

הדרך שלך להריון בריא



תפריט בריא ומזין לאיזון הורמונלי

נכתב ע"י מירי אבקסיס



התפריט לאיזון ההורמונלי

01

קדם ארוחת בוקר

2 כוסות מים

02

ארוחת בוקר

שיבולת שועל מלאה עם כף זרעי פשתן טחונים, חופן פירות יער כמו אוכמניות או פטל, תוספת של חופן אגוזי מלך ושקדים לקישוט הדייסה.

03

ארוחת ביניים

יוגורט טבעי ללא סוכר (או יוגורט צמחי)
עם כף זרעי צ'יה ומעט דבש או פרי קטן

04

ארוחת צהרים

ירקות: עלי רוקט, תרד, חסה, פרוסות אבוקדו, עגבניות שרי, מלפפון, וגזר.
חלבון: חזה עוף צלוי, טופו, או עדשים כתומות.
דגן מלא: קינואה או כוסמת
כף שמן זית כתית מעולה ומיץ לימון כתיבול

05

ארוחת ביניים

חופן אגוזים ושקדים עם תפוח קטן או חצי בננה

06

ארוחת ערב

סלמון או פורל בגריל מתובל בשמן זית, לימון ועשבי תיבול.
ברוקולי, כרובית וקישואים
מעט אורז מלא, קינואה או בטטה

09

ארוחת לילה

כוס חלב שקדים חם או משקה אחר ללא סוכר עם כפית קקאו אורגני.

המלצות נוספות:

להקפיד על מזונות אנטי-דלקתיים: כמו שמן זית, אומגה 3,
אגוזים, זרעים, ירקות ופירות עשירים בנוגדי חמצון.

לשמור על איזון רמות הסוכר בדם: על ידי שילוב של חלבון, שומן
בריא ופחמימות מורכבות בכל ארוחה.

להימנע ממזונות מעובדים וסוכר מוסף: שיכולים לפגוע באיזון
ההורמונלי.

לתבל בתבלינים שמחזקים את הפוריות: כמו קינמון, כורכום
וג'ינג'ר.

**תפריט כזה עוזר ליצור בסיס יציב ואיזון הורמונלי שתומכים בפוריות
ומגבירים את הסיכוי להיכנס להריון בצורה טבעית ובריאה.**