

גרהם מרסר · מתנה חינם

3 ימים

לבטן רגועה

שלושה הרגלים קטנים, חמישה מתכונים פשוטים, ודף מעקב קצר



הכל כשר · בלי דיאטות · בלי מוצרים מיוחדים

שלום, אני גרהם.

ביקשתם בתגובות, אז הנה הוא: שלושה ימים, שלושה הרגלים קטנים, וכמה מתכונים פשוטים שאני אוהב.

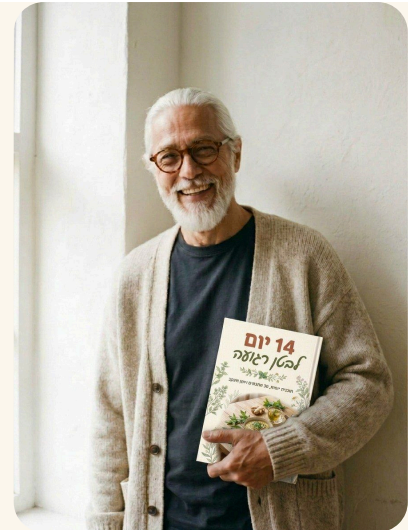
אין כאן דיאטה, אין 'ניקוי' ואין מוצרים מיוחדים. יש כאן משהו פשוט יותר: לשנות קצת את האופן שבו אנחנו אוכלים, ולשים לב איך הבטן מרגישה.

ההרגלים האלה מופיעים בהמלצות של גופי בריאות מובילים, כמו שירות הבריאות הבריטי (NHS), לאנשים שמרגישים כבדות ונפיחות אחרי האוכל. הם לוקחים כמה דקות ביום, ולא דורשים לוותר על שום דבר שאתם אוהבים.

מוסיפים הרגל אחד בכל יום. ביום השלישי כבר עושים את שלושתם.

בתיאכון,

גרהם



איך זה עובד

1 כל יום, הרגל אחד חדש

בראש כל יום כתוב מה עושים היום ולמה. ההרגלים מצטברים: לא מחליפים, אלא מוסיפים.

2 מתכונים למי שרוצה

לכל יום בחרתי מתכון או שניים שמתאימים להרגל. הם לא חובה. אפשר לאכול כרגיל.

3 שתי דקות בערב

בסוף החוברת יש דף מעקב קצר. בכל ערב מקיפים מספר: איך הבטן מרגישה היום. ככה רואים אם משהו משתנה.

הכוס הראשונה

יום
1

מה עושים היום

מתחילים את הבוקר בכוס חמימה: מים חמימים, תה צמחים או קמומיל. את הקפה שותים רק אחרי ארוחת הבוקר, ולא על בטן ריקה.

למה זה עוזר?

קפה מגרה את פעילות המעי, ואצל חלק מהאנשים גם גורם לצרבת. כשהוא לא הדבר הראשון שנכנס לבטן, הרבה אנשים מרגישים בוקר רגוע יותר.

ועוד דבר קטן להיום: מוותרים על משקאות מוגזים. הגז שבתוכם נכנס ישר לבטן.

מה מבשלים היום



מתכון 2

ביצים מקושקשות עם כורכום ובצל ירוק



מתכון 1

תה קינמון וציפורן

בערב: מכינים את צנצנת שיבולת השועל לבוקר של מחר (מתכון 3).

עשיתי את ההרגל של היום

☐

מה עושים היום

ארוחה אחת היום אוכלים בישיבה, לאט, בלי טלפון ובלי טלוויזיה. מניחים את המזלג על הצלחת בין ביס לביס.

למה זה עוזר?

כשאוכלים מהר בולעים הרבה אוויר, והאוויר הזה מורגש אחר כך כנפיחות. לאכילה איטית יש גם בונוס: מרגישים שובע מוקדם יותר.

ממשיכים גם עם הכוס החמימה של הבוקר.

מה מבשלים היום



מתכון 3

שיבולת שועל של לילה עם מנגו

עשיתי את ההרגל של היום

☐

הליכה קצרה וערב קל

יום
3

מה עושים היום

אחרי ארוחת הצהריים או הערב יוצאים להליכה רגועה של 10 דקות. ואת ארוחת הערב מסיימים לפחות שלוש שעות לפני השינה.

למה זה עוזר?

תנועה, גם הליכה קלה, עוזרת לגזים לעבור במעי. ארוחה גדולה ומאוחרת היא גורם נפוץ לכבדות ולצרבת בלילה.

ממשיכים גם עם הכוס החמימה ועם הארוחה האיטית.

מה מבשלים היום



מתכון 5

אפרסקים חמים בקינמון



מתכון 4

דג לבן במחבת עם אספרגוס ולימון

עשיתי את ההרגל של היום

☐



מתכון 1

תה קינמון וציפורן

פרווה

8 מנות

22 דקות

מכינים תרכיז פעם אחת, ושותים כוס חמה וריחנית כל ערב במשך שבוע.

איך מכינים

1. מרתיחים את המים עם הקינמון והציפורן.
2. מנמיכים את האש ומבשלים 20 דקות.
3. מסננים, מצננים ושומרים בצנצנת זכוכית במקרר עד שבוע.
4. להגשה: מערבבים רבע כוס תרכיז עם מים חמים, וממתיקים בדבש.

מה צריך

- 4 מקלות קינמון
- 1 כף ציפורן שלם
- 4 כוסות מים
- דבש לפי הטעם

טיפ מוסיפים פרוסת תפוז או קליפת לימון לתרכיז, לטעם חגיגי של חורף.



מתכון 2

ביצים מקושקשות עם כורכום ובצל ירוק

פרווה

1 מנה

8 דקות

ביצים מקושקשות בצבע צהוב-זהוב, עם בצל ירוק טרי. מוכן בחמש דקות.

איך מכינים

1. מחממים את השמן במחבת על אש בינונית.
2. מוסיפים את החלק הלבן של הבצל הירוק ומטגנים כדקה, עד שהוא מתרכך.
3. טורפים את הביצים עם הכורכום, הפלפל והמלח, ויוצקים למחבת.
4. מערבבים בעדינות 2-3 דקות, עד שהביצים יציבות לגמרי ואין נוזל. מפזרים מעל את החלק הירוק ומגישים מיד.

מה צריך

- 2 ביצים
- 2 גבעולי בצל ירוק, קצוצים (לבן וירוק בנפרד)
- רבע כפית כורכום
- קורט פלפל שחור
- 1 כפית שמן זית
- מלח

טיפ טעים במיוחד עם פרוסת לחם מחמצת וכמה עגבניות שרי לצד.



מתכון 3

שיבולת שועל של לילה עם מנגו

פרווה

לילה במקרר

1 מנה

5 דקות

מערבבים בצנצנת לפני השינה, ובבוקר ארוחת הבוקר מחכה במקרר. קרירה, קרמית ומתוקה מהמנגו.

איך מכינים

1. בצנצנת עם מכסה מערבבים את השיבולת, הצ'יה, משקה השקדים, הכורכום, הפלפל והדבש, עד שהכורכום מתערבב לגמרי.
2. סוגרים ומכניסים למקרר ל-6 שעות לפחות, או ללילה.
3. בבוקר מערבבים. התערובת צריכה להיות סמיכה וקרמית. אם היא סמיכה מדי, מוסיפים מעט משקה שקדים.
4. מניחים מעל את קוביות המנגו ומפזרים קינמון.

מה צריך

- חצי כוס (40 גרם) פתיתי שיבולת שועל
- 1 כף זרעי צ'יה
- שלושת רבעי כוס (180 מ"ל) משקה שקדים ללא סוכר
- רבע כפית כורכום
- קורט פלפל שחור
- 1 כפית דבש
- חצי מנגו בשל, קוביות
- קורט קינמון

טיפ אפשר להכין 3 צנצנות בבת אחת. הן נשמרות במקרר עד 3 ימים. את המנגו מוסיפים רק בבוקר.



מתכון 4

דג לבן במחבת עם אספרגוס ולימון

פרווה

2 מנות

22 דקות

מחבת אחת, שום ולימון. דג וירק מוכנים יחד בתוך רבע שעה.

איך מכינים

1. מחממים כף שמן במחבת רחבה, מוסיפים את השום ומערבבים חצי דקה.
2. מוסיפים את האספרגוס ומבשלים 4 דקות, עד שהוא רך אבל עדיין פריך.
3. מזיזים את האספרגוס לצד, מוסיפים את יתרת השמן ומניחים את הדג. מבשלים 3-4 דקות מכל צד, עד שהוא מתפרק בקלות.
4. מזלפים לימון, מתבלים ומפזרים פטרוזיליה.

מה צריך

- 2 פילה דג לבן (מוסר, דניס או אמנון)
- 1 צרור אספרגוס, בלי הקצוות הקשים
- 2 כפות שמן זית
- 3 שיני שום, כתושות
- מיץ מחצי לימון
- פטרוזיליה קצוצה, מלח ופלפל

טיפ אין אספרגוס? שעועית ירוקה או קישואים פרוסים מתאימים מצוין.



מתכון 5

אפרסקים חמים בקינמון

חלבי

3 דק' המתנה

1 מנה

5 דקות

אפרסקים מקופסה, קצת חמאה וקינמון, ויוגורט קר מעל. קינוח של חמש דקות.

איך מכינים

1. מכניסים אפרסקים, חמאה וקינמון לקערה שמתאימה למיקרוגל.
2. מכסים במכסה עם פתח, ומחממים דקה. מערבבים, ומחממים עד דקה נוספת.
3. ממתינים 3 דקות, מערבבים ומניחים מעל את היוגורט הקר.

מה צריך

- שלושת רבעי כוס אפרסקים משימורים במיץ, מסוננים
- 1 כפית חמאה
- רבע כפית קינמון
- רבע כוס יוגורט יווני

טיפ לגרסה פרווה: מוותרים על החמאה ומחליפים את היוגורט ביוגורט קוקוס.

דף המעקב שלי

בכל ערב מקיפים מספר: כמה הבטן הרגישה כבדה או נפוחה בבוקר, וכמה בערב.

0 בכלל לא 1 קצת 2 מורגש 3 מפריע לי

בבוקר	בערב	ההרגל	מה שמתי לב אליו
יום 1	3 2 1 0	3 2 1 0	☐
יום 2	3 2 1 0	3 2 1 0	☐
יום 3	3 2 1 0	3 2 1 0	☐

בסוף היום השלישי: איזה הרגל הרגיש לי הכי קל להמשיך?

מה הפתיע אותי?

רוצים להדפיס? הדפיסו רק את העמוד הזה ותלו אותו על המקרר.

מתי פונים לרופא

ההרגלים בחוברת מתאימים לכבדות ולנפיחות יומיומיות. אם יש לכם אחד מהבאים, אל תחכו. פנו לרופא:

- הנפיחות קבועה, או לא עוברת גם אחרי שינוי בהרגלים
- יש ירידה במשקל בלי שניסיתם לרדת
- יש דם ביציאות, או יציאות שחורות
- יש שינוי חדש בהרגלי היציאות שנמשך כמה שבועות
- יש כאב בטן חזק, חום, הקאות, או קושי בבליעה

כאב בטן חזק שהתחיל פתאום, הקאה עם דם או קושי חמור בנשימה: מתקשרים למד"א (101) או פונים למיון.

החוברת אינה ייעוץ רפואי. זו חוברת בישול והרגלים יומיומיים. היא לא מאבחנת, לא מטפלת ולא מחליפה רופא או דיאטנית. אם קיבלתם הנחיות תזונה מרופא, הן קודמות לכל מה שכתוב כאן. אל תשנו טיפול או תרופות בלי להתייעץ.

המידע מבוסס על המידע לציבור של שירות הבריאות הבריטי (NHS) ושל המכון האמריקאי לסוכרת, עיכול וכליות (NIDDK).

גרהם מרסר הוא דמות שנוצרה בבינה מלאכותית. גם התמונות של גרהם ושל המנות נוצרו בבינה מלאכותית.

© 2026 המטבח של גרהם. החוברת ניתנת חינם לשימוש אישי. מותר לשותף את הקישור להורדה עם חברים.

אחרי 3 ימים, מגיעים 14

שלושה ימים זה התחלה מצוינת. אבל כל בטן שונה: מה שמנפח אדם אחד יכול להיות בסדר גמור אצל אחר. כדי לגלות מה עובד דווקא אצלכם, צריך קצת יותר זמן.

14 יום לבטן רגועה

- עוד 11 ימים, עמוד אחד לכל יום, והרגל רביעי
- יומן מעקב להדפסה, שעוזר לראות מה חוזר בימים הקשים
- בודקים שינוי אחד באוכל, ורואים אם הוא עושה הבדל אצלכם
- 30 מתכונים עדינים: בוקר, משקאות וארוחות קלות
- רשימות קניות, התאמות לצרבת וללקטוז, ודף 'מתי פונים לרופא'



מחיר מיוחד למי שהוריד את הפרוטוקול: **39 ₪** (במקום 49

₪)

לפרטים ולרכישה: graham-kitchen.com/next

עוד מתכונים, כל שבוע, בחינם

הצטרפו לקהילת הוואטסאפ של המטבח של גרהם. מקבלים מתכון חדש וטיפים קטנים, ושום ספאם.

להצטרפות לקהילה: graham-kitchen.com/whatsapp

שיהיה לכם יום רגוע,

גרהם