

# שירלוי בר

עירווי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

המסע להנחלה

## תפריט ל-4 ימים ראשונים בתהליך

יום <<	ראשון	שני	שלישי	רביעי
<b>נוהל בוקר</b>	כוס מים עם חצי כפית סודה סודה לשתיה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתיה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתיה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתיה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה
<b>ארוחת בוקר</b>	<b>2-4 תפוחים.</b> ניתן לנשנש את התפוחים לאורך כל הבוקר	<b>2-4 תפוחים/פלטת פירות מגוננת/שייק פירות</b> ~ יש לבחור רק אופציה אחת ~	<b>2-4 תפוחים/פלטת פירות מגוננת/שייק פירות</b> ניתן לנשנש את התפוחים לאורך כל הבוקר	<b>2-4 תפוחים/פלטת פירות מגוננת/שייק פירות</b> ~ יש לבחור רק אופציה אחת ~
<b>ארוחת מלכים (צהריים)</b>	<b>2 כוסות מים.</b> סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד <b>חלבון</b> מסוג 1 בלבד	<b>2 כוסות מים.</b> סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד <b>חלבון</b> מסוג 1 בלבד	<b>2 כוסות מים.</b> סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד <b>חלבון</b> מסוג 1 בלבד	<b>2 כוסות מים.</b> סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד <b>חלבון</b> מסוג 1 בלבד
<b>ארוחת ביניים (אופציונלית)</b>	מנה נוספת מארוחת צהריים	מנה נוספת מארוחת צהריים	מנה נוספת מארוחת צהריים	מנה נוספת מארוחת צהריים
<b>ארוחת אֶבְיוֹנִים (ערב)</b>	<b>2 כוסות מים.</b> תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...	<b>2 כוסות מים.</b> תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...	<b>2 כוסות מים.</b> תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...	<b>2 כוסות מים.</b> תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...

# המסע להמלחה

- יש לסיים את ארוחת הערב בשעה 20:00 לכל המאוחר או לפחות 3 שעות לפני השינה.
  - ניתן להחליף את התפוחים באגסים, פפאיה, אננס (אך רצוי תפוחים)
  - ארוחת צהריים וערב ללא הגבלה בכמות
  - סודה לשתייה ללא אלומיניום בלבד! ניתן לרכוש בחנות טבע
- הסלט חייב להיות מבוסס על ירוק. אלה האופציות וחשוב לגוון ביניהם: קייל, ארוגולה, תרד, מנגולד, נבטי חמניה, נבטי ברוקולי, נבטי אספסת ושאר הנבטים. ניתן להוסיף לסלט את יתר הירקות. **תיבול לסלט:** טחינה גולמית/ שמן זית/ שמן אבוקדו, לימון ומלח הימלאיה.

## 3 מסלולים לבחירתכם, בחרו מסלול המתאים לאורח חייכם

 מסלול טבעוני	 מסלול צמחוני	 מסלול רגיל
1. קטניות (חומס, שעועית, עדשים וכו')	1. קטניות (חומס, שעועית, עדשים וכו')	1. קטניות (חומס, שעועית, עדשים וכו')
2. טופו / טמפה	2. טופו / טמפה	2. טופו / טמפה
3. אגוזים / שקדים / גרעינים	3. אגוזים / שקדים / גרעינים	3. אגוזים / שקדים / גרעינים
	4. דגים	4. עוף / הודו (רצוי אורגני)
	5. ביצים	5. בשר בקר (רצוי חלקים רזים ואורגני)
		6. דגים
		7. ביצים

### כללי אצבע חשובים:

- אם בוחרים במסלול הרגיל, חשוב שהבשר בקר יהיה נקי משומן, לאכול את העוף ללא העור, ולעשות השתדלות לקנות אורגני נקי ואיכותי.
- את הדגים יש לאכול ללא העור
- רצוי לקנות ביצים אורגניות או ביצי חופש