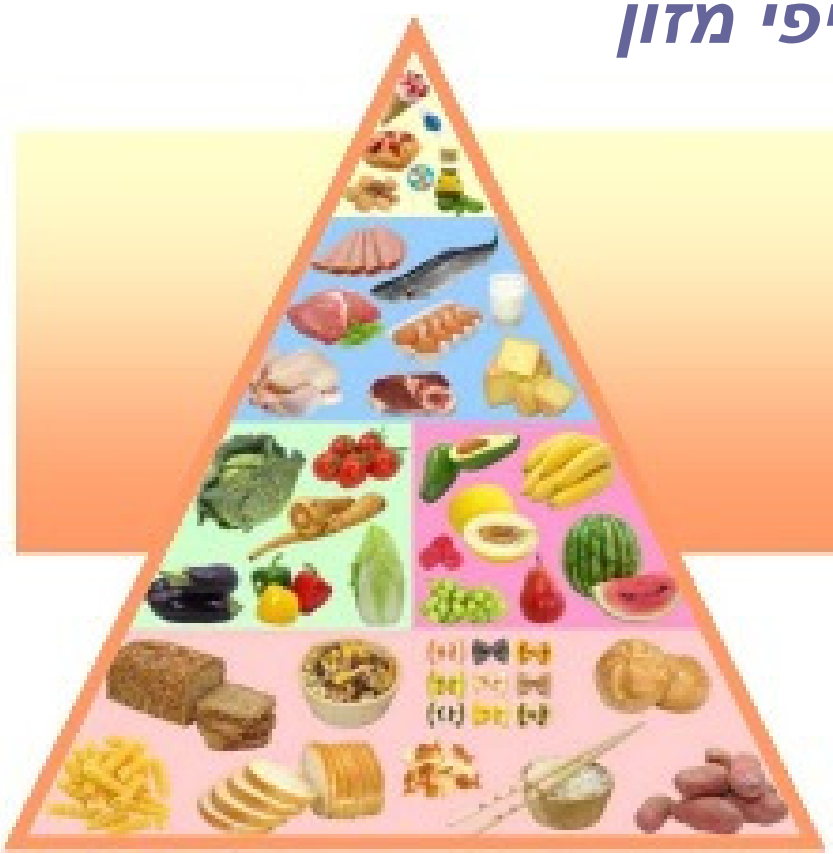
חוברת תחליפי מזון



החוברת משלבת מידע הכולל:

- גודל קבוצות התחליף וכמות הקלוריות למנה.
- אינדקס גליקמי של פחמימות.
- כמות סיבים, והתפלגות שומנים במזונות.
- הנחיות לצמחונים / טבעונים.

תזונה לפעילות גופנית

הרזייה ואורח חיים בריא

www.liorshenhav.co.il clinic@liorshenhav.co.il .03-5015490 :פקס 03-6516768 :טל'

הקדמה

החוברת נועדה לשמש כאמצעי עזר לשם הגדרת כמויות המזון לעוסקים בפעילות גופנית, דיאטות לסוגיהן השונים (עליה במשקל, הרזייה) ולמי שמעוניין בשמירה על אורח חיים בריא. בנוסף לכמויות המזון החוברת מכילה נתונים לגבי המדד הגליקמי, כמות הסיבים, ויטמינים ומינרלים במזונות שונים.

מאחר וכללתי בחוברת מידע רלוונטי לעוסקים בפעילות גופנית ולמטרות הרזיה, התחליפים המוצעים לרוב הינם בעלי אחוזי שומן נמוכים.

חלוקת המזונות לקטגוריות על פי אבות המזון הינה שרירותית (על פי המקובל בחלוקת פירמידת המזון). עם זאת יש לשים לב שחלוקה זו אינה מרמזת על תכולה בלעדית של אבות המזון (פחמימות, חלבונים ושומנים) במזון מסוים, שכן ניתן למצוא את כל אבות המזון במזונות ביחסים שונים.

כולי תקווה כי החוברת תהווה כלי עזר שימושי להשגת מטרותיכם.

ליאור שנהב.

המידע בחוברת זו אינו מהווה תחליף למידע אשר נמסר לכם על ידי איש מקצוע ואינו מהווה המלצה לטיפול או ריפוי במחלה כל שהיא. כל העושה במידע זה שימוש לטיפול בעצמו או באדם אחר, עושה זאת על אחריותו בלבד. אין המחבר מתחייב לנכונות המידע בחוברת זו.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תוכן:

נושא:	עמוד
פחמימות:	
• תחליפי לחם.	4-7
• פירות.	8-10
• מיצים ומשקאות.	11-12
• ירקות.	13-15
• תכולת סיבים במזונות שונים.	16-17

נושא	עמוד
חלבונים:	
• בשר / עוף / דגים.	18-19
• מוצרי חלב.	20-21
• ביצים	22
• תחליפי חלבון לצמחונים/ טבעונים.	23-27
שומנים:	
• שמנים ושומנים.	28-29
שונות:	
• משקאות אלכוהוליים.	30-31

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי פחמימות / לחם

לשימוש במדד האינדקס הגליקמי GI אומנם ישנן מגבלות,
אולם שוני רב בניקוד בין המזונות, מרמז על מהירות הספיגה והפירוק שלהם.
באופן כללי, מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך ישרו שובע ממושך יותר ומומלצים
למטרות הרזיה. מזונות בעלי אינדקס גליקמי גבוה מומלצים יותר למטרות ספיגה מהירה
של פחמימות לפני, בזמן ולאחר אימון גופני.
הערכים בטבלה מבוססים על לחם לבן כמקור להשוואה (100%), ישנן טבלאות אשר
מבוססות על גלוקוז כמקור להשוואה.

בטבלאות המבוססות על גלוקוז כ – 100%, אינדקס גליקמי יוגדר:
נמוך: 54 ומטה. מתון: 69 – 55. גבוה: מעל 70.

בטבלאות המבוססות על לחם לבן כ – 100%, אינדקס גליקמי יוגדר:
נמוך: 60 ומטה. מתון 85 – 60, גבוה: מעל 85.

ערכי האינדקס הגליקמי מיוצגים בערכים אבסולוטיים למרות שמחקרים שונים מציגים טווח ערכים.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

פחמימות: תיאור מנה, כ - 70 קק"ל, כ 17- 15 גרם פחמימה, 2 גר' חלבון.

אינדקס גליקמי גבוה – מעל 85.

מזון	תאור המנה	גר'	סיבים (גר')	קק"ל	GI
לחם ללא גלוטן	פרוסה גדולה	40	2.9	86	129
אורז אינסטנט (בישול מהיר)	מנה קטנה – 2 כפות	50	0.6	62.5	128
תפו"א אפויים	יח' קטנה	80	1.88	70	121
קורנפלקס	1/2 כוס	20	0.3	77	119
בייגלה (כעכים)	1/4 כוס	20	0.06	74	119
פריכיות אורז	2 יח'	16.6	0.66	60	117
צנימים	3 יחידות	24	1.5	90	115
לחם לבן	פרוסה	30	0.75	70	100
לחם מלא	פרוסה בינונית	30	2	74	97
לחם קל עינן	2 פרוסות	46	2.76	80	100 - 95
לחם שיפון קל (דגנית עין הבר)	2 פרוסות	46	4.37	94	100 – 95
שיבולת שועל	2 כפות- לפני בישול/חליטה	22	2	80	93
אינסטנט – דייסה לחם שיפון	פרוסה בינונית	30	1.74	77	92
קוסקוס מבושל	1/2 כוס	75	1.05	84	93

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

פחמימות: תיאור מנה, כ - 70 קק"ל, כ 17- 15 גרם פחמימה, 2 גר' חלבון.

אינדקס גליקמי בינוני בין 85 - 60.

מזון	תאור המנה	גר'	סיבים (גר')	קק"ל	GI
פיתה מקמח לבן	1/3 פיתה	30	0.66	91	82
אורז לבן מבושל	מנה קטנה – 2 כפות	50	0.6	62.5	83
אורז אדום מבושל	מנה קטנה – 2 כפות	50	0.75	65	79
פסטה - חיטת דורום (לאחר בישול)	1/2 כוס	73	1.8	70	78
שיבולת שועל	2 כפות- לפני בישול/חליטה	22	2.5	74	78
פתיתים עבים – דייסה פוף קורן – לאחר הכנה	2 כוסות	16	2.4	60	79
תירס	1/2 כוס	88	1.75	93	78
כוסמת לאחר בישול	1/3	77	2	70	78
בורגול לאחר בישול	1/3 כוס	40	3	55	68
תירס לייט	כוס	175	8.7	103	66
בטטה אפויה	מנה גדולה	85	2.8	76	60

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

פחמימות: תיאור מנה, כ - 70 קק"ל, כ 17- 15 גרם פחמימה, 2 גר' חלבון.

אינדקס גליקמי נמוך מתחת ל - 60.

מזון	תאור המנה	גר'	סיבים (גר')	קק"ל	GI
פסטה מקמח לבן	1/2 כוס	73	1.8	80	59
פסטה מקמח מלא	1/2 כוס	73	1.8	80	53
קטניות - לאחר בישול					
שעועית אדומה (קידני)	1/3 כוס	55	3.5	70	59
חומוס - גרגירים	1/3 כוס	50	2.5	90	47
שעועית לבנה	1/3 כוס	57	5.8	80	41
עדשים	1/2 כוס	85	6.65	98	41
עדשים אדומים	1/3 כוס	65	2.73	93	36

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי פירות

פירות מהווים מקור למינרלים כגון מגנזיום ואשלגן, ויטמינים כגון ויטמין C , נוגדי חמצון כגון: ביופלבנואידים, קרוטנואידים וסיבים תזונתיים מסיסים.

פירות מכילים מגוון של סוכרים: גלוקוז, פרוקטוז וסוכרוז (דו סוכר המורכב מגלוקוז ופרוקטוז) , עובדה זו מקנה להם את היכולת לספק את דרישות הגוף בזמן פעילות גופנית באופן יעיל יותר מאשר שימוש בתוספים המכילים גלוקוז בלבד.

בחרו בזמן האימון פירות בעלי אינדקס גליקמי גבוה.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

פירות: תיאור מנה, כ- 70 - 60 קק"ל, כ - 15 גרם פחמימות.

אינדקס גליקמי גבוה – מעל 85 ובינוני בין 85 - 60.

מזון	תאור המנה	גר'	סיבים (גר')	קק"ל	GI
אבטיח	ספל קוביות	220	0.9	68	103
מלון	ספל קוביות	200	1.8	68	93
אננס	2 פרוסות	112	2	56	84
פפאיה	כוס קוביות	140	3	55	83
משמש	5 יחידות	170	3.4	81	82
מנגו	1/3 יחידה בינונית	82	1.46	53	80
בננה	יחידה קטנה	84	2.2	74	77
קיווי ללא קליפה	2 יחידות קטנות	112	3.8	68	75
ענבים	14 יחידות	84	0.75	64	66
תפוז	1/2 יחידה גדולה	150	3.5	70	63
אפרסק	יחידה בינונית	170	2.6	67	60

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

פירות: תיאור מנה, כ- 70 - 60 קק"ל, כ - 15 גרם פחמימות.
אינדקס גליקמי נמוך מתחת ל - 60.

מזון	תאור המנה	גר'	סיבים (גר')	קק"ל	Gl
תות שדה	10 יחידות בינוניות	200	4	64	57
שזיף	יחידה בינונית	135	1.9	62	55
תפוח עץ עם קליפה	יחידה קטנה	120	3.4	71	53
אגס עם קליפה	1/2 יחידה גדולה	100	3.1	58	53
אשכוליות	2/3 כוס	160	2.3	64	36
דובדבנים מתוקים	1/3 כוס	100	2.3	72	32

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

מיצים ומשקאות

מיצי פירות המוגדרים כ "סחוט טרי" עשויים להוות חלופה טבעית ובריאה למשקאות מסחריים. אולם יש לזכור שבמיץ המופק מפירות קיימת תכולה מופחתת של רכיבי תזונה אשר נמצאים בפרי השלם כגון סיבים וויטמינים אשר עשויים להיהרס בזמן הסחיטה (ויטמין C למשל). בנוסף לכך, מיצי פירות מכילים כמות סוכרים אשר עשויה להיות גבוהה מאשר משקאות מסחריים.

טיפ למי שנמצא בדיאטה: אפשר למהול את מיץ הפירות (או כל משקה המכיל סוכר) במים ביחס של 1:1, טעם הפרי עדיין נשמר בעוד שכמות הקלוריות פוחתת למחצית. המתיקות אמנם מופחתת אך ניתן להתרגל אליה עם הזמן.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תיאור מנה, כ- 70 - 60 קק"ל, כ - 15 גרם פחמימות.

מזון	תאור המנה	מ"ל	סיבים (גר')	קק"ל	GI
גטורייד	כוס	240	-	60	111
איזוסטאר	כוס	240	-	60	100
קוקה קולה	2/3 כוס	150	-	63	76
פנטה	2/3 כוס	150	-	75	97
מיץ אוכמניות	2/3 כוס	150	-	68	80
מיץ תפוזים – סחוט טרי	2/3 כוס	150	0.45	72	74
מיץ אשכוליות – סחוט טרי	כוס קטנה	200	0.6	80	69
מיץ אננס – תעשייתי	2/3 כוס	150	0.3	76	66
חלב סויה 3% - 1 **	כוס	240	0.96	108	66
מיץ גזר – סחוט טרי	2/3 כוס	150	0.8	60	61
מיץ תפו"ע – תעשייתי	2/3 כוס	150	0.1	67	58
מיץ עגבניות – תעשייתי	ספל	330	-	66	54
חלב דל שומן 1% **	כוס	240	-	98	46
חלב 3%**	כוס	240	-	144	30

**תכולת פחמימות קטנה מהמנה המוגדרת.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי ירקות

משפחת הירקות אינה משפחה בעלת ייחוס בוטני, כלומר השם "ירקות" אינו הגדרה מדויקת, מאחר ובמשפחה זו נמצאים גם פירות כגון עגבניה ופלפל אדום. למעשה בקבוצה זו קיימים מזונות אשר מהווים את כל חלקי הצמח, גזר, סלק, צנון – שורשים, חסה – תפרחת (עלים), קולורבי - גבעול מעובה. למרות זאת המושג ירקות השתרש בספרות המקצועית ואף בספרות הרפואית. נראה שמבחינה תרבותית נעשתה החלוקה בין מזונות מהצומח כגון תפו"א (שורש) על פי תכולת הפחמימות. למרות שניתן למצוא מקורות בהם מזונות כגון, תפו"א, בטטה ותירס נחשבים כ"ירקות" בחוברת זו התייחסתי אל מזונות אלו כאל "פחמימות".

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

ירקות: תיאור מנה, כ 25 קק"ל, כ - 5 גרם פחמימות.

מזון	תאור המנה	גר'	פחמימות (גר')	סיבים (גר')	קק"ל
אספרגוס	1/3 חבילה גדולה	125	5	2.6	25
בצל	יחידה קטנה	60	5.7	1	25
ברוקולי	2/3 יחידה קטנה	74	5	1.9	25
גזר	יחידה קטנה קלופה	54	5.2	1.5	22
דלעת	2/3 כוס קוביות	80	5	0.4	21
חסה טרייה - ערבית	10 עלים	200	5	1.4	32
חסה עגולה - אמריקאית	עלה 10 ס"מ קוטר	200	5.6	1.4	30
חציל	1/4 יחידה בינונית	82	4.7	2.8	19.6
כרוב לבן / אדום	כוס קצוץ	80	5.5	1.7	25
כרוב ניצנים	2/3 כוס קצוץ	52	4.7	2	23
כרוב סיני	כוס	200	4.3	1	26
כרובית	2 פרחים ממוצעים	100	5.3	2.5	25
כרישה	1/2 כוס קצוץ	32	4.6	0.65	20

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

ירקות: תיאור מנה, כ 25 קק"ל, כ - 5 גרם פחמימות.

מזון	תאור המנה	גר'	פחמימות (גר')	סיבים (גר')	קק"ל
לפת	2/3 יחידה קטנה	84	5.4	1.5	23
מלפפון	2 יחידות בינוניות	180	4	1	22
סלק	1/2 יחידה	60	5.7	1.7	26
סלרי	כוס וחצי טרי קצוץ	200	6	3.1	32
עגבניה	יחידה קטנה	114	4.2	1.36	24
פלפל – כל הצבעים	יחידה קטנה	110	6.6	2.31	34
פטרוזיליה	כוס קצוץ	100	6.3	1.5	36
צנונית	5 יחידות בינוניות	150	5.4	3.2	25
קולרבי	יחידה קטנה קלופה	100	6	3.7	27
קישוא	2/3 יחידה בינונית	143	4.8	1.55	25
שומר	חצי ראש גדול	80	6.5	2.5	25
שעועית ירוקה / צהובה	כוס	100	6	1	28
תרד	2 כוסות קצוץ	130	4.6	2.8	30

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תכולת סיבים במזונות שונים

מזון	לא מסיסים (גרם / 100 גרם)	מסיסים (גרם / 100 גרם)	סה"כ סיבים (גרם / 100 גרם)
לחם מחיטה מלאה	6.8	1.7	8.5
לחם לבן	2.4	0.3	2.7
דגני בוקר All Bran **1/3 כוס**	8.6	1.4	7.2
דגני בוקר Fiber One **1/2 כוס**	11.9	0.8	11.1
שיבולת שועל – לאחר בישול	0.42	1.23	1.65
שיבולת שועל אינסטנט – לאחר בישול	1.45	1.14	2.58
אטריות מבושלות	1.33	0.54	2.06
אורז לבן מבושל	0.34		0.34
סובין חיטה	42.4	3.6	46
סובין שיבולת שועל	15.4	15	30.4

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

מזון	לא מסיסים (גרם / 100 גרם)	מסיסים (גרם / 100 גרם)	סה"כ סיבים (גרם / 100 גרם)
ירקות			
דלעת	13.5	3.1	16.6
שעועית	9.3	2.1	11.4
שעועית רחבה	7.3	0.8	8.3
סלק	5.4	2.4	7.8
גזר	4.1	1.6	5.7
כרובית	3.5	0.7	4.2
תרד	3.5	0.6	4.1
תפוח אדמה	2.6	0.6	3.2
בצל	0.9	1.1	2.0
פירות			
קיווי	2.61	0.80	3.39
תפוח עם קליפה	2.00	0.70	2.70
בננה	1.80	0.60	2.40
אגס	1.10	1.30	2.40
תות שדה	1.70	0.60	2.30
אפרסק	1.20	0.80	2.00
מנגו	1.06	0.74	1.80
רמון	0.49	0.11	0.60
אגוזים וזרעים			
זרעי פשתן	10.15	12.18	22.33
שקדים	10.10	1.10	11.20
שומשום	5.89	1.90	7.79
אֶגוזי ברזיל	4.10	1.30	5.40

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי בשר / עוף / דגים

מזונות מן החי מהווים מקור לחלבון בעל ערך ביולוגי גבוה אשר תורם לקצב התאוששות ובניה מהירים של רקמות הגוף בתגובה לאימון גופני.

בנוסף קבוצה זו מהווה מקור לאבץ וברזל – בשר בקר בעיקר.

סלניום, יוד וחומצות שומן מסוג אומגה 3 – דגים בעיקר.

יש לשים לב שמוצרים מעובדים מכילים כמות נתרן גבוהה כחומר משמר, לכן העדיפו לאכול מוצרים טריים.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

בשר / עוף / דגים, תיאור מנה: בממוצע 200 – 150 קק"ל, כ – 25 גר' חלבון, תכולת שומן משתנה.

מזון	תאור המנה	גר'	חלבון (גר')	שומן (גר')	קק"ל
בשר עוף, חזה עוף טרי	אין יחידת גודל מוגדרת	100	23	1.2	110
בשר עוף, חזה עוף מבושל	אין יחידת גודל מוגדרת	100	29	3	151
בשר עוף, ירך צלוי	1/2 יחידה	110	29	12.2	235
בשר עוף, נקניקיות עוף	2 יחידות (משתנה)	80	8	16	200
בשר עוף, חזה הודו טרי	אין יחידת גודל מוגדרת	100	22.3	0.7	111
בשר עוף, חזה הודו מבושל	אין יחידת גודל מוגדרת	100	30	0.9	135
בשר עוף, נקניקיות הודו	2 יחידות (משתנה)	100	11	16	200
בשר עוף, פסטראמה דלת שומן	6 פרוסות	135	25	2	126
בשר בקר, סינטה מבושל צלוי	אין יחידת גודל מוגדרת	100	29	9	212
בשר בקר, פילה בקר	אין יחידת גודל מוגדרת	100	27	11	216
בשר בקר, אנטריקוט	אין יחידת גודל מוגדרת	100	27	16.7	264
בשר בקר, פסטראמה דלת שומן	5 פרוסות	110	24	6.4	160
דג בורי אפוי / צלוי	1/2 מנת פילה	100	24.8	4.9	150
דג בקלה מבושל	מנת הגשה	130	29	1.1	136
דג הליבוט אפוי / צלוי	2/3 מנת הגשה	112	30	3.3	156
דג טונה בהירה, משומר במים	קופסה / לאחר סינון	100	25	0.8	116
דג טונה בהירה, משומר בשמן	קופסה / לאחר סינון	100	29	8.2	198
דג סול מבושל במים	1/2 מנת הגשה	100	23.4	1.5	114
דג סלומון אפוי / צלוי	3/4 מנת הגשה	100	25	8	182

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי מוצרי חלב

קבוצת תחליפי החלב מהווה מקור לחלבון בעל ערך ביולוגי גבוה, סידן, אבץ, ויטמין A וויטמין D.

החלב מכיל 2 סוגים עיקריים של חלבונים: מי הגבינה – WHEY, כ – 20% וקזאין כ – 80% מכלל החלבון.

גבינות מכילות בעיקר קזאין (חלבון חלב) ועשירות בחומצות אמינו מסועפות, לאוצין, איזולאיצין וואלין (BCAA) , אשר תורמות לבנייה והתאוששות השרירים ממאמצים גופניים.

תוספי חלבונים מורכבים לרוב ממי הגבינה אשר מהווים חלבון בעל ספיגה מהירה. ישנם תוספים המשלבים מי גבינה וקזאין אשר מהירות ספיגתו איטית ביחס למי הגבינה.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

מוצרי חלב,תיאור מנה: 120 – 80 קק"ל, כ – 12 גר' חלבון, תכולת שומן משתנה.

מזון	תאור המנה	גר'	חלבון (גר')	לקטוז (גר')	קק"ל
גבינה לבנה 5%	1/2 קופסה	125	11.8	5.2	125
גבינה לבנה עיזים 5%	-	100	10	4	101
גבינת קוטג' 5%	1/2 קופסה	125	13.1	1.87	116
גבינת סימפוניה 5%	1/2 קופסה	100	11.1	5.7	111
גבינה לבנה 3%	1/2 קופסה	125	11.9	5.4	102
גבינת קוטג' 3%	1/2 קופסה	125	13.1	1.87	93.5
גבינת לאבנה עיזים 3%	1/2 קופסה	125	12.5	7.5	113.7
גבינה לבנה 1/2%	1/2 קופסה	125	12.4	6	78.7
גבינת קוטג' 1/2%	1/2 קופסה	100	11	1.8	60
גבינה בולגרית 5%	1/2 כוס קוביות	65	10.4	2.6	81.2
גבינה צפתית עיזים מעודנת 5%	1/2 קופסה	100	7.5	1.5	117
גבינה צפתית עיזים 5%	1/3 קופסה	83	12	1.3	84
גבינה צהובה 9%	2 פרוסות	50	15	0.1	100
גבינה צהובה 5%	2 פרוסות	50	16.5	0.1	90
יוגורט טבעי 3%	גביע גדול	200	9.2	8.6	126
יוגורט טבעי 1.5%	גביע גדול	200	8.6	13.4	116
יוגורט טבעי 0%	גביע גדול	200	9.3	9.6	68
חלב 3%	כוס	250	8.25	12.4	150
חלב 1%	כוס	250	8.4	12.7	107.5

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

ביצים

הביצה מהווה מקור לחלבון בעל ערך ביולוגי גבוה, ברזל, אבץ, ויטמין B12 וכולין. למרות שחלמון הביצה מכיל כמות גדולה של כולסטרול, ידוע מזה זמן רב שאכילת ביצים אינה גורמת לעליה משמעותית ברמת הכולסטרול בדם, הגורמים המשמעותיים ביותר הינם שומן רווי ושומן טראנס.

מזון	תאור המנה	גר'	חלבון (גר')	שומן (גר')	קק"ל
ביצה שלמה	Extra large	78	9.8	7.4	111
ביצה שלמה	Large	68	8.5	6.4	97
ביצה שלמה	Medium	58	7.2	5.5	83
ביצה שלמה	Small	48	6	4.5	68.6

בישול או טיגון ביצים אינו פוגע באיכות חלבוני הביצה, יתרה על כך אכילת ביצים טריות אינה מומלצת בשל חשש לזיהום סלמונלה.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

חלבון מהצומח

תחליפי חלבון לצמחונים ולטבעונים

במידה ומקור חלק גדול מהחלבון בתפריט הינו מהצומח, יש לקחת בחשבון את נושא השלמת החלבון. קטניות עניות באופן יחסי בחומצה האמינית מתיונין, דגנים עניים באופן יחסי בחומצה האמינית ליזין. בעמוד 25 תוכלו למצוא טבלה המסכמת את כמות חומצות האמינו ב – 100 גר' חלבון של מזונות שונים.

על ידי אכילה של דגנים וקטניות נוכל להשלים מקבוצת הדגנים והקטניות את חומצות האמיניות החסרות לקבלת פרופיל חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה יותר.

דוגמה להשלמת חלבון: מג'אדרה, שעועית לבנה עם אורז, מרק עדשים עם לחם.

ניתן לאכול את מנות הקטניות והדגנים לחוד במהלך היום

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

חלבון מהצומח

חומצה אמינית		חזה עוף גר' חלבון 8.75	מג'אדרה - מבושלת גר' חלבון 8.75
טריפטופאן	גר'	0.10	0.09
תראונין	גר'	0.37	0.32
איזולאוצין	גר'	0.46	0.38
לאוצין	גר'	0.66	0.67
ליזין	גר'	0.74	0.52
מתיוניון	גר'	0.24	0.12
ציסטאין	גר'	0.11	0.14
פנילאלנין	גר'	0.35	0.45
טירוזין	גר'	0.30	0.26
ואלין	גר'	0.43	0.47
ארגינין	גר'	0.53	0.70
היסטידין	גר'	0.27	0.23
אלנין	גר'	0.48	0.42
חומצה אספרטית	גר'	0.78	0.93
חומצה גולטאמית	גר'	1.31	1.48
גליצין	גר'	0.43	0.37
פרולין	גר'	0.36	0.38
סרין	גר'	0.30	0.43

השוואה בין כמות החלבון בכוס מג'אדרה לאחר בישול (1/3 עדשים 2/3 אורז) לכמות שווה של חלבון בשר עוף.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

כמות חומצות אמיניות ב – 100 גר' חלבון

חומצה אמינית		חזה עוף	בשר בקר	ביצה	גבינה	תוסף חלבון	עדשים	שעועית לבנה	אורז	לחם
טריפטופאן	גר'	1.08	1.01	1.33	1.32	1.58	0.90	1.11	1.16	1.26
תראונין	גר'	2.43	4.37	4.43	4.50	6.79	3.58	3.18	3.58	2.91
איזולאוצין	גר'	4.38	4.93	5.34	5.32	5.89	4.33	4.26	4.32	3.77
לאוצין	גר'	8.40	7.96	8.65	10.04	10.42	7.25	7.72	8.26	6.85
ליזין	גר'	10.00	8.24	7.26	8.40	9.11	6.98	5.73	3.62	2.67
מתיוניון	גר'	2.97	2.33	3.03	2.42	2.05	0.85	1.22	2.36	1.73
ציסטאין	גר'	1.07	1.13	2.17	0.59	2.47	1.31	0.84	2.05	2.17
פנילאלנין	גר'	4.11	4.04	5.41	5.19	3.11	4.93	5.19	5.34	4.76
טירוזין	גר'	3.41	3.19	3.97	5.44	2.95	2.67	2.17	3.34	2.86
ואלין	גר'	4.56	5.53	6.83	6.73	5.63	4.97	5.56	6.10	4.38
ארגינין	גר'	6.39	5.88	6.53	4.47	2.32	7.73	4.57	8.33	4.06
היסטידין	גר'	3.66	3.63	2.46	2.92	1.89	2.82	2.27	2.36	2.23
אלנין	גר'	4.95	5.95	5.85	3.46	5.05	4.18	4.07	5.79	3.53
חומצה אספרטית	גר'	5.90	8.63	10.58	8.14	10.89	11.07	11.63	9.40	4.92
חומצה גולטאמית	גר'	11.30	15.82	13.32	23.41	18.11	15.51	13.87	19.48	31.25
גליצין	גר'	4.23	5.14	3.44	1.99	1.74	4.07	3.59	4.56	3.80
פרולין	גר'	3.74	4.18	4.08	11.06	6.00	4.18	5.00	4.70	10.43
סרין	גר'	3.31	3.75	7.73	5.75	4.79	4.61	5.28	5.26	4.76

יש לשים לב שהחישוב נעשה ל – 100 גר' חלבון ולא ל – 100 גר' מוצר.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

מזון	תאור המנה	גר'	חלבון (גר')	סידן (גר')	קק"ל
חלב סויה מועשר	כוס	240	7	336	108
משקה סויה מועשר	כוס	240	7.9	288	124
משקה סויה בטעם וניל	כוס	240	8.4	240	146
משקה סויה לייט 1.2%	כוס	240	4.8	336	72
מעדן סויה מועשר בסידן	גביע	125	4	150	106
מעדן סויה דיאט	גביע	150	4.5	240	55.5
טופו	1/3 אריזה	100	15	275	141
משקה אורז אורגני	כוס	240	0.24	-	112

מזון	תאור המנה	גר'	חלבון (גר')	שומן (גר')	קק"ל
תחליף בשר - סייטן (גלוטן)	כ – 1/3 אריזה	100	25.5	1.3	113
נקניקיות מן הצומח	8 יח'	100	19	7	151
המבורגר מן הצומח	2 יח'	150	27	7.5	200

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

קטניות כמקור לחלבון

מזון	תאור המנה	גר'	חלבון (גר')	פחמימות (גר')	קק"ל
עדשים ירוקות	-	100	25.8	60	353
עדשים ירוקות מבושלות	כוס	170	18.53	45	210
עדשים אדומות	-	100	25	59	345
עדשים אדומות מבושלות	כוס	170	15.3	34.2	197
עדשים שחורות	-	100	23.4	60.3	333
עדשים שחורות מבושלות	כוס	170	15.3	34.2	197
שעועית לבנה	-	100	23.6	60	333
שעועית לבנה מבושלת	כוס	190	18.3	47	261
שעועית קידני	-	100	23.6	60	333
שעועית קידני מבושלת	כוס	180	15.6	41	228
גרגירי חומוס	-	100	19.3	60.6	364
גרגירי חומוס מבושלים	כוס	150	13	41	249

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי שומן

שומנים נמצאים במעטפת כל תאי הגוף שלנו. הרכב השומנים בתזונה שלנו משפיע על תפקוד תאי הגוף, לדוגמה: חומצות שומן מסוג אומגה 3 עשויות להגביר את הרגישות להורמון אינסולין ולשמש כחומר מוצא לחומרים בעלי תגובה נוגדת דלקת. תפריטים קיצוניים בעלי כמות שומן זעומה עשויים לפגוע בבריאותינו בטווח הרחוק.

לשם בריאות תקינה רצוי ששומן יהווה עד כ – 30% מכמות הקלוריות היומית. רצוי כמובן שנבחר שומן ממקורות עשירים בשומן חד ורב בלתי רווי ובעלי כמות קטנה של שומן רווי.

שומן רווי - עד 7%
שומן חד בלתי רווי 13%
שומן רב בלתי רווי.10%

התפלגות חומצות השומן המומלצת מכלל השומן בתפריט היומי

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

תחליפי שומן, תיאור מנה: כ 60 - 45 קק"ל, כ –5 גר' שומן.

מזון	תאור המנה	גר'	שומן (גר')	שומן רווי (גר')	שומן חד בלתי רווי (גר')	שומן רב בלתי רווי (גר')	קק"ל
שמן קנולה	כפית	5	5	0.35	2.94	1.48	44
שמן זית	כפית	5	5	0.67	3.68	0.42	44
זיתים ירוקים ללא גלעין	14 יח' קטנות	28	5	0.61	3.72	0.43	54
אבוקדו	4 פרוסות	40	5.8	0.97	3.84	0.78	64
טחינה גולמית	כפית	7	3.79	0.53	1.43	1.66	41
טחינה - סלט	כפית גדושה	17	4.2	1	1.49	1.73	46
חומוס - סלט	כפית גדושה	15	4.7	0.7	2.34	1.6	54
שקדים	10 יחידות	10	5	0.5	3.39	1.1	58
בוטנים	10 יחידות	10	5	0.68	2.44	1.55	57
אגוזי מלך	2 יחידות	11	6.8	0.61	1.55	4.3	71
חמאה	כפית	5	4	2.5	1.15	0.15	36
מרגרינה מזולה לייט	2 כפיות	10	4.3	1.4	1.32	1.62	39
מרגרינה ויקול - שמן זית	4 כפיות	20	4.4	1.06	1.2	1.81	45

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

משקאות אלכוהוליים

משקאות אלכוהוליים מכילים כמות רבה של אנרגיה ביחס לנפחם, בייחוד אלו המוגדרים כמשקאות חריפים.

בהשוואה לכמות הקלוריות הקיימת באבות המזון:

פחמימות וחלבונים - 4 קק"ל לגרם.

שומן – 9 קק"ל לגרם.

תכולת הקלוריות באלכוהול קרובה יותר לתכולה בשומן ומהווה כ – 7 קק"ל לגרם.
אלכוהול הופך בגופנו במהירות לשומן בתנאים בהם לא חסרה לגוף אנרגיה.

<u>גורמים אשר מגבירים את צריכת האלכוהול:</u>

אכילת מזונות עתירי שומן בדרך כלל מלווה שתיית אלכוהול, מאחר והשומן מעכב את ספיגת האלכוהול לדם.

ערבוב אלכוהול עם משקאות אשר מכילים קפאין גורמת לעיכוב הרגשת השפעת האלכוהול ולצריכת כמות רבה יותר.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

משקה	קק"ל ב - 100 מ"ל	מנה	מ"ל	קק"ל
בירות				
גולדסטאר	44	בקבוק	330	145
קרלסברג	43	בקבוק	330	142
טובורג – ירוקה	39	בקבוק	330	129
טובורג- אדומה	46	בקבוק	330	152
גינס	35	בקבוק	330	115.5
יינות				
יין אדום יבש - מרלו	68	גביע	150	102
יין אדום – קברנה סובניון	83	גביע	150	124.5
יין אדום מתוק	130	גביע	150	195
יין לבן יבש	84	גביע	150	126
יין לבן חצי יבש	80	גביע	150	120
יין רוזה חצי יבש	77	גביע	150	115.5
ליקרים				
אייריש קרים	120	צ'ייסר	30	36
קמפרי	200	צ'ייסר	30	60
דרמבוי	280	צ'ייסר	30	84
פרנו	280	צ'ייסר	30	84
קואנטרו	280	צ'ייסר	30	84
משקאות חריפים				
ברנדי	280	שוט	60	170
בקרדי	280	שוט	60	170
ג'ין	330	שוט	60	200
וודקה	234	שוט	60	140
וויסקי	300	שוט	60	180
טקילה	266	שוט	60	160
ערק	251	שוט	60	150
רום	231	שוט	60	138

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.

© כל הזכויות שמורות לליאור שנהב – דיאטן קליני.