

שלב האכילה הזייסתית, טחונה, נחיתית

מיום 8-14, מתחילת השתיה, למשך 2-1 שבועות.

1. מתחילים לשלב אוכל טחון במרקס חלק ומתקדמים בהדרגה למרקס פחות אחיד.
2. חשוב שתהיה מנת חלבון בכל ארוחה. סבינות רכות, ריקוסה (עסירה בסיזן), מוס סונה, בשר עוף או דג טחונים עם ירק.
3. יש להפריד בין אוכל ושתיה. ניתן לשתות רבע שעה לפני האוכל או חצי שעה אחריו.
4. חשוב להקפיד על סדר יום. לאכול כל 3-4 שעות, 3 ארוחות עיקריות ו-3 ארוחות ביניים. להתחיל כל ארוחה במנת חלבון.
5. להקפיד אלעוס היטב את המלון. לאכול לאט, לעצור אחרי כמה כפיות, לראות איך מרגישים ובהתאם להמשיך לאכול. הכמות הממוצעת לארוחה היא כמה כפיות עד חצי כוס.
6. רצוי להשתמש בצלוחיות קטנות ובכפיות.
7. להקפיד לשתות 8-10 כוסות נוזלים ביום.
8. ניתן להוסיף לחינה, אבוקדו, חמוס, פירה, עשבייה מרוסקת (לא קאיפה וסרעינים), פרי טחון או סרבר. עדיין מומלץ להימנע מירקות סיביים כמו: כרוב, כרובית, ברוקולי.

