

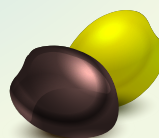


# LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות!



חוברת מתכונים





## שלום יקירי ונעים מאוד, אני לורן,

בת 34, אמא לשני חמודים (בני 6 ו-7) ובוגרת תואר שני מאוקספורד (באנגליה הקרירה...)

מאז גיל קטן סבלתי מעודף משקל. אמא שלי, אישה מקסימה, אבל רוסיה נוקשה מאוד, העבירה אותי דרך ילדות "מלאת סרטים" על המשקל שלי, המראה שלי והביטחון העצמי שלי.

הגעתי לגיל 20 אחרי קרוב ל-50 דיאטות שונות שעשיתי, כולל צום מוחלט, דיאטות חלבונים, שייקים כאלה ואחרים, כדורי פלא, חדר כושר 3 פעמים בשבוע, מאמנים אישיים, דיאטניות משונות ועוד. תמיד ירדתי, אבל תמיד עליתי חזרה. סיפור מוכר וכואב לכולנו. בגיל 20 הרגשתי מבוגרת ממה שהייתי ועייפה מהחיים.

הגעתי לאוקספורד, בתור תלמידה מצטיינת, דוברת 5 שפות שוטף, מנגנת פסנתר ברמה מקצועית, נראית מהצד "הצלחה מהלכת", אך שבורה מבפנים ומייחלת רק לדבר אחד בחיי: להרגיש בנוח עם הגוף שלי. סיימתי את התואר השני בהצטיינות, וקיבלתי מלגה להמשיך המחקר שלי. כשנשאלתי על ידי הפרופסור שלי, מה יהיה נושא המחקר שלי, כמובן שהשבתי לו, בלי לחשוב פעמיים: "הרזיה!!!"

עולם הדיאטות באותה התקופה הצטייר עבורי בדומה מאוד לעולם האופנה - כל שנה יצאה "דיאטה מהפכנית", שרוב העולם נסחף אחריה, והיא אכן עזרה לחלק מסוים מהאוכלוסייה לרדת... כי זה כן התאים לגוף שלהם... אבל חלק גדול מאוד מהאנשים לא רק שלא הצליחו לרדת ולשמור, אלא גם פיתחו לא מעט מחלות על רקע של תזונה לא מתאימה לגוף שלהם (ניקח למשל את הטרנד של הטבעונות... אני מכירה לא מעט אנשים שהטבעונות הצילה להם את החיים, אך מצד שני אני מכירה אנשים שבעקבות ההתנסות שלהם בטבעונות פיתחו מספר מחלות קשות, עלו במשקל, פגעו במערכת הפוריות ועוד...).

לכן, הגעתי למסקנה, שהנחת היסוד במחקר שלי צריכה להיות "תזונה היא דבר אישי". מעל שנה אני וגדולי המוחות באוקספורד, עמלנו על מחקר רחב, שכלל 350 אנשים עם רקע שונה, משקל התחלתי שונה, מצב בריאותי, משפחתי, כלכלי ומנטלי שונה. שונה וצבעוני, בדיוק כמו האנשים בעולם.

לאחר שנה שלמה, הוכחנו באופן חד משמעי שתזונה היא אכן נושא אישי מאוד, ובזכות כלים מדויקים, ניתן להתאים עבור כל אחד מאיתנו את התפריט הנכון והבריא עבור הגוף שלו, גם כדי לרדת במשקל וגם כדי לשמור עליו לאורך שנים רבות קדימה. מה שטוב ומתאים לגוף שלי - לא בטוח שמתאים וטוב לגוף שלך.

מאז, כבר מעל 10 שנים, אני והצוות הנאמן שלי, מרדים אנשים בצורה מדויקת ופשוטה, בהתאמה אישית מלאה ומעקב וליווי יומי (!!!) ומקצועי של אנשי מקצוע מוסמכים, שיש להם גם את ההשכלה הפורמלית מהמכללות והאינברסיטאות הטובות ביותר בארץ ובעולם, וגם את ההכשרה המעמיקה מאוד ממני, והכי חשוב - לב ענק, לב שבוערת בו התשוקה להגשים את הייעוד שלהם - לעזור לאנשים לקבל את הגוף שלהם בחזרה.

בשנת 2020 לבדה, פירקנו מעל 25 טון שומן, רק במדינת ישראל, שלא נדבר כרגע על מדינות אחרות, בהם השמועה עלינו עוברת מהר יותר ממה שאנחנו מספיקים לגייס ולהכשיר אנשי צוות...

#### **\*הנוסח הוא בלשון נקבה אך מכון גם לגברים הבשלנים שבינו**

ברכות, יקירתי. כלקוחה שלי, הפכת להיות חלק מהמשפחה שלי. הבריאות שלך, התחושות שלך, הג'ינס הישן בארון, שמחכה לך במדף העליון, מעכשיו הם גם הדאגה שלי ושל הצוות שלי.

את מתחילה בהרפתקאה, בשינוי הכי מרגש והכי חשוב שעשית אי פעם בחייך. התייחסי אליה בהתאם.

הדברים בחייך הולכים להשתנות, יהיו לך ימים טובים יותר וימים מאתגרים יותר, אך את לעולם לא תהיי אותו דבר בסוף ההרפתקאה הזאת. את זה אני מבטיחה לך. אני מאחלת לך, שבתום 3 השלבים של התוכנית שלך, את תסתכלי אחורה ותהיי גאה בכל יום ויום שעבר, ותדעי שזה היה שווה את זה.

אני והצוות שלי לא נמצאים כאן כדי להגיד לך להפוך להיות טבעונית, צמחונית או לאכול רק חלבונים. אנחנו כאן, יחד איתך, יום יום, כדי להבין את הגוף שלך ואת הצרכים שלו יותר טוב, לטפל בנזקים שיתכן וכבר קיימים מדיאטות קודמות, להביא אותך למשקל היעד שלך ולתת לך את הכלים לשמירה על גופך ואורח חייך החדשים, על המשקל החדש והמראה החדש שלך, והכי חשוב.... כדי להחמיא לך על הג'ינס שמעכשיו ישב עליך ולא בארון! :

בספר המתכונים המיוחד הזה, שכתבתי עבורך, ריכזתי את המתכונים המתאימים במיוחד עבור כל אחד מהשלבים השונים של תהליך של "דיאטת לורן".

אני בטוחה שאת תהני מהם מאוד, ואם יצרת מתכון חדש - אני תמיד אשמח לשמוע עליו! אין סוף ליצירתיות במטבח ולחגיגות של טעמים!

אני גאה בך מאוד על כך שעשית את הצעד הראשון.

שלך,  
לורן ♥



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

# שלב ההרזיה

**\*הנוסח הוא בלשון נקבה אך מכון גם לגברים הבשלנים שבינו**

שלב ההרזיה הוא השלב הקסום והמאתגר ביותר בתהליך של דיאטת לורן.

מצד אחד, מצפה לך מהפך אמיתי בכל היבט אפשרי: הגוף שלך יפרק כל יום בין 200-500 גרם שומן טהור!!! ובהיקפים התוצאות הן בדרך כלל אפילו עוד יותר מרשימות - לרוב, לקוחות שלנו, שירדו למשל 10 ק"ג שומן, נראים כאילו הם ירדו 15 ק"ג או יותר. זאת תוצאה של הרזיה נכונה, כאשר הגוף מצליח לפרק אך ורק שומן, ללא פגיעה במסת שריר או נוזלים בגוף.

אך השינוי המהותי ביותר בתהליך אינו חיצוני. בטן שטוחה יותר, ירכיים חטובות ועוד - אלו הם רק סימפטומים של מהפך גדול יותר, שקורה מבפנים (מבחינה פיזיולוגית). הפורמולות המיוחדות, בהן השקענו המון מחשבה, מחקר ופיתוח, אני וגדולי המוחות בעולם, יעשו מספר פעולות מאוד חשובות בגוף שלך:

1. ינקו את הרעלים מתאי השומן בגוף שלך, אשר הצטברו שם במשך כל חיך  
2. יזינו את הגוף שלך בוויטמינים ומינרלים הנחוצים לו (אשר לא ניתן לקבל אותם בכמויות או באיכות וברמת הספיגה הנחוצה אפילו לא ממזון אורגני).

3. יעזרו לגוף שלך להתגבר על ההתמכרות למתוק ולסוכר ואולי גם יוציאו אותו מהמצב של תנגודת לאינסולין (מצב בו הגוף מפריש כל כך הרבה אינסולין בעקבות אכילה מוגזמת של סוכרים ופחמימות, אשר מביאה את הגוף למצב בוא הוא כבר לא מגיב לאינסולין וכל הזמן נשאר "רעב", למרות כמויות גדולות של מזון אותם הוא מקבל)

4. יעזרו לגוף שלך לשרוף שומן (ורק שומן ולא מסת שריר) בלי להיכנס ל"טראומה" או מבלי "להזכיר" לגוף את ה"טראומות" מהדיאטות הקודמות שיתכן וצברת בחיך...

## מה חשוב לי בשלב הזה?

1. הקשבה שלך לגוף שלך! זאת המטרה הנעלה שלי ושלך בתהליך הזה. היועצת שלך תכוון אותך, יום יום, בהתאם לירידה היומית שלך ולהתקדמות שלך. היכולת לזהות איזה מזונות לא טובים לגוף שלך וגורמים להשמנה ולהחלשה של המערכת החיסונית, ויתכן שגם למחלות שונות לטווח ארוך, היא יכולת קריטית וחשובה מאוד.

לרוב, אין הרבה מזונות שממש לא מתאימים לגוף שלך, אבל חשוב לזהות את אלה שיש!



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

## שלב ההרזיה - המשך

2. עבודה צמודה ונכונה עם היועצת שלך מצוות המומחים של דיאטת לורן. כל עוד ירדת באותו היום - הכול מושלם וממשיכים בפעולות המוצלחות. אבל אם לא - זה קריטי עבור ההצלחה שלך, שתשתפי פעולה עם היועצת שלך, תתני לה את כל הנתונים שהיא תבקש ממך, ותסמכי עליה ועלי, שיש לנו את כל הכלים ואת כל הרצון לעזור לך ולגרום לגוף שלך להמשיך לפרק שומן כבר יום למחרת.

3. לאכול אוכל טעים! נכון, זה שלב ההרזיה. נכון, אי אפשר לאכול בורקסים בלילה וצ'יפסים. אז מה? זה לא אומר שצריך לסבול! יותר מזה, אני אוסרת עליך לסבול ולהיות רעבה! יש המון המון מאכלים טעימים שלא רק "אפשר" אלא גם ממש "כדאי" לאכול!!!

ועכשיו, אחרי שמילאת את השאלון הבריאותי, עברת את הריאיון המעמיק עם היועצת שלך, קיבלת ממנה את התוכנית האישית שלך לשלב ההרזיה ואת הפורמולות עם השליח - בואי נצא לדרך!!!

כל המתכונים שנמצאים בחוברת המתכונים הזאת תחת הכותרת "שלב ההרזיה" נבדקו לעומק ותמכו בהרזיה כיפית וקלה, בשילוב עם הפורמולות המיוחדות, עבור עשרות אלפי לקוחות "דיאטת לורן" בארץ ובעולם. עכשיו איגדנו אותם וכל המתכונים האלה זמינים גם לך!

שימי לב, במידה וקיבלת הנחייה לא לאכול מרכיב כזה או אחר, עקב אי התאמה לגוף שלך, יש להתייעץ עם היועצת שלך בקשר למתכונים הכוללים את אותו המרכיב, והיא תעזור לך למצוא תחליף טעים ובריא!

בתאבון.

מאחלת לך הרזיה מהירה, בריאה וכיפית!

שלך,  
לורן ♥

**\*יש לציין שבכל המתכונים הנוסח הוא בלשון נקבה אך מכון גם לגברים הבשלנים שבינו**



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות!

## מטבל גבינה



**מצרכים (למנה אישית):**

גבינה לבנה 0.5% כמות של 200 גרם  
חופן עירית קצוצה או 2-3 בצלים ירוקים קצוצים  
כפית שטוחה של פפריקה מתוקה לא בשמן  
קורט פפריקה חריפה  
מלח, פלפל



**אופן ההכנה:**

- ✱ קוצצים ממש דק את הבצלים הירוקים או העירית
- ✱ מערבבים עם 200 גרם של גבינה לבנה 0.5%
- ✱ מטבלים לפי הטעם במלח הימלאיה, פפריקה, פלפל שחור
- \* ניתן להחליף את הבצל הירוק ב-2 שיני שום לקבלת מטבל בטעם שום (-)

**הערות חשובות:**

- בשלב ההרזיה: כמות של 200 גרם גבינה ניתן לשלב עם סלט ירקות עשיר, לחם או פריכיות לפי התפריט האישי שלך.
- בשלב ההרזיה כמות של 100 גרם ניתן לשלב עם קופסת טונה וסלט ירקות עשיר, לחם או פריכיות לפי התפריט האישי שלך.
- בשלב שמירה ניתן להחליף את הגבינה הלבנה לגבינה עד 9% ולשלב עד 200 גרם עם טונה, ביצים ועוד, לפי התפריט האישי שלך.
- בבקשה התיעצי עם הדיאטנית האישית שלך, מצוות דיאטת לורן, לפני שאת משלבת את המאכל הזה בתוכנית שלך, כדי לוודא שהוא אכן מתאים לגוף שלך ולשלב בתהליך, בו את נמצאת.

התקשר עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## מוס טונה טעים

**מצרכים (למנה אישית):**

קופסת טונה במים (או בשמן בשלב השמירה)

חצי גמבה אדומה

2 כפיות מיונז איכותי (אפשר מיוקל או מיונז רגיל)

מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם

**אופן ההכנה:**

✿ טוחנים עם סטיק (טוחן ידני) או בבלנדר קופסת טונה, 2 כפיות של מיונז,

חצי גמבה, מלח ופלפל, במשך 3-5 דקות עד לקבלת עיסה אחידה

✿ מכניסים לקופסת פלסטיק או זכוכית מתאימה בגודל, ושמים במקרר

ל-4 שעות לפחות

✿ מוציאים את הממרח מהמקרר, ונהנים מארוחה דיאטטית, בריאה ועשירה בחלבון

**הערות חשובות:**

- בשלב ההרזיה ניתן לשלב עם סלט ירקות עשיר, לחם או פריכיות לפי התפריט האישי שלך.
- בשלב שמירה ניתן לשלב עם כמות גדולה יותר של מיונז וכל מאכל אחר, בהתאם לתפריט האישי שלך.



התקשר עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## ממרח טונה



### מצרכים (למנה אישית):

- קופסת טונה במים (או בשמן בשלב השמירה)
- 2 מלפפונים חמוצים ללא סוכר
- חצי בצל לבן קטן
- מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם
- 2 כפיות מיונז קל (או רגיל) או 2 כפיות של גבינה לבנה 0.5% (או עד 9% בשלב השמירה)

### אופן ההכנה:

- ✿ קוצצים ממש דק את הבצל הלבן ואת המלפפונים החמוצים
- ✿ מערבבים את המרכיבים עם מיונז או גבינה לבנה לבחירה
- ✿ מטבלים לפי הטעם במלח ופלפל שחור

### הערות חשובות:

- בשלב ההרזיה ניתן לשלב עם סלט ירקות עשיר, לחם או פריכיות לפי התפריט האישי שלך.
- בשלב שמירה ניתן לשלב בכל ארוחה שיתחשק לך, לפי התפריט האישי שלך.



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## ירקות מוחמצים סיניים



### מצרכים:

צנצנת זכוכית 5 ליטר אטומה היטב

$\frac{1}{2}$  כרוב

$\frac{1}{2}$  כרובית

2 לפתות

3 גזרים

3 מלפפונים

2 פלפל אדום

4 ס"מ ג'ינג'ר פרוס

את כל הירקות יש לחתוך לגודל של כ 10 ס"מ

### מצרכים לרוטב:

2.5 כוסות חומץ

חצי כוס סוכר

1 כף צ'ילי מתוק חריף

4 כפיות מלח

5 כוסות מים

### אופן ההכנה:

✱ לשים את כל מצרכי הרוטב בסיר ולהביא לרתיחה

✱ לכבות את האש ולהמתין כדקה

✱ להכניס את כל הירקות לצנצנת המיועדת, לצקת את הרוטב על הירקות

✱ לסגור היטב את הצנצנת ולצבן מחוץ למקרר ל 24 שעות ולאחר מכן

להעביר למקרר

\* מרגע הכניסה למקרר החמוצים מוכנים לאכילה

### הערה חשובה:

לעיתים אכילה מרובה של ירקות סיניים (בעיקר בערב) יכולה לגרום לאגירת נוזלים (עקב כמות גדולה יחסית של מלח במעדן הזה :-). זה לא נורא, אך חשוב שתדעי שזה עלול להשפיע על השקילה היומית שלך בבוקר למחרת, לכן עדכני את הדיאטנית האישית שלך, מצוות דיאטת לורן, במידה ויש חשש לאגירת נוזלים והיא תנחה אותך בהתאם.

התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## סלט טונה

מצרכים (למנה אישית):

מלפפון

½ עגבנייה

¼ בצל סגול

5 עלי חסה

100 גרם כרוב לבן

קופסת טונה במים

לימון

פטרוזיליה, שמיר וכוסברה

3 פטריות שמפיניון בינוניות שטופות (לא מבושלות)

מלח, פלפל שחור

### אופן ההכנה:

✱ לחתוך את הירקות קצוץ

✱ לסנן את הטונה ולהוסיף לירקות הקצוצים

✱ לתבל במיץ לימון ותבלינים

### הערות חשובות:

- במקום טונה ניתן להוסיף 150-200 גרם עוף או הודו או פטריות שמפיניון מוקפצות על מחבת עם מעט שמן זית.
- במידה ואת לא שומרת כשרות, ניתן להחליף את הטונה בשרימפס או קלמרי (200 גרם).
- בשלב השמירה ניתן להוסיף לסלט גם 100 גרם גבינת מוצרלה מגורדת.



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# סלט סקיני נודלס עם טונה, ביצה קשה וקוטג'



## מצרכים (למנה אישית):

חבילת סקיני פסטה בצורת נודלס (מסוננת)  
חצי גביע קוטג' 1% או גבינה לבנה 0.5% (100 גרם)  
½ קופסת טונה במים, מסוננת ומפוררת (90 גרם)  
ביצה קשה חתוכה לקוביות  
מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם  
לקישוט: עירית קצוצה

## אופן ההכנה:

- ✳ מערבבים היטב את כל החומרים בקערה
- ✳ מניחים בצלחת הגשה
- ✳ מקשטים מעל עם עירית קצוצה

## הערות חשובות:

- בשלב ההרזיה זאת ארוחה ערב, בוקר או צהריים נהדרת.
- בבקשה התייעצי עם הדיאטנית האישית שלך, מצוות דיאטת לורן, על מנת לוודא שהאופציה הזאת מתאימה לגוף שלך ולשלב בתהליך, בו את נמצאת.
- בשלב שמירה ניתן להעלות את אחוזי השומן של הקוטג' או הגבינה הלבנה ל-9% או 5%.

## מידע נוסף:

מה זה סקיני פסטה ואיפה משיגים אותה?  
אנשים בעולם מתחלקים ל-2: אלה ש"מתים" על סקיני פסטה וכאלה שלא.  
אם לא ניסית אף פעם - אני בהחלט מציעה לך לנסות!!!  
סקיני פסטה היא בעצם קונג'אק (צמח אסיאתי) בתוספת טפיוקה (סוג של עמילן דל קלוריות) ול"פסטה" עצמה אין טעם דומיננטי - היא סופגת את הטעמים של הארוחה, בה היא משולבת (בדומה לטופו וחבריו).  
יש בה רק 9 קלוריות ל-100 גרם ואני באופן אישי חושבת שלגמרי אפשר להסתדר עם זה מדי פעם במספר שבועות של הרזיה אינטנסיבית... האם להמשיך לשלב אותה גם הלאה בשלב השמירה ובבדיקת פחמימות? לבחירתכם, יקירי. בחלק מהמטבחים בעולם היא אורחת קבועה בהחלט...

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# סלט קייל, חסה ונבטים

מצרכים (למנה אישית):

5 עלי חסה

5 עלי קייל

10 פטריות שמפיניון חתוכות

½ חבילת נבטים

מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם

רוטב בלסמי

אופן ההכנה:

✱ לחתוך או לקרוע עם הידיים את עלי הקייל

וחסה (יש האומרים שלקרוע שומר יותר טוב על

הערכים התזונתיים :-)

✱ לערבב עם שאר המרכיבים

✱ לתבל במלח, פלפל שחור, שמן זית ורוטב

בלסמי להגיש טרי בתור תוספת למנה העיקרית!

הערות חשובות:

- שימי לב ששטח פנים של העלים הירוקים הוא גדול יותר מירקות אחרים (כמו למשל מלפפון או עגבניה), לכן עלים ירוקים סופגים הרבה יותר חומרי הדברה וכימיקלים נוספים תוך כדי הגידול. במידה ויש באפשרותך להשיג עלים ירוקים מחנויות טבע או ירקן אורגני, הגוף שלך והמשפחה שלך יעריכו את זה מאוד :-). אין צורך להפוך את כל המקרר לאורגני, אבל במקרה של עלים ירוקים זה בהחלט יכול להיות משמעותי עבור הבריאות שלך!
- מתאים לכל שלב בתהליך ולשילוב בכל ארוחה.

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# שעועית ירוקה בסגנון צרפתי



מצרכים (2 מנות אישיות):

ספריי שמן זית

1 חבילה שעועית ירוקה קפואה

1 כף מים

2 מקלות סלרי פרוסים דק'

2 כפות פלפל אדום קצוץ

כף חומץ תפוחים- אופציונלי

¼ צרור שמיר

## אופן ההכנה:

- ✿ לרסס מחבת בינונית או ווק במעט ספריי שמן זית ולהוסיף את השעועית
- ✿ לבשל 1-2 דקות תוך הפרדה ע"י מזלג, להנמיך את האש ולכסות
- ✿ לבשל 5-6 דקות עד ריכוך עדין (השעועית צריכה להישאר פריכה

## הערות חשובות:

- מתאים לכל שלב בתהליך של דיאטת לורן בתור תוספת למנה העיקרית.
- שעועית ירוקה נחשבת פחמימתית יחסית, ולכן חשוב שתתעצי עם הדיאטנית האישית שלך, מצוות דיאטת לורן, על מנת לוודא שהאופציה הזאת מתאימה לגוף שלך ולשלב בתהליך בו את נמצאת.



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## מרק עוף

מצרכים (למנה אישית):

2 קישואים

½ בצל

1 גזר בינוני

200 גרם חזה עוף או 2 פולקה

תרסיס שמן זית

פטרודיליה, כוסברה ושמיר לפי הטעם

מלח הימלאיה, פלפל שחור

פפריקה וכורכום לפי הטעם

### אופן ההכנה:

✱ לחתוך את הבצל, גזר, כוסברה, שמיר ופטרודיליה

✱ לחמם מחבת טפלון עם תרסיס שמן זית

✱ לטגן את הירקות יחד עם העוף (חזה או 2 פולקה)

✱ לתבל את הירקות ואת העוף במלח הימלאיה, פלפל, פפריקה אדומה ו/או כורכום

✱ לחתוך את הקישואים לקוביות או חתיכות גדולות יותר (תלוי מאיזו עדה את :-)

✱ להרתיח סיר עם מים

✱ להוסיף את הקישואים החתוכים ואת התבשיל של הירקות והעוף המטוגן לסיר

✱ לבשל במשך 15-20 דק' על אש קטנה

### הערות חשובות:

- ניתן לשלב עם צנים בשלב ההרזייה, בתיאום עם הדיאטנית האישית שלך, מצוות דיאטת לורן.
- בשלב השמירה ניתן לשלב חלקים שומניים יותר של העוף, כמו כנפיים או כרעיים.

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## בורקס גבינה

### מצרכים:

דפי אורז

קערה עגולה עם מים בטמפ' החדר

תרד

פטריית פרוסות

4 כפות קוטג' 1%-3%

2 כפות פטה 5%

2 ביצים

שומשום

מלח, פלפל

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים את התרד, פטריות, 4 כפות קוטג', 2 כפות פטה, ביצה אחת, מלח ופלפל  
✱ לוקחים דף אורז, טובלים אותו בקערה של המים כ-15 שניות, מעבירים למשטח יבש עם נייר אפייה שמים במרכז את התערובת שהכנו, מקפלים לצורת ריבוע ומניחים בתבנית עם נייר אפייה

✱ כשכל הבורקסים מוכנים, מערבבים את הביצה שנותרה ומברישים מעל (אפשר במקום ביצה להבריש שמן זית מעל) ומפזרים שומשום  
✱ מכניסים לתנור שחומם מראש על 180 מעלות למשך 20 דק' או עד להזהבה וקריספיות בחלקו העליון של הבורקס

### הערה חשובה:

בגדול זהו מאכל שהכי מתאים לשלב השמירה, אך נתקלתי בנשים שבהחלט הצליחו לשלב את המאכל הזה גם בשלב ההרזיה (בתור ארוחת בוקר או ארוחת ביניים) ולא בכמות גדולה. הייתי אומרת שזאת אחלה ארוחת בוקר של שבת בכל שלב בתהליך...

התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## טוסט טונה

לפעמים בא לך משהו טעים אבל לא בא לך לחם...  
עלינו על דרך מיוחדת וטעימה מאוד!!! להכין טוסט טונה. בעצם.. בלי לחם!  
עדכני אותנו איך יצא :-)

### מצרכים (למנה אישית):

קופסת טונה במים (או בשמן בשלב השמירה)  
2 חלבוני ביצה  
מלח הימלאיה ופלפל שחור לפי הטעם  
2 כפות גבינה לבנה 0.5% (או עד 9% בשלב השמירה)  
ספריי שמן זית

### אופן ההכנה:

- ✱ סוחטים את הטונה במים
- ✱ מועכים עם מזלג בקערה את
- חלבוני הביצה, טונה וגבינה לבנה
- ✱ מטבילים במלח ופלפל
- ✱ מניחים את העיסה על נייר אפיה
- ✱ מרססים על העיסה שמן זית
- ✱ שמים בטוסטר ל-15 דק' ואז הופכים
- צד לעוד 5 דק'



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## בלינצ'ס

### מצרכים לבלילה:

- 2 ביצים
- 2 כפות גבינה לבנה
- 3 שקיות סוכרזית
- מעט תמצית וניל

### מצרכים למילוי:

- 1/2 כפית ריבה לייט טבעית
- כף גבינה לבנה 1/2%
- \* אחרי שלב ההרזייה ניתן להשתמש בגבינה לבנה עם אחוזי שומן גבוהים יותר

### אופן ההכנה:

- ✱ לערבב את כל מצרכי הבלילה בקערה בינונית עד לקבלת מרקם אחיד
- ✱ לחמם מחבת טפלון ולצקת מצקת אחת למחבט בכל פעם לקבלת בלינצ'ס אחד
- ✱ לטגן את הבלינצ'ס במחבת עד שמופיעות בועות ולהפוך בעדינות
- ✱ לקרר את הבלינצ'סים ולמלא בתערובת של הגבינה עם הריבה



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגות שוקולד טעימה בטירוף

### מצרכים לקרם שוקולד:

200 גר' חמאה  
150 גר' שוקולד מריר (70% ומעלה)

### מצרכים לבצק:

חצי כוס קמח שקדים או קמח קקוס  
300 גר' חמאה לא מלוחה  
150 גר' שוקולד מריר (70% קקאו ומעלה)  
4 ביצים בינוניות

### אופן ההכנה:

- ✿ מקציפים את הביצים בבלנדר במשך 3-5 דק' עד לקבלת קצף
- ✿ ממיסים את החמאה ואת השוקולד ומערבבים היטב
- ניתן להמיס במיקרו או בסיר קטן על אש קטנה
- ✿ לקצרה בינונית שופכים קודם כל את החמאה, מומסת עם שוקולד, לאחר מכן בעדינות את הקמח, ולאחר מכן את הביצים שהקצפנו
- ✿ מערבבים בעדינות ושופכים את העיסה ל-2 תבניות של אינגליש קייק
- ✿ מכניסים לתנור ל-25-30 דק' אפיה
- ✿ נותנים "לנשום" 5 דק' בחוץ ושופכים מעל את הקרם שוקולד
- ✿ נותנים להתקרר במקרר במשך 2-4 שעות

### אופן ההכנה של הקרם שוקולד:

- ✿ ממיסים במיקרו או בסיר קטן את החמאה ואת השוקולד המריר ומערבבים היטב
- ✿ שופכים חצי מהכמות על כל אחת מהתבניות אינגליש קייק, אחרי האפיה

- עוגה מדהימה ועשירה, עם מרקם מענג, ללא קמח לבן וסוכר!
- פרוסה אחת בשבת בבוקר יכולה להתאים גם בשלב ההרזיה ובשלב השמירה
- ניתן לשלב 1-2 פרוסות בתור ארוחת ביניים באופן קבוע

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פשטידת טונה

מצרכים (ל 4 מנות):

2 קופסאות טונה במים

2 ביצים

½ גביע קוטג' 1% או יוגורט פרו שלם 1.7%

2 גזרים מגורדים על פומפיה

חופן פטרוזיליה וכוסברה

מלח הימלאיה, פלפל, מעט פפריקה

אופן ההכנה:

✱ לערבב את כל המרכיבים בקערה ולהכניס לתנור מחומם ל-180 מעלות

למשך 40 דק' וארוחה מזינה וטעימה מאוד מוכנה!

• ניתן לחלק את התבנית ל-4 מנות, כל מנה מכילה כ-25 גרם חלבון



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## שייק חלבון מזין

### מצרכים (למנה אישית):

- רבע כוס חלב 1% או חלב סויה לייט
- 25 גרם של אבקת חלבון
- עדיף חלבון מן הצומת, כמו חלבון סויה, אפונה ועוד,
- עד 5 גרם פחמימות ל-100 גרם
- 100 גרם תותים טריים או פירות יער (טריים או קפואים) או חצי תפוח ירוק
- כוס מים קרים (אפשר להחליף בכמה קוביות קרח)

### אופן ההכנה:

- ✱ לערבב את כל המרכיבים בבלנדר איכותי וחזק
- במשך 5-10 דקות

### הערות חשובות:

- במידה ואין ברשותך אבקת חלבון, את יכולה להשתמש ביוגורט פרו 1.7% שומן.
- במידה ומשתמשים ביוגורט ולא באבקת חלבון, השייק יצא פחות סמיך ועם כמות חלבון קצת יותר נמוכה.



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## דג טעים



### מצרכים (למנה אישית):

200 גרם לפני בישול של כל סוג של דג  
(בשלב ההרזיה לא סלמון ולא נסיכת הנילוס בבקשה)  
מלח הימלאיה גס ופלפל שחור לפי הטעם  
לימון  
תרסיס שמן זית  
רוזמרין טרי או יבש  
נייר כסף לאפייה



### אופן ההכנה:

- ✱ לתבל את הדג במלח, תבלינים ולימון לשים על מגש מכוסה בנייר כסף
- ✱ להכניס לתנור בטמפרטורה של 220 מעלות למשך 15-20 דק'
- ✱ ניתן להוסיף חצי עגבנייה, חצי בצל, חצילים ופטריות מכל סוג ולפזר מעל הירקות מלח הימלאיה גס
- ✱ לרסס את הירקות בתרסיס שמן זית\*ניתן להוסיף חצי עגבנייה, חצי בצל וחצילים למגש

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## דג טרי עם ירקות

### מצרכים (לשתי מנות אישיות):

- 2 סטייקים של דג אהוב עליך (סלמון, דניס, קרפיון) 200 גרם כל אחד,
- או פילה של דג באותו משקל משקל
- (בשלב ההרזיה לא סלמון ולא נסיכת הנילוס בבקשה)
- ירקות שאוהבים - הולך מצולה עם עגבניות שרי צבעוניות, פלפלים, חצילים, פטריות, ברוקולי וכרובית
- 2 כפות של שמן זית או קנולה
- מלח הימלאיה גס ופלפל שחור (עדיף טחון טרי)
- 2 שיני שום
- 2 כפות של סילאן טבעי ללא סוכר
- צרור קצוץ דק של שמיר,
- פטרוזיליה וכוסברה או עירית

### אופן ההכנה:

- ✱ מחממים את התנור ל 200 מעלות
- ✱ קוצצים את שיני השום, פטרוזיליה, כוסברה, שמיר ועירית
- ✱ מערבבים יחד עם השמן, סילאן מלח ופלפל
- ✱ מסדרים את הסטייקים של הדגים על מגש אפייה
- ✱ מורחים את הרוטב מכל צדדי הסטייק
- ✱ שוטפים את הירקות וחותכים לחתיכות גדולות
- ✱ מפזרים מעל הירקות את המלח הגס ואת הפלפל השחור
- ✱ מכסים ומכניסים לתנור למשך 15-20 דק'
- ניתן להגיש חם או קר.



## מושט שלם בתנור



**מצרכים (ל 4 מנות):**

4 מושטים שלמים של 200 גרם

פלחי לימון ולימון סחוט

4 שיני שום

שמן זית 4 כפות

מלח הימלאיה גס, פלפל שחור לפי הטעם

טימין לפי הטעם

נייר אפייה



**אופן ההכנה:**

✱ לחמם את התנור ל-180 מעלות

✱ להניח את הדג בתבנית עם נייר אפייה,

לקצוץ את שיני השום ולערבב עם שמן זית,

מיץ לימון סחוט, מלח ופלפל ולמרוח על המושטים

✱ להניח את פלחי הלימון מסביב

✱ לאפות במשך 15-20 דק'

**הערות חשובות:**

- ניתן להוסיף לתבנית קולורבי חתוך לפלחים דקים עם מלח גס וריסוס של שמן זית.
- בשלב השמירה ניתן לפזר מעל הדגים 150 גרם מוצרלה מגורדת.
- ניתן להוסיף חצי עגבניה, חצי בצל וחצילים למגש.

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פילה דג עם בצל ברוטב חרדל

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

400 גרם דג מתאים לטיגון (קרפיון, בקלה, ברבוניות)

בצל בינוני (חתוך בצורת עיגולים)

עגבנייה אחת חתוכה בצורת קוביות

כף חרדל יבש

שתי כפות מרק עוף אורגני

אורגנו, מלח, פלפל שחור, שמיר (לפי הטעם)

**אופן ההכנה:**

✱ לערבב את אבקת המרק ואת החרדל במחבת חמה

✱ להוסיף את הבצל ולבשל עד שיופיע צבע שקוף לבצל

✱ להוסיף את הדג ולטגן 5-7 דקות מכל צד

✱ להוסיף עגבנייה ולבשל 2 דקות. להוסיף תבלינים מעל ולהגיש



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## קציצות טונה ברוטב אדום



### מצרכים (לשתי מנות אישיות):

קופסת טונה בשמן או במים  
חצי כוס פירורי לחם או שיבולת שועל  
2 ביצים

בצל

צורר פטרוזיליה בינוני

תבלינים שאת אוהבת

### מצרכים לרוטב:

בצל

3 עגבניות

2 שיני שום

רסק עגבניות אורגניות ללא סוכר

תרד

בזיליקום

חצי כוס מים רותחים

### אופן ההכנה:

✱ מסננים את הטונה, מוסיפים את כל המרכיבים של הקציצות למעבד מזון

עד קבלת תערובת אחידה לאחר מכן מגלגלים לקציצות

✱ בסיר רחב ונמוך, מטגנים בצל עם מעט שמן זית. מוסיפים את העגבניות החתוכות

ונותנים להן להתבשל מעט

✱ מוסיפים שום, מלח, פלפל, כמון, רסק עגבניות אורגניות ללא סוכר, תרד קצוץ,

בזיליקום, חצי כוס מים רותחים

✱ לאחר רתיחה, מוסיפים לרוטב את הקציצות ומבשלים במשך 20 דקות

יוש לכם תבשיל טעים בטירוף

• ניתן להחליף את הטונה מקופסת שימורים בטונה טרייה או כל סוג דג אחר טרי טחון

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# חביתת ירק עם סקיני נודלס



## מצרכים (לשתי מנות אישיות):

חבילת סקיני פסטה בצורת נודלס מסוננת, שטופה וחתוכה לאטריות קצרות

2 ביצים

2 כפות פטרוזיליה קצוצה

2 כפות בצל ירוק קצוץ

מלח ופלפל לפי הטעם

תרסיס שמן

## אופן ההכנה:

✿ מערבבים את כל המצרכים בקערה

✿ מחממים מחבת ומרססים במעט שמן

✿ יוצקים את התערובת ומטגנים עד להשחמה

✿ הופכים לצד השני ומטגנים לעוד שתי דקות



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## תבשיל ירקות סיני מוקפץ



**מצרכים (למנה אישית):**

חבילת סקיני פסטה בצורת נודלס (מסוננת)  
 כוס לקט ירקות סיני קפוא של סנפרוסט (125 גרם)  
 כף רוטב סויה ללא סוכר  
 מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

**אופן ההכנה:**

- ✱ מקפצים את לקט הירקות במחבת ומוסיפים את הסקיני פסטה
- ✱ מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם ומוסיפים את רוטב הסויה
- ✱ מבשלים עוד 2-3 דקות ומגישים



התקשר עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
 לאתר  
 המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
 עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## בורקס בשר



**מצרכים (ל 4 מנות):**

דפי אורז

פטרודיליה או כוסברה לפי הטעם

תרד

פטריות

500 גרם של בשר טחון (ללא תוספת שומן)

מלח, פלפל, כמון

ביצה או שמן זית

שומשום

### אופן ההכנה:

- ✱ מטגנים קלות את הבשר עם התבלינים במחבת חמה (שהבשר לא יהיה עשוי לגמרי)
- ✱ מסננים את הנוזלים, מעבירים לקערה ומערבבים יחד עם הפטריות,
- התרד והירק - לפי הטעם
- ✱ טובלים דף אורז בקערת מים במשך 15 שניות ומעבירים למשטח יבש
- ✱ שמים במרכז את התערובת שהכנו, מקפלים לריבוע ומניחים בתבנית עם נייר אפייה.
- כשכל הבורקסים מוכנים, מברישים מעל ביצה או שמן זית ומפזרים שומשום
- ✱ אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 20 דקות או עד להזהבה

### הערות חשובות:

- המאכל האהוב על האורחים.. בכל אירוע בשרי... גם האורחים שלא בדיאטה!!!
- טעם של בורקס אמיתי, אבל לא מפיל מהרגליים ולא משמין חצי ק"ג ביום שאחרי.

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## חזה עוף מוקפץ עם ירקות

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

400 גרם של חזה עוף

כוס לקט ירקות של סנפרוסט (125 גרם)

כפית רוטב סויה ללא סוכר

כפית סילאן טבעי או כפית רוטב חמוץ-מתוק

מלח, פלפל

תרסיס שמן

**אופן ההכנה:**

✿ לפרוס את החזה עוף לחתיכות או לחתוך לרצועות

בצורת מוקפצים, להעביר לפלנצ'ה עם מעט תרסיס שמן

עד בישול מלא של העוף (שינוי צבע) לתבל במלח, פלפל

✿ להוסיף את הירקות עם כפית סויה ללא סוכר

• ניתן להוסיף כפית סילאן טבעי או רוטב חמוץ-מתוק

**הערה חשובה:**

לגירסה צמחונית אפשר להחליף את החזה עוף

בחזה עוף מן הצומח.



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## הצלי של דליה

שלחה לנו את המתכון, לקוחה יקרה שירדה בדיאטת לורן מעל 15 ק"ג.  
מתכון אותו הייתה מכינה בכל ארוחת שישי בשלב ההרזיה שלה בדיאטת לורן.

### מצרכים (ל 6 מנות):

- 1 ק"ג בשר בקר כתף מספר 5 (בלי הרבה שומן) חתוך לפרוסות
- 1 בצל פרוס או חתוך לקוביות
- סלסלת פטריות
- 2 גזרים
- 3 רצועות סלרי

תבלינים: מלח, פלפל שחור, פלפל אנגלי, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום,  
ראס אל חנות, זרעי כוסברה, פלפל אנגלי ועלי דפנה.

1 קופסה של רסק עגבניות ללא תוספת סוכר (עדיפות לאורגנית)  
מים רותחים

### אופן ההכנה:

- ✱ לטגן בצל עם מעט שמן זית עד השחמה
- ✱ להוסיף את פרוסות הבקר ולצלול מכל הכיוונים
- ✱ להוסיף פטריות שלמות טריות ורצועות של סלרי וגזר.
- ✱ להוסיף את כל התבלינים
- ✱ להוסיף קופסת רסק עגבניות ומים רותחים.
- ✱ לבשל בערך שעה וחצי עד שעתיים עד שהבשר מתרכך.



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## הודו נקבה בתנור

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

400 גרם הודו נקבה

1 כף מיונז או מיונז לייט

4 שיני שום

מלח, פלפל ופפריקה לפי הטעם

### **אופן ההכנה:**

✱ לפרוס את ההודו לפרוסות

✱ לפזר עליו מלח ופלפל שחור עם כף מיונז ו-4 שיני שום קצוצות דק

✱ לעסות טוב טוב יחד עם הבלילה ולהכניס לתנור ל-40 דק'

✱ להפוך מדי פעם עד שההודו זהוב ומוכן לאכילה



התקשר עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## חזה עוף מוקפץ

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

400 גרם חזה עוף

$\frac{1}{4}$  כחב לבן

קישוא

בצל

2 שיני שום

גמבה אדומה

כף שמן זית

מלח ופלפל שחור גרוס

פפריקה מתוקה

כפית סויה ללא סוכר



**אופן ההכנה:**

✱ לחתוך את החזה עוף לרצועות

✱ לחתוך את הירקות לרצועות

✱ לחמם מחבת פלנצ'ה ולרסס עם מעט שמן זית

✱ להקפיץ את הרצועות עוף ולאט לאט להוסיף את הירקות ולהמשיך להקפיץ

✱ לתבל עם מלח, פלפל שחור גרוס, מעט פפריקה מתוקה וכפית סויה

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## חזה עוף מקורמל

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

400 גרם חזה עוף חתוך לרצועות

2 בצלים פרוסים לפרוסות דקות

1 כפית כמון

1 כפית כורכום

1/4 כפית שטוחה מלח

קורט פלפל לבן

תרסיס שמן



### אופן ההכנה:

✱ לרסס מעט בתרסיס שמן ולהניח בקערה את רצועות העוף

✱ לתבל את רצועות העוף בתבלינים הרשומים

✱ לטגן במחבת את הבצל במעט שמן עד להשחמה

✱ להוסיף לבצל את רצועות העוף ולהקפיץ אותם

✱ יש להוסיף 2 כפות מים במהלך הבישול עד שהתבשיל מוכן

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## חזה עוף עם כרוב מאודה

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

חצי כרוב לבן

400 גרם חזה עוף

כוס מים חמים

מלח, פלפל, פפריקה

פטרודיליה קצוצה לפי הטעם

ניתן להוסיף כוס פטריות טריות

או משומרות לתבשיל



**אופן ההכנה:**

✱ לחמם מחבת טפלון

✱ לחתוך את הכרוב לחתיכות דקות

✱ לשים את הכרוב במחבת החמה ולתבל במלח ופלפל

✱ להוסיף כוס מים חמים

✱ במידה והחלטת להוסיף פטריות, להוסיף גם את הפטריות למחבת

✱ לכסות את המחבת ולבשל במשך 10 דקות

✱ לחתוך את החזה עוף לרצועות קטנות

✱ להוסיף לכרוב ולבשל עד שהמנה מוכנה (ריכוך מלא של הכרוב)

• ניתן להשתמש בחזה הודו או בקר רזה במקום חזה עוף.

התקשר עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## מצרכים (לשתי מנות אישיות):

חציל בינוני

בצל בינוני

500 גרם של הודו טחון 1 עוף 1 בקר

ירק - צרור כוסברה, צרור פטרוזיליה, צרור שמיר (לפי הטעם)

2-3 עגבניות בינוניות חתוכות

קופסת עגבניות מרוסקות ללא סוכר (עדיף אורגניות, הן פחות חמוצות ויותר בריאות)

מלח רגיל ומלח גס (עדיף מלח הימלאיה), פלפל, פפריקה

תרסיס שמן

עלי בזיליקום

2-4 שיני שום

## אופן ההכנה:

- ✱ לוקחים חציל אחד בינוני וחותכים אותו לאורך (לא עיגולים אלא ממש חיתוך לחתיכות לאורכו) חתיכות דקות יחסית, ומפזרים מלח גס, עדיף מלח הימלאיה גס
- ✱ לוקחים תבנית פיירקס בינונית ושמים 2 פרוסות של חציל
- ✱ בינתיים מטגנים קוביות של בצל בינוני 1 במחבת עם ריסוס של שמן
- ✱ מוסיפים 500 גר' של הודו טחון, עוף או בקר
- (אפשר גם לערבב, הרבה לקוחות שלנו אוהבות עוף והודו מעורבב)
- ✱ מטגנים עם הבצל עד שהבשר מבושל ומתבלים במלח ופלפל
- ✱ מנמיכים את האש ומוסיפים את הירק הקצוץ (כוסברה, פטרוזיליה, שמיר)

המשך בעמוד הבא...

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## מוסקה - המשך



✿ כשהבשר מוכן, מסדרים אותו בשכבה אחידה מעל החציל שבפיירקס  
✿ מכסים עם- 2 פרוסות דקות של חציל פרוס לאורך (ששמנו עליו מלח גס מקודם)

ומעל זה שופכים את הרוטב הבא:

עגבניות חתוכות (2-3 עגבניות בינוניות), קופסאת עגבניות מרוסקות ללא סוכר  
(עדיף אורגניות), מלח, פלפל, פפריקה ואפשר גם בזיליקום והרבה שום (אפשר כתוש).  
שופכים את הרוטב מעל הכל, מכסים את התבנית ומכניסים לתנור מחומם ל-180 מעלות  
ל- 50 דק' ולאחר מכן את מורידים את הכיסוי

✿ משאירים בתנור לעוד 20 דק' בערך

מנה דיאטטית, טעימה ומשביעה!!!



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## סקיני פסטה עם חזה עוף



**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

400 גרם חזה עוף

תרסיס שמן (עדיפות לשמן זית)

בצל

כוס פטריות טריות או משומרות מכל סוג

כוס נבטים

גמבה 1 בינונית

2 חבילות של סקיני פסטה

2 כפות של רוטב סויה

1 כפית חוויאג'

2 כפות סילאן טבעי

מלח, פלפל לפי הטעם



### אופן ההכנה:

- ✱ מקפצים על מחבת עם תרסיס שמן, בצל, פטריות, נבטים, גמבה ועוד ירק לבחירתך
- ✱ מוסיפים רצועות חזה עוף ומקפצים הכול ביחד עם תבלינים לבחירתך
- ✱ שוטפים את הפסטה במים רותחים ואז מוסיפים אותה לירקות המוקפצים
- ✱ לסיום, מוסיפים כף רוטב סויה וטיפה חוויאג' ומקפצים הכול ביחד

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עגבניות ממולאות

**מצרכים (למנה אישית):**

100 גרם בשר בקר טחון ללא שומן

שום

תערובת תבלינים (בזיליקום, מיורן, אורגנו, רוזמרין)

פלפל אדום

כפית רוטב טבסקו

עגבנייה גדולה אחת

**אופן ההכנה:**

- ✿ לחתוך את החלק העליון של העגבנייה ולהוציא את כל ה"בפנים" בעזרת כף
- ✿ לטגן את הבשר יחד עם כל התבלינים, שום ורוטב טבסקו (ללא שמן!)
- ✿ למלא את העגבנייה בבשר, לשים בתנור ל-10 דקות ב-180 מעלות



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגת בשר



**מצרכים (ל 4 מנות):**

- 500 גרם בשר בקר טחון ללא שומן
- 5 פרוסות לחם יבש (בטוסטר)
- 5 כפות קטשופ ביתי או רסק עגבניות אורגני ללא סוכר
- 5 כפות בצל קצוץ דק
- 2 כפות שום כתוש
- פלפל אדום
- רבע כפית פפריקה, פטרוזיליה וכוסברה לפי טעם

**אופן ההכנה:**

- ✱ להשרות את הלחם בכמות קטנה של מים עד היותו רך
- ✱ לערבב את הלחם עם הבשר, בצל, שום ותבלינים
- ✱ להוסיף לבשר 5 כפות קטשופ או רסק עגבניות אורגני ולערבב היטב
- ✱ לשים את הבשר על נייר כסף בצורת עוגת בית ולהכניס לתנור של 180 מעלות ל-30 דקות
- ✱ לחלק את המנה ל-4 מנות ולהגיש עם סלט ירוק



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוף בשקית קוקי

**מצרכים (ל 6 מנות):**

6 שוקיים עם עור

קולורבי

גזר

שורש סלרי

שום

בצל סגול

2 כפיות שמן זית

מלח

פלפל

פפריקה

שקית קוקי

**אופן ההכנה:**

✦ לחמם תנור ל-220 מעלות

✦ לוקחים שקית קוקי (ניתן לרכוש בכל סופר) ומכניסים את כל המצרכים

כולל התבלינים והשמן זית, סוגרים ומערבבים הכל היטב

✦ מכניסים לתנור שחומם מראש, למשך כ-45 דק' עד שעה

✦ המנה מוכנה כאשר העוף רך ומתפרק. ניתן לנעוץ סכין לבדיקה

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פלפל ממולא עם כרובית



מצרכים (לשתי מנות אישיות):

בצל

שום לפי הטעם

חופן פטרוזיליה

4-5 פלפלים אדומים

400 גרם בשר טחון ללא שומן או עוף או הודו טחון

רוטב עגבניות ללא סוכר (עדיף אורגני)

שמן זית

מלח (עדיף הימלאיה), פלפל

כמון

אבקת שום

כורכום

צ'ילי מיובש

כרובית קטנה או בינונית



### אופן ההכנה:

- ✱ טוחנים בבלנדר את הכרובית לחתיכות קטנות, עד שזה נהיה כמו אורז
- ✱ מרוקנים את הפלפלים כדי להכין אותם למילוי (אפשר למלא גם קישואים או עגבניות)
- ✱ מטגנים קלות את הבצל בשמן הזית ומוסיפים תבלינים
- ✱ מוסיפים בשר טחון או עוף או הודו, שום וקצת פטרוזיליה ומערבבים עד שהבשר מבושל וטועמים להתאמת התבלינים

המשך בעמוד הבא...

התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# פלפל ממולא עם כרובית - המשך



## אופן ההכנה:

- ✱ מסירים את התערובת מהאש ומכניסים למסננת לניקוז.
- לא לזרוק את הרוטב שמתנקז - נצטרך אותו בהמשך
- ✱ מכניסים את הכרובית הטחונה למחבת החמה ומוסיפים מלח וקצת פטרוזיליה
- ✱ מבשלים עד ריכוך
- ✱ מוסיפים את תערובת הבשר הטחון לכרובית ומערבבים
- ✱ מוסיפים 2 כפות רוטב עגבניות (להכין בעצמך או להשתמש ברוטב עגבניות קנוי (ללא תוספת סוכר)
- ✱ מורידים את עוצמת האש ומוסיפים פטרוזיליה. נותנים לנוח במשך דקה לערך
- ✱ ממלאים את הפלפלים בתערובת המוכנה
- ✱ לוקחים את שאריות הרוטב מהבשר טחון, מוסיפים לרוטב העגבניות, מוסיפים פטרוזיליה וצ'ילי טרי לרוטב ומערבבים. טועמים ומתקנים את התבולן. חשוב להשגיח בזמן הבישול ואם הרוטב מתאדה יותר מדי יש להוסיף מעט מים חמים
- \* מומלץ להוסיף את התוכן של הירקות לרוטב העגבניות
- ✱ שופכים את רוטב העגבניות בתבנית עם הירקות הממולאים שכבר הונחו ומבשלים בבישול איטי על אש בינונית-נמוכה

## הערות חשובות:

- תבשיל טיפה יותר מורכב, אבל בהחלט טעים ודיאטטי מאוד!!!
- מומלץ להכין כמות גדולה יותר (של 8 מנות). אחרי יום במקרר, הפלפלים אפילו יותר סופגים את הרוטב ויותר טעימים!

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# פסטרמה בחרדל ודבש



## מצרכים (ל 3 מנות):

500 גרם נתח לא פרוס של חזה הודו נקבה

כף שמן לשימון התבנית

למרינדה:

1-2 כפות חרדל חלק (ככל שתשימי יותר יותר חרדל

כך הפסטרמה תצא יותר פיקנטית)

2 כפות דבש

כף פפריקה מתוקה

חצי כפית פלפל שאטה גרוס (לא חובה)

חצי כפית מלח

## אופן ההכנה:

✱ משמנים את התבנית. מערבבים היטב את חומרי המרינדה ומורחים את הנתח מכל הצדדים

✱ משרים את הבשר לפחות שעה (מומלץ אפילו ללילה שלם במקרר)

✱ כחצי שעה לפני הצלייה מוציאים את התבנית מהמקרר כדי שהבשר יהיה

בטמפרטורת החדר. נפטרים מנוזלי הנתח

✱ מחממים את התנור ל 200 מעלות. צולים את הנתח ללא כיסוי 20 דקות. מכסים את התבנית

בנייר כסף ומהדקים היטב. צולים 20 דקות נוספות. לאחר 20 דקות בודקים אם הנתח מוכן

(אפשר פשוט לחתוך חתיכה קטנה מהאמצע). אם לא, צולים 5 דקות נוספות

✱ נותנים לנתח "לנוח" מחוץ לתנור 10 דקות לפני שאוכלים

אפשר להגיש חם בתוספת של פטריות מוקפצות חמות

✱ אופציה שניה היא לחכות שיתקרר ולפרוס לפרוסות דקות בתור פסטרמה ביתית ובריאה



## קציצות ברוטב אדום



מצרכים (ל 4 מנות):

1/2 ק"ג עוף או הודו

ביצה

3 כפות שיבולת שועל

ירק קצוץ - פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום,

תרד וכל מה שאוהבים

קישוא

גזר

2 שיני שום

1/2 כפית מלח

1/4 כפית פלפל שחור

1/2 כפית כורכום

1/2 כפית כמון

2-3 עלי בזיליקום

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים את העוף או הודו עם ביצה והירק הקצוץ

✱ טוחנים את הירקות: קישוא וגזר עם 2-3 שיני שום ומוסיפים לעיסה

✱ מתבלים במלח, פלפל, כורכום, כמון וקורצים עיגולים

### להכנת הרוטב האדום:

✱ מעט שמן זית מטגנים בצל, מוסיפים את העגבניות החתוכות ונותנים להן קצת להתבשל

✱ מוסיפים את השום, מלח, פלפל, כמון, רסק עגבניות ללא סוכר, וחצי כוס של ירק קצוץ (תרד, בזיליקום, פטרוזיליה) ומים רותחים ומוסיפים לעיסה של הקציצות.

✱ מבשלים במשך 30 דקות. יוצא טעים בטיהוף!



## קובה כרובית

### מצרכים לבצק (2 מנות):

כרובית בגדל בינוני (400-500 גר)  
2 ביצים, מלח, פלפל, כורכום

אופן הכנת הבצק:

✱ טוחנים את הכרובית במעבד מזון טוב  
לפירורים קטנים

✱ מערבבים את הפירורים של הכרובית עם  
2 ביצים, מלח, פלפל וכורכום  
✱ שמים במקרר ל-30 דקות כדי שהבצק  
יתקרר ויהיה נוח להכנת קובות

### אופן ההכנה - מילוי פטריות:

✱ 400 גר' פטריות טריות או 2 קופסאות  
של פטריות משומרות, שוטפים ומסננים את  
הנוזלים וחותכים לקוביות קטנות  
✱ חותכים בצל אחד לקוביות קטנות, צרור  
אחד של פטרוזיליה קוצצים דק  
✱ מרתיחים 2 כפות שמן במחבת ומקפצים  
את הבצל עד צבע שקוף במשך 2-3 דק'  
✱ מוסיפים לבצל את הפטריות ומקפצים  
במשך עוד 5 דק' עד שמזהיב  
✱ קוצצים את הפטרוזיליה ומוסיפים.  
מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם ומטגנים  
במשך 2-3 דק'

### מצרכים למילוי פטריות:

400 גרם פטריות טריות או 2 קופסאות של  
פטריות משומרות (קופסאות של 250 גרם)  
בצל לבן גדול  
צרור בינוני של פטרוזיליה  
מלח ופלפל

### מצרכים למילוי בשרי:

400 גרם עוף, הודו או בקר טחון  
בצל לבן גדול  
צרור פטרוזיליה בינוני

### אופן ההכנה - מילוי עוף או בקר טחון:

✱ 400 גר' עוף, הודו או בקר טחון שוטפים בכיור  
ומסננים את הנוזלים  
✱ קוצצים בצל אחד גדול דק ומטגנים כמה  
דקות עד צבע שקוף עם 2 כפות שמן על אש  
בינונית  
✱ מוסיפים את הבשר הטחון, מלח ופלפל לפי  
הטעם ומטגנים במשך 10-15 דק'  
✱ קוצצים צרור בינוני של פטרוזיליה ומוסיפים  
לבשר ומטגנים עוד 5-10 דק' עד שהבשר מוכן  
✱ נותנים לעיסה להתקרר, מסננים את הנוזלים  
✱ מגלגלים לקובות, מניחים על נייר אפיה על  
מגש אפיה מרוסס בספריי שמן  
✱ מכניסים לתנור לחצי שעה על 200 מעלות

• אפשר להגיש עם רוטב עגבניות וסלט ירוק או מרק ירקות!

התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## קציצות עוף או הודו או בקר רזה



מצרכים (ל 4 מנות):

- 1/2 ק"ג עוף טחון
- 1 בצל קצוץ
- צנור כוסברה קצוצה
- 1 כפית חרדל
- 1 כף שטוחה אבקת עוף
- 1 ביצה

אופן ההכנה:

- ✿ מוסיפים לעוף הטחון את כל המצרכים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה
- ✿ יוצרים קציצות ומטגנים עם ספריי שמן על מחבת טפלון
- ניתן גם לאפות את הקציצות בתנור שחומם מראש ל - 180 מעלות, מכל צד עד להזהבה.
- בשלב ההרזייה מומלץ לשלב עם סלט גדול, מנת ירקות מבושלים או מרק ירקות.



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## קציצות של אמא

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

- 200 גרם עוף טחון
- 200 גרם הודו טחון
- צרור בינוני של פטרוזיליה או כוסברה
- מלח, פלפל שחור
- ביצה
- כורכום ופפריקה מתוקה לפי טעם

**אופן ההכנה:**

- ✱ קוצצים דק את הבצל ומזהיבים אותו על מחבת טפלון עם ספריי שמן
- ✱ קוצצים דק את הפטרוזיליה או הכוסברה
- ✱ בקערה בינונית מערבבים את העוף וההודו, הבצל המטוגן, ירק קצוץ ביצה ותבלינים
- ✱ מהעיסה המתקבלת לגלגל קציצות
- ✱ מניחים במחבת חמה עם כוס מים חמים ומכסים
- ✱ מבשלים במשך 15 דק' על אש קטנה



**הערות חשובות:**

- ניתן להכניס את הקציצות לתנור בתוך מגש מכוסה בנייר כסף בתוספת ירקות.
- מומלץ להגיש עם סלט ירוק וירקות בתנור (כמו חציל, פטריות, ברוקולי, כרובית או קישוא).
- מנה דיאטטית מאוד ומהירה.

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## סקיני פסטה עגבניות (לממהרות ולממהרים...)



### מצרכים (לשתי מנות אישיות):

חבילת סקיני פסטה בצורת נודלס (מסוננת)  
קופסה קטנה של רסק עגבניות ללא סוכר  
כוס עגבניות מרוסקות ללא סוכר  
שום קצוץ ואורגנו, לפי הטעם

### אופן ההכנה:

- ✱ בסיר קטן מבשלים רסק עגבניות ואת העגבניות המרוסקות, שום ואורגנו
- ✱ לאחר רתיחה מוסיפים לסקיני פסטה
- מומלץ לשלב בתור תוספת למנה העיקרית בארוחת צהריים או בארוחת הערב, בשילוב עם סלט ירוק



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## קציצות טונה וחצילים

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

חציל בינוני קלוי על האש  
לטחון את החציל עם מיץ לימון שום ומלח  
להוסיף 2 קופסאות טונה  
2 ביצים  
צורר פטרוזיליה קצוצה  
פלפל, מלח  
כפית פפריקה  
להכין מהתערובת קציצות  
לרוטב:  
4 עגבניות מגורדות  
בצל קצוץ  
כף פפריקה אדומה  
חצי כפית כמון  
מלח ופלפל

**אופן ההכנה:**

- ✦ מרססים שמן בסיר
  - ✦ מאדים את הבצל עד שקיפות
  - ✦ מוסיפים את העגבניות
  - ✦ מבשלים כמה דק' ומתבלים (מלח, פלפל, כפית פפריקה אדומה ו-  $\frac{1}{2}$  כפית כמון)
  - ✦ מוסיפים את הקציצות לרוטב, מבשלים עוד 15-20 דק'
  - ✦ מגישים עם ירקות חיים או מבושלים
- טעים מאוד גם אחרי יום במקרר, אחרי שהקציצות סופגות את הרוטב!





## שקשוקה



### מצרכים (למנה אישית):

- חלמון ביצה
- 2 חלבוני ביצה
- עגבנייה
- שמיר
- מלח, פלפל שחור

### אופן ההכנה:

- ★ לחמם מחבת טפלון
- ★ לחתוך את העגבנייה לחתיכות בינוניות ולטגן בלי כלום על המחבת במשך 2 דק'
- ★ להניח את החלמון ושני החלבונים על העגבניות ולתבל במלח ופלפל
- ★ לטגן על אש קטנה במשך 3 דק'
- ★ לקשט עם שמיר וליהנות ממנה בריאה ודלת קלוריות!
- יש לאכול מנה זו לא יותר מפעמיים בשבוע בזמן הדיאטה.



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## תבשיל קישואים

מצרכים (למנה אישית):

בצל לבן קצוץ

10 קישואים מגורדים קצוצים וסחוטים מנוזלים

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

2 חלבונים

אופן ההכנה:

✱ לאדות את הבצל עם מעט מים ולהוסיף את הקישואים

✱ להשאיר 5 דקות לאידוי

✱ לתבל במלח ופלפל שחור לפי הטעם

✱ להוסיף תוך כדי ערבוב את חלבוני הביצה

עד לקרישה מלאה



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## מוס שוקולד



### מצרכים (למנה אישית):

חצי קופסת קוטג' 1% או גבינה לבנה 0.5%

כף שוקולית או אבקת קקאו אורגני

כמה טיפות של תמצית וניל

סטיביה בטיפות או באבקה

### אופן ההכנה:

✱ לערבב את כל המרכיבים בבלנדר (או עם כף) עד קבלת מוס אחיד

✱ להוסיף סטיביה לפי הטעם - אפשר להתחיל מכמה טיפות למנה



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## סורבה תות



**מצרכים (למנה אישית):**

6-8 תותים (אפשר קפואים)

4 קוביות קרח

סטיביה לפי הטעם

רבע כפית אבקת וניל

כף מיץ לימון ורבע כוס מים

**אופן ההכנה:**

- ✱ לערבב את כל המצרכים בבלנדר, לשים בקערות יפות ולהקפיא
- בשלב האיזון ניתן להמיר את המים בשמנת מתוקה או להוסיף כף אחת או שתיים של טחינה גולמית.



התקשר עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## תפוח אפוי בציפוי קינמון

מצרכים (למנה אישית):

- כף מים
- חצי כף אבקת קינמון
- סטיביה 5-10 טיפות או שקית 1
- מיץ של חצי לימון (לא חובה)
- תפוח גדול אחד

אופן ההכנה:

- ללקף תפוח ולחתוך לחתיכות דקות
- לערבב את כל הרכיבים בקערה קטנה
- לטבול את החתיכות בנוזל, לאפות ב-180 מעלות במשך 10-15 דק'



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## כמו עוגת גבינה

מצרכים (למנה אישית):

צנים

1/2 קופסה קוטג' 1%

תפוח או אפרסק לבן

קינמון

שקית סוכרזית אחת

אופן ההכנה:

✱ לערבב את הקוטג' עם הסוכרזית והקינמון

✱ לשים על הצנים

✱ לחתוך את הפרי לחתיכות דקות ולשים על הקוטג'

✱ לשים במיקרוגל או בתנור למשך 3-5 דק'



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגת גבינה דיאטטית

**מצרכים (ל 12 מנות):**

• פרוסה אחת שווה למנה בארוחת ביניים:

תבנית בקוטר 26 ס"מ

500 גרם גבינה לבנה 5%

250 גרם גבינה לבנה 0.5%

1 כפית תמצית וניל

5 ביצים

4 כפות קורנפלור

1 גביע יוגורט 1.5%

חצי כוס + 2 כפות סוכר (2 הכפות בשביל הקצפת הביצים)

### אופן ההכנה:

✱ לחמם תנור ל-180 מעלות

✱ להקציף את החלבונים עם 2 כפות הסוכר

✱ בקערה נפרדת מערבבים את החלמונים עם החצי כוס סוכר, היוגורט והגבינות

✱ להוסיף לקערה, את הקורנפלור, בהדרגה ותוך כדי ערבוב טוב.

לקפל בעדינות יחד את שתי התערובות

✱ לרסס תבנית בתרסיס שמן וליצוק את הבליחה. לאפות עד להזהבה

✱ לכבות את התנור ולהשאיר את הדלת של התנור מעט פתוחה עד שהעוגה תצטנן...



## פנקייק חלבון בריא

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**

- יוגורט פרו טבעי 1.7%
- 2 כפות שיבולת שועל
- מנה אבקת חלבון
- 3 חלבוני ביצה וביצה אחת שלמה

**אופן ההכנה:**

- ✦ מערבבים את כל הרכיבים ביחד
- ✦ מרססים מחבת עם מעט שמן (רצוי שמן קוקוס) ובעזרת כף יציקה מעבירים למחבת
- ✦ כאשר יש בועות, הופכים לצד השני



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## מקושקשת טופו

מצרכים (לשתי מנות אישיות):

חבילת טופו משי או טופו רגיל (300 גרם)

בצל קצוץ דק וקטן

שן שום (או אבקת שום)

1/3 כוס שמרי בירה

כפית כורכום

חצי כפית פפריקה

מעט מיץ לימון או מים

מלח ופלפל

חופן של כוסברה או פטרוזליה או כל ירוק שאתם אוהבים



### אופן ההכנה:

✱ מטגנים את הבצל עד שהוא נהיה רך ומזהיב

✱ קצת לפני שהוא מזהיב, מוסיפים את השום, חתוך לחתיכות קטנות

✱ מערבבים בכוס קטנה את שמרי הבירה יחד עם הכורכום, אבקת שום, מלח ופלפל

✱ מוסיפים למחבת עם הבצל המטוגן

✱ מערבבים היטב ומוסיפים מעט מים או מיץ לימון (לא הרבה מיץ, שלא ייצא חמוץ)

ומערבבים היטב. צריך לשים לב שהתערובת תהיה לחה, אבל לא רטובה

✱ מפוררים את הטופו בידיים, בצורה גסה (אנחנו עדיין רוצים שהוא יהיה גושי מעט,

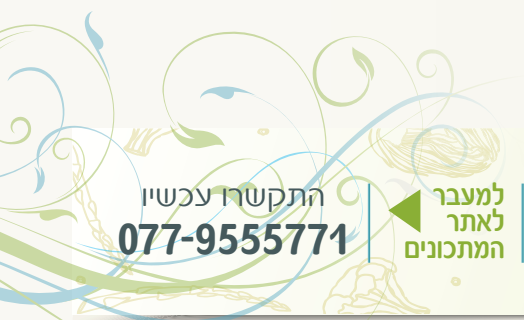
כמו המרקם של ביצה מקושקשת)

✱ ממשיכים לטגן ולערבב עוד כ-2 דקות - מוציאים מהמחבת. אנחנו לא רוצים לטגן

יותר מדי את הטופו, כדי שלא יתייבש.

• זהו, זה מוכן. עכשיו אפשר כאמור לאכול את המקושקשת טופו בתוך לחמניה,

בפיתה או סתם ככה.



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## שיפודי טופו

**מצרכים (לשתי מנות אישיות):**  
חבילת טופו (300 גרם)

### מצרכים למרינדה:

1/2 כוס רוטב סויה ללא סוכר  
1/4 בצל כתוש כמו שום  
כפית ג'ינג'ר כתוש  
2 שיני שום כתושות  
מיץ מ 1/2 לימון  
כפית מלח, כפית אבקת כורכום  
קורט צילי  
כף שמן זית  
2 כפות פפריקה מתוקה  
1/2 כפית אבקת כוסברה מיובשת  
כף גראם מסאללה  
2 כפות רסק עגבניות מרוכז

### אופן ההכנה:

- ✱ לחתוך את הטופו לחתיכות מלבניות
- ✱ בקערה לערבב את כל חומרי המרינדה, להוסיף את מלבני הטופו למרינדה, לכסות ולתת לנוח מינימום שעתיים במקרר
- ✱ לשפד את הטופו, על שיפודי עץ קטנים, רצוי להשרותם כחצי שעה לפני בהרבה מים
- ✱ לחמם מחבת פסים או מחבת בעלת תחתית כבדה, נון סטיק יהיה מצויין
- ✱ לחמם מעט שמן, להניח בעדינות את השיפודונים, לצלות עד שמזהיב
- ✱ להפוך בעדינות את השיפודונים, כך שכל צדדי הטופו יהיו צרובים

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## טופו עם ירקות

מצרכים (לשתי מנות אישיות):

חבילת טופו (300 גרם)

2 כפות סויה

תבלינים שאוהבים

בצל, פטריות, גמבה, חצילים, ברוקולי וכו'

אופן ההכנה:

- ✱ חותכים את הטופו לקוביות ומשרים במשך שעה (או לילה- עדיף)
- ✱ מחממים מחבת ומקפצים את הטופו במשך 20 דק'
- ✱ במקביל להכין סיר עם ירקות מבושלים לפי הטעם האישי עם מעט רוטב סויה, ומערבבים את שניהם ביחד
- הטופו צריך להיות מושרה ברוטב ומכוסה לשם ספיחת הטעמים.



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## מטבל טופו (תחליף לגבינה עבור טבעונים)



**מצרכים (ל 2-3 מנות אישיות):**

300 גרם טופו רך, חתוך לקוביות

2 כפות שמן זית

מיץ מחצי לימון

שן שום גדולה

מלח, פלפל שחור גרוס

חופן עלי בזיליקום טריים קצוצים דק'

### אופן ההכנה:

★ מעבדים את כל החומרים מלבד הבזיליקום במעבד מזון

עד קבלת משחה חלקה ללא פירורים

★ מוסיפים את הבזיליקום ומעבירים לצנצנת

★ מערבבים היטב

• נהדר כמטבל לירקות או על פרוסת לחם

• אפשר לשמור במקרר עד 5 ימים

### הצרה חשובה:

טופו הינו מקור נהדר לחלבון, אך הערך הקלורי שלו גבוה יותר בהשוואה למקורות חלבון מן החי (כמו גבינה לבנה או טונה למשל), לכן חשוב להיוועץ עם היועצת תזונה אישית שלך, מצוות דיאטת לורן, על מנת לוודא שהמנה מתאימה לגוף שלך ולשלב שבו את נמצאת בתהליך.



התקשר עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## שלב האיזון

**יקירתי, ברכות על סיום שלב ההרזיה!!!** השלב הכי מאתגר מאחורינו!

בנקודה הזאת, אנחנו מסיימות עם ההרזיה האינטנסיבית ומפסיקות את השימוש בפורמולות המיוחדות של "דיאטת לורן".

כעת, עלינו להוציא את הגוף שלך ממצב, בו הוא פירק שומן בצורה אינטנסיבית, להגדיל את הצריכה הקלורית שלך ואת המגוון של המאכלים של אוכלת, תוך כדי המשך ירידה מתונה, במידת הצורך (כ 2-4 ק"ג ב-21 ימים הבאים) או שמירה על המשקל (במידה וכבר הגעת ליעד).

למרות שרוב לקוחותינו, בסיום שלב ההרזיה, כבר מאוד רגילות לשגרת חיים בריאה, לא רעבות ומרגישות בנוח עם תפריט ההרזיה האישי שלהן, מאוד חשוב שבמשך 21 הימים הקרובים, נשלב מזונות חדשים, כמו שמנים בריאים ונגדיל (גם אם זה בקצת) את הצריכה הקלורית שלך.

ללא השימוש בפורמולות, הגוף לא יפרק כל כך הרבה שומן על בסיס יומי, כמו שהוא פירק בשלב הקודם, ולכן חשוב מאוד שלא תהיי רעבה ולא יהיו חסרים שמנים בתפריט שלך.

כמו בשלב הקודם, חשוב מאוד שתמשיכי להיות בתקשורת רצופה עם יועצת התזונה האישית שלך ותעבדי איתה צמוד גם בשלב הזה.

המטרה שלנו ב-21 ימים הקרובים: גוף מאוזן, שיודע לשמור על המשקל/ממשיך לפרק שומן עודף בקצב מתון, תוך כדי זה שאת אוכלת בריא, טעים ונהנית מהחיים!!!

אוסף המתכונים, שנמצאים בהמשך, הוכיח את עצמו כיעיל עבור רוב לקוחותינו, עם זאת, במידה ואת רואה מתכון המכיל מאכל שזיהית בתור מאכל שלא מתאים לגוף שלך, דלגי עליו והשתמשי רק במתכונים המכילים מזונות שהגוף שלך מעכל היטב.

מאחלת לך שלב איזון מהנה!

שלך,  
לורן ♥



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות!

## ממרח עדשים בטעם כבד



מצרכים (ל 4 מנות):

- 2 כוסות עדשים ירוקות יבשות (עדיף אורגניות)
- 3 בצלים ו 2 שיני שום כתושות
- 1-2 ביצים קשות מעוכות או טופו
- 2 כפות שמן זית
- פפריקה מתוקה ללא שמן, מלח, פלפל

אופן ההכנה:

- ✱ לבשל את העדשים עם הבצל והתבלינים במים עד לריכוך ולסנן
- ✱ להעביר למעבד מזון את התבשיל, להוסיף את השום הכתוש ואת הביצים
- ✱ לערבב עד קבלת ממרח אחיד
- ✱ לתבל בשמן זית ומלח לפי הטעם



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פשטידת חצילים ועגבניות שרי טבעונית

**מצרכים (ל 4 מנות):**  
(תבנית עגולה בקוטר 26 ס"מ)

2 כפות (30 גרם) זרעי פשתן טחונים  
1/2 כוס (120 מ"ל) מים, מומלץ מינרלים  
2 חצילים בינוניים (כ־800 גרם ברוטו),  
רצוי צרים ומאורכים, חתוכים לקוביות קטנות  
כ־20 עגבניות שרי, חצויות לאורך  
3 כפות שמן זית  
מלח (מומלץ אטלנטי או הימלאיה דק)  
פלפל שחור גרוס גס  
עלים מ־1/4 צרור פטרוזיליה  
לעיטור: 2-3 כפות גרעיני דלעת קלופים טבעיים



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני

# פשטידת חצילים ועגבניות שרי טבעונית - המשך

## אופן ההכנה:

- ✱ שמים בקעריית את זרעי הפשתן הטחונים והמים.
- ✱ מערבבים ומניחים לכ־10 דקות, עד שהנוזלים נספגים ומתקבל מרקם סמיך
- ✱ בינתיים, מחממים את התנור ל־210 מעלות בתוכנית טורבו ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה
- ✱ מפזרים את קוביות החצילים בתבנית.
- ✱ משאירים 5-7 עגבניות שרי בצד (לעיטור) ואת השאר מפזרים בתבנית.
- ✱ מזלפים את שמן הזית, בוזקים מעט מלח ופלפל ומערבבים בעדינות
- ✱ אופים כ־20 דק', עד שהחצילים משחימים.
- ✱ מוציאים ומנמיכים את חום התנור ל־175 מעלות
- ✱ מעבירים את החצילים והעגבניות לקערה ומוסיפים את תמיסת זרעי הפשתן, עלי הפטרוזיליה ורבע כפית מלח ומערבבים
- ✱ משמנים את התבנית המיועדת לפשטידה, יוצקים את תערובת החצילים, מיישרים ומהדקים היטב. מעטרים בעגבניות ששמרנו ובגרעינים
- ✱ אופים 20-25 דק', עד שהפשטידה מתייצבת ומשחימה קלות.
- ✱ מוציאים, מצננים 10 דק' ומגישים

התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## סקיני פיצה בתנור

**מצרכים (למנה אישית):**

חבילת סקיני פסטה בצורת נודלס (לאחר סינון)

3 כפות רוטב עגבניות

חצי כוס (50 גרם) גבינה צהובה מגוררת

תוספות שאוהבים-גמבה, זיתים, טונה

**אופן ההכנה:**

✦ מבשלים את הסקיני פסטה לפי ההוראות שעל האריזה ומסננים

✦ מניחים בתבנית ומערבבים עם הרוטב עגבניות

✦ מפזרים למעלה את הגבינה הצהובה והתוספת לבחירתכם

✦ מכניסים לתנור ומחממים עד להשחמה הרצויה



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## סקיני פשטידת גבינות

מצרכים (ל 4 מנות):

חבילת סקיני פסטה בצורת אורז (מסוננת)

ביצה

מגוון גבינות לפי הטעם (גבינה רכה 5%, גבינה בולגרית, גינה צהובה וכיו"ב)

4 כפות מכל סוג

מעט אבקת מרק בצל

מלח, פלפל ופפריקה לתיבול לפי הטעם.

אופן ההכנה:

✿ מערבבים את כל המצרכים בקערה ומתבלים לפי הטעם

✿ מעבירים לתבנית משומנת ואופים עד שהגבינות נמסות



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פטריות ממולאות

מצרכים (ל 3 מנות):

המצרכים:

200 גרם גבינה בולגרית או עיזים קשה 9% או חמד 5%

250 גרם גבינת עיזים 9%

250 גרם ריקוטה או קוטג'

2 כפות גבינת פרמזן

פטריות פורטובלו או שמפיניון

בצל ירוק או עירית

לחמם את התנור על חום גבוה

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים בקערה את כל הגבינות

✱ מוציאים את רגל הפטריה וממלאים את הפטריות בתערובת הגבינות

✱ מניחים את הפטריות בתבנית עם נייר אפיה ומכסים בנייר כסף

✱ מעבירים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות ואופים במשך 10-15 דק'

✱ מוציאים מהתנור ללא הנוזלים

• ניתן לקשט עם בצל ירוק או עירית

• מנה מצוינת לארוחת שישי וארוחות חג!



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פיצה ביצה

מצרכים (למנה אישית):

- ביצה שלמה
- חלבון ביצה
- עגבניה מגורדת
- גבינה צהובה מגורדת 9%
- זיתים מגולענים
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- ✱ מכינים חביתה מביצה 1 + חלבון
- ✱ כשהיא מוכנה לשים על נייר אפייה כדי להכניס לתנור
- ✱ לוקחים עגבניה מגרדים מעל החביתה, מפזרים מעל גבינה צהובה 9 אחוז,
- זיתים ומעט תבלינים מלח פלפל
- ✱ מכניסים לתנור ל 12 דק'



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פשטידת פלפלים

### מצרכים (4 מנות):

- 4 בצלים
- 3-4 פלפלים בצבעים שונים
- 4 ביצים
- 1/2 כוס חלב
- 1/2 כוס גבינה צהובה מגורדת 9% שומן
- מלח ופלפל

### אופן ההכנה:

- ✱ לחתוך את הבצלים לפרוסות ולטגן על מחבת טפלון עם ספריי שמן, עד שיזהיבו
- ✱ לחתוך את הפלפלים לרצועות ולהוסיף לטיגון עד שהם מתרככים מעט ולהעביר לתבנית משומנת
- ✱ לערבב בקערה את הביצים, החלב, הגבינה הצהובה, מלח ופלפל לפי הטעם ולשפוך על הירקות בתבנית
- ✱ לאפות במשך 30 דק' ב-180 מעלות או עד להזהבה
- ניתן להגיש עם סלט ירוק וממרח גבינה לבנה בצד.



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פשטידת חצילים וגבינות

מצרכים (4 מנות):

2 חצילים

כף רסק עגבניות

2 כפיות אורגנו

כף גדושה קוטג' 3%

עגבנייה פרוסה

5 פטריות שמפיניון פרוסות

כף גדושה גבינה צהובה מגוררת

20 גרם צפתית או בולגרית רזה מגוררת

15-20 עגבניות שרי חצויות

1/4 פלפל ירוק חריף פרוס (לא חובה)

### אופן ההכנה:

- ✱ נפרוס את החצילים לפרוסות בעובי של 1 ס"מ. נסדר את פרוסות החצילים על נייר אפייה, נמליח ונרסס בספריי שמן מכל צד. נניח את החצילים ל-40 דק'
- ✱ נקלה את פרוסות החצילים במחבת פסים / טוסטר / תנור כ-4 דקות מכל צד, עד להשחמה
- ✱ נרפד תבנית בנייר אפייה ונסדר שכבת פרוסות חצילים, 1/2 מכמות החצילים הכללית
- ✱ נמרח כף רסק עגבניות, נפזר כפית אורגנו ונמרח שכבה אחידה של כף קוטג', נסדר את פרוסות העגבנייה מעל לקוטג'
- ✱ נסדר שכבת חצילים נוספת ומעליה נפזר פטריות, נמרח כף רסק עגבניות, אורגנו, גבינה צפתית וגבינה צהובה
- ✱ נפזר חצאי עגבניות שרי ונפזר מעט פלפל ירוק חריף וירק
- ✱ נאפה את הפשטידה בתנור חם על 200 מעלות כחצי שעה, עד להשחמה
- ✱ נוציא לצינון של חצי שעה, נחתוך ונגיש

התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פשטידת עשבי תיבול וגבינה צפתית

מצרכים (4 מנות):

(תבנית בגודל 22X22 ס"מ)

3 ביצים גדולות

1/2 כפית מלח (מומלץ אטלנטי או הימלאיה דק)

150 מ"ל יוגורט 3% שומן

כף שמן זית

חבילה (200 גרם) גבינה צפתית 5% שומן, חתוכה לקוביות קטנות

5 גבעולי בצל ירוק, פרוסים דק

1/2 צרור פטרוזיליה, קצוצה דק־בינוני

1/2 צרור שמיר או כוסברה, קצוצים דק־בינוני

### אופן ההכנה:

✱ מחממים את התנור ל-175 מעלות בתוכנית

טורבו ומשמנים את התבנית במעט שמן זית

✱ טורפים בקערה את הביצים והמלח

✱ מוסיפים את היוגורט, שמן זית וקוביות

הגבינה ומערבבים

✱ מוסיפים את עשבי התיבול והבצל הירוק

ומערבבים

✱ יוצקים לתבנית, מיישרים ומהדקים היטב

✱ אופים 30-35 דקות, עד שהפשטידה

מתאיצבת ומזהיבה היטב. מוציאים,

מצננים 5-10 דקות ומגישים



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## פשטידת פטריות בצל וגבינה

מצרכים (4 מנות):

מעט שמן זית

4 בצלים בינוניים קלופים ופרוסים דק

כ־12 יחידות (450 גרם) פטריות פורטובלו בינוניות,

פרוסות לפרוסות ברוחב 8 מ"מ

4 ביצים גדולות

1/2-1/3 כפית מלח )

מומלץ מלח אטלנטי או הימלאיה (דק)

פלפל שחור, גרוס

1/2 קופסה (125 גרם)

גבינת פטה 5% שומן, מפוררת

או גביע קוטג' 1%

ו-5 כפות גבינה לבנה 0.5%



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# פשטידת בצל וגבינה - המשך

## אופן ההכנה:

- ✱ מחממים 2-3 כפות שמן זית בסיר רחב או במחבת עמוקה על להבה גבוהה
- ✱ מוסיפים את הבצל ומטגנים כדקה
- ✱ מנמיכים את הלהבה לבינונית ומטגנים עוד 4-5 דקות,
- עד שהבצל מתרכך ומזהיב היטב.
- ✱ מעבירים למסננת ומניחים לכ־10 דקות, להגרת השמן
- ✱ מחממים באותה מחבת עוד שלוש כפות שמן זית
- אין צורך לנקות!
- ✱ מוסיפים את הפטריות ומטגנים עד שהן מתרככות ומשחימות. אם צריך,
- מוסיפים עוד שמן זית. מעבירים למסננת נפרדת ומניחים לכ־10 דקות
- ✱ מחממים את התנור ל־175 מעלות בתוכנית טורבו
- ומשמנים את התבנית במעט שמן זית
- ✱ טורפים בקערה את הביצים עם מלח ופלפל שחור
- ✱ מוסיפים את הבצל והפטריות ואת גבינת הפטה או הגבינות הרזות ומערבבים.
- ✱ יוצקים לתבנית, מיישרים ומהדקים היטב
- ✱ אופים 25-30 דקות, עד שהפשטידה יציבה ושחומה.
- ✱ מוציאים, מצננים 5-10 דק'
- ✱ מגישים עם סלט ירוק!!!

התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## פיצת טונה

### מצרכים לבצק:

3 קופסאות של טונה במים

2 ביצים

3 כפות גבינה לבנה 3%

מלח ופלפל לפי הטעם

### מצרכים לתוספות:

6 כפות רוטב פיצה

400 גר' גבינה מוצרלה או כל גבינה צהובה אחרת

פטטריות, בצל, זיתים או כל תוספת אחרת שמתחשק לך לשים מעל

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים את כל מצרכי הבצק בקערה בינונית

✱ שמים במגש ואופים כ 15-20 דק' בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות,

עד שהבצק נהיה קצת חום וקשה

✱ מוציאים את בצק הטונה מהתנור, שמים עליו את הרוטב פיצה,

גבינה צהובה ותוספות

✱ מכניסים לעוד 5-7 דק' לתנור

✱ מגישים עם סלט ירוק

• ארוחה משביעה ומלאה בחלבון!

התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



מצרכים (4 פנקייקים בגודל בינוני):

2 כפיות חמאת בוטנים

ביצה

כפית אבקת אפייה

חצי כפית סילאן

אופן ההכנה:

✿ לערבב את הכל בקערה ולצקת עיגולים בינוניים למחבת

✿ למעלה שמים חצי כפית סילאן, ממש מעט טחינה גולמית וקוקוס



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## "לחם" שום שמיר מחמאת שקדים

מצרכים (3 מנות):

- 3 ביצים
- 3 כפות חמאת שקדים
- 3 שיני שום כתושות
- שמיר קצוץ
- כפית אבקת אפייה

אופן ההכנה:

- ✦ לערבב את כל המצרכים
- ✦ להעביר לתבנית משומנת, לפזר מעט שומשום מעל
- ✦ לאפות במשך 30-40 דק' ב-180 מעלות



התקשרו עכשיו  
077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## דג סלמון אפוי בתנור עם בזיליקום וחרדל

מצרכים (4 מנות):

- 4 נתחי פילה סלמון כ 800 גר'
- כף שמן זית
- כפית חרדל
- 2-3 שיני שום כתוש
- 2 כפות כוסברה או פטרוזיליה או עירית קצוצה
- עלי בזיליקום טריים
- פלפל שחור
- מלח הימלאיה דק או גס

אופן ההכנה:

- ✱ מערבבים בקערית את השמן, שום, כפית חרדל, בזיליקום, מלח ופלפל והירק הקצוץ
- ✱ מורחים על הדג מכל צדדיו
- ✱ מכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות למשך 20 דק' • ניתן להגיש עם סלט ירוק, שעוצית ירוקה או ירקות בתנור.



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## סלמון אפוי בסויה ושום



### מצרכים (4 מנות):

- 4 פרוסות נתחי פילה סלמון (כ-1 ק"ג)
- 2 כפות סוכר חום (לא חובה)
- 3 כפיות רוטב סויה
- 3 שיני שום פרוסות (לא חובה)
- כפית שמן שומשום (לא חובה)
- מיץ מ-2 לימונים גדולים
- מלח, פלפל שחור, כמון
- (ניתן לשדרג עם סאקה או ביין לבן)



### אופן ההכנה:

- ✱ מחממים תנור לחום של 200 מעלות
- ✱ מערבבים את כל מרכיבי הרוטב (לא כולל הסלמון) בקערית עד שהסוכר נמס
- ✱ מרפדים את התבנית בנייר כסף ועליו נייר אפיה, כדי למנוע זליגה
- ומניחים על הנייר את נתחי הסלמון עם העור כלפי מטה
- ✱ לתבל במלח, פלפל שחור וכמון. לבשל במשך כ-10 דק'
- ✱ אופים במשך 20 דק' עד שצבע הסלמון הופך לכתום אטום
- כדי שיהיה מזוגג כראוי, כדאי לפתוח את התנור כל 5 דק' ולהרטיב את הדגים ברוטב.

התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## תבשיל עלי תרד וחומוס

### מצרכים:

- 800 גרם עלי תרד (טריים או קפואים)
- ספריי שמן זית
- 2 בצלים קצוצים דק
- 3 כוסות גרגרי חומוס מבושלים
- כוס מים רותחים
- מיץ מ-2 לימונים גדולים
- מלח, פלפל שחור, כמון

### אופן ההכנה:

- ✱ לרסס מעט ספריי שמן זית בסיר, לאדות את הבצל עד להזהבה
- ✱ להוסיף את עלי התרד ולאדות
- ✱ להוסיף את גרגרי החומוס,
- להוסיף כוס מים רותחים ואת המיץ לימון
- ✱ לתבל במלח, פלפל וכמון
- ✱ לבשל כ 10 דק'



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## חיתוכיות בריאות



### מצרכים קצרה 1:

כוס וחצי שיבולת שועל,

2 כפות קמח כוסמין או קמח מלא

כף זרעי צ'ייה

2 כפות סוכר דמררה או סטיביה

כוס תוספות:

אגוזים או שוקולד מריר או צימוקים או גרעינים

מעט קינמון

### מצרכים קצרה 2:

30 גרם חמאה מומסת,

2-3 כפות טחינה או חמאת בוטנים טבעית

2-3 כפות דבש או סילאן

מעט מים

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים את כל המצרכים בקערה הראשונה

ויוצקים את המרכיבים מהקערה השנייה

✱ משטחים את התערובת על תבנית עם נייר אפייה

✱ אופים כ 25 דק' ב 160 מעלות

✱ לאחר שמתקרר לגמרי מחלצים מהתבנית וחותכים



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## כדורי שוקולד

### מצרכים:

ביצה

5 כפות טחינה

שקית סטיביה

3 כפות קקאו

כפית אבקת אפייה

רבע כוס מים

2 כפות חלב 1%

פירורי קוקוס

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים את הטחינה עם האבקת אפייה, הביצה, שקית סטיביה עם 2 כפות קקאו

ומוסיפים את המים עד שנוצרת בלילה ללא גושים

✱ מכניסים למולטי קייק עד שמוכן

✱ לאחר מכן מערבבים כף קקאו עם החלב וטובלים את הכדורים בזה

ולאחר מכן בקוקוס

• אפשר גם לאפות בתבנית קאפקייק במשך 15 דקות ב-180 מעלות

התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגת מוס שוקולד

### מצרכים לעוגה:

ביצה

2 כפות ממרח שקדים

2 כפות רסק תפוח עץ אורגני

כפית סוכרלוז

כפית אפקת אפייה

כפית קקאו

### אופן ההכנה:

✱ מערבבים טוב טוב

את כל המצרכים בקערה

✱ מכניסים בתבנית לתנור מחומם

מראש ל-180 מעלות ל-20-15 דק'

### מצרכים לרוטב שוקולד:

שליש כוס חלב סויה

תמצית וניל

חצי כפית סוכרלוז

חצי כפית רסק תפוחי עץ

כפית אבקת קקאו

✱ מערבבים את כל המצרכים ושמים במקרר ל 30 שניות

✱ מוציאים את העוגה מהתנור, וכל עוד היא חמה, שופכים עליה את סירופ השוקולד

✱ נותנים לעוגה כמה דקות להתקרר



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



# מאפינס תפוחים - לסדר מתכון



## מצרכים (6 מאפינס):

תפוח בינוני

3 כפות גבינה לבנה

2 כפות קוואקר

כפית אבקת אפיה

מעט קינמון

ממתיק או סילאן

ביצה

## אופן ההכנה:

✱ חותכים תפוח לקוביות ומבשלים בסיר קטן

עם מכסה עם כפית ממתיק ו-3 כפות מים

במשך 10 דקות עד שהוא מתרכך

✱ מערבבים בקערה את הגבינה,

קוואקר, אבקת אפיה, קינמון, ממתיק וביצה

✱ מוסיפים את התפוחים לקערה ומערבבים

✱ מעבירים לתבנית מאפינס

✱ אופים במשך 15 דקות בתנור

שחומם מראש ל-180 מעלות



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגת טחינה עם תפוחים

### מצרכים:

- 5 כפות טחינה
- תפוח 1 חתוך לקוביות קטנות קוביות
- כף חמוציות
- 4 ביצים
- מעט אבקת אפיה, קינמון
- ממתיק חרובים טבעי או כל ממתיק אחר
- מעט אגוזים או שקדים גרוסים

### אופן ההכנה:

- ✿ מערבבים את כל המצרכים ומכניסים לתבנית של עוגת שיש
- ✿ אופים על 180 מעלות במשך 20 דק'



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**  
דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגיות שיבולת שועל

### מצרכים:

- 2 חלבונים
- כף סוכר, כף שמן
- 2 כפות קוקוס
- כוס שיבולת שועל (עבה)
- מעט שוקולד מריר איכותי

### אופן ההכנה:

- ✱ מחממים את התנור ל- 160 מעלות
- ✱ מקציפים את החלבונים במיקסר ומוסיפים כף סוכר
- ✱ ממשיכים להקציף עד קבלת קצף לבן ותפוח
- ✱ מוסיפים שמן ומערבבים, מוסיפים את השיבולת שועל והתוספות ומערבבים היטב
- ✱ מסדרים על נייר אפייה את העיסה בצורת עיגולים ואופים עד להשחמה
- יש לתת לעוגיות להתקרר לפני אכילה



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## עוגית שוקולד-קוקוס



המתכון מתאים ל-20 עוגיות

### מצרכים:

- 2.5 כפות שמן קוקוס (ניתן לרכוש בכל חנות טבע)
- רבע כוס אבקת קקאו
- 50 מ"ל שמנת להקצפה (36-40% שומן)
- כף אבקת וניל
- רבע כף מלח
- 4 שקיות סטיביה
- 2 ביצים
- רבע כוס קמח קוקוס (ניתן לרכוש בכל חנות טבע)
- רבע כוס קוקוס ללא סוכר
- 20 שקדים (1 לכל עוגייה)



### אופן ההכנה:

- ✱ לחמם את התנור ל-220 מעלות ולהכין תבנית עם נייר אפייה
- ✱ לערבב שמן קוקוס עם אבקת קקאו לעיסה אחידה
- ✱ להוסיף את השמנת, מלח, ונילוסטיביה
- ✱ להקציף היטב. לשפוך בעדינות את הביצים ולהמשיך להקציף
- ✱ להוסיף קמח קוקוס וקוקוס יבש ללא סוכר. לערבב היטב
- ✱ בעזרת כף ליצור כ-20 עוגיות ולשים בעדינות שקד במרכז של כל עוגייה
- ✱ לאפות במשך 10-12 דקות עד שהעוגיות משחימות
- לקרר לפני אכילה.

התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## עוגת גבינה (ללא סוכר ופחמימות!)

### מצרכים לבצק:

כוס פקאנים או שקדים קלויים  
3-4 שקיות סטיביה או 10-12 טיפות  
3 כפות חמאה (מומסת)

### מצרכים לעוגת גבינה:

5 ביצים  
כוס סוכר קנים אורגני  
750 גרם גבינה לבנה 5%  
גביע שמנת חמוצה 9%  
3 כפות קורנפלור  
חצי כפית תמצית וניל

### אופן ההכנה:

- ✱ לערבב את כל הרכיבים בבלנדר עד קבלת עיסה אחידה
- ✱ לאפות את הבצק במשך 10 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות
- ✱ להפריד את הביצים ולהקציף את החלבונים לקצף יציב
- ✱ בקערה נפרדת, מערבבים את שאר המצרכים לעוגה
- ולאחר מכן מקפלים בעדינות לחלבונים
- ✱ מעבירים את הבלילה לתבנית עם הבצק ואופים במשך כ-50 דקות
- ב-180 מעלות (עד שמזהיב)



התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## כדורי תמרים - כדורי אנרגיה

מצרכים (30 כדורי תמר קטנים):

- חבילת תמרים בוואקום
- כוס אגוזי מלך שבורים
- 2 כפות טחינה גולמית
- 2 כפות חמאת בוטנים טבעית
- שבבי קוקוס

אופן ההכנה:

- ✿ לערבב הכל וליצור כדורים
- ✿ לטבול בקוקוס



התקשרו עכשיו  
**077-9555771**

למעבר  
לאתר  
המתכונים



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

**תהליך הרזיה קל ובריא**  
עם תפריט מגוון וללא אימון גופני



## עוגת בננות ואגוזים

### מצרכים:

2/3 כוס שמן קוקוס  
כוס סוכר קנים אורגני  
1/2 כוס סילאן טהור  
קופסת רסק תפוחי עץ  
2 כוסות קמח כוסמין  
כף זרעי פשתן טחונים  
3 בננות בשלות מעוכות  
שקית אבקת אפייה  
כוס אגוזי מלך  
כפית קינמון

### אופן ההכנה:

- ✱ מכניסים את כל המצרכים במיקסר ומערבבים
- ✱ שופכים לתבנית אינגליש קייק ומכניסים לתנור שחומם מראש, 180 מעלות למשך כ 40 דק'
- חשוב לשים לב, לא לייבש את העוגה, היא מוכנה כאשר קיסם ננעץ ויוצא עם פירורים לחים.



## עוגת תמרים

המתכון מתאים ל 11 מנות, חתיכה אחת שווה למנה בארוחת ביניים.  
לחמם תנור ל 180 מעלות.

### מצרכים:

- 2 ביצים
- חצי כוס סוכר
- 2 כפות שמן
- 4 כפות רסק תפוחים
- 3 כפות מחית תמרים (סילאן תמרים)
- 3 תמרים קצוצים דק
- 1.5 כוס קמח
- כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית קינמון
- כוס מים רותחים



### אופן ההכנה:

- ✿ מקציפים את הביצים עם הסוכר, מוסיפים את שאר המצרכים בהדרגה לפי הסדר בו הם רשומים
- ✿ להכניס לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות ולאפות ב 2 תבניות אינגליש קייק למשך 40 דק'

התקשרו עכשיו

077-9555771

למעבר  
לאתר  
המתכונים



LOREN'S DIET

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות

תהליך הרזיה קל ובריא

עם תפריט מגוון וללא אימון גופני





## שלב בדיקת הפחמימות

הגעת לסיום של התהליך, שלב בדיקת הפחמימות ואני גאה בך מאוד!!!

בנקודה הזאת, הגוף שלך לא רק פירק כמות ניכרת של שומן (בהתאם ליכולות שלו), אלא גם התייצב במשקל החדש.

שלב בדיקת הפחמימות הוא השלב המסכם והקריטי ביותר בתוכנית המקורית של "דיאטת לורן".

גם במקרים בהם הצעד הבא שלך הוא לחזור לשלב ההרזיה של דיאטת לורן, כדי להמשיך לפרק שומן בצורה אינטנסיבית, עדיין חשוב מאוד לבצע את שלב בדיקת הפחמימות בנקודה הזאת במשך 10 ימים לפחות לפני שחוזרים להמשך ההרזיה.

הגוף שלך חייב להתאזן אחרי הירידה המהירה יחסית, ולחוות "אכילה חופשית" של סוכרים ופחמימות שונים, כדי לוודא שהוא לא "יחטוף שוק", כשייום אחד יגיע אירוע משובח או חופשה מרתקת, ואת תרצי להתפנק על איזה קינוח או קוקטייל. כשזה יקרה - אני רוצה שתהיי חמושה בידע מדויק מאוד על הגוף שלך ותוכלי להנות מהחיים, בלי לדאוג למשקל.

זה נכון שאכלת פחמימות מסוימות גם בשלב ההרזיה וגם בשלב האיזון, אך כרגע התכלית שלנו שונה - אני רוצה שננסה את כל סוגי הפחמימות והסוכרים שעדיין לא ניסית ושכן היית רוצה לשלב בחיים שלך ונגלה איך בדיוק הגוף שלך מגיב לכל אחת מהן.

אחת התגליות העיקריות מהמחקר שעשיתי באוקספורד, היא שלכל גוף יש (רק!!!) בין 5 ל- 10 פחמימות ספציפיות שמשמינות אותו בצורה קיצונית ומשפיעות עליו לרעה מבחינה בריאותית. מצד שני - יש הרבה פחמימות אחרות, שהגוף בהחלט יכול לפרק, ללא נזק למשקל או לבריאות.

כמובן שהמצב האידאלי עבור הגוף שלך הוא לא לאכול פחמימות כלל, אך בינינו - זה לא באמת אפשרי ולא באמת כיף ולא באמת נחוץ להעביר את כל החיים בלי להתענג על בורקס שהרגע יצא מהתנור לעולם... כל מה שאנחנו צריכות לגלות כרגע - זה איזו פחמימה מתאימה לגוף שלך ואיזו - לא.

וכל מה שאני רוצה, זה שבשלב הזה, אנחנו נגלה את המידע החיוני על הגוף שלך, על התגובות האישיות שלו לכל מיני סוגי פחמימות ושילובים של מאכלים, שעות אכילה ועוד.



## שלב בדיקת הפחמימות - המשך:

פחמימה שלא מתאימה לגוף שלך, משפיעה עליו כמו רעל ועלולה לגרום להמון בעיות, כמו עלייה דרסטית במשקל, עייפות, עצירות, בעיות הורמנליות ועוד. השלב המיוחד הזה יאפשר לך לראות בעיניים שלך אילו פחמימות כן מתאימות לגוף שלך - ואילו לא, מעבר לזה, יהיו לך את הידע והכלים לתקן את הנזק במייד ולא לדאוג בקשר לזה ולא לתת לפחמימה הזאת לפגוע בתוצאות המדהימות שהגעת אליהם בתוכנית.

יועצת תזונה אישית שלך מהצוות שלי תדריך אותך בצורה מדויקת ותלווה אותך יום יום לאורך כל הדרך.

### מה חשוב לי בשלב הזה?

1. חשוב מאוד להכין ביחד עם היועצת שלך את הרשימה של כל הפחמימות האהובות עליך, אותן היית רוצה לבדוק. רשימה מומלצת מכילה באיזור ה-10 פחמימות שונות.
2. חשוב להקפיד על הסדר המדויק ולבצע את כל ההנחיות האישיות והמדויקות שהיועצת שלך תתן לך בשלב הזה, על בסיס יומי. זה קריטי כדי שהשלב הזה יצלח.
3. חשוב להישאר בקשר יומי עם היועצת שלך! את כבר יודעת המון על הגוף שלך בעצמך, הגוף שלך פירק לא מעט שומן ובנית יחד עם היועצת שלך את השגרה האידאלית עבורך, אך את עדיין צריכה אותה. עוד קצת.

השלב הזה הוא שלב פשוט, אך הוא נבנה בעקבות המון מחקרים ונתונים מדעיים, וחשוב שנתבסס עליהם.

בשלב הזה כל מתכון שמשלב את הפחמימה אותה את בודקת - מתאים!

אם יש ספק - זה קריטי להתייעץ עם היועצת שלך!



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות!



## לסיכום:

**כעת יש לי רק בקשה אחת אליך:** להפיץ את הבשורה.

אחוזי ההשמנה בישראל ובעולם גדלים בכל שנה ב-300!!!  
אני והצוות שלי עובדים סביב השעון, כדי לטפל במצב החמור הזה,  
אך לעולם לא נצליח לעשות את זה לבד, ללא העזרה שלך.

יש שם בחוץ אנשים מדהימים, שממש ממש צריכים עזרה. יתכן והם כבר ויתרו על עצמם. יתכן ונראה להם כרגע ש"המגיפה" ניצחה, וש"יש משהו לא תקין עם הגוף שלהם" או ש"יש להם אופי חלש".  
אני לא רוצה שנוותר עליהם. מגיע לאנשים האלה, שנילחם עליהם. הם חברים שלנו, משפחה שלנו, ההורים של החברים של הילדים שלנו או פשוט מכרים מהעבודה.

יתכן והאנשים האלה לא יגיבו לסיפורי ההצלחה של אנשים שהם לא מכירים, אבל הם כן יגיבו לסיפור ההצלחה שלך, כי הם מכירים אותך וסומכים עליך, והם יודעים שאת רוצה לטובתם.

אני בטוחה (לצערי הרב...) שיש סביבך המון אנשים שסובלים לא רק מהשמנה, חוסר ביטחון והגבלות שהם שמים על עצמם בחיים בגלל שומן, אלא אפילו אנשים עם מחלות רקע, אחת או יותר, שנגרמו להם בגלל שומן, כמו: לחץ דם גבוה, סכרת, כולסטרול גבוה ועוד. כל מה שאני צריכה, זה שנגיד לאנשים האלה, שקיים פתרון ושנקבל את האישור שלך ליצור איתם קשר.  
מבטיחה לך, שנהיה מקצועיים ומכבדים מאוד בכל שלב של ההיתקשרות איתם.

### למה בכלל אני פונה אליך עם הבקשה הזאת?

כי אם נפספס את האנשים האלה, אנחנו עלולים לפגוש אותם שוב פעם בעוד שנה, 5 שנים או עשור, אחרי שהם כבר עשו עוד 20 דיאטות לא נכונות, קיבלו עוד 5 מרשמים של תרופות כימיות ופיתחו עוד כמה מחלות רקע. אני פונה אליך, כי אנחנו על זמן שאל.

### לורן, אז מה עושים עכשיו?

אני והצוות שלי יותר מנשמח תמיד לשמוע ממך, לשמוע על החוויה שלך, על ההצלחות שלך, לשמוע למי את רוצה לעזור בסביבה שלך, לתת לך טיפ נחמד, עצה שווה או מתכון טעים חדש, שניסיתי בסופ"ש.  
חשוב מאוד שנשאר בקשר! הכי טוב זה לתקשר איתי בטלפון: **077-9555771**

או מייל: [INFO@LORENSDIET.COM](mailto:INFO@LORENSDIET.COM)

שלך,  
לורן



**LOREN'S DIET**

דיאטה מהירה. תוצאות בריאות