



תפריט קטוגני לדוגמה

אפשרויות לארוחות לאורך היום

שירה אברבך | נטורופתית ומייסדת ShiraMed Center

אפשרויות מתוך התפריט האישי. הכמויות, הצום, התרופות והתוספים דורשים התאמה אישית; אין להתחיל תרופה או לשנות מינון על סמך דף זה.

לפני ארוחת הבוקר

בלילה- צום מים - 13 שעות מארוחת הערב

חליטת שומר וג'ינג'ר

ארוחת בוקר

עם 1 או 2 HCL — רק לפי הנחיה אישית.

• שייק (מצורפת רשימת שייקים)

• וופל בלגי עם גלידה

• מאפינס

• פנקייק עם ממרח ממקדמיה ושוקולד ללא סוכר

• סלט קטן עם הרבה מיוז מ:חסה/ כרוב/ רוקט/ עלי בייבי/ עלי סלק/ מלפפון, נבטי ברוקולי, צנונית, בצל ירוק, שברי מקדמיה, כוסברה/פטרוזיליה שמן זית, מלח וחומץ. לפזר על הסלט כף זרעי פסיליום. ולהוסיף רוטב שמן!

• ביצת חופש (אומלט עם עשבי תיבול/ עין/ ביצה קשה או רכה)

• זיתים

• חצי אבוקדו.

• לחמניה עם ממרח זוקיני/מקדמיה, או עם פסטו (בזיליקום, שום, שמן זית ואגוזי מלך. להוסיף למעלה שמן זית שלא ישחיר)

או

טורטייה עם סלט סרדינים דמוי טונה או עם ממרח ארטישוק (תחתיות קפואות מבושלות, טחונות עם גרעיני חמניה, שמן, מלח וכמה טיפות לימון)

ארוחת צהריים

עם 1 או 2 אנזימים קראון אם יש צורך בעזרה בעיכול — רק לפי הנחיה אישית.

- **לזניה**
- **פרגיות או עוף בפטריות** להגיש על כרובית קצוצה מטוגנת, או **שניצל**.
- מרק עוף אורגני עם סלרי, קולורבי, כרובית, ברוקולי, בצל, שום, שומר, מרק ברוקולי וכרובית עם כרשה (בלי הקוקוס)/ מרק ארטישוק ירושלמי/ מרק עצמות חי-בריא/ מרק אספרגוס.
- מנת דג או עוף אורגני קטנה מאוד /חלקים פנימיים + שעועית ירוקה/במיה/פטריות צרובות/ארטישוק ירושלמי/כרובית בתנור+טחינה/אספרגוס/ כרוב ניצנים.
- סלט גפרורי זוקיני חי עם קולורבי, כרוב, עירית, צנונית ונבטים. עם רוטב שמן! או סלט כרוב ומלפפון.
- **כרוב כבוש**

ארוחת ערב

עם 1 או 2 אנזימים קראון אם יש צורך בעזרה בעיכול — רק לפי הנחיה אישית.

- **סושי** שבמקום אורז משתמשים בחביתה עם פטריות שי מג'י (או אחרות) קצוצות. מגולגל בפנים: אספרגוס, סלמון, מלפפון ואבוקדו. בצד- ג'ינג'ר כבוש, וסלט אצות עם מלפפונים ושמיר. אפשר גם סושי בציפוי זוקיני או מלפפון פקוס פרוס בקולפן, מגולגל עם גבינה, ירקות וסלמון.

או

- **לחם שקדים/מקדמיה** + סרדינים + סלט עלים גדול. בצד- כרוב כבוש ביתי.

או

- **פודינג צ'יה** מכף צ'יה עם כוס חלב שקדים ביתי (אפשר עם יוגורט צאן אורגני שמן) עם 5 אוכמניות קפואות או פטל וחופן זרעי דלעת או כמה פרוסות תפ"ע או אגס.

- או **מרק פטריות**

בין הארוחות

עדיף לא לאכול בין הארוחות, אבל אם חייבים (כמו בנסיעה) אפשר.
ביניים: חליטות. מקדמיה, חטיף/פצצות שומן מהפריזר, **קרקר פשתן**, עוגיות.

בשגרת היום

חשוב להיחשף לשמש כל יום לפחות חצי שעה! מומלץ לעשות הליכה יחפה בים.

שירה אברבך | 050-2005636