

**לאכול - ללא הגבלת כמות**

**שמנים:**

חמאה, חמאת גי, שמנת, שומן בע"ח, שמן דגים (לפי המינון המומלץ), שמן זית, שמן קוקוס, שמן פשתן, שמן מרווה, שמן המפ

**עלים ירוקים כגון:**

חסה, סלרי, עלי בייבי, עלי סלק, עלי תבלין, פטרוזיליה, רוקט, שמיר

**ירקות מצליבים:**

ברוקולי, כרוב ירוק, כרוב ניצנים, כרוב סגול, כרובית, קולרבי

**ירקות צבעוניים כגון:**

בטטה, בצל, דלעת, זיתים, לימון, מלפפון, נבטים, סלק, עגבניה, פטריות, פלפל, גמבה, צנון, שום, חמוצים

**קיטניות, אגוזים, זרעים ותוצריהם:**

אגוזים מכל הסוגים, אפונה, בוטנים, במיה, גרעיני דלעת, גרעיני חמניה, חמוס גרגרים, חמוס ממרח (בלי פיתה!), טחינה, עדשים מכל הצבעים, פול, צנוברים, קמח חמוס, קמח קוקוס, קמח שקדים, קשיו, שעועית ירוקה, שעועית מכל הצבעים, שקדים

**בשר:**

איברים פנימיים, בקר (אם שניצל אז עדיף ללא ציפוי פרורי לחם), דגים קטנים כגון מקרל, סרדין ואנשובי, קוד (בקלה), פורל, סלמון (לא מחוות), הודו, כבד, כבש, כליות, לב, מח עצם, נקניק (עדיף פסטרמה בייצור ביתי), סחוס, עוף (אם שניצל אז עדיף ללא ציפוי פרורי לחם), פירות ים, קיבה, ראות, רקמת שומן

**ביצים (עדיף חופש):**

ביצה מבושלת (קשה, עלומה), ביצה מטוגנת (עין, מקושקשת, חביתה, אומלט)

**מוצרי חלב (עדיף עיזים):**

גבינות שמנות, חלב, חמאה, יוגורט טבעי (לא ממותק ולא בטעמים), לאבנה, שמנת

**ממרחים:**

חמאת שקדים, חמאת קשיו, חמאת בוטנים (לא ממותקת)

**משקאות:**

מים, סודה, תה, קפה (למבוגרים בריאים או במקרים מיוחדים חריגים)

**מתוקים:**

פירות יער לא ממותקים (כל הסוגים) שוקולד 85% ומעלה, תות שדה E ויטמין (רק למי שנחוצ) D ויטמין (רק למי שנחוצ)

**מומלץ לא להיות פנאטיים - התרגלו לתזונה הזו במתינות, בלי מלחמות!**

**לאכול בהגבלה**

**פירות, אחד ביום:**

אגס, אננס, אפרסק, אשכולית, בננה, דובדבנים, חמוציות לא ממותקות, ליצי, מנגו, מנדרינה וקלמנטינה, משמש, נקטרינה, פומלה, פירות יער לא ממותקים, פסיפלורה, קיווי, שזיף, שזיף מיובש, תאנים, תפוז, תפוח אדום, תפוח ירוק, תפוח צהוב וכו'

שוקולד מריר 70% ומעלה

טונה (בגלל תכולת רעלנים ומתכות כבדות)

**להימנע מכמויות גדולות:**

**קמח מלא ותוצריו:**

חיטה מלאה, כוסמין מלא, שיפון מלא

**אורז מלא ותוצריו:**

פריכיות אורז מלא, פצפוצי אורז מלא, מג'רה,

גזר בסלט, שניצל עם פרורי לחם מלא,

אלכוהול ויין (למבוגרים בריאים בלבד)

**טיפים!**

להורדת העומס הגליקמי באכילת לחם מקמח מלא - מרחו שכבה עבה של: חמאה, שמן זית, חמאת שקדים/בוטנים/קשיו, אבוקדו, שמן קוקוס.

תחליף לקערת הקורנפלקס של הבוקר - קערת יוגורט עיזים, חתיכות פרי כגון תפוח ירוק/שזיף מיובש, תערובת שקדים ואגוזים, שמן קוקוס למי שאוהב.

תחליף לחטיף - קשיו/שקדים/אגוזים מכל הסוגים. קלויים קלות על מחבת יבשה, ניתן להמליח במעט מים והרבה מלח לפני הקליה.

תחליף לנקניק הקנוי - בקשו מהקצב נתח פסטרמה להכנה ביתית, כך תמנעו מכל החומרים המשמרים, טעם וצבע שבנקניק המתועש.

תחליף לפסטה/אורז של ארוחת צהריים - שעועית ירוקה, גרגרי חמוס ושאר קיטניות תחליף לתפוח אדמה - בטטה

זיכרו - אכילת שומן מעניקה תחושת שובע לזמן ארוך יותר מאשר אכילת עמילן וסוכר! לכן אנו מעדיפים אכילת מזונות שמנים ולא דלי-שומן.

סדנת בישול משולבת לימוד - מתכונת ייחודית של לימוד לצד התנסות בהכנת מתכונים יחד עם אביטל סבב.

**להימנע ככל האפשר**

**קמח לבן ותוצריו:**

איטריות, בורגול, בורקס, לחם, לחמניות, עוגות, פיתה, פנקייק, פסטה, פתיתים, קוסוקס.

**אורז לבן ותוצריו:**

אורז מבושל, פריכיות אורז לבן, קמח אורז.

**תפוח אדמה ותוצריו:**

ציפס, קמח תפ"א, תפ"א בתנור, תפ"א מבושל.

**תירס ותוצריו:**

פופוקורן, קורן פלקס, קלחי תירס, תירס מקופסה.

**דגני בוקר וחטיפים - לדוגמה:**

גרנולה קנויה וחטיפי גרנולה, דליפקאן, פצפוצי אורז, קורן פלקס דגנים מלאים, קורן פלקס על כל צורותיו, קורן פלקס שיבולת שועל.

**חטיפים מלוחים מכל הסוגים - לדוגמה:**

אפרופו, בייגלה, ביסלי, במבה, תפוציפס

**סוכר לסוגיו:**

אגבה, דבש, דמררה, לבן, סילאן, ריבה, סירופ מייפל, סירופ תירס, פרוקטוז

**פירות סוכר:**

אבטיח, גזר, מלון, ענבים

**דגנים:**

חיטה, קינואה, שיבולת שועל

**ממתקים ומשקאות ממותקים - לדוגמה:**

ארטיק, גלידה, וופל, מיץ (טבעי כולל סחוס, ולא טבעי), סוכריות, קוקה קולה, קרטיב, שוקו שוקולית.

**שמנים:**

שמן חריע, שמן סויה, שמן קנולה (מהונדס גנטית), שמן תירס, שמן שומשום, שמן חמניות, שמן כותנה.

**ממרחים:**

קטשופ, שוקולד למריחה, ממרח חרובים.

**מעדני חלב - לדוגמה:**

אקטימל, דננה, דניאלה, יוגורט בטעמים ממותק, מעדן חלב דל שומן, מילקי, פרילי וכו'.

**פירות יבשים:**

חמוציות ממותקות, משמש מיובש, פירות מיובשים ממותקים, תמרים.

מעל 2 פירות ביום.

