

טבלת ערך קלורי לכל 100 גרם של מוצרים, המותרים רק בשלב דיאטה 500 קלוריות

בשר, פירות ים, מוצרי חלב

עגל	105
בקר ללא רירית	158
חזה עוף	110
לובסטרים	89
בשר סרטנים	73
חסילונים (שרימפס)	97
קוטג' עד 1% בלבד	60
ביצה שלמה	80
חלבון של ביצה	20

דגים (פילה לבן בלבד)

פורל (טרוטה)	138
סול (פוטית)	91
אמנון (מושט)	144
נסיכת הנילוס	185
לברק	208
זהבון	48
לשונון (הליבוט)	198
מוסר	70
דניס	188
בס	158
בורי	118
טונה במים	110

ירקות

תרד	22
מנגולד	19
עלי סלק	17
חסה	12
עגבניה	20
סלרי	12
שומר	38
בצל	41
צנונית אדומה	19
מלפפון	15
אספרגוס	20
כרוב לבן	27
כרובית	30
קולרבי	42
ברוקולי	28
כרוב סיני	12
עגבניות שרי	20

פירות

תפוח	47
תפוז	36
אשכולית לבנה	29
תות שדה	30

תפריט פשוט:

תה או קפה	בוקר
100 גרם חלבון 300 גרם ירק 100 גרם פרי 1 פחמימה	צהריים
100 גרם סוג אחר של חלבון 300 גרם ירק 100 גרם פרי מסוג אחר 1 פחמימה	ערב

תפריט מחולק ל-5-7 מנות:

תה או קפה	לאחר שקימה
פרי	בוקר
100 גרם חלבון + ירק	צהריים
פחמימה + ירק	אחר הצהריים
100 גרם חלבון + ירק	ערב
פרי	ערב מאוחר
פחמימה + ירק	לפני שינה

- כללים ראשיים לתפריט של שלב הדיאטה :**
- 44 קלוריות של פחמימה ביום. כל סוג של לחם דחוס, שכל יחידה עד 22 קלוריות!
 - 200 גרם של חלבון ביום. עד 2 סוגים בלבד. בשתי מנות נפרדות. אסור לאכול את שתי המנות ביחד!
 - אפשר לחלק את מנות החלבון ל 4 מנות קטנות.
 - 300 גרם של פרי ביום. עד 2 סוגים בלבד. 2-3 מנות נפרדות. אסור לאכול את מנות הפרי ביחד!
 - 600 גרם של ירק ביום. עד 3 סוגים בלבד. רצוי לא לערבב ביחד במנה אחת.
 - מותר לאכול ביצה אחת שלמה + 2 חלבונים כמנה אחת של חלבון. פעם אחת לשלושה ימים בלבד! ביצה יכולה לגרום להאטה בירידה במשקל.
 - קוטג' 1% מותר לאכול פעם אחת לשלושה ימים בלבד!
 - לשתות 3 ליטר של תה ירוק! הוא לא רק סותם תיאבון ב"עיניים", הוא גם מנקה את המערכת מהפסולת ובכך גורם להרגשה טובה ומונע כאבי ראש.

- **כללים נוספים לתפריט של שלב הדיאטה :**
- מותר מיץ של לימון אחד ביום לכל מטרה (16 קלוריות).
- סוכר חום או לבן אסור בכלל!
- במקום סוכר יש להשתמש בממתיק טבעי סטביה או סוכרלוז.
- יש לחשב את הקלוריות בסך הכללי.
- מותר כף 1 של חלב ביום לכל מטרה.
- כל המוצרים נמדדים לפני בישול!
- מותרים כל התבלינים הלא שומניים, שאין בהם סוכר או עמילן.
- מותר: מלח, פלפל, חומץ, שום, בזילוקום, פטרוזיליה, שמיר, אבקת חרדל ועוד.
- חל איסור מוחלט להשתמש בכל סוג של שמן או רוטב להכנת אוכל או סלט!
- מותר לשתות תה, קפה, מים, סודה בכל כמות.
- אסור לשתות אלכוהול, מיצים, משקאות דיאט, משקאות מוגזים ממותקים.
- חשוב ועדיף לשתות תה ירוק מכל סוג על מנת להוציא רעלים המשוחררים מרקמות השומן.
- חשוב לשתות לפחות 2 ליטר של תה ירוק או מים.
- אסור להשתמש בנענע, לואיזה, מנטה, מנטול בכל צורתם. גם לא בתה!
- בין נטילת החומר לבין כל דבר שמגיע לפה חייבים לעבור 30 דקות לפחות: צחצוח שיניים, מי פה, עישון, שתיה, אוכל.