

סדנת "משקיעה בעצמי"

שעתיים וחצי השקעה – חודש שלם מנוחה!

מפסיקים לשבור את הראש מה לאכול ומה להכין
והכי חשוב – אוכלים מאוזן ובריא למען הבריאות והחלומות שחשובים שלך!

איזה כיף!
בואי נתחיל



גישה בריאה לסדר ותכנון: ♥

יוצר שקט, מפנה המון זמן (חוק התכנון), מאפשר לנו להתמיד במטרות שלנו (ממליצה כאן בלחיצה לצפות בשידור שקיימתי והעמקתי בנושא)

שיטתיות בסדר ותכנון על מנת להיות מאסטריות בסדר והכנה מראש: ♥

שגרת צהרים וערב – מכינים מראש לכל החודש	שגרת בוקר – פשוט וקל
חלבון/פחמימה + ירקות ו-2 מנות שומן	פירות, כריך/פרכיות עם מנת שומן, דייסת שיבולת שועל

איך מוסיפים בקלות ירקות טריים ו-2 מנות שומן לכל ארוחה: ♥

ירקות	שומנים
איך: לאכול שלם, לחתוך גס, לקנות חתוך, לחתוך סלט.	איך: לקנות ממרחים מדהימים, אבוקדו, אגוזים, זיתים וכו'.
כמות: מומלץ להקפיד על 2 ירקות טריים בארוחה (אפשר יותר כמובן)	כמות: הנה פירוט מהי מנה של שומן איכותי: גודל המנה נקבע על פי ריכוזו של השומן במוצר. 1. כאשר את בוחרת במזון שריכוז השומן בו גבוה, כמו טחינה גולמית, חמאת שקדים, חמאת בוטנים, שמן זית, ממרח זיתים: כף אחת = מנת שומן אחת
	2. כאשר את בוחרת לאכול מזון שיש בו ריכוז נמוך יותר של שומן, כמו בפסטו, בממרח ויטלה, בטחינה מהולה במים 2 כפות = מנת שומן אחת
	3. באבוקדו שומן בריא במיוחד וריכוזו נמוך יותר. ועל כן מנת שומן יכולה להיות אפילו חצי אבוקדו.
	4. חצי חופן אגוזים/שקדים/גרעינים = מנת שומן אחת

ארוחות מהירות-5 דקות הכנה:

כריך/פרכיות/קרקרים פינוקים
פסטות
סלט קטניות



יום בחוץ

יום של כריכים/מנות שאין בעיה לאכול אותן קר



מוצרים שחוסכים זמן במטבח (עם קישורים לזולבריא):



מוצרים	קישור לזולבריא
רוטב מוכן לפסטה/רסק עגבניות	https://bit.ly/3nge2Ny
פתיתים/פסטות מכל הסוגים	https://bit.ly/3a9RZUM
פרכיות/קרקרים/לחם בריא	https://bit.ly/34aDmgt
טראפלס/תמרים	https://bit.ly/3p2bXFx
תרסיס שמן	https://bit.ly/348dguc
ממרחים מדהימים	https://bit.ly/2WciNf3
אגוזים וזרעים	https://bit.ly/3nm8gda

להשלים בסופרים:

קופסאות שימורים
ירקות חתוכים מראש
פירות קפואים



הכי חוסך זמן: להכין אוכל ולהקפא.



אבזרי הקפאה:	כמה זמן מחזיק אוכל בהקפאה:	איך מקפיאים:	איך אוכלים מזון שהוקפא:
שקיות אוכל דקות. שקיות סופר. קופסאות קטנות לממרחים	1 חודשים – 3 חודשים	מכניסים להקפאה מזון רק כשהוא בטמפרטורת החדר. חשוב שלא יהיה אויר בשקיות ולא מקום ריק בקופסאות, אויר פוגע בטריות המזון מקפיאים לפי מנות, כדי להפשיר בדיוק את מה שאנחנו רוצים.	אפשר להוציא לילה לפני ולשים במקרר או באותו הרגע ולחמם בסיר עם מעט מים חמים שלא ידבק לא מקפיאים מחדש מזון שהופשר.

את כל המוצרים היבשים את יכולה להזמין מזולבריא

<https://zolbari.co.il>

קוד קופון: 2020 המקנה לכן 5% הנחה על כל קנייה.

