



מכון זלצמן

www.zalsman.org

03-6439976

דיאטה דלת פחמימות

מהרשימה הבאה הינך יכול לאכול ללא הגבלה. אין להוסיף אף פרט שאינו נמצא ברשימה.

- גבינות מכל הסוגים.
- ביצים.
- בשר, עוף, דגים (כולל- טונה, פסטרמה וכו').
- יוגורטים, סוגי לבן, יוגורט דיאט, מעדני דיאט, חלב, גלידה דיאט.
- ירקות (לא כולל תפוח-אדמה, בטטנ, תירס, אפונה, קטניות).
- אבוקדו, טחינה, מיונז, שמן זית, רטבים לסלט, אגוזים ושקדים (חופן).

להמנע מלאכול פחמימות וסוכרים מכל סוג: לחמים ומאפים, אורז, פתיתים, פסטה, פירורי לחם, תפוח-אדמה, מזונות המכילים סוכר, פירות, קטניות, גלידות ועוגות ועוד...

ניתן להכין **פשטידות על בסיס חלבונים**- שקית ירקות קפואים של ברוקלי/כרובית וכו'.

להכין לפי הוראות הכנה, למעוך עם מזלג ולהוסיף:

שלוש ביצים

קוטג'

קופסת גבינה צפתית 5% שומן

חופן גבינה צהובה מגורדת

תבלינים: שום כתוש, מלח, פלפל וכד'.

לערבב ולאפות בחום בינוני עד התייצבות והשחמה.

שתייה: לפחות עשר כוסות ביום של מים. להמנע ממשקאות ממותקים ואלכוהול לסוגיו.

בהצלחה!

למידע נוסף: דיאטת סאות' ביץ' / ד"ר אגסטון