

תרגול עומק באמצעות חודש מאי

הפחמימות הטובות

המשימה: כל יום משלבות פחמימה טובה בתפריט

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
○	○	○	○	○	○	○

בנוס

	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
מים							
שתיה							
תנועה							

הפחמימות הטובות

- בטטה
- שיבולת שועל
- כוסמת,
- ריסים
- שיפון
- אורז (כל הסוגים)
- קינואה
- קטניות:
- חמוס
- עדשים
- שעועית
- מש
- אפונה
- מתוקים:
- סוכר קוקוס
- מייפל
- סילאן
- תמרים
- פירות

למה לי לשלב את הפחמימה הטובה בתפריט?

- כדי לעודד שובע
- כדי לקבל אנרגיה זמינה
- כדי לקבל מינרלים וסיבים תזונתיים
- כדי שיהיה לי מגוון
- כדי לשמור על רמות סוכר מאוזנות
- כדי להפחית חשקים
- כדי שיהיה לי טעים ושמח

איך זה נראה?

