

גזר ושומר - תזונת אומגה לתליה על המקרר



להשתדל להימנע

קמח לבן ותוצריו:

איטריות, בורגול, בורקס, לחם, לחמניות, עוגות, פיתה, פנקייק, פסטה, פתיתים, קוסקוס

אורז לבן ותוצריו:

אורז מבושל, פריכיות אורז לבן, קמח אורז

תפוח אדמה ותוצריו:

צ'יפס, קמח תפ"א, תפ"א בתנור, תפ"א מבושל

תירס ותוצריו:

פופוקורן, קורנפלקס, קלחי תירס, תירס מקופסה

דגני בוקר וחטיפים - לדוגמה:

גרנולה קנויה וחטיפי גרנולה, דליפקאן, פצפוצי אורז, קורנפלקס דגנים מלאים, קורנפלקס על כל צורותיו, קורנפלקס שיבולת שועל, פיטנס

חטיפים מלוחים מכל הסוגים - לדוגמה:

אפרופו, בייגלה, ביסלי, במבה, תפוצ'יפס

סוכר לסוגיו:

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

פירות סוכר:

אבטיח, מלון, ענבים

ירקות שורש עמילניים:

תפוח אדמה, גזר, סלק

דגנים:

חיטה, כוסמין, שעורה, קינואה, שיבולת שועל

ממתקים ומשקאות ממותקים - לדוגמה:

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

שמנים:

שמן חרע, שמן סויה, שמן קנולה (מהונדס גנטית ומכיל אומגה 3), שמן תירס, שמן שומשום, שמן חמניות, שמן כותנה. שמני אומגה 3 צמחית: שמן פשתן, שמן מרווה, שמן המפ

ממרחים:

קטשופ, שוקולד למריחה, ממרח חרובים

מעדני חלב - לדוגמה:

אקטימל, דנונה, דניאלה, יוגורט בטעמים ממותק, מעדן חלב דל שומן, מילקי, פריילי וכו'

פירות יבשים:

חמוציות ממותקות, משמש מיובש, פירות מיובשים ממותקים, תמרים

מעל 2 פירות ביום



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, פסיפורה, קיווי, שזיף, שזיף מיובש, תאנים, תפוז, תפוח אדום, תפוח ירוק, תפוח זהוב וכו'

שוקולד מריר 70% ומעלה

טונה (בגלל תכולת רעלים ומתכות כבדות)

אפשר אבל להימנע מכמויות גדולות

קמח מלא ותוצריו:

חיטה מלאה, כוסמין מלא, שיפון מלא

אורז מלא ותוצריו:

פריכיות אורז מלא, פצפוצי אורז מלא, מג'דרה

גזר בסלט, שניצל עם פרוזי לחם מלא, שורש סלק

אלכוהול ויין (למבוגרים בריאים בלבד)

טיפים!

להודדת 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

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



לאכול - ללא הגבלת כמות

שמנים למאכל וטיגון רדוד:

חמאה, חמאת גי, שמנת, שומן בע"ח, שמן זית, שמן קוקוס, שמן MCT (שמן קוקוס מזוקק), שמן דקל. למאכל בלבד, לא לחמם: שמן דגים (לפי המיון המומלץ).

עלים ירוקים כגון:

חסה, סלרי, עלי ביבי, עלי סלק, עלי תבלין, פטרזיילה, רוקט, שמיר ירקות מצליבים:

ברוקולי, כרוב ירוק, כרוב ניצנים, כרוב סגול, כרובית, קולרבי ירקות צבעוניים כגון:

בטטה, בצל, דלעת, זיתים, לימון, מלפפון, נבטים, 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 פרוזי לחם), דגים קטנים כגון מקרל, סרדין ואנשובי (גם בקופסאות שימורים), 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 פרוזי לחם), קיבה, ראות, רקמת שומן, ציר עצמות

ביצים (עדיף ביצי חופש):

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

מוצרי חלב:

גבינות שמנות, חלב פרה, חלב עיזים, חלב כבשים, חמאה, יוגורט טבעי (לא ממותק ולא בטעמים), לאבנה, שמנת.

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

משקאות: מים, סודה, תה, קפה, קקאו טבעי

מתוקים: פירות יער לא ממותקים (כל הסוגים) שוקולד 75% ומעלה, תות שדה

ויטמין E (רק למי שנחוץ)

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

מאכל מסוים אינו מופיע ברשימה ואתם מתלבטים לגביו? מומלץ להתייעץ עם נטורופת (מומלץ להיעזר ברשימת הנטורופתים באתר של אומגה 3 גליל www.omega3galil.com)

או לגלוש באתרי אינדקס גליקמי כגון www.glycemicindex.com

לתשומת ליבכם! כל הנאמר בדף זה, ניתן על ידינו על פי ניסיונו ומיטב הבנתנו בלבד. אין באמור משום הנחיה לטיפול ואין הוא מחליף התייעצות עם רופא ואין בו המלצות או הנחיות של רופא.

כל העושה שימוש בנאמר בדף זה, לגבי עצמו או אחרים, עושה זאת על אחריותו האישית בלבד.

לכל עניין או שאלה, הנכם מוזמנים ליצור קשר טלפון: 04-9999524 דוא"ל: sales@omega3galil.com | info@omega3galil.com