

תוכנית טיפול בשיטת מימה



# הנחיות לתזונה לכניסה להריון





# כללי ברזל:

## ללא סוכר ופחמימות ריקות לא לגעת כגון:

סוכר לבן, סוכר חום, סירופ תירס, רטבים מוכנים, סושי, פירות יבשים, עוגיות, בצקים, ממתקים, שתיה מתוקה, גלידות חטיפים, פיצות, בורקסים, פסטות, אורז לבן, לחם מקמח לבן.

## נקודות חשובות משלימות:

- להפחית אלכוהול
- לא לצרוך מאכלים מעובדים
- לשתות 2 ליטר מים
- הליכה של 30-60 דקות עם אוזניות למוזיקה
- שינה - ללכת לישון מוקדם, זה מאזן את קורטיזול
- אפשר עד 2 כוסות קפה ביום



## זמני ארוחות:

- בוקר, לאכול בין השעות 8-11
- צהרים, לאכול בין השעות 12-14
- ערב, לאכול בין השעות 18-20

לסגור את חלון האכילה ב-20:00 שיהיה לפחות 12 שעות לגוף זמן לאיזון הורמונלית.



## מה הארוחות צריכות להכיל?

**הארוחות צריכות להכיל 50% מהצלחת ירקות** (כל סוגי הירקות חיים/מבושלים)

**40% חלבונים** כגון: בשר, דגים, ביצים, מוצרי חלב עד 9%, טופו, קטניות.

**20% שומן בריא כגון:** שמן זית, טחינה, אבוקדו, אגוזים, שקדים, זיתים, זרעי צ'יה וזרעי פשתן.



## אחת הארוחות ביום תכיל 40% פחמימות מורכבות במקום החלבון ערב או צהריים, כגון:

2 פרוסות לחם כוסמין, שיבולת שועל,  
אפונה, קטניות מכל הסוגים, גריסים,  
קינואה, כוסמת, שעועית, חמוס,  
עדשים, פול, אדממה, אורז מלא.

## לארוחת ביניים

- תמר עם אגוז
- שקדים, אגוזים, קשיו
- יוגורט 3% טבעי עם פרי
- פרי (עד 3 פירות ליום)
- תה צמחים או קפה

