

דגים

ניגודיות גבוהה

ספיה

מנוכרום

ביטול הבהובים

ניווט מקלדת

סגירה

תיאור קבוע

הצגת תיאור

הדגשת קישורים

הדגשת כותרות

היפוך צבעים

שחור-צהוב



סמן גדול

הקטנת מסך

סלומון



הקטנת גופן

הגדלת גופן

מושט

מצב קריאה

סמן שחור

דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות



טונה



סול



שפמנון

עופות



חזה עוף



חזה הודו



ESC



ביצים

הודו
טחון
רזהחלבון
ביצים

דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

פסטה

סקיני
פסטהפסטה מצמח הקונג'אק
עד 2 שקיות ביום

ירקות מטהרים (ללא הגבלה)



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

**לבבות
ארטישוק**



ארטישוק



פלפלים

אדומים, צהובים
ירוקים וכתומים



אספרגוס



מלפפון



סלרי



ESC



מצול



שום



חציל



ירקות
עם עלים
כולל עלי סלק,
עלי לפת, עלי מנגולד



שועית
ירוקה



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות



כרוב
מסולסל



חסה



ברוקולי



כרוב
ניצנים



גזרים



כרוב



פטריות



כרובית



בצל
ירוק



דיווח הפרה

הצהרת נגישות



בצל

איפוס הגדרות



עגבניה



תרד



גרגר
נחלים



כרישה



רוטב
עגבניות



שומר



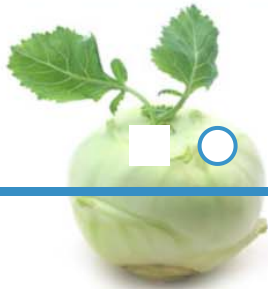
ESC



קישוא



כוסברה



קוליירבי

דיווח הפרה

הצהרת נגישות



אצות ים

איפוס הגדרות



פטרוזיליה

פירות - (2 מנות ביום) עד השעה 14:00



ESC

אשכוליות





אדומה
אדומה



תפוחים



תפוזים



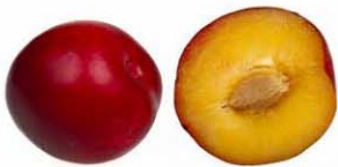
אפרסקים



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות



שזיפים



אגסים



שזיפים
מיובשים



סברס



אוכמניות
כוס = מנה



ענבים
אדומים
כוס = מנה



חמוציות
כוס = מנה



תותים



פטלים
כוס = מנה



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

חלב גבינות



גבינת קוטג'
5%



גבינה לבנה
5%



גבינה צהובה
עד 9%



חלב 1%
עד כוס ביום



חלב סויה
ללא סוכר



לאבנה
5%

איפוס הגדרות
 דיאטת 17 הימים
 הצהרת נגישות
 דיווח הפרה

מזונות פרוביוטיים



כפיר/רוויין
1 כוס = 1 מנה



יוגורט
מכל סוג
ללא סוכר
ודל שומן
170 מ"ל = 1 מנה



כרוב
כבוש



משקאות
פרוביוטיים
בקבוקון של
(50 קלוריות)

סנונים ירירחניים - 1-2 כפות ביום



שמן זית



תרסיס שמן
צמחי לבישול



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

שמן זרעי
פשתן



טחינה



חמאת
בוטנים
ללא סוכר



חמאת
שקדים

תבלינים וחומרי תיבול - בשימוש מתון



ESC



רוטר סויה



רוטב



דל נתרן



סלסה

קטשופ
דל פחמימותשמנת
חמוצה

דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

ממתיק
סטיוויהמרק צח
דל שומן
דל נתרןרוטב
לסלט
דל שומןריבות וג'לי
ללא סוכר

פלפל



מלח



ESC



חרדל



חומץ



ג'ינג'ר



תבלינים
ועשבי תיבול



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות



שומשום



קקאו
ללא סוכר

כף אחת פעמיים בשבוע




© כל הזכויות שמורות לאתר דיאטת 17 הימים

אין להעתיק לשכפל, לצלם, וואו לאחסן באתר אחר. אין להפיץ, לחלק ולעשות שימוש מסחרי כלשהו. לשימוש אישי בלבד.

WWW.17DAYDIET.CO.IL

תגובות פייסבוק

13 להגיב מפופיל הפייסבוק 11 תגובות 10 חודשים לפני 

נעמי אומר



אתר מעולה.

הסברים מדויקים ועיצוב ידידותי ונגיש.

התחלתי ממש עכשיו.

ודבר אחד חסר לי...

במתכונים הנפלאים חסר מידע כתחליף למה משמש המתכון.

אם זה שומן, חלבון וכו' – האם אפשר לאכול חופשי? מוגבל?

7 חודשים לפני 

יעל אומר



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

האחריות?

האם ניתן להחליף את

6 חודשים לפני 

מיכל אומר



אשמח גם לדעת אם ניתן להחליף את סדר הארוחות בין הארוחת צהריים למעדן, כי אני אוכלת צהריים רק

כשאני חוזרת מהעבודה בערך 15:30

6 חודשים לפני 

סתיו אומר



יותר לישות נס קפה?

5 חודשים לפני 

ינצ אומר



לשתות

3 חודשים לפני 

אוחיון פאני אומר



יש לך 1 כוס חלב 1% תכיני 2 כוסות נס

1 בבוקר 1 בערב

6 חודשים לפני 

שיר אומר



יש מתכונים עם גבינות במחזור 1- (האצה) כמה חלבונים חלבי יותר ביום?

4 חודשים לפני 

נעמי אומר



יותר לשתות נס קפה במחזור הראשון?



ESC

4 חודשים לפני 📅

תמר פרשטמן אומר
היי..מותר אפונה של סנפרוסט?



2 חודשים לפני 📅

נועה חביב אומר
במחזור הראשון האם מותר לאכול גבינות 3% שומן ללא הגבלה ? לדג' קוטג' גבינה לבנה. והאם גם יוגורט 1.5% ביו אפשר חופשי ? תודה



6 ימים לפני 📅

מאיה אומר
•חלבונים מסוימים וירקות מטהרים ללא הגבלה
איזה חלבונים?



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

ארוחות צהריים

חזה עוף עם אפונה גזר ותירס

חזה עוף מוקפץ עם פטריות

פיצה מ"בצק" טונה



ESC

1 של 23

< הבא

> קודם

מתכונים לבוקר



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

טוסט מושלם מלאפה טחינה ללא קמח!!!

להכין קודם את הלאפה טחינה מרכיבים ללאפה: כף טחינה גולמית ביצה אחת גודל L כף מים חצי כפית...

פשטידת סקיני פסטה גבינות

פנקייק שוקולד פרצופים וחיוכים 😊



ESC

לחם טחינה

חצילים וגבינות בתנור

1 של 6

◀ הבא

קודם ▶

תנאי שימוש



דיווח הפרה

הצהרת נגישות

איפוס הגדרות

© 2017 - כל הזכויות שמורות

אתר דיאטת 17 הימים



ESC