

## תזונה לריפוי סוכרת- סוג דם B מפרישים

| קבוצת מזון                                                                                                                                                                                                                                | מזונות מועילים מאוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | מזונות מועילים | מזונות נטרלים (לאכול במידה) | מזונות נייטרלים מוגבלים | מזונות מזיקים (לא לאכול) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>בשר ועוף</b><br><br><b>דגים ופירות ים</b><br><br><b>ביצים</b><br><br><b>מוצרי חלב</b><br><br><b>הערה:</b> רצוי לצרוך מוצרי חלב אורגניים<br><br><b>אגוזים וזרעים</b><br><br><b>הערה:</b> אגוזים וזרעים צריכים להיות טריים ולהישמר במקרר | טלה, כבש<br><br>הליבוט, מקרל, סרדין, שיבוט<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |                |                             |                         |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                  |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>צנוברים, קשיו, שומשום וטחינה</p> <p>חומס, לוביה, עדשים, פולי מש, נבטי מש סויה, שעועית אזוקי שעועית מנומרת שעועית שחורה</p> <p>אורז בר, אמרנת, בורגול, טפיוקה, כוסמת, לחם שיפון, חיטה, סולת, נבט חיטה, סובין חיטה, פופקורן, שיפון, תירס</p> | <p>אורז, קמח סויה</p> | <p>אדממה, אפונה, שעועית לבנה בינונית</p> <p>כוסמין, קינואה, שעורה (גריסים)</p>                                                                                                                                                                                      | <p>שעועית אדומה, שעועית לימה</p> <p>דוחן, סובין שיבולת שועל, שיבולת שועל - לפי תגובה אישית.</p>                                                     | <p>פול גדול, שעועית ירוקה, שעועית לבנה גדולה</p>                 | <p><b>שעועית וקטניות</b></p> <p><b>הערה:</b> רצוי להנביט.</p> <p><b>דגנים</b></p> |
| <p>אלו-ורה, ארטישוק, ארטישוק ירושלמי, דלעת, זיתים שחורים וירוקים, עגבנייה (כולל מיץ), צנון ונבטי צנון</p>                                                                                                                                     | <p>תפוחי אדמה</p>     | <p>אנדיב, אספרגוס, אפונה ירוקה, אצות ים, במיה, בצל (כל הסוגים), מיץ גזר, גרגיר נחלים, חזרת, חמוצים בחומץ ובמלח, חסה, כוסברה, כרוב כבוש, כרישה, לפת, מלפפון, מנגולד, נבטי אלפלפה, נצרי במבוק, עולש, פטריות פורטבלו, פלפל צ'ילי, צלפים, קישואים, רוקט, שום, שומר,</p> | <p>בטטה, גזר, זנגביל (ג'ינג'ר), חציל, כרוב (סיני, לבן, אדום ומיץ), כרובית, כרוב ניצנים, שורש ועלי פטרוזיליה – שורש ועלים, פלפלים (גם אדום חריף)</p> | <p>ברוקולי, סלק, עלי חרדל, עלי סלק, עלי בייבי, פטריות שיטאקה</p> | <p><b>ירקות</b></p> <p>להרבות בירקות</p>                                          |

|                                                                                                      |                                                                                        |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>פירות</b></p> <p>לאכול כ 3 מנות ביום</p> <p><b>שמנים</b></p> <p><b>עשבי תיבול ותבלינים</b></p> | <p>אבטיח,<br/>אננס,<br/>חמוציות<br/>אורגניות<br/>(לאכול<br/>לצידם אגוז<br/>או שקד)</p> | <p>בננה, ענבים,<br/>פפאיה, שזיף</p> <p>שמן זית</p> <p>פטרוזיליה,<br/>קארי,</p> | <p>סלרי – כל החלקים,<br/>שעועית ירוקה</p> <p>אגס, אוכמניות כחולות<br/>ושחורות, אפרסק,<br/>אשכולית-עדיפה<br/>אשכולית אדומה (גם<br/>מיץ), גויאבה, דובדבנים,<br/>חבוש, לימון,<br/>מלון מכל הסוגים, מנגו,<br/>מנדרינה (גם מיץ),<br/>נקטרינה, פטל,<br/>קיווי, שזיף מיובש, תות<br/>עץ, תות שדה, תפוז (גם<br/>מיץ), תפוח עץ (גם מיץ<br/>וסיידר), תפוזן סיני</p> <p>שמן אגוזי מלך, שמן זרעי<br/>פשתן, שמן שקדים, שמן<br/>קוקוס</p> <p>אגוז מוסקט, אורגנו,<br/>אניס, אבקת צ'ילי, אצה<br/>אדומה (דולס), בזיליקום,<br/>הל, וניל, זעפרן, זעתר,<br/>חרדל, חרוב, טרגון,<br/>טימין, כוסברה, כורכום,<br/>כמון, מיורן, מלח ים,<br/>מנתה, מרווה, נענע,<br/>עירית, עלי דפנה,<br/>פפריקה, פקטין תפוחים,</p> | <p>דומדמניות,<br/>מלון טל<br/>דבש, מלון<br/>קנטלופ,<br/>משמש,<br/>צימוקים,<br/>תאנה טרייה<br/>ויבשה, תמר</p> <p>שמן נבט<br/>חיטה</p> <p>אגאר, דבש,<br/>חומץ (כל<br/>הסוגים),<br/>חמוצים כל<br/>הסוגים,<br/>מיונז, מולסה,<br/>סוכר לבן<br/>וחום, סירופ<br/>אורז, סירופ<br/>מייפל,</p> | <p>אבוקדו, אפרסמון, צבר<br/>(סברס), קוקוס וחלב<br/>קוקוס, קרמבולה, רימון</p> <p>מרגרינה, שמן בוטנים,<br/>שמן זרעי כותנה, שמן<br/>חמניות, שמן חריע, שמן<br/>סויה,<br/>שמן שומשום, שמן תירס,<br/>שמן קנולה</p> <p>אספרטיים, גואר גאם,<br/>ג'לטין, דקסטרואה, לתת<br/>שעורה,<br/>מונוסודיום גלוטמאט,<br/>מלטודקסטריין,<br/>סירופ תירס, סטיווייה,<br/>פלפל שחור ולבן, פלפל<br/>אנגלי, קינמון, קורנפלור,<br/>קטשופ,<br/>רוטב סויה, תמצית שקדים</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                       |                                                                                         |                                                      |  |         |               |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|---------|---------------|
| מי סודה ומים מינרלים<br>מוגזים, משקאות חריפים,<br>משקאות מוגזים שונים | פרוקטוזה,<br>רוטב תמרי,<br>שוקולד<br><br>בירה, קפה<br>(רגיל ונטול<br>קפאין),<br>תה רגיל | ציפורן, קימל, רוזמרין,<br>שמיר<br><br>יין אדום ולבן, |  | תה ירוק | <b>משקאות</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|---------|---------------|

## דגשים

1. להתיידד עם הטבלה.  
להשתדל להכניס כמה שיותר מוצרי מזון מהטורים הימניים. להשתדל להמנע מהטור של המזיקים, ולצמצם צריכת הניטרליים-מוגבלים לפעם בשבועיים.
2. לשתות הרבה, בעיקר בין הארוחות. אפשר לשתות לפני הארוחה. בזמן האוכל ובשעה שאחרי האוכל לא מומלץ לשתות הרבה. אם צמאה- לקחת שלוק מים.
3. הארוחות מתבססות על הרבה ירקות בכל הצורות- ירקות חתוכים, סלטים, חופן נבטים בסנדויץ', חביתת ירק, מרק ירקות, פשטידת ירק, ירקות אנטי פסטי בתנור, תבשילי ירק, ירקות מוקפצים
4. אומגה 3 חשובה לצריכה יומית. מצוי בסרדינים, דגי סלמון, בזרעוני צ'יה- לפזר כפית ביוגורט או בסלט.
5. כמויות: בהקשבה לגוף, עד שובע קל. מתחילים מהירקות, ממשיכים עם החלבונים וסוגרת עם הפחמימות.
6. לעיסה טובה ויסודית
7. לסיים את היום מוקדם. עדיף לאכול ארוחת ערב ב 19:00.
8. בערב ובלילה- שתייה, ושוב שתייה. ואם יש צורך- פלטת ירקות ופרי חתוך. פריכית.