

תפריט 7 ימים לדוגמה

+ רשימת קניות חכמה

לאכול נכון, מתוך שובע — בלי לרעוב ובלי לספור כל קלוריה

מיכל אמדורסקי · ShapeUp · כושר ותזונה מהבית

✓ נבדק תזונתית ע"י דיאטנית מוסמכת של ShapeUp

שלום, אני מיכל ❤️

הכנתי לך תפריט שבועי לדוגמה שבנוי על עיקרון אחד: **שובע, לא רעב**. חלבון בכל ארוחה, חצי צלחת ירקות, פחמימה מלאה ושומן בריא — ככה יורדים במשקל ומרגישים מצוין, בלי דיאטות בזק. זה תפריט גמיש: החליפי בין הימים, התאימי לטעם שלך, והכי חשוב — תיהני.

התפריט — יום אחר יום 🍽️

יום 1

בוקר

חביתת 2 ביצים + סלט ירקות + פרוסת לחם מלא

נשנוש

יוגורט לבן + חופן אגוזים

צהריים

חזה עוף בגריל + אורז מלא + ירקות מאודים

נשנוש

תפוח + 6 שקדים

ערב

סלמון אפוי + סלט גדול עם טחינה

יום 2

בוקר

יוגורט יווני + כף שיבולת שועל + פרי

נשנוש

ירקות חתוכים + חומוס

צהריים

עדשים מבושלות + קינואה + סלט גדול

נשנוש

ביצה קשה + מלפפון

ערב

אומלט ירקות + פרוסת לחם מלא

יום 3

בוקר

גבינה לבנה 5% + ירקות + טחינה על לחם מלא

נשנוש

פרי + יוגורט

צהריים

דג לבן בתנור + בטטה + ברוקולי

נשנוש

חופן אגוזים

ערב

סלט טונה גדול + פרוסת לחם מלא

יום 4

בוקר

שייק: יוגורט + פרי + כף שיבולת שועל

נשנוש

ביצה קשה + עגבניות שרי

צהריים

חזה הודו + אורז מלא + סלט

נשנוש

תפוח + שקדים

ערב

מרק ירקות + טופו מוקפץ

יום 5**בוקר**

חביתה + סלט + פרוסת לחם מלא

נשנוש

יוגורט + פרי

צהריים

קציצות עוף בתנור + קינואה + ירקות

נשנוש

ירקות + חומס

ערב

סלמון + סלט עם אבוקדו

יום 6**בוקר**

שיבולת שועל מבושלת + יוגורט + אגוזים

נשנוש

פרי עונה

צהריים

שעועית/עדשים + אורז מלא + סלט גדול

נשנוש

גבינה לבנה + ירקות

ערב

דג בתנור + בטטה + ירקות ירוקים

יום 7 — גמיש**בוקר**

ארוחת הבוקר האהובה עלייך, מאוזנת

נשנוש

פרי + חופן אגוזים

צהריים

ארוחה חופשית: חלבון + ירקות + פחמימה מלאה

נשנוש

לבחירתך

ערב

קל ומוקדם — חלבון + ירקות

הטיפים של מיכל

- כוס מים לפני כל ארוחה — מגביר שובע
- הכיני חלבון וירקות מראש פעם בשבוע
- אכלי לאט, בלי מסך — השובע מגיע אחרי 20 דק'
- ארוחה אחת חופשית לא מקלקלת — מה שקובע זה רוב הזמן

כשהבית מלא באוכל הנכון — הבחירה הבריאה הופכת לקלה. הנה כל מה שצריך לשבוע:

ירקות ופירות 🥬

- עלים ירוקים לסלט
- מלפפון, עגבנייה, פלפל, גזר
- עגבניות שרי
- ברוקולי
- בטטה
- אבוקדו
- תפוחים + פירות עונה

חלבון 🥚

- ביצים
- יוגורט לבן / יווני
- גבינה לבנה 5%
- חזה עוף
- חזה הודו
- דג (סלמון + דג לבן)
- טונה בקופסה
- טופו
- עדשים, שעועית, חמוס

שומנים ותוספות 🥑

- שמן זית
- טחינה גולמית
- אגוזים
- שקדים
- תבלינים + לימון

דגנים מלאים 🌾

- אורז מלא
- קינואה
- שיבולת שועל
- לחם מלא

💡 **טיפ זהב:** לעולם אל תלכי לסופר רעבה — עגלה על בטן ריקה מתמלאת בפיתויים. אכלי משהו קטן לפני, ותחזרי עם בחירות הרבה יותר טובות.

רוצה גם אימוני 10 דקות מהבית?

ככה בדיוק בנית את ShapeUp — תזונה הגיונית + אימונים קצרים, בלי חדר כושר ובלי מבטים.

michalamdursky.co.il

⚠️ **הבהרה:** זהו תפריט כללי לדוגמה ולהמחשה בלבד, ואינו ייעוץ תזונתי או רפואי אישי. הצרכים משתנים לפי גיל, משקל, פעילות ומצב בריאותי. להתאמה אישית — ובמיוחד בהריון, הנקה או מצב רפואי — התייעצי עם דיאטנית או רופאה.