

הדרך שלך להריון בריא



תפריט צמחוני, בריא ומזין לאיזון הורמונלי

נכתב ע"י מירי אבקסיס



התפריט הצמחוני לאיזון ההורמונלי

01

קדם ארוחת בוקר

2 כוסות מים

02

ארוחת בוקר

חלב שקדים או חלב קוקוס, כף אבקת חלבון צמחי (כמו חלבון אפונה או חלבון חמוס), חצי אבוקדו, חופן פירות יער (כמו אוכמניות), זרעי צ'יה או פשתן או דייסת שיבולת שועל מלאה עם חלב שקדים, פרי קטן (כגון תפוח או בננה), זרעי פשתן טחונים.

03

ארוחת ביניים

חמוס עם ירקות חתוכים: גזרים, מלפפונים, פלפל אדום ועגבניות. יוגורט צמחי ללא סוכר: יוגורט קוקוס או שקדים עם מעט דבש זרעי צ'יה או אגוזים קצוצים.

04

ארוחת צהרים

סלט ירקות עשיר: עלי רוקט, תרד, חסה, גזר, קישואים, עגבניות שרי, ואבוקדו. חלבון צמחי: טופו צלוי, גרגרי חמוס או עדשים. תוספת דגן מלא: קינואה, אורז מלא או בטטה. שמן זית ולימון: לתיבול הסלט.

05

ארוחת ביניים

חופן אגוזים ושקדים עם פרי קטן (כגון תפוח או חצי בננה). טחינה גולמית: עם ירקות טריים כמו גזר ומלפפון, או עם חלה מקמח מלא.

06

ארוחת ערב

קארי ירקות: קארי עם עדשים, חלב קוקוס, גזר, קישואים, חציל ותרד.
תוספת דגן מלא: קינואה או אורז מלא.
סלט ירקות טריים: סלט ירוק עם ירקות טריים, חמאה צמחית או זרעי חמנייה.

09

ארוחת לילה

חלב צמחי חם: חלב שקדים או חלב קוקוס ללא סוכר עם כף קקאו אורגני.
כוס תה צמחים מרגיע כמו תה מליסה או קמומיל.

המלצות נוספות:

חלבון צמחי: חשוב לשלב מקורות חלבון צמחיים כמו טופו, טמפה, עדשים, חומוס, קינואה, סויה וקטניות.

שומנים בריאים: השתמשי בשמן זית, אבוקדו, אגוזים, וזרעים כמו צ'יה, פשתן ודלעת – לשמירה על איזון הורמונלי.

פירות וירקות עשירים בנוגדי חמצון: כגון פירות יער, תרד, רוקט, דלעת, וגזר, שמסייעים בהפחתת דלקתיות ובשיפור איכות הביציות.

הימנעי ממזון מעובד וסוכר מוסף: צריכת מזון טבעי עשירה בסיבים מסייעת לשמור על איזון הורמונלי, משפרת את הבריאות הכללית ותומכת בפוריות.

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