



תחליפי ירקות

כל מנה מכילה 100 גרם, 20-40 קלוריות

מזון	כמות סיבים ב-100 גרם
ברוקולי טרי	3
גזר טרי	2.3
חסה	0.8
כרוב מבושל	0.6-0.8
כרוב טרי	2.5
מלפפון לא מקולף	0.7
קישואים מבושלים	3.5
תרד מבושל	7
אספרגוס	0.84
ארטישוק ירושלמי	0.8
במיה	0.94
בצל ירוק	0.95
בצל	0.59
ברוקולי	0.68
גזר	1.04
דלעת	1.1
חצילים	0.81
קוסברה	0.8
כרוב	0.6
כרוב ניצנים	1.51
כרובית	0.85
כרישה	1.51
כרפס	0.71
לפת	0.73
מלפפון	0.19
סלק	0.8
עלי סלק	1.3
עגבניה	0.65
פטריות	0.75
פלפל	0.44
צנונית	0.54
קישואים	0.45
שום	1.5
שעועית ירוקה	0.97
תרד	0.89



תחליפי פירות

כל מנה מכילה בממוצע 60 קלוריות, 15 גרם פחמימות

מומלץ לאכול את הפרי בקליפתו (במידת האפשר). קליפות הפירות עשירות במיוחד בסיבים תזונתיים, התורמים להורדת רמת הכולסטרול בדם.

כדאי לדעת: מנת פרי עסיסית תורמת מתיקות, ונחשבת למנה מתוקה ודלת שומן!

מזון	מנה	משקל (גרם)	סיבים (גרם)
אבטיח	1 כוס קוביות	*180	1.7
אגס	1 קטן	100	2
אננס טרי	2 פרוסות	*100	1.2
אפרסמון	1 קטן	100	1.6
אפרסק	1 בינוני	110	1.5
אשכולית	1 קטנה	150	0.7
בננה	1 קטנה	90	2
גויאבה	1 קטנה	100	5.3
דובדבנים	10 גדולים	130	0.5
חבוש	1 בינוני	200	13
מלון	1 כוס קוביות	*200	1.4
מנגו	½ קטן	100	0.9
מנדרינה	1 בינונית	140	1.4
משמש	2 קטנים	100	5.1
ענבים	12 בינוניים	80	0.5
קיווי	1 גדול	60	1.1
רימון	½ בינוני	100	0.4
שזיף	2 קטנים	100	1
שסק	4 קטנים	150	1.2
תאנים	1 גדולה	100	1.9
תות שדה	1 כוס	200	3.6
תפוז	1 בינוני	150	1.2
תפוח עץ	1 בינוני	110	1.5
מיצי פירות**			
אננס	½ כוס	80 מ"ל	
אשכולית	½ כוס	80 מ"ל	
ענבים	⅓ כוס	80 מ"ל	
שזיפים	⅓ כוס	80 מ"ל	
תפוזים	½ כוס	80 מ"ל	
תפוחים	½ כוס	80 מ"ל	
פירות יבשים			
שזיף מיובש	2 קטנים	20	2
משמש מיובש	2 קטנים	20	3.4
צימוקים	15 יחידות	20	0.5
תאנים יבשות	1 יחידה	20	1.1
תמרים	2 קטנים	20	1.8

*ללא קליפה וגרעינים



תחליפי שומן

מנה מכילה בממוצע 45 קלוריות, 5 גרם שומן

מנה	מזון
1 כף	אבוקדו
5 קטנים	זיתים שחורים או ירוקים
1 כף	טחינה מוכנה לאכילה
1 כפית	מיונז 67% שומן
1 כף	מיוקל 35% שומן
3 כפות	מיונז דל שומן 5-9% שומן
1 כפית (6 גרם)	חמאה 80% שומן
1 כפית (6 גרם)	מרגרינה לאפייה/ בישול 80% שומן
1 כפית (8 גרם)	מרגרינה למריחה 60% שומן
1.5 כפיות (12.5 גרם)	מרגרינה קרם למריחה 40% שומן
2 כפיות (20 גרם)	אוליביה ויקול 20% שומן
130 גרם	דיאט אוליביה ויקול 1/2% שומן
2 כפות	רטב לייט
1 כפית	שומשום גרעינים
שמן נוזלי *	
1 כפית	זית
1 כפית	חמניות
1 כפית	חריע
1 כפית	סויה
1 כפית	קנולה 6%
1 כפית	תירס
1 כפית	שמן אורז (ריזי)
פיצוחים	
2 יחידות	אגוזי אלסר
2 יחידות	אגוזי מלך
8 יחידות	בוטנים
20 יחידות	פיסטוק
3 יחידות	פקאן
7 יחידות	שקדים
120 יחידות (15 גרם)	גרעיני חמנייה (שחורים)
50 יחידות (10 גרם)	גרעיני דלעת (לבנים)
80 יחידות (10 גרם)	גרעיני אבטיח

*- כדאי לדעת: כל שמן מכיל 100% שומן, 900 קלוריות ל-100 גרם.



תחליפי לחם ודגנים (פחמימות מורכבות):

מנה מכילה בממוצע 70-80 קלוריות. יש להעדיף לחמים ודגנים עשירים בסיבים תזונתיים

מנה	סיבים (גרם)	מזון
1 פרוסה (30 גרם)	2	לחם עם חיטה מלאה
2 פרוסות	2	לחם קל עם חיטה מלאה
1 פרוסה	1.5	לחם עם שיפון
1 פרוסה	0.6	לחם עם חיטה לבנה
½ יחידה	0.6	לחמנייה קטנה
¼ יחידה	0.6	לחמנייה גדולה
½ יחידה	0.6	מצה רגילה
⅓ יחידה	0.6	פיתה רגילה
¼ יחידה	0.6	פיתה גדולה
2-3 יחידות		פריכיות אורז מלא
3.5 יחידות	2.6	פתית עם חיטה מלאה
1 יחידה	0.6	צנים מלחם עם חיטה לבנה
2.5 יחידות	5	פת פריכה מקמח שיפון וחיטה
2 כפות		פירורי לחם, קורנפלוור, קמח לבן
2 כפות / 2 ספלים		פופקורן גרעינים/ פופקורן מוכן
מוצרים לאחר בישול		
½ כוס, אחרי בישול	1.5	אורז מלא
½ כוס, אחרי בישול	0.5	אורז לבן
⅓ כוס, לפני בישול	2.8-5.5	ספגטי מקמח מלא
⅓ כוס, לפני בישול	1.5	אטריות עם קמח דרום
½ כוס, אחרי בישול		נודלס (אטריות ביצים להקפצה)
½ כוס, אחרי בישול	0.1	גריסי פנינה
¼ בינונית	0.7	בטטה
½ כוס	5	בורגול מבושל
½ כוס	5	כוסמת מבושלת
4 כפות	3	סובין של שיבולת שועל
2-3 כפות (20 גרם, לא מבושל)	1.3	שיבולת שועל- קוואקר
½ כוס		פתיתים אפויים מבושלים
1 קטן	1.8	תפוח אדמה אפוי
3 כפות		תפוח אדמה מחית
½ כוס	3.5	תירס (גרעינים)
1 קטן	3.5	תירס (קלח)
דגני בוקר		
1 כוס (30 גרם)	6	פתיתי חיטה מלאה (ברנפלקס)
⅔ כוס (20 גרם)	1	פתיתי תירס (קורנפלקס)
2 כפות (15 גרם), חולי סכרת-	1	גרנולה
⅔ כוס	1.2	פיטנס
⅔ כוס	1.5	ציריוס, קינמונים
½ כוס		פצפוצי אורז
קטניות מבושלות (מכיל כמות של 4-5 גרם חלבון למנה)		
½ כוס		אפונה ירוקה, עדשים, שעועית
⅔ כוס		גרגירי חמוס, פול
2 כפות		ממרח חמוס



תחליפי חלבון: בשר- עופות- דגים

מנה מכילה בממוצע 200 קלוריות, 22 גרם חלבון

מזון	מנה (גרם)	אחוזי שומו
בשר בקר שמן צלוי/ מבושל	80 גרם	25%
בשר בקר רזה צלוי/ מבושל	150 גרם	5%
שוק הודו מבושל בלי עצם	150 גרם	6.5%
הודו חזה	200 גרם	2%
עוף מבושל בלי עצם	150 גרם (¼ עוף)	6%
עוף חזה	150 גרם	4%
פסטרמה הודו	200 גרם- 6 פרוסות	2%
נקניק סלמי	80 גרם- 12 גרם חלבון	18-20%
נקניקיות בשר/ עוף	70 גרם- 8 גרם חלבון	20-22%
המבורגר	80 גרם	8-22%
שניצל עוף מוכן לאכילה	100 גרם	8%
דגים מבושלים כראוי למאכל:		
זאב- ים	200 גרם	3.3%
חמור- ים	200 גרם	1%
טונה משומר בלי שמן	180 גרם	1%
טונה משומר עם שמן	70 גרם	20%
טרטה	120 גרם	10%
מולית	180 גרם	4%
סול	200 גרם	1%
סלמון	100 גרם	14%
הליבוט	150 גרם	6%
מקרל	130 גרם	8.5%
קרפיון	100 גרם	13%

תחליפי חלבון צמחי: קטניות/ שניצל ירקות:

מזון	מנה *	% שומן	סיבים (גרם למנה)
אפונה יבשה	⅓ כוס לפני בישול	1	3.7
חמוס גרגירים	⅓ כוס לפני בישול	5	1.5
עדשים	⅓ כוס לפני בישול	1	1.2
פולי סויה	¼ כוס לפני בישול	18.1	1.2
שעועית יבשה לבנה	⅓ כוס לפני בישול	1.5	4.6
** שניצל תירס/	1 יחידה	10	5

*- מנת קטניות תורמת כ-200 קלוריות, ובין 10-16 גרם חלבון. מנה= 150-200 גרם אחרי בישול, או ⅓-¼ כוס לפני הבישול.

**- מנה= 80 גרם, תורמת כ-160 קלוריות ו-7 גרם חלבון.



תחליפי חלב ומוצריו+ ביצה:

מנה מכילה בממוצע 80-100 קלוריות, 7 גרם חלבון

שומן (אחוזים)	מנה	מזון
12%	1 (מס' 2)	ביצה
3%	½ קופסה- 125 גרם	גבינה לבנה 3% שומן
5%	⅓ קופסה- 85 גרם	גבינה לבנה, קוטג', צפתית- 5% שומן
9%	¼ קופסה- 60 גרם	גבינה לבנה 9% שומן
9%	2 פרוסות- 40 גרם	גבינה צהובה "לייט"
	1 פרוסה	גבינה צהובה
7%	3 משולשים	גבינה מותכת רזה, מון-בלן
18-20%	30 גרם	גבינה מוצרלה חצי קשה
1-3%	1 כוס	חלב
0-3%	1 גביע	יוגורט
4.5	¾ גביע	אשל
3%	1 גביע	לבן
1.5%	1 כוס	ריוויון
0%	2 גביעים	מעדן דיאט
1.5%	½ גביע	מעדן המכיל סוכר
5%	½ גביע	מעדן גבינה (סקי, דניאלה)
6.5%	½ גביע	מילקי
	30 גרם	טונה במים
	30 גרם	טונה בשמן
	30 גרם	סרדין בשמן
	1 פרוסה- 30 גרם	דג מלוח

