

## גזר ושמור- תזונת אומגה לתליה על המקרר



### להשתדל להימנע

קמח לבן ותוצריו:  
איטריות, בורגול, בורקס, לחם, לחמניות, עוגות, פיתה, פנקייק, פסטה, פתיתים, קוסוס

אורז לבן ותוצריו:  
אורז מבושל, פריכות אורז לבן, קמח אורז

תפוח אדמה ותוצריו:  
צ'יפס, קמח תפ"א, תפ"א בתנור, תפ"א מבושל

תירס ותוצריו:  
פופוקורן, קורן פלקס, קלחי תירס, תירס מקופסה

דגני בוקר וחטיפים- לדוגמה:  
גרנולה קנויה וחטיפי גרנולה, דליפקאן, פצפוצי אורז, קורן פלקס דגנים מלאים, קורן פלקס על כל צורותיו, קורן פלקס שיבולת שועל

חטיפים מלוחים מכל הסוגים- לדוגמה:  
אפרופו, בייגלה, ביסלי, במבה, תפוצ'פס

סוכר לסוגיו:  
אגבה, דבש, דמררה, לבן, סילאן, ריבה, סירופ מיפיל, סירופ תירס, פרוקטוז

פירות סוכר:  
אבטיח, גזר, סלק, מלון, ענבים

דגנים:  
חיטה, קינואה, שיבולת שועל

ממתקים ומשקאות ממותקים- לדוגמה:  
ארטיק, גלידה, וופל, מיץ (טבעי כולל סחוט ולא טבעי), סוכריות, קוקה קולה, קרטיב, שוקו שוקולית

שמנים:  
שמן חריע, שמן סויה, שמן קנולה (מהונדס גנטית), שמן תירס, שמן שושום, שמן חמניות, שמן כותנה

ממרחים:  
קטשופ, שוקולד למריחה, ממרח חרובים

מעדני חלב- לדוגמה:  
אקטימל, דנונה, דניאלה, יוגורט בטעמים ממותק, מעדן חלב דל שומן, מילקי, פריולי וכו'

פירות יבשים:  
חמוציות ממותקות, משמש מיובש, פירות מיובשים ממותקים, תמרים

מעל 2 פירות ביום



### לאכול בהגבלה

פירות, אחד ביום:  
אגס, אננס, אפרסק, אשכולית, בננה, דובדבנים, חמוציות לא ממותקות, ליצי, מנגו, מנדרינה וקלמנטינה, משמש, נקטרינה, פומלה, פירות יער לא ממותקים, פסיפורה, קיווי, שיזף, שיזף מיובש, תאנים, תפוז, תפוח אדום, תפוח ירוק, תפוח צהוב וכו'

שוקולד מריר 70% ומעלה

טונה (בגלל תכולת רעלנים ומתכות כבדות)

### להימנע מכמויות גדולות

קמח מלא ותוצריו:  
חיטה מלאה, כוסמין מלא, שיפון מלא

אורז מלא ותוצריו:  
פריכות אורז מלא, פצפוצי אורז מלא, מגדרה

גזר בסלט, שניצל עם פרורי לחם מלא, שורש סלק

אלכוהול ויין (למבוגרים בריאים בלבד)

### טיפים

להורדת העומס הגליקמי באכילת לחם מקמח מלא- מרחו שכבה עבה של: חמאה, שמן זית, חמאת שקדים/בוטנים/קשיו, אבוקדו, שמן קוקוס

תחליף לקערת הקורנפלקס של הבוקר- קערת יוגורט עיזים, חתיכות פרי כגון תפוח ירוק/שיזף מיובש, תערובת שקדים ואגוזים, שמן קוקוס למי שאוהב

תחליף לחטיף- קשיו/שקדים/אגוזים מכל הסוגים. קלויים קלות על מחבת יבשה, ניתן להמליח במעט מים והרבה מלח לפני הקליה

תחליף לנקניק הקנוי- בקשו מהקצב נתח פסטרמה להכנה ביתית, כך תמנעו מכל החומרים המשמרים, טעם וצבע שבנקניק המתועש

תחליף לפסטה/אורז של ארוחת צהריים- שעועית ירוקה, גרגרי חמוס ושאר קיטניות

תחליף לתפוח אדמה- בטטה

זכרו- אכילת שומן מעניקה תחושת שובע לזמן ארוך יותר מאשר אכילת עמילן וסוכר! לכן אנו מעדיפים אכילת מזונות שמנים ולא דלי-שומן

### לחברת מתכונים לחצו



### לאכול- ללא הגבלת כמויות

שמנים:  
חמאה, חמאת גי, שמנת, שומן בע"ח, שמן דגים (לפי המינון המומלץ), שמן זית, שמן קוקוס, שמן פשתן, שמן מרווה, שמו המפ

עלים ירוקים כגון:  
חסה, סלרי, עלי בייבי, עלי סלק, עלי תבלין, פטרוזיליה, רוקט, שמיר ירקות מצליבים:

ברוקולי, כרוב ירוק, כרוב ניצים, כרוב סגול, כרובית, קולרבי

ירקות צבעוניים כגון:  
בטטה, בצל, דלעת, זיתים, לימון, מלפפון, נבטים, עגבניה, פטריות, פלפל, גמבה, צנון, שום, חמוצים

קיטניות, אגוזים, זרעים ותוצריהם:  
אגוזים מכל הסוגים, אפונה, בוטנים, במיה, גרעיני דלעת, גרעיני חמניה, חמוס גרגרים, חמוס ממרח (בלי פיתה!), טחינה, עדשים מכל הצבעים, פול, צנוברים, קמח חמוס, קמח קוקוס, קמח שקדים, קשיו, שעועית ירוקה, שעועית מכל הצבעים, שקדים

בשר:  
איברים פנימיים, בקר (אם שניצל אז עדיף ללא ציפוי פרורי לחם), דגים קטנים כגון מקרל, סרדין ואנשובי, קוד (בקלה), פורל, סלמון (לא מחוות), הודו, כבד, כבש, כליות, לב, מח עצם, נקניק (עדיף פסטרמה בייצור ביתי), סחוס, עוף (אם שניצל אז עדיף ללא ציפוי פרורי לחם), קיבה, ראות, רקמת שומן

ביצים (עדיף חופש):  
ביצה מבושלת (קשה, עלומה), ביצה מטוגנת (עין, מקושקשת, חביתה, אומלט)

מוצרי חלב (עדיף עיזים):  
גבינות שמנות, חלב, חמאה, יוגורט טבעי (לא ממותק ולא בטעמים), לאבנה, שמנת

ממרחים: חמאת שקדים, חמאת קשיו, חמאת בוטנים (לא ממותקת)

משקאות: מים, סודה, תה, קפה (למבוגרים בריאים או במקרים מיוחדים חריגים)

מתוקים: פירות יער לא ממותקים (כל הסוגים) שוקולד 85% ומעלה, תות שדה

ויטמין E (רק למי שנחוץ)  
ויטמין D (רק למי שנחוץ)

♥ מומלץ לא להיות פנאטיים- התרגלו לתזונה הזו במתינות, בלי מלחמות!

מאכל מסוים אינו מופיע ברשימה ואתם מתלבטים לגביו? מומלץ להתייעץ עם נטורופת

(מומלץ להיעזר ברשימת הנטורופתים באתר של אומגה 3 גליל [www.omega3galil.com](http://www.omega3galil.com) או לגלוש באתרי אינדקס גליקמי כגון [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com))

**לתשומת ליבכם! כל הנאמר בדף זה, ניתן על ידינו על פי ניסוינו ומיטב הבנתנו בלבד. אין באמור משום הנחיה לטיפול ואין הוא מחליף התייעצות עם רופא ואין בו המלצות או הנחיות של רופא. כל העושה שימוש בנאמר בדף זה, לגבי עצמו או אחרים, עושה זאת על אחריותו האישית בלבד.**

לכל עניין או שאלה, הנכם מזמנים ליצור קשר טלפון: 04-9999524 או \*3945 דוא"ל: [info@omega3galil.com](mailto:info@omega3galil.com) [sales@omega3galil.com](mailto:sales@omega3galil.com)