



קבוצות מזון

אבות המזון מתחלקים למס' קבוצות. לכל קבוצה תפקיד אחר בגוף, ומכל קבוצה מומלץ לאכול בכמות שונה במהלך היום.

קבוצת הפחמימות- הפחמימות מספקות לגוף אנרגיה וויטמינים ומינרלים שונים. מומלץ

לבחור בפחמימות מלאות המכילות גם סיבים תזונתיים.

מנה שוות ערך לכ-75 קק"ל, כ-15 גר' פחמימה

1 פר' לחם לבן/ מלא

2 פר' לחם קל

1/3 פיתה

1/2 פיתה קלה

1/2 לחמניית ביס

1/5 לאפה (גודל כף יד)

1/4 ביגלה גדול

1/8 בגט

2 פריכיות אורז

4 פתית

2 קרקרים גדולים

4 קרקרים קטנים

1/2 מצה

מצה קלה

1/2 כוס דגני בוקר

20 יח' ביגלה- חטיף (כוס חד פעמית)

2 כוסות פופקורן בייתי מוכן

3 כפות קוואקר

2 כפות גרנולה

3 כפות פירורי לחם



3 כפות קמח

תפוז"א קטן

בטטה קטנה

מזונות מבושלים - לאחר הבישול

3 כפות \approx 1/2 כוס \approx 1/2 כף הגשה

אורז/ פסטה/ פתיתים/ קוסקוס/ פירה/

קינואה/ כוסמת/ חיטה/ בורגול/ גריסים/ גרעיני תירס

קטניות- אפונה/ שעועית/ עדשים/ גרגרי חומס/ סויה

קלח תירס בינוני



קבוצת החלב - מוצרי חלב מספקים לגוף חלבון ופחמימות, וכן סידן. מומלץ לצרוך מוצרי חלב דלי שומן, לפחות 3 מנות ביום.
כל מנה שוות ערך ל-120 קק"ל, 7 גר' חלבון

- 5.1 פר' גבינה צהובה 22%
- 5.1 משולשי גבינה מותכת
- גבינה מלוחה 61% (04 גר')
- 2-3 כפות קוטג' / גבינה לבנה 5%
- 2-3 כפות גבינת ריקוטה 5%
- 3/2 כוס חלב רגיל 3%
- גביע/כוס יוגורט/ לבן 3% (עד 051 מ"ל)
- גביע מעדן (קטן- 521 מ"ל)
- 2 פר' גבינה צהובה 9/5%
- 6 כפות קוטג' / גבינה לבנה 2/1%
- כוס חלב 1% (002 מ"ל)
- גביע יוגורט 5.1% שומן (עד 002 מ"ל)
- כוס שוקו דיאט



קבוצת הבשר - הבשר מספק לגוף בעיקר חלבונים הדרושים לבניית השרירים והרקמות,

וכן ברזל וויטמין B12.

מנה מכילה 210 קק"ל, כ-23 גר' חלבון,

100 גר' בשר לאחר הבישול של בשר הודו/ בקר/ עוף/ דג, ללא העור והעצמות, שהם-

2-3 קציצות

חזה עוף בגודל כף יד

ירך עוף

2 שיפודי פרגית

1.5 רגל עוף

2 כבדים (2 האונות)

6 פר' פסטרמה

3 נקניקיות

המבורגר 100 גר'

קופסאת טונה במים/בשמן

מוצרי "בשר" מן הצומח - בתחליפי הבשר, המנה מכילה גם 1/2 מנת פחמימה

1.5 יח' המבורגר

4 נקניקיות

3 יח' קבאב

שניצל

1.5 קציצות

מוצרי "לייט" מן הצומח -

2 יח' המבורגר

2 קציצות

ביצה = 1/3 מנת בשר



קבוצת השומן- השומנים מספקים לגוף אנרגיה, ויטמינים מסיסים בשומן, וכן חומצות

שומן חיוניות שהגוף אינו יודע לייצר בעצמו.

כל מנה מכילה 45 קק"ל, ו-5 גר' שומן

2 כפות (1/4 אבוקדו)

כפית שמן זית/ קנולה

כפית טחינה גולמית

כף טחינה מוכנה

2 יח' אגוזי מלך/ פקאן

10 יח' בוטנים/ שקדים

6 יח' אגוזי לוז/ פיסטוק

2 כפות גרעיני דלעת עם הקליפה (50 יח')

3 כפות גרעיני חמניות עם הקליפה (120 יח')

10 זיתים בינוניים

פר' חלבה דקה (10 גר')

שומן שפחות מומלץ

כפית מיונז

2 כפיות כמויונז/ מיוקל

כפית מרגרינה/ חמאה

2 כפיות מזולה לייט/ קלורינה

כף קצפת שמנת מתוקה

2 כפות שמנת חמוצה



קבוצת הפירות- פירות מספקים לגוף בעיקר סוכר וסיבים תזונתיים, וכן ויטמינים

ומינרלים.

כל מנה מכילה 60 קק"ל, ו-15 גר' פחמימה

1/2 כוס מיץ פרי טבעי (120 מ"ל) מהווים מנת פרי

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1/3 פומלה קטנה | אבטיח- כוס קוביות/ פלח (200 גר') |
| 2 סברס קטנים | אגס גדול (או שניים קטנים) |
| 2 כפות צימוקים | 1/2 אפרסמון |
| קיווי גדול | אפרסק בינוני |
| 1/2 רימון קטן (1/2 כוס) | 1/2 אשכולית בינונית |
| 2 שזיפים בינוניים | בנה= 1.5 מנות |
| 2 שזיפים מיובשים | 10 דובדבנים גדולים (100 גר') |
| 4 שסק בינוניים | מלון- כוס קוביות (200 גר') |
| תאנה גדולה | 1/3 מנגו |
| תאנה מיובשת | 1/4 אננס טרי (1/2 כוס) |
| 1.5 כוסות תות שדה | אננס משומר (1/2 כוס) |
| 4 תמר לח | גויאבה גדולה |
| 2 יח' תמר מיובש | קלמנטינה בינונית |
| תפוז קטן | 3 משמשים בינוניים |
| תפוח בינוני | 2 משמשים מיובשים |
| 2/3 תפוח עץ- רסק | 1/2 כוס סלט פירות |
| | 12 ענבים בינוניים (כוס חד פעמית) |



קבוצת הירקות- ירקות מספקים לגוף סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים ועוזרים לתחושת שובע ולתפקוד מערכת העיכול. רצוי לאכול ירקות ופירות עם קליפתם (לשטוף היטב).

מנה נחשבת כ- 100 גר' ירק (כוס).

רסק עגבניות= מנת ירק

אספרגוס, ארטישוק, במיה\ בצל ירוק, בצל יבש, ברוקולי, גזר, דלעת, דלורית, חסה, חציל, כרוב לבן/אדום, כרוב ניצנים, כרובית, כרישה, כרפס, לפת, מלפפון, נבטים, סלק, עגבנייה, פטרוזיליה, פטריות, פלפל, צנון, צנונית, קולורבי, קוסברה, קישוא, שעועית ירוקה/ צהובה, תרד.

סוכרים/ ממתקים (מנה= 20 קלוריות)

הסוכרים מספקים לגוף אנרגיה שבמידה ונצרכת בצורה גבוהה, הופכת לשומן. לכן מומלץ להמעיט בצריכת סוכרים פשוטים ובמתקים.

כפית סוכר

כפית דבש

כפית סילאן

סוכריה קשה/ סוכריית טופי

2 כפיות ריבה



מזונות מורכבים

| סוכר | שומנים | בשר | חלב | פחמימות | רכיב מזון |
|------|--------|-----|-----|---------|--------------------------------|
| | 1 | | | 1 | 1/2 כוס תפוז"א מטוגנים (צ'יפס) |
| | 1.5 | | | 1 | שקית קטנה של במבה |
| 1 | 1 | | | 1 | 2 וופלים/ עוגיות |
| 2 | 1 | | | 1 | פרוסת עוגה דקה יבשה |
| | 1 | | | 1 | 3 כפות שקדי מרק |
| | 1/2 | | | 1/2 | כף חמוס |
| | 1 | | | 1 | 3 כדורי פלאפל |
| 1 | | | 1 | | מעדן חלב |
| | 1 | | 1 | 1 | משולש פיצה |
| | 1 | 1 | | 1/2 | 100 גר' שניצל |



בניית תפריט ע"פ הקבוצות

| מספר מנות | קב' מזון |
|-----------|-------------|
| | הפחמימות |
| | בשר |
| | חלב |
| | ירקות |
| | פירות |
| | שומן |
| | סוכר/ממתקים |

לדוגמה...

| קב' מזון | 1500 קק"ל | 2000 קק"ל | 2500 קק"ל |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| פחמימות | 6 | 8-10 | 10-12 |
| בשר | 2 | 2-3 | 3 |
| חלב | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| ירקות | 3-5 | 4-6 | 5-7 |
| פירות | 2 | 3 | 3 |
| שומן | 3 | 4 | 5 |
| סוכר/ממתקים | ? | ? | ? |