

## מסגרת תזונתית יומית

### חשוב: תפריט זה הינו המלצה כללית בלבד.

התאמה אישית "לוקחת" בחשבון בדיקת דם, גובה, משקל, גיל, סדר-יום וגורמים חשובים אחרים.

### ארוחת בוקר

כ- 7-10 כפות של דגני בוקר + מספר אגוזים, כ-10 צימוקים, חצי פרי +כ-חצי כוס חלב - רצוי חלב סויה. או, פרוסה-2 של לחם מקמח מלא מרוחה בגבינה לבנה 3%, קוטג' או אבוקדו + סלט ירקות טריים ושמן זית. כוס מיץ טבעי סחוט.

**בשעה 10:00** כריך או לחמנייה מקמח מלא, מרוחים באחת מהאפשרויות הבאות: סרדינים, טונה, גבינה צהובה, חומוס, טחינה גבינת קוטג', פסטרמה. תוספות לכריך: עגבנייה, מלפפון, חסה, או פלפל ירוק/אדום (או הטוב ביותר ירקות חתוכים בשקית).

### בשעה 12:00 פרי.

### ארוחת צהרים

קיימות מספר אפשרויות הקשורות למשך הזמן שיש בין סיום הלימודים/עבודה והאימון, וכן האם לאחר הלימודים/עבודה השחקן חוזר הביתה או לא:

1. במידה ויוצא מבית הספר/עבודה ישר לאימון - כריך מקמח מלא ולהוסיף את אחת התוספות שצוינו בשעה 10:00 למעלה. פרי.

2. במידה ויוצא מבית הספר/עבודה ישר הביתה – בדרך פרי, או/ו ירקות טריים.

אם יש שעה או פחות עד לאימון מומלץ לאכול:

כריך מקמח מלא ולהוסיף מהאפשרויות שצוינו בשעה 10:00 למעלה.

אם יש כשעתיים עד לאימון מומלץ לאכול ארוחה חלקית -

סלט טונה, חומוס/טחינה, סלט ירקות + מנה גדושה של אורז מלא/פסטה/פתיתים/תפוחי אדמה או שעועית לבנה יבשה. לחם מקמח מלא.

אם יש למעלה משעתיים וחצי עד לאימון מומלץ לאכול ארוחה מלאה -

מנת בשר בקר או הודו או עוף, דג פעם בשבוע + מנה גדושה של אורז מלא או פתיתים או פסטה או מקרוני או שעועית לבנה יבשה + סלט ירקות מתובל בכפית, או יותר, שמן זית.

בדרך הביתה אחרי האימון/משחק מומלץ לאכול פרי + כ-30 גרם פיצוחים קלויים של אגוזי מלך, אגוזי פקן, בוטנים.

## ארוחת ערב

במידה ובצהרים אכלת כריך או ארוחה חלקית אכול בערב ארוחה מלאה. במידה ובצהרים אכלת ארוחה מלאה אכול בערב ארוחה חלקית. לארוחה זו אפשר להוסיף ביצה פעם ביומיים.

## ערב / לפני השינה

מומלץ לאכול פרי + מנה קטנה של הפיצוחים הקלויים ו/או 5-8 כפות של דגני הבוקר+ חצי כוס חלב רצוי חלב סויה.

ד"ר אפרים בן ארי, פיזיולוגיה של המאמץ

[www.superfit.co.il](http://www.superfit.co.il)

Email: [efraimbenari@gmail.com](mailto:efraimbenari@gmail.com)

054-4773623

הערה: ניתנת הרשות להשתמש בחומר זה בצרוף פרטי הכותב הרשומים מעלה.