

# דיאטנית, מה היא אוכלת?

הן יודעות טוב מאוד להגיד לנו מה לאכול ומה לא, מתי הגזמנו ומתי מותר לשחרר – אבל מה עם הההרגלים שלהן עצמן? ארבע דיאטניות פותחות שולחן וחושפות באומץ את התפריט האישי שלהן – כולל החטאים הקטנים | שיר-לי גולן

## צלחת מוצלחת

עדי גודל-סולומון, 40, 177 ס"מ, 63 ק"ג, נשואה ואם לשלושה, מתגוררת במורדיעין.

"בבוקר – אני שותה כוס קפה ואוכלת שתי עוגיות שיבולת שועל. אני בן אדם של הרגלים מופחתות שומן וסוכר ועימות מאה, ואני אוהבת להתחיל בהן את היום רק אחר כך לאי כול ארוחה גדולה ומגוונת יותר. חשוב לפתוח את הבוקר בארוחה, והבחירה בארוחה קטנה או גדולה היא אישית. לאחר כשעתיים אני אוכלת ארוחה שמקמט תמיד כוללת פרוסה או שתיים של לחם מקמח מלא, גבינה צפתית או בולגרית, ביצה וירקות.

"בצהריים – אני אוכלת את מה שאני מכנה 'צלחת מוצלחת', שבה ממכנים פחמימות, חלבון גים וירקות בכמות שווה. אני לא מאמינה בלס פור קלוריות או כפות מזון, אלא ביצירת איוון, והצלחת הזאת עונה על הצורך הזה. לא נמנעים מכלום, בוחרים מאכלים אהובים ופשוט מסר'ים אותם נכון בצלחת. לרוב אני אוכלת ארוז או תפוח אדמה או פתיתים (מעדיפה את אלה עם הסיסים התזונתיים), קציצות או עוף או רג או תהליף סויה (כשאני נחמקת בלי מנה שברית זמינה) וירקות חתוכים או מבושלים. אני אוכלת עם הילדים וכך מקנה להם הרגלים בריאים ואפ' שרירות לגיון.

"אחר הצהריים – מגיע שלב הקפה והגש' נוש. לצערי אני לא ממש אוהבת פירות, לכן האפשרויות הן לרוב עוגייה או חטיף שוקולד קטן.

"בערב – אנחנו משתדרים לאכול ארוחה משפחתית סביב שולחן. ילריי אוהבים פיצה ופיתה, אז אנחנו חוצים פיתות, מניחים עליהן פרוסות מוצרלה ומכניסים לתנור. לפעמים נכון צנינים מלחם מקמח מלא ותמיד יש מבחר גבי'נות, לפעמים שמנת חמוצה או ביצה קשה או מקושקשת או טונה. את הירקות אנחנו חותכים ומניחים על צלחת גדולה ומשתללים להקפיד על שלושה סוגים בשלושה צבעים.

"בלילה – זמן הרביצה מול הטלוויזיה, אין לי לרוב חשק לתמוך. אני מכינה קנקן תה ירוק ושותה כשתי כוסות. זה מרגיע וממלא."

במה את חורגת, אם בכלל?

"צ'יפס! לא יכולה לעמוד בפניו. אני גם אוהבת מאוד המבורגר ומרשה לעצמי לפעמים, ומפעם לפעם אוכלת חצי מנת פלאפל או פיצה לארוחת ערב."

## אנרגטית ומרוכזת

עדינה בכר, 50, 163 ס"מ, 56 ק"ג, נשואה ואם לשלושה, עובדת במרכז גלאנט לטיפול בסוכרת, מתגוררת בתל-אביב: "אני אוכלת לפי עקרונות התזונה הקטוגנית.



הדס חרוון



עדי גודל-סולומון



מריאנה אורבך



עדינה בכר



צלמים: חרות ובמסוקי. יוליא ויטור, יוליא חילנסקי

או מרחה הצילים, או לבנה או חמוס. "בצהריים – את ארוחת הצהריים אני מביאה איתי למשרד או אוכלת בבית, והיא כוללת מנת חלבון כמו חזה עוף במרינדה, סינטה, שניצל, שתי שקי עוף או ערשים, לצד ארוז משור' רג בבצל וערשים או בצל ושקרים, שני תפוחי אדמה בינוניים או דלעת ערמונים או פתיתים, וכמובן ירקות, מבושלים או חיים ולרוב עוג' תיים.

"אחר הצהריים – סביב ארבע אחר הצהריים אני שותה עוד קפה הפוך, אבל לא בכל יום, או שייק פירות ביתי. ולפעמים אני מסתפקת במים. "בערב – ארוחת הערב היא תמיד משפח'תית, ובה אני אוכלת 3:2 פרוסות לחם מלא או קלח וחצי תירס, סלט ירקות או ירקות חתוכים או סלט קייל עם המוצצות ואגוזים, חצי חביתה שאני חולקת עם בנותי. לפעמים אוסיף לסלט גרגירי חמוס וגבינה צפתית, לפעמים אוכל גם גבינת עיוס, לבנה או אבוקדו.

"בלילה – אני מתפנקת על כוס יין ארום ושתי קוביות שוקולד מריר בעל 70 אחוז מוצץ קקאו ולפעמים בירה עם מעט שקדים, אבל זה קורה רק במחצית מהלילות." במה את חורגת, אם בכלל? "לא חורגת."

## ערב מוקדם

מריאנה אורבך, 50+, 162 ס"מ, 56 ק"ג, נשואה ואם לשלושה, מנהלת השירות הדיאטטי של שירותי בריאות כללית במחוז דן פתח-תקווה, מתגוררת בראש-העין: "בבוקר – אני אוכלת שתי פרוסות לחם מחיטה מלאה עם טחינה או אבוקדו או מרחה אחר על בסיס שומן איכותי, כמו פסטו או מרחה אגוזים ללא סוכר, גבינה או ביצה וירק טרי בער'נת.

"כמה שעות לאחר מכן אני אוכלת שני תמ'רים או שתי קוביות שוקולד מריה ולפעמים מאפה שמרים אם יש טרי וקפה בחלב או בש' מנת. "בצהריים – אני אוכלת מנה חלבונת כמו דג או בשר או עוף ושאותו אני פחות אוהבת, ומנה של קטניות כמו ערשים או חמוס או שער' עית ואנטיפסטי.

"בערב – את ארוחת הערב אני אוכלת מר' קרם, סביב שש, והיא כוללת סלט ירקות טרי, אוטלט משתי בציצים או פשטידה בעלת תכולת חלבון גבוהה או מנת רג, מנת שומן איכותי כמו טחינה או שמן זית, ולקינח קערת פירות עם אגוזים ויוגורט."

במה את חורגת, אם בכלל? "אני חולה על גלידה, ואין לי בעיה לחרוג מהתפריט בכל פעם שמדומנת לי גלידה שוות, אבל רק שווה."

shirgos@gmail.com

במה את חורגת, אם בכלל?

"אני כמעט לא חורגת, גם לא בנסיעות לחו'ל ובסופי שבוע, אבל כשזה קורה – זה יהיה אבטיח, רוברובים או מלון. כשמתחשק לי מתוק אני מסתפקת בשוקולד מריר בעל 85 אחוז מר'צקי קקאו, או שאני מכינה גלידה מפירות יער ושמנת."

## ירקות העונה

הדס חרוון, 40, 165 ס"מ, 56 ק"ג, נשואה ואם לשלושה, מנהלת מרפאה לתזונה ופוריות במרכז שירותי בריאות ויוזמת "סופרציוס – סוויי סופרמרקט בהדרבת דיאטנית", מתג'רת רדת זוכרון יעקב:

"בבוקר – אני מתחילה את היום בפיתה מקמח כוסמין, כף טחינה משומשום מלא וכפית רבש וקפה הפוך עם כפית סוכר. כשלוש שעות לאחר מכן אני אוכלת עוד פיתה מקמח כוסמין, הפעם עם גבינת עיוס 5 אחוזי שומן עם סלמון

"בבוקר – מקושקשת משתי ביצים בתוספת שמן זית וגבינת פשה 20 אחוזי שומן, סלט קטן וקפה קר בחלב ללא המתקה. פעמיים בשבוע אני מרלגת על ארוחת הבוקר.

"בצהריים – אני לא תמיד מספיקה לאכול. כשאני במרפאה אני מנסה קצת אגוזים לצד כוס קפה וכשאני מגיעה הביתה אני אוכלת פש'טירת ירקות וגבינת שמנות או דג בחמאה וש' מנת, לצד סלט בטחינה או ירקות בתנור בשמן זית.

"נוסף לכך, לפעמים אני מנסה קרקר פר' מון או פיצה מוצרלה, או עוגת המאת שקדים לפי מתכונים שאני מכינה ומביאה למרפאה לט' עימות למטופלים שלי.

"בערב – אני אוכלת גבינת שמנות או טונה וסלט בתוספת אבוקדו ושמן זית. התזונה הקט'נית משחררת אותי מרעב ומחשבות על אוכל וגורמת לי להרגיש אנרגטית ומרוכזת. אני מא' מינה שריאטה דלת פחמימות ועתירות שומן היא הריאטה הבריאה ביותר."