

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



חמין עוף וחיטה

6 מנות, 1 מנה = 1 מנת חלבון בשרי + 1 מנת פחמימה + 1 מנת שומן

מצרכים:

6 כרעיים (6 רבעי עוף מספר 1 ללא העור)
 1 כוס גרעיני חיטה שטופים ומושרים במים קרים 3 שעות, 2 בצל יבש (חתוך ל-4), 4 שיני שום שלמות קלופות, 1 כפית חוויאג' למרק
 1 כפית פפריקה מתוקה, 1 כף אבקת מרק עוף, מלח ופלפל שחור, תרסיס שמן קנולה
אופן הכנה:

- בסיר כבד המתאים לתנור מאדים את העוף בתרסיס השמן עד להשחמה
- מוציאים הצידה ומוסיפים את הבצל, משחימים ומוסיפים את החיטה והשום
- מתבלים בפלפל, פפריקה וחוויאג', מערבבים היטב ומכסים ב-3 ליטר מים רותחים.
- מוסיפים אבקת מרק ומחזירים את העוף.
- שומרים על רתיחה עדינה למשך שעתיים. בודקים נוזלים (מוסיפים רק מים רותחים ותמיד המים חייבים לכסות את החמין + מעט מעל)
- מוסיפים מלח לפי הטעם ומכניסים לתנור לחום של 100 מעלות למשך הלילה.

ADVICE

מחשבות שמובילות לאכילת יתר

לא ניתן לפרט את שלל המחשבות שמובילות לאכילת יתר. מחשבה יכולה להופיע בצורה של מילים (אני חייב לאכול את ה... הזה, אין לי שליטה עצמית, לעלום לא אצליח לרזות, נשבר לי), תמונות ויזואליות ודמיון חושי (לדמיין את ה... במקרר, לדמיין את ריח ה... הטרי, לדמיין את המרקם והטעם המיוחד של ה...), זיכרונות (היזכרות ברגע של השפלה או הערה פוגעת רגע לפני שניגשים למקרר), וחלומות בהקיץ (לדמיין את עצמי מחסל מגש...).

נסו לזהות את המחשבות המובילות אתכם לאכילת יתר...

דיאטה ללא גלוטן - בריאה יותר או מרזה?

העובדות הן הפוכות!

בין ה"להיטים" של דיאטות הרזון, מככבת כבר מספר שנים גם דיאטה ללא גלוטן ("נגמלים מגלוטן" כאילו הגלוטן הוא רכיב תזונה המזיק לבריאות, שיש להיגמל ממנו). נכון להיום, אין עדויות מדעיות התומכות בדיאטה ללא גלוטן לצורך הפחתה במשקל. הגלוטן הוא חלבון שמקורו בדגנים. דגנים בכלל, דגנים מלאים בפרט, הם קבוצת מזונות חשובים בתזונה שלנו. הם מקור חשוב לויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון ועוד. לכן מי שאינו חייב להסיר את הגלוטן מתזונתו (כנדרש במחלת הצליאק) ועושה זאת באופן שרירותי, מוותר למעשה על אוצר שלם של מזונות על רכיביהם התזונתיים הבריאים בלי סיבה, תוך חשש לחסרים תזונתיים.

מי שמחליט לוותר על מוצרי מאפה עתירי קלוריות (מלוחים ומתוקים) אכן יפיק תועלת מעצם הוויתור והחיסכון הקלורי. זאת מפני שסיר מתזונתו מזונות עתירי שומן, סוכר וקלוריות. כדי להשיג זאת אין צורך להימנע מגלוטן ומדגנים המכילים גלוטן.

המלצה: מי שמחליט על דרך התזונה הבריאה ואינו חולה צליאק, טוב יעשה אם ימיר את מזונותיו בדגנים בריאים כמו: קינואה, כוסמת ודוחן (שאינם מכילים גלוטן), וכן קטניות כמו עדשים, שעועית, גרגרי חמוס, מאש ועוד. בכך יבטיח לעצמו שיפור כפול - גם הפחתה במשקל וגם הזנה טובה לגוף.

דיאטהקלאב מתחדשת...

- צמחוני? טבעוני? אוכל דל גלוטן?
- שאל את המנחה על חוברת תפריטים.
- מתקשה בתוכנית? רוצה לשוחח עם פסיכולוגית?
- חדש בדיאטהקלאב! קו חם לפסיכולוגית
- מתקשה עם התפריט? הירידה במשקל נעצרה?
- שאל את המנחה על הקו החם לדיאטנית
- חסרים מזונות במחשבון דיאטה באתר?
- נשמח לדעת ולהוסיפם, דברו איתנו ב"צור קשר".
- "חבר מביא חבר" - חדש בדיאטהקלאב!

מביאים חבר ומקבלים 2 מפגשים מתנה, גם הוותיק וגם החדש (בהרשמה ל-4 חודשים לפחות). פרטים אצל המנחה.

בקרוב! קבוצות הליכה בדיאטהקלאב

היום עשינו משהו כדי להשתפר, אולי זה לא הרבה אולי לא כל מה שציפינו, אבל זה טוב יותר מלא כלום. שהסבלנות, האמונה ושמחת החיים ימלאו את השבוע