

# הצלחת הצמחונית שלי



## תמשיר לנوع:

10,000 צעדים מדי יום  
לכושר,  
או הליכה 90–60 דקות  
לירידה במשקל.



## תחשוב על המשקה שלך:

תן עדיפות למים במקום סודה, אלכוהול או משקאות פירות ממוקדים;  
8–5 כוסות מים מדי יום



גאון את  
**הירקות**  
2 וחצי כוסות מדי יום



שים לב  
**לפירוחת**  
2 כוסות מדי יום



הגן עם  
**חלבוניים**  
½ אונקיות ביום



תüberו  
**לדגנים מלאים**  
6 אונקיות ביום



עשירים בסידן  
**מוצרי חלב ותחליפים**  
3 כוסות מדי יום

בחר יותר:  
שנה את הסוג, הצביע והטעם;  
לאכול קשת של צבעים כמו אספרגוס, ברוקולי, קייל, דלעת גזר, עגבניה, לפט, תפוח אדמה ובצל.

הגבלה:  
צ'יפס, ירקות מצופים בפרורי לחם וירקות מתוגנים

הוסף צבעים נוספים לקשת:  
פירות יער, תאננים, שזיפים, עגבבים, הדרים, מלוניים, רימון, משמש, מנגו, אגס, אפרסק ואננס.

הגבלה:  
מייצים ממוקדים, פשטיות פירות וטארטים בתוספת סוכר

כל סוג העדשים, אגוזים, אפונה, זרעי, סוגים רבים של שעועית ותחלפי בשר מסיפה / או דגנים וביצים.

הגבלה:  
מגווןות עתיר שומן ומאכלים מלוחים כמו: מנוט מתובלות, אנלוגים לבשר וழונות מתוגנים בשמן עמוק

דגנים מלאים גאון שעורה, אווז חום, בורגול, שיבולת שועל, דוחן, פופקורן, קינואה, חיטה, ותירס צהוב.

הגבלה:  
דגנים מעובדים, פטטה לבנה ואוור, קרקרים מעודניים, דגני בזקן ומאפים

חלב דל שומן, יוגורט, גבינת ריקotta, גבינות טריות אחרות. סוויה מועשרת או משקאות צמחים שווות ערף, יוגורט וגבינות צמחים.

הגבלה:  
מוצרי חלב מלאים כמו חלב, גלידה, גבינה ושמנת

# מדריך האוכל לצלהת הצמחונית של

קבוצות מזון	אודל מנה לדוגמה						המזונות הטובים ביותר מכל קבוצה מזון	חומרים תזונתיים המקלים בכל קבוצה	
	נשים רבות ומבוגרים	ילדים, ננות פעילה ונשים	באים אברים פעילים	גראם / מ"ל=מליליטר	1600 קלוריות מדי יום	2000 קלוריות מדי יום			
תעבור לדגנים מלאים	מנות: 5	מנות: 6	מנות: 8	%	% ביגל, % מאפין אנגלי % מאפין [112 גראם], 1 פרוסת לחם [30 גראם] % כוס [40 גראם] כוס דגניםibus לא ממוקדים % כוס גרגולה, % כוס [100 גראם] דגנים חמימים (מבושלים) % 3-4 [30 גראם] קרקרים, 1 [30 גראם] צ'פאטי % [איינץ] טוטיטה, % כוס אורוז או פסתה	%	%	амרנט, שעורה, אווז חום, כסמת, ברגול, קאמוט, תירס, דוחן, תעובה רב דגנים, שיבולת שועל, פופקורן, קינאה, שיפון, דורה, טף, טרייטיקל, חיטה, אווז בר, תירס צהוב חווצה פולית, ברזל, חלבון, סיבים ומינרלים	פחמיינות (מורכבות ופשטות), ויטמין B (תיאמין, ריבופוליבין, ניאצין), חווצה פולית, פיטוכימיקלים ברזל, חלבון, סיבים ומינרלים
גון את הירקות	מנות: 4	מנות: 5	מנות: 6	%	1 כוס (50 גראם) סלט ירקות עלים טריים % כוס (50 גראם) ירקות טריים חתוכים % כוס [80 גראם] כוס ירקות מבושלים % כוס [100 גראם] מיצ' ירקות לא הגבלה: בצליקום, כוסברה, שמייר, ג'ינגר, אורגנו, פטוזיליה, רוזמרי, כורcum ו'	%	ירוק: אספרגוס, בוק צ'וי, ברוקולי, כרוב, קולד, קיל, על חרדל, במייה, חסה, תרד, עלי לפת כתום: גזר, דלעת, רוטבגה, בטטה, דלעת אדום: סלק, חצילים, צנון, כרוב אדום ופלפל, עגבניה לב: כרובית, שום, בצל, תפוח אדמה, לפת	קרוטנואידים, ויטמין C, סיבים, חלבון, אשלגן, חווצה פולית, מגנים, ויטמין K, פיטוכימיקלים	
התמקד בפירחות	מנות: 3	מנות: 4	מנות: 4	%	1 בינויו [100 גראם או כוס 1] פרי שלם 1 כוס [100 גראם] פירות יער % כוס [125 גראם] פירות קבועים או שימורים ליט או לא ממוקדים % כוס [100 גראם] מיצ' פירות ליט או לא ממוקד % כוס [35 גראם] פירות יבשים	%	חול-אדום-סגול, אוכמניות, פטל שחור, חמוץות, דובדבנים, ענבים, שיפים, שיפים מיבשימים, פטל, רימון, תותים, אבטיח חרום: אשכלית, קנטולופה, פפאה, אפרנסון צחוב: בננה, דוריאן, מנגו, אפרסק, אגס, אננס ירוק: מלון דבש, קיוי יבש: תמרים, תאנים, צימוקים, שיפים מיבשימים	ויטמין C, קרוטנואידים, סיבים, אשלגן, חוותה פולית, מגנים, פלבנואידים	
תתunge מוציאי חלב/ תחליפים	מנות: 3	מנות: 3	מנות: 4	%	1 כוס [240 מ"ל] חלב דל שומן או ללא שומן 8 1 כוס [240 מ"ל] חלב סיה מלא מועשר 7 1 כוס [240 מ"ל] יוגurt דל שומן או ללא שומן 12 % כוס [120 גראם] גבינת קוֹטָג' דלת שומן 14 % כוס [55 גראם] גבינת סיה 6	%	מצרי חלב: חלב דל שומן, יוגurt, גבינת ריקotta, גבינות טריות אחרות תחלפי חלב מועשרים עם ויטמינים D+B12, סיון: משקאות סיה, יוגurt סיה, גבינת סיה	חלבון, סיון, ויטמינים - D, B2, B12, A, B12, B2, B6,	
הגן עם חלבונים	מנות: 3	מנות: 3	מנות: 4	%	חלבון (גר) [100 גראם] שעועית מבושלת 7 % כוס [100 גראם] עדשים מבושלת 9 % כוס [100 גראם] טופו 6 1 ביצה או 2 חלבונים של ביצה 7 % כוס [35 גראם] זרעיים, שלמים 7 % כוס שלם [28 גראם] אגוזים 7 2 כפות [32 גראם] חमאת אגוזים 7	%	שעועית: אדזוקי, שעורה, פאווה, כליה, לימה, ניבי, פינטו, סיה אפונה: לביה, חומוס, עדשים, יונה, אפונה קליפה סאללה, אפונה חציה. בשר חלופי: דגנים עם קטניות, "בשר" סיה, טופו, אדמה תחלפי בשר אחרים אגוזים (לא מלח): שקדים, אגוזי לוז, בוטנים, אגוזי פקאן, פיסטוקים, אגוזי מלך זרעים: דלעת, חמניות	חלבון, בצל, אבץ, ויטמינים - E, B12, B6, ניאצין, פחמימות מורכבות, סיבים, חווצה לינולאית, חווצה לינולאית, איזופלובונים	
השתמש בשותניים בריאים	מנות: 5	מנות: 6	מנות: 7	%	שומן (גר) %	אגוזים וזרעים: אגוזי ברזיל, קשי, אגוזי לוז, זרעי פשתן, מקדמיה, אגוזי פקאן, שומשים, אגוזי מלך שמנים: קוטלה, דית, סיה ואגוזי מלך, מרחה מזרע פשתן עשוים משמנים בריאים אחר: אבוקדו וזיטים	ויטמין E, חווצה לינולאית, חווצה לינולאית		
להבחן בקינוחים	הגביל את צריכה סוכר מזוקק וקינוחים עתיר שומן רווי למנות קטנות מדי פעמי			%	%	פירות: פירות יבשים או טריים, סנדוויץ פירות, פריך פירות קינוחים אחרים: דלי שומן, סוכר וקלוריות	שומנים, סוכר מזוקקים הם קלוריות ריקות שאינן מכילות חומרים מזינים		

<!-- כדי לחשב את הפרופיל התזוני שלך, בקר בכתובת <a href="https://www.supertracker.usda.gov">https://www.supertracker.usda.gov

v201301