



את נאצאת כאן!

דף תכנון שבועי

גילאי 40 ++

מס' 2



שלבי המשך
"גיבוש זהות"



חודש בחודשו



ליעד ולשימור



השבוע מתמקדות ב...

חיבור לאפליקציה והתחלת רישום יומן האכילה: נעשה אל מול

הדיאטנית האישית

לימוד שפת הכוכבים: שפת התכנית, שתאפשר לנו להנגיש את לימוד

האכילה הבריאה (פירוט בנספח מטה)

תכנית כוכבים יומי:

- נתחיל מבסיס של מסגרת כוכבים יומית (מוגדרת גם באפליקציה).

תוכנית כללית ראשונית: 12 כוכבים (10 צהובים, 2 אדומים)

המתבססת על תזונה עשירה בחלבון.

- חשוב להדגיש, כי בהתאם לדרישות וצרכי הגוף ובדגש על תסמיני גיל

המעבר, תעשה התאמה בתקציב הכוכבים על ידי הדיאטנית שלך.

מודעות לפחמימות: הפחתת סוכרים, קמח לבן ומתוקים והוספה של

דגנים מלאים, קטניות, ופחמימות עתירות סיבים בהתאם לתקציב הכוכבים

האדומים שנקבע.

הוספת חלבונים איכותיים: טופו וקטניות, חזה עוף, הודו, דגים, ביצים,

מוצרי חלב (עד 10% שומן).

הקפידו על 2 כוכבי חלבון בכל ארוחה עיקרית + 1 כוכב חלבון לארוחת

ביניים אחת לפחות לאורך היום.

מה עוד חשוב לדעת

★ עבור מצבים רפואיים, תסמיני גיל וכל צורך נוסף (כולל צורך רגשי) תעשה התאמה של תכנית הכוכבים הראשונית.

★ לא מתחברת לספירה הכוכבים? אפשר גם אחרת! וחשוב לשתף את הדיאטנית שלך.

★ במידה ואת זקוקה לתבנית אכילה, תפריט יומי מותאם גיל נמצא בנספח. כמו-כן, מגוון תפריטים נוספים קיימים באפליקציה בדף הבית או בסרגל כלים תחתון -> תפריטים.

★ מתקשה אל מול כמות הפחמימות? ניתן לשנות את היחס בין הכוכבים הצהובים לאדומים. חשוב לשתף את הדיאטנית להתאמה מדוייקת. נדגיש כי הגבלת הפחמימות נובעת מרציונל פיזיולוגי לגילאי 40 + (פירוט בקרוב)

★ מתקשה עם רישום באפליקציה? אפשרי לעצמך זמן הסתגלות ללמידה - מנסיון, מתרגלים מהר 😊 אם לא תתחברי יש אפשרות לבצע מעקב אכילה אחר, יידעי את הדיאטנית האישית שלך.

★ רישום אכילה נמצא מחקרית כחיוני להצלחת התהליך:

- מגביר את המודעות לאכילה איכותית ולכמויות.
- מהווה "תמונת אכילה" מדוייקת עבורך ועבור הדיאטנית ועל בסיסה תותאם בשבוע השני תוכנית אכילה מדוייקת לצרכיך.



מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

ההנחיות להפחתת סוכרים פשוטים והוספת חלבונים הן חלק מההתאמה לצורכי הגוף בגילאי +40 ואילך, כאשר רמות האסטרופן יורדות ומשפיעות על הרכב הגוף שמשתנה: מסת השריר פוחתת וזה מצריך יותר חלבון בתזונה, ובמקביל השומן הבטני עולה (הגוף פזיולוגי אוגר שומן) ולכן לכמות ואיכות הפחמימות חשיבות רבה באיזון מצב זה.

מאזן פחמימה-חלבון מאפשר לווסת הורמונלית את הגוף בעוד מישורים: כ"ריסטרט" למערכת החשקים וחיבור לרעב-שובע הטבעי, הפחתת תסמיני גיל, והגברת קצב חילוף החומרים.

שפת הכוכבים מבוססת על קבוצות המזון וברוח הדיאטה הים תיכונית המוכחת מחקרית עם יתרונות בריאותיים רבים וכזו המספקת את צרכי הגוף כולל אלו הייחודיים לשינויים ההורמונליים סביב גילאי 40 ומעלה. ולא פחות חשוב, נוחה ליישום כדרך חיים.

אנו מתחילות מהמלצות כלליות המותאמות לשינויים שגופך חווה בגיל זה. בימים הראשונים נלמד את אופן האכילה וההעדפות שלך, אורח החיים, הפרופיל ההורמונלי ותסמיני מנופאזה. על בסיס זה הדיאטנית תתאים את תוכנית האכילה ואת תקציב הכוכבים המדוייק ביותר עבורך.

חשוב לנו להדגיש, כי האני מאמין שלנו הינו שילוב של כלל המאכלים, ללא "אסור-מותר". ולכן לאחר שלב הויסות והאיזון ההורמונלי נלמד להוסיף באופן מאוזן פינוקים ומאכלים אהובים.

שאלות ותשובות

מה זה כוכב? ומה ההבדל בין כוכבים צהובים לכוכבים אדומים?

כוכב = מנה של קבוצת מזון. כוכבים צהובים = מנת חלבון/שומן/פרי וירק פחממתי
כוכב אדום = מנת פחמימות (דגנים, לחמים, מתוקים וחטיפים)

איך פחמימות מומלצות הינן אלו העשירות בסיבים תזונתיים וחלבון. דגנים כגון:

קינואה, שיבולת שועל, אורז מלא, קוסקוס מלא, בורגול, קטניות
ובנוסף, אלו המדודות: לחמים מקמחים מלאים/כוסמין, בטטה ותפוז"א.

קטניות - כוכב צהוב או אדום?

קטניות מהוות פחמימה איכותית המכילה ערך חלבוני נפלא ולכן ההתייחסות אליהן
הן חצי צהוב/חצי אדום. נדגיש כי הגוף מנצל את הפחמימות בצורה איכותית ולכן
נבקש שלא לחשוש להשקיע בהן את הכוכבים האדומים (מפורט בנספח).

מה קורה אם עוברים את מכסת הכוכבים היומית?

לא נורא. במידה וזה חד פעמי, להמשיך כרגיל עם תוכנית האכילה, במידה וקורה
מספר ימים ברצף יש לבחון צורך בשינוי התקציב היומי באופן קבוע מול הדיאטנית
האישית.

אם אני אוכלת כוכב צהוב במקום אדום זה סבבה?

ככלל, ממליצות שלא להפחית פחמימות יתר על המידה בכדי לספק לגוף פחמימות
טובות לשם אנרגיה. במידה וזה קורה בשכיחות נמוכה זה בסדר.

אם אני אוכלת יותר כוכבים אזכרים אבל עומדת בתקציב הכוכבים היומי זה

בסדר?

באופן כללי ממליצות להתחיל עם תפריט דל פחמימות ועשיר בחלבון בשל האפקט החיובי על קצב חילוף החומרים שפוחת עם הגיל. אבל עצם העובדה שמצליחה לעמוד בתקציב הכוכבים זה מצוין. במידה וזה קורה בתדירות גבוהה, ייתכן שיש צורך לעשות עבורך התאמה מחודשת, יש להתייעץ עם הדיאטנית שלך.

האם יש ציב להזין באפליקציה חצי מנות?

ערך מינימלי להזנה הינו חצי כוכב. במידה ואוכלים פחות יש להזין את המאכל (כך הדיאטנית תדע מה היה הרכב הארוחה, וזה חשוב לא פחות מהכמות) ובנוסף לציין בהערה באפליקציה שבפועל אכלת פחות.

האם יש ציב להוסיף באפליקציה מוצרים, ארוחה, מתכון משלי?

בהחלט! לשם כך נועד מחשבון ה-AI ביומן האכילה. בצילום צלחת, העלאת מתכון או צילום מוצר המחשבון יודע לככב ולהוסיף מיידית ליומן האכילה.

איזה מתוק מותר לאכול השבוע?

בתחילת הדרך נמליץ להצמד למתוקים טבעיים ככל הניתן: פירות, חטיף על בסיס תמרים, פרוסת לחם עם כפית ריבה / דבש + כפית טחינה גולמית (בנספח)

האם יש המלצה לסבב ארוחות מסויים?

ככלל ממליצות על אכילה בשעות קבועות ככל שניתן, במרווחים של 3-5 שעות אכילה לכל היותר. 3 ארוחות עיקריות 1-3 ארוחות ביניים. הרגל המסייע לאיזון הורמונלי, ויסות מנגנון רעב-שובע ואיזון רמות סוכר.

נספחים

נספח א' - הבסיס לשפת הכוכבים שלנו:

1 כוכב = מנה מקבוצת מזון.

★ כוכב צהוב = מנת חלבון/שומן/פרי וירק פחממתי

★ כוכב אדום = מנת פחמימות (דגנים, לחמים וכולל מתוקים וחיטופים)

0 כוכבים = ירקות, חלבוני ביצה, תבלינים

נספח ב' - יוצא דופן:

הקטניות

מהן הקטניות? פולי סויה, שעועית לבנה, שעועית אדומה, אפונה, גרגרי חמוס, פול, תורמוס, עדשים בכל הצבעים, שעועית מש, שעועית אזוקי.

קטניות שייכות לקבוצת הפחמימות אבל בניגוד לפחמימות אחרות הן מכילות גם חלבון צמחי מצוין! זאת בנוסף לעוד רכיבי תזונה בריאותיים. ולכן, מבחינת הכיכוב **נתייחס אליהן כ- "חצי-חצי"** - 3 כפות גדושות (חצי כוס קטניות) יחושבו

חצי כוכב צהוב + חצי כוכב אדום

מאכלים חינמיים

ישנם מאכלים שיחשבו כאפס כוכבים, זאת בשל ערך תזונתי גבוה, תכולה קלורית נמוכה ובשל הרצון לעודד את אכילתם. בהם: ירקות טריים, אפויים, חלבון ביצה, תבלינים, עשבי תיבול, תה ירוק, סודה, לימון.

פירות

מבחינה תזונתית הפירות שייכים לקבוצת הפחמימות, אך אצלינו מרבית הפירות הטריים יחשבו לכוכבים צהובים, זאת בשל הערך התזונתי הגבוה (מקור לויטמינים ומינרלים, סוכר מן הטבע). יוצאי דופן: פירות יבשים ופירות קיץ - הינם כוכבים אדומים. החלוקה מי צהוב ומי אדום היא לפי כמות הסיבים, התנהלות הסוכר בגופנו והיכולת לעצור אכילה בכמות מדודה מהפרי (תפוח בשונה מאבטיח).

נספח ג' - פחמימות טובות עשירות בסיבים תזונתיים:

סוגי פחמימות שחשוב לשלב בתפריט היומי לאיזון הורמונלי 🍪🍌

- לחמים מלאים: כוסמין, חיטה מלאה, מחמצת. לחם מגיע בכמות מדודה ועל כן מאוד נוח לשלבו בכמות מדודה.
- קטניות הן "סופר-פוד" (עדשים, אפונה, גרגרי חמוס, עדשים, שעועית לבנה, פולי סויה, פול): אלו פחמימות בעלות תכולת חלבון גבוהה ומהוות מקור מושלם לסיידן, ברזל וסיבים.
- שיבולת שועל - עשירה בסיבים תזונתיים ועל כן סופר משביעה ובעלת תרומה בריאותית.
- קינואה, בורגול, כוסמת - מבין התוספות הקיימות אלו בעלות ערך התזונתי הגבוה יותר (רק לשים לב לכמות)

נספח ד' - מתוקים מומלצים

פרוסת לחם מלא עם
כפית ממרח



תמר עם אגוז



חטיף תמרים טבעי



יוגורט



ארטיק טבעי



תפוחנים



ממרחי שקד תבור



מעדן
שיבולת שועל



חטיף אנרגיה



חטיף חלבון -
פנגיאה



פיתת כוסמין עם כף
ריבה



פרו שוקולד



*לא ממומן

נספח ה' - קבוצות הפחמימות

1 כוכב = מנה המכילה 80-100 קלוריות.
 מומלץ - פחמימות עשירות בסיבים תזונתיים (מודגש)

2 כפות	סולת	1 פרוסה	לחם רגיל
3 כפות	פירורי לחם	1 פרוסה	חלה
3 כפות גדושות	קוואקר אבקה	1 פרוסה	לחם מלא
1 כף	גרנולה	1/2 יחידה	לחמנייה
4 כפות (חצי כוס)	דגני בוקר	1 יחידה	לחמניה מלאה קלה
3/4 כוס	דגני בוקר עשירים בסיבים	1/3 יחידה	פיתה לבנה
1/2 קטנה	בטטה אפוייה	1/3 יחידה	פיתה מלאה
1 יחידה	תפוח אדמה אפוי	1 יחידה	פיתה קלה מלאה
5 מקלות	צ'יפס	2 פרסות	לחם קל מלא
3 כפות	פירה	2-3 יחידות	פריכות אורז
2/3 כוס	תירס גרגרים	10 יחידות	פריכות קטנות
1 בינוני	תירס קלח	2-3 יחידות	קרקר מחיטה מלאה
3 כפות (חצי כוס)	אורז לבן/מלא מבושל	2 יחידות	לחמית
3 כפות (חצי כוס)	קוסקוס/בורגול מבושל	1/4 קטן	בנט
4 כפות	גריסי פנינה	3-4 יחידות	פתית מחיטה מלאה/שיפון
1/2 כוס	פסטה/פתיתים מבושל	1 יחידה	טוסטונים-מארז אישי
1/2 כוס	אטריות/נודלס/ספגטי	1/3 יחידה	בייגלה שומשום
4 כפות	כוסמת/קינואה מבושלת	1/2 יחידה	מצה
4 כפות	קטניות מבושלות	1 יחידה	מצה קלה
20 יחידות (20 גרם)	בייגלה מקלות	1 כפות	קמח לבן/מלא
1 כוס (60 גרם)	פצפוצי אורז	3 כפות	קורנפלור
2 כוסות	פופקורן		
6 יחידות	עלי גפן		
8 יחידות	ערמונים		

נספח ו' - תכנית אכילה +40: תפריט התחלתי לדוגמא (שבוע 1)

בוקר

כריך מלחם כוסמין או מלא / לחמניה / פיתה מלאה
2 כפות ממרח: גבינת ריוקטה 5% / טחינה מלאה / אבוקדו / ממרח סויה / טונה / סרדינים
+ ירקות
או
יוגורט פרו טבעי / מעדן סויה פרו + פרי חתוך

ביניים

כוס תה ירוק
ירקות חתוכים + כף גבינה 5% שומן מכל סוג או טחינה מלאה
או
פרי

צהריים (ללא פחמימה)

ארוחת סלט: 150 גרם חזה עוף או טופו + סלט ירקות טריים + כף שמן זית ולימון
או
150 גרם חלבון איכותי (דג אפוי / חזה עוף / טופו / סייטן / 3 קציצות אפויים) + ירק מבושל +
סלט ירקות + כף רוטב / טחינה מלאה

ביניים

כוס תה ירוק
פרי + 8 יחידות אגוזים / שקדים לא קלויים
+
פרוסת לחם מלא + כפית חמאת בוטנית טבעית / טחינה מלאה ודבש

ערב

חביתה מביצה + 2 חלבונים (אומלט, שקשוקה) / מקושקשת טופו
או קופסת טונה במים / חצי קופסת טונה בשמן / 3 יחידות סרדינים +
2 כפות ריוקטה 5% שומן
2 פרוסות לחם מלא / לחמניה או פיתה מלאה +
סלט ירקות
או
שליש פשטידת ירקות וחלבונים (מתכון מהאפליקציה) + 2 כפות ממרח (טחינה מלאה
/ אבוקדו) + סלט ירקות