

רמ"ת: תפריט יומי לדוגמה

טבלה לדוגמה ובה המרה של הכמויות בגרמים לקלוריות על פי [אתר גוליאנגו](#).

ס"כ קלוריות	כולסטרול (מ"ג)	חלבונים (גרמים)	שומנים (גרמים)	פחמימות (גרמים)	משקל (גרמים)	סוג המזון	ארוחה
129	0	4.2	1.6	24.1	50	*לחם שעורה 2 פרוסות	בוקר עד ארוחת ביניים יש לשתות 3 כוסות נוזלים בריאים (תה ירוק, תה עלי זית, קקאו, קפה, מי סלק – כולם ללא סוכר. אפשר להמתיק עם תחליפי סוכר)
59	170	5.0	4.2	0.4	40	ביצה בינונית	
88	0	0	10.0	0	10	שמן זית	
81	0	0.8	7.6	2.5	50	אבוקדו	
62	0	1.3	0.1	13.8	150	מיץ תפוחים טבעי	
419	170	11.3	23.5	40.8	סה"כ ארוחת בוקר		
57	0	0.2	0.3	13.3	100	אגס או תפוח עץ	ביניים עד ארוחת צהריים יש לשתות 3 כוסות נוזלים בריאים
129	24	9.4	6.0	9.4	200	יוגורט 3%	
186	24	9.6	6.3	22.7	סה"כ ארוחת ביניים		
216	**54	44.0	4.5	0	150	חזה עוף	צהריים עד ארוחת אחה"צ יש לשתות 3 כוסות נוזלים בריאים
82	0	1.3	0	18.8	80	בטטה אפוייה	
30	0	1.8	0.1	5.5	100	במיה מבושלת	
84	0	0	0	0	100	יין יבש	
412	54	47.1	4.6	24.3	סה"כ ארוחת צהריים		
52	0	6.9	0.1	4.8	150	יוגורט פירות דיאט	ביניים אחה"צ תה ירוק ללא הגבלה
138	0	2.8	13.3	2.1	20	4 אגוזי ברזיל	
190	0	9.7	13.4	6.9	סה"כ ארוחת ביניים		
129	0	4.2	1.6	24.1	50	*לחם שעורה 2 פרוסות	ערב שתי כוסות נוזלים בריאים
121	16	18.0	5.3	0.1	60	גבינה צהובה 9% 2 פרוסות	
62	0	3.0	0.6	11.1	300 סה"כ	סלט: עגבניות, מלפפונים, חסה, בצל, פטרוזיליה	
88	0	0	10.0	0	10	שמן זית 10 גר'	
400	16	25.2	17.5	35.2	סה"כ ארוחת ערב		
136	0	1.3	0.3	31.6	60	שזיף מיובש כהה – 3 יח'	לילה תה צמחים ללא הגבלה
112	0	25.0	0.5	2.0	30	אבקת חלבון	
248	0	26.3	0.8	33.6	סה"כ ארוחת לילה		
	264	129.5	66.4	164	סה"כ גרמים		
1855	(84+ יין)	518	597	656	סה"כ קלוריות		

*ניתן להחליף 2 פרוסות לחם שעורה בדייסת קוואקר (4 כפות שיבולת שועל בתוך 200 מ"ל נוזלים)
** על פי נתוני משרד החקלאות האמריקאי – המחשבוני האחרים מציגים ערכי כולסטרול שגויים