

תפריט תזונה למתאמן המתחיל

נורית קליפר

בתאוריה אולי כולנו יודעים ממה אמור להיות מורכב התפריט שלנו, לפחות ביחס הפחמימות, החלבונים, הוויטמינים והשומן. ובכל זאת לעתים קרובות אנחנו נתקלים באתגר פרקטי אחד שנקרא לו בשם כללי- החיים המודרניים. הם בעיקר כוללים קצב רצחני ולו"ז מטורף. הקפדה על הצטיידות פשוטה והיצמדות לתכנון מוקדם של התפריט תחולל פלאים לתזונה הבריאה שלכם ותקל על העמידה באתגר. ביקשנו מהדיאטנית **נורית קליפר** להכין עבורנו תפריט לדוגמא למתאמן בוגר המתאמן בעצימות קלה עד בינונית כשלוש פעמים בשבוע. התוצאה לפניכם. לגזור ולשמור על המקרר.

דגשים:

- רוב המנות פשוטות ומהירות להכנה או דורשות התארגנות קצרה (חלק ממנות הפירות וירקות רק דורשים שטיפה)
- התפריט משלב את כל קבוצות המזון (חלבון מן החי, דגנים וקטניות, פירות וירקות, מוצרי חלב ושמנים מן הצומח)
- גודל מנת חלבון מן החי = גודל כף יד (כל אחד וגודל כף ידו)
- גודל מנת פחמימה = אגרוף

ארוחה/יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
שתיית כמות מספקת של מים במהלך כל היום							
בקר	שייק ירוק על בסיס יוגורט דנונה PRO לבן	דייסת שיבולת שועל	כריך אבוקדו ביצה קשה ועגבנייה	שייק עם יוגורט דנונה PRO פירות יער	כריך חמאת בוטנים ובננה	טורטייה עם חומוס וירקות	אומלט עם ירקות וגבינת פטה
ביניים	חופן שקדים וחמוצית	מקלות ירקות עם מטבל טחינה	פרי	קופסת ירקות עם ממרח חומוס	יוגורט דנונה PRO עם פירות יער	חטיף אנרגיה או גרנולה בר	חופן אגוזי מלך
צהריים	חזה עוף עם סלט ואורז מלא	תפוח אדמה גדול אפוי בתנור ברוטב	סלט חסה עם טונה, עגבניות, שרי	מנת פסטה עם קוביות חזה עוף	סלט חסה עם ביצה קשה, גרגרי חומוס, עגבניות	פסטה פסטו עם פרוסות	דג סלמון עם ברוקולי מאודה ובטטה

		יוגורט דנונה PRO לבן ובצל ירוק	פטריות וכוס פסטה	ורצועות פלפלים בשלל צבעים	שרי ומלפפונים ברוטב טחינה	עגבנייה	אפויה בתנור
ביניים	לחם מלא עם ממרח שקדיה ותפוח	תפוח בממרח חמאת בוטנים	יוגורט דנונה PRO אפרסק עם 2 כפות חמוציות וכף שבבי קקאו	חופן פירות יבשים ואגוזים	טורטייה קטנה מקמח מלא עם שקדייה וקצת דבש	יוגורט דנונה PRO אננס עם כפית שבבי קוקוס	סלט פירות
ערב	ירקות מוקפצים עם על מצע קינואה	אומלט עם קישואים עם עגבניות ובצל עם 2 פרוסות לחם שיפון מלא וממרח של אבוקדו	קוסקוס עם גרגרי חומוס על מצע סלט ישראלי ברוטב טחינה	ירקות מוקפצים עם קוביות טופו ואורז בסמטי	פסטה עם קוביות סלמון פטריות ופרחי ברוקולי	שוקיים בתנור עם תפוא"א ובטטה וסלט עלי ירקות	יוגורט דנונה PRO לבן עם כפית מיפל שקדים מולבנים ופקאנים

יום / ארוחה	בוקר
ראשון	<u>שייק ירוק</u> 1 גביע יוגורט PRO לבן 1 כוס עלי קייל או תרד 1 קיווי 1/2 כוס משקה שיבולת שועל 1 תמר יבש
שני	<u>דייסת שיבולת שועל עם תפוחים קינמון ופקאנים</u> 3/4 כוס שיבולת שועל 1/2 כוס חלב 1/4 כוס מים 1/2 תפוח חתוך לקוביות 5-6 פקאנים - קינמון לבשל שיבולת שועל ונוזלים מספר דקות עד שהדייסה נעשית סמיכה, ולהוסיף מעל תפוח, פקאנים וקינמון

שלישי	<u>כריך אבוקדו ביצה קשה ועגבנייה</u> • 2 פרוסות לחם כוסמין • 1/2 אבוקדו עם טפטוף לימון • 2 פרוסות עגבנייה • 1 ביצה קשה חתוכה לפרוסות • מעט מלח גס למעוך את האבוקדו ולטפטף מעט לימון מעל (למניעת השחרה), למרוח את ממרח האבוקדו על 2 הפרוסות, להניח על פרוסה אחת את פרוסות העגבנייה, על הפרוסה השנייה מניחים את פרוסות הביצה קשה ולאחר מכן יש לפזר מעט מלח גס, ולאחד את פרוסות הלחם.
רביעי	<u>שייק פירות יער עם קיווי בננה ואגוזי מלך</u> • 1 גביע יוגורט דנונה PRO פירות יער • 1 קיווי • 1/2 בננה • 3 אגוזי מלך • 1/2 כוס חלב שקדים לערבל את כל המרכיבים בבלנדר, להוסיף את הקרח ולכתוש בבלנדר
חמישי	<u>כריך לחם מלא עם חמאת בוטנים ובננה</u> • 2 פרוסות לחם דגנים מלא • 2 כפות חמאת בוטנים טבעי ללא סוכר • פרוסות בננה למרוח פרוסת לחם בחמאת בוטנים, להוסיף את פרוסות הבננה ולכסות בפרוסה השנייה (לחם מלא + חמאת בוטנים יוצר חלבון מלא המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף ולכן מנה זו מתאימה לטבעונים ולצמחונים)
שישי	<u>טורטייה עם ממרח חומוס וירקות</u> • טורטייה קטנה מחיטה מלאה • 2 כפות ממרח חומוס • עלי חסה, מלפפון, פטריות ונבטים למרוח את החומוס על הטורטייה, לפרוס את הירקות ואת עלי החסה, לסדר את הירקות בפס בקצה הטורטייה ולגלגל (לצורת בוריתו). לארוחה עם יותר חלבון אפשר גם להוסיף ביצה קשה.
שבת	<u>אומלט תרד, פטריות ובצל</u> • 1 ביצה שלמה + 2 חלבוני ביצה • 1/2 כוס עלי תרד טריים ושטופים • 4 פטריות שמפיניון חתוכות לפרוסות • 2-3 פרוסות בצל • 2 כפות גבינת פטה כבשים 5% שומן לערבב את כל החומרים ולטגן במעט שמן זית (המותאם לטיגון)

יום / ארוחה	ביניים I
ראשון	חופן שקדים וחמוציות
שני	מקלות של ירקות (גזרים/פלפלים/מלפפונים/קולורבי) עם מטבל 2 כפות טחינה

שלישי	1 פרי (תפוח/אגס/תפוז)
רביעי	קופסת ירקות (עגבניות שרי, פטריות, צנוניות קטנות) עם מטבל 2 כפות חומס
חמישי	יוגורט דנונה PRO פירות יער עם 4 תותים חתוכים לקוביות וכף זרעי צ'יה
שישי	חטיף אנרגיה/גרנולה בר
שבת	חופן אגוזי מלך

יום / ארוחה	צהריים
ראשון	<u>חזה עוף עם סלט ירוק ואורז מלא</u> • מנת חזה עוף מבושל בגריל או מחבת • 2 כוסות עלי חסה, עלי רוקט, עלי תרד ברוטב שמן זית ובלסמי • מנת אורז מלא
שני	<u>תפוח אדמה גדול אפוי בתנור עם יוגורט דנונה PRO</u> • תפוח אדמה גדול אפוי • יוגורט דנונה PRO • רצועות בצל ירוק לערבב את היוגורט עם הבצל וירוק ולמלא את תפוח האדמה ולתבל
שלישי	<u>סלט חסה עם טונה, עגבניות שרי, פטריות וכוס פסטה</u> • 2 כוסות עלי חסה • קופסת טונה בשמן • כוס עגבניות שרי • כוס פטריות • כוס פסטה לערבב את כל המצרכים, לסנן את רוב השמן מקופסת הטונה והשאר ישמש כרוטב לסלט. סלט מהיר מאד להכנה שהירקות בו דורשים שטיפה בלבד.
רביעי	<u>מנת פסטה עם קוביות חזה עוף ורצועות פלפלים בשלל צבעים</u> • 1.5 כוסות פסטה • מנת חזה עוף חתוכה לקוביות • רצועות פלפלים בצבע אדום, כתום וצהוב מקפיצים את כל המרכיבים בשמן זית, מוסיפים עלי בזיליקום ומלח ופלפל
חמישי	<u>סלט חסה עם ביצה קשה, גרגרי חומס, עגבניות שרי ומלפפונים ברוטב טחינה</u> • 2 כוסות עלי חסה • ביצה קשה חתוכה לפרוסות • 1 כוס גרגרי חומס (אפשר להפשיר מקפוא) • כוס עגבניות שרי • 2 מלפפונים בינוניים פרוסים • רוטב טחינה
שישי	<u>פסטה פסטו עם פרוסות עגבנייה</u> • 2 כוסות פסטה • רוטב פסטו (בזיליקום, שום, שמן זית, צנוברים ופרמזן) • פרוסות עגבניות שרי
שבת	<u>דג סלמון עם ברוקולי מאודה ובטטה אפוייה בתנור</u> • מנת סלמון אפוי היטב בתנור

• 2 כוסות ברוקולי מאודה • בטטה אפוייה בתנור	
--	--

יום / ארוחה	ביניים II
ראשון	לחם מלא עם ממרח שקדייה ותפוח
שני	תפוח חתוך לפרוסות עם מטבל 2 כפות חמאת בוטנים טבעי ללא תוספת סוכר
שלישי	יוגורט דנונה PRO אפרסק עם 2 כפות חמוציות וכף שבבי קקאו
רביעי	חופן פירות יבשים ואגוזים
חמישי	טורטייה קטנה מקמח מלא עם ממרח שקדייה וטפטופי דבש
שישי	סלט פירות (אגס קטן, קיווי, בננה קטנה)
שבת	חופן אגוזי מלך

יום / ארוחה	ערב
ראשון	<u>ירקות מוקפצים על מצע קינואה</u> • אספרגוס חתוך • רצועות גזר • רצועות פלפל • רצועות קישואים • 1 כוס קינואה חותכים לרצועות את הירקות, מקפצים בשמן זית ומוסיפים את הקינואה, לתוספת חלבון אפשר לטגן קלות חלבוני ביצה ולהוסיף.
שני	<u>אומלט עם ירקות בתוספת לחם שיפון עם אבוקדו</u> • 1 קישוא פרוס • 4 עגבניות שרי פרוסות • 4-5 רצועות בצל • 2 ביצים שלמות + 1 חלבון ביצה מערבבים את כל המרכיבים ומבשלים על מחבת • 2 פרוסות לחם שיפון • 1/2 אבוקדו למריחה
שלישי	<u>קוסקוס עם גרגרי חומוס על מצע סלט ישראלי ברוטב טחינה</u> • 1 כוס קוסקוס אינסטנט • 3/4 כוס גרגרי חומוס (ניתן להפשיר מקפוא) • סלט עגבניות ומלפפונים • 2-3 כפות רוטב טחינה
רביעי	<u>ירקות מוקפצים עם קוביות טופו ואורז בסמטי</u> • 1 כוס פרחי ברוקולי • 1 כוס פרחי כרובית

	• 2 גזרים חתוכים לרצועות דקות • 1 שן שום • מנת טופו חתוכה לקוביות • 1 כוס אורז בסמטי להקפיץ את כל המרכיבים במחבת, לתיבול ניתן להוסיף מעט סויה וסילאן
חמישי	<u>פסטה עם קוביות סלמון פטריות ופרחי ברוקולי</u> • 1.5 כוסות פסטה • מנת סלמון חתוכה לקוביות • 1 כוס ברוקולי • 1 כוס פטריות • מקפצים את כל המרכיבים עם מעט שמן זית, ניתן להוסיף פרמזן
שישי	<u>שוקיים בתנור עם תפוא ובטטה וסלט עלים ירוקים</u>
שבת	<u>יוגורט דנונה PRO עם כפית מייפל שקדים מולבנים ופקאנים</u> • יוגורט דנונה PRO לבן • 1 כפית מייפל • 1/4 כוס שקדים ופקאנים

***הבהרה:** צרכים אנרגטיים הם אישיים ומשתנים על פי משקל גוף, קצף חילוף חומרים, רמת ועוצמת פעילות גופנית, ולכן הכמויות המופיעות כאן הן המלצה כללית שעלולות להשתנות על פי המלצות תזונה אישיות.