!