

הצלחת הצמחונית שלי



מוצרי חלב ותחליפים

תמשיך לנוע:
10,000 צעדים מדי יום לכושר, או הליכה 60-90 דקות לירידה במשקל.

תחשוב על המשקה שלך:
תן עדיפות למים במקום סודה, אלכוהול או משקאות פירות ממותקים; 5-8 כוסות מים מדי יום



גוון את הירקות
2 וחצי כוסות מדי יום

בחר יותר: שנה את הסוג, הצבע והטעם; לאכול קשת של צבעים כמו אספרגוס, ברוקולי, קייל, דלעת גזר, עגבנייה, לפת, תפוח אדמה ובצל.
הגבלה: צ'יפס, ירקות מצופים בפרורי לחם וירקות מטוגנים

שים לב לפירות
2 כוסות מדי יום

בחר יותר: הוסף צבעים נוספים לקשת: פירות יער, תאנים, שיזפים, ענבים, הדורים, מלונים, רימון, משמש, מנגו, אגס, אפרסק ואננס.
הגבלה: מיצים ממותקים, פשטידות פירות וטארטים בתוספת סוכר

הגן עם חלבונים
6½ אונקיות ביום

בחר יותר: כל סוגי העדשים, אגוזים, אפונה, זרעים, סוגים רבים של שעועית ותחליפי בשר מסויה ו/או דגנים וביצים.
הגבלה: מזונות עתירי שומן ומאכלים מלוחים כמו: מנות מתובלות, אנלוגים לבשר ומזונות מטוגנים בשמן עמוק

תעבור לדגנים מלאים
6 אונקיות ביום

בחר יותר: דגנים מלאים כגון שעורה, אורז חום, בורגול, שיבולת שועל, דוחן, פופקורן, קינואה, חיטה, ותירס צהוב.
הגבלה: דגנים מעובדים, פסטה לבנה ואורז, קרקרים מעודנים, דגני בוקר ומאפים

עשירים בסידן מוצרי חלב ותחליפים
3 כוסות מדי יום

בחר יותר: חלב דל שומן, יוגורט, גבינת ריקוטה וגבינות טריות אחרות. סויה מועשרת או משקאות צמחיים שוות ערך, יוגורט וגבינות צמחיים.
הגבלה: מוצרי חלב מלאים כמו חלב, גלידה, גבינה ושמנת

מדריך האוכל לצלחת הצמחונית שלי

קבוצות מזון	גודל מנה לדוגמה גר' = גרם / מ"ל = מיליליטר			המזונות הטובים ביותר מכל קבוצת מזון	חומרים תזונתיים המוכלים בכל קבוצה
	נשים רבות ומבוגרים 1600 קלוריות מדי יום	ילדים, בנות פעילות ונשים 2000 קלוריות מדי יום	בנים וגברים פעילים 2400 קלוריות מדי יום		
תעבור לדגנים מלאים	מנות: 5	מנות: 6	מנות: 8	אמרנט, שעורה, אורז חום, כוסמת, בורגול, קאמוט, תירס, דוחן, תערובת רב דגנים, שיבולת שועל, פופקורן, קינואה, שיפון, דורה, טף, טריטיקל, חיטה, אורז בר, תירס צהוב	פחמימות (מורכבות ופשוטות), ויטמין B (תיאמין, ריבופלבין, ניאצין, חומצה פולית), ברזל, חלבון, סיבים ומינרלים
גוון את הירקות	מנות: 4	מנות: 5	מנות: 6	1 כוס (50 גרם) סלט ירקות עלים טריים ½ כוס (50 גרם) ירקות טריים חתוכים ½ כוס (80 גרם) כוס ירקות מבושלים ¾ כוס (100 גרם) מיץ ירקות ללא הגבלה: ביזליקום, כוסברה, שמיר, ג'ינג'ר, אורגנו, פטרוזיליה, רוזמרין, כורכום וכו'	קרוטונאידים, ויטמין C, סיבים, חלבון, אשלגן, חומצה פולית, מגנזיום, ויטמין K, פיטוכימיקלים
התמקד בפירות	מנות: 3	מנות: 4	מנות: 4	1 בינוני (100 גרם או כוס 1] פרי שלם 1 כוס (100 גרם) פירות יער ½ כוס (125 גרם) פירות קפואים או שימורים לייט או לא ממותקים ½ כוס (100 גרם) מיץ פירות לייט או לא ממותק ¼ כוס (35 גרם) פירות יבשים	ויטמין C, קרוטונאידים, סיבים, אשלגן, חומצה פולית, מגנזיום, פלבנואידים
תתענג ממוצרי חלב/ תחליפים	מנות: 3	מנות: 3	מנות: 4	חלבון (גר) 1 כוס (240 מ"ל) חלב דל שומן או ללא שומן 8 1 כוס (240 מ"ל) חלב סויה מלא מועשר 7 1 כוס (240 מ"ל) יוגורט דל שומן או ללא שומן 12 ½ כוס (120 גרם) גבינת קוטג' דלת שומן 14 ¼ כוס (55 גרם) גבינת סויה 6	חלבון, סידן, ויטמינים - A, B12, B2, D
הגן עם חלבונים	מנות: 3	מנות: 5 ½	מנות: 6	חלבון (גר) 100 גרם] שעועית מבושלת 7 ½ כוס (100 גרם) עדשים מבושלת 9 ½ כוס (100 גרם) טופו 6 1 ביצה או 2 חלבונים של ביצה 7 ¼ כוס (35 גרם) זרעים, שלמים 7 ¼ כוס שלם (28 גרם) אגוזים 7 2 כפות (32 גרם) חמאת אגוזים 7	חלבון, ברזל, אבץ, ויטמינים - B12, B6, E, ניאצין, פחמימות מורכבות, סיבים, חומצה לינולאית, חומצה לינולנית, איזופלבונים
השתמש בשומנים בריאים	מנות: 5	מנות: 6	מנות: 7	שומן (גר) ¼ כוס (36 גרם) אבוקדו 5 2 כפות (16 גרם) זרעי פשתן, טחונים 5 1 כף (8 גרם) אגוזים, קצוצים 5 ½ כפית (15 גרם) חמאת אגוזים 5 1 כפית (5 גרם) מרגרינה, שמן, מאיו, רוטבים 5	ויטמין E, חומצה לינולאית, חומצה לינולנית
להבחין בקינוחים	הגבל את צריכת סוכר מזוקק וקינוחים עתירי שומן רווי למנות קטנות מדי פעם			פירות יבשים או טריים, סנדלר פירות, פריך פירות קינוחים אחרים: דלי שומן, סוכר וקלוריות	שומנים, סוכרים מזוקקים הם קלוריות ריקות שאינן מכילות חומרים מזינים