

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, חומס,
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

