

שלב האכלאה הרכה

מיום 14-21 למשך כשבועיים.

שוב מוסיפים קודם כל חלבונים: ביצה מקושקט או ביצה קשה מאורזת, סונה, סרדינים, דגים, עוף מבוסס, קציצות, סופו. וכן ירקות מבוססים, פירות רכים ומקולפים. אפשר גם קרקר, פתית, או תפוח אדמה מבוסס.

1. חשוב להתחיל במנת חלבון בכל ארוחה, אחריו הירק ולבסוף הפחמימה.
2. להמשיך לאכול ארוחות מסודרות, 3 ארוחות עיקריות ו2 ארוחות ביניים. ולא לאסוף את האכילה על פני כל היום.
3. להמשיך להשתמש בצלחות קטנות. להקפיד על אכילה איטית, לעיסה ממושכת, לעזור אחרי כמה כפיות ובהתאם לצורך להמשיך.
4. ניתן להפסיק לאכול את המלון.
5. לבחור בשרים רכים ולהוסיף רוטב למנה הבשרית/עוף/דג. מלון רך ופחות יבש עובר טוב יותר
6. להימנע מירקות סיביים כמו: כרוב, כרובית, ברוקולי. וכן מפחמימה במרקס בצקי כמו לחם ופסטה.
7. להוסיף לכל ארוחה רק מלון אחד. מלון שאורם להקאה או תחושה לא טובה, אנסות שוב אחרי 3 ימים
8. להפריד בין שתייה לאכילה: אשתות רבע שעה לפני האוכל או חצי שעה לאחריו.

התכנים אינם מהווים תחליף לייעוץ רפואי ולא מקצועי ולא מותרת לספק חיצע ובסוג מקרה אינם באדר האלצה או עצה רפואית. אלא נועדו להרחבת הידע האישי של המשתמשים ואין לראות בהם תחליף להתייעצות עם רופא מומחה.