שליף הקלוריות

40 מאכלים שכולנו אוכלים כל שבוע: מנות רגילות, טווח קלוריות וחלבון

ארוחת בוקר ומאפים

	מאכל · מנה	קלוריות	חלבון
	**שקשוקה + 2 פרוסות חלה** 2 ביצים, 250 גרם רוטב, 2 פרוסות חלה	500–740	26 ג׳
	**ארוחת בוקר ישראלית** חביתה, סלט, גבינות, לחם, מיץ (לאדם אחד)	950–1,490	42 ג׳
	**ג׳חנון** 1 גליל (150 גרם) + ביצה + רסק עגבניות	590–1,010	18 ג׳
	**מלאווח** 1 מלאווח (125 גרם) + ביצה + רסק עגבניות	440–770	15 ג׳
	**בורקס גבינה** 1 משולש גדול ממאפייה (120 גרם)	340–590	10 ג׳
	**בורקס תפו״א** 1 גדול ממאפייה (120 גרם)	320–550	8 ג׳
	**לחם + קוטג׳** 2 פרוסות לחם מלא + חצי גביע קוטג׳ 5%	260–320	22 ג׳
	**יוגורט + גרנולה** גביע יוגורט 3%, 50 גרם גרנולה, כף דבש	300–460	13 ג׳

אוכל רחוב

	מאכל · מנה	קלוריות	חלבון
	**פלאפל בפיתה** פיתה, 5 כדורים, חומוס, טחינה, סלט	630–990	26 ג׳
	**סביח בפיתה** פיתה, חציל מטוגן, ביצה, תפו״א, טחינה, עמבה	550–860	22 ג׳
	**שווארמה בלאפה** לאפה, 200 גרם שווארמה, טחינה, סלטים	710–1,110	52 ג׳
	**צלחת חומוס + 2 פיתות** 250 גרם חומוס עם טחינה ושמן זית, 2 פיתות	780–1,230	32 ג׳
	**מעורב ירושלמי** פיתה, 150 גרם מעורב, טחינה, סלט	620–980	48 ג׳
	**שניצל + צ׳יפס** שניצל עוף (150 גרם) + 150 גרם צ׳יפס	660–1,030	40 ג׳
	**משולש פיצה** 1 משולש מפיצרייה (140 גרם)	310–390	14 ג׳
	**טוסט גבינה** 2 פרוסות לחם, 3 פרוסות צהובה, רוטב, זיתים	410–720	22 ג׳

לא בא לכם לחפש בטבלה? צלמו את הצלחת.

שליף הקלוריות

אוכל של בית ושבת

מאכל · מנה	קלוריות	חלבון
 **צלחת ארוחת שישי** חלה, 3 סלטים, עוף, אורז, תפו"א (סיבוב אחד)	790–1,240	52 ג׳
 **מרק עוף + שקדי מרק** קערה (400 מ"ל), ירקות, 100 גרם עוף, שקדי מרק	340–500	32 ג׳
 **מרק קובה (3 קובות)** קערה (400 מ"ל) + 3 קובות סולת ובשר	420–620	18 ג׳
 **חמין + ביצה** קערה (350 גרם): בשר, שעועית, גריסים, תפו"א + ביצה	540–850	32 ג׳
 **קוסקוס + מרק + עוף** 200 גרם קוסקוס, 300 מ"ל מרק ירקות, 150 גרם עוף	620–980	42 ג׳
 **מג'דרה** 300 גרם מג'דרה + 40 גרם בצל מטוגן	430–650	17 ג׳
 **פתיתים** צלחת (250 גרם מבושל) עם בצל ושמן	340–520	10 ג׳
 **סלט ישראלי** 300 גרם ירקות קצוצים + כף שמן זית	140–220	3 ג׳

נשנושים, מתוקים וחנוכה

מאכל · מנה	קלוריות	חלבון
 **במבה (שקית 80 גרם)** שקית 80 גרם	410–450	10 ג׳
 **ביסלי (שקית 70 גרם)** שקית 70 גרם	350–390	5 ג׳
 **קרמבו** 1 יחידה	110–130	1 ג׳
 **רוגלך (3 יחידות)** 3 יחידות (75 גרם)	250–430	5 ג׳
 **פרוסת עוגת שמרים** פרוסה עבה (80 גרם)	230–400	5 ג׳
 **סופגנייה ריבה** 1 סופגנייה קלאסית (90 גרם)	240–420	5 ג׳
 **סופגניית דולצ'ה** 1 סופגניית פרימיום (120 גרם)	360–620	6 ג׳
 **3 לביבות** 3 לביבות מטוגנות (180 גרם)	320–550	6 ג׳

משקאות

כוס או בקבוק רגילים



אייס קפה גדול
כוס גדולה, 400 מ"ל
210–380
קלוריות



הפוך גדול
330 מ"ל, חלב 3%
120–220
קלוריות



גולדסטאר (חצי ליטר)
חצי ליטר
180–240
קלוריות



ערק אשכוליות
50 מ"ל ערק + 200 מ"ל מיץ אשכוליות
180–320
קלוריות



לימונענע גרוס
כוס 400 מ"ל
170–300
קלוריות



שוקו בשקית
שקית 250 מ"ל
170–190 קלוריות



מיץ תפוזים סחוט
כוס 300 מ"ל
120–160
קלוריות



כוס יין אדום
כוס 150 מ"ל
110–150 קלוריות

שליף הקלוריות

קלוריות נסתרות

אף אחד לא רושם אותן. הגוף כן.



כף שמן זית על החומוס או הסלט

+120 קלוריות



3 כפות טחינה בתוך הפיתה

+140 קלוריות



צ'יפס בתוך הפיתה (60 גרם)

+190 קלוריות



עוד פיתה ליד הסלטים

+250 קלוריות



אייס קפה גדול

+280 קלוריות



מיץ תפוזים סחוט

+140 קלוריות

אותן קלוריות, שובע אחר



במבה (שקית 80 גרם)

430 קלוריות

נגמר תוך 5 דקות

=



מרק עוף + שקדי מרק

420 קלוריות

משביע לשעות



2 × סופגנייה ריבה

640 קלוריות

נגמר תוך 5 דקות

=



שקשוקה + 2 פרוסות חלה

620 קלוריות

משביע לשעות



אייס קפה גדול

280 קלוריות

נגמר תוך 5 דקות

=



לחם + קוטג'

290 קלוריות

משביע לשעות

היום שלי

לרשום, לסכם, להשוות לשליף

בוקר	קלוריות	צהריים	קלוריות	ערב	קלוריות
נשנושים	קלוריות	שתייה	קלוריות	עוד משהו	קלוריות

סה"כ היום: _____ קלוריות

סרקו ושמרו את השליף בטלפון

כל 40 המאכלים, עם חיפוש ומחשבון "היום שלי"

kaloria.ai/he/shulcan-kaloriot