

תפריט כ 1500 קלוריות

| | |
|---|---|
| <p>מנת פחמימה- פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה) // 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה) // פיתה קלה / 3 פריכיות אורז / 3 פתית +</p> <p>מנת חלבון- 2 כפות גבינה לבנה 5% או קוטג' 5% / 1 פרוסת גבינה צהובה 15% / משולש גבינת מון בלאן / 2 עמק ביס / ביצה (1 ביום) / גביע יוגורט 1.5%</p> <p>ניתן להחליף את מנת החלבון במנת שומן- כף טחינה מוכנה / כף אבוקדו / כף ממרח חומוס +</p> <p>מנת שומן- כף אבוקדו / כף טחינה מוכנה / כפית טחינה גולמית / 4 חצאי אגוזי מלך / 7 שקדים +</p> <p>ירקות</p> | <p>ארוחת בוקר- מומלץ תוך שעה מהקימה</p> |
| <p>מנת פחמימה (כולל פרי)- פרוסת לחם / 2 פרוסות לחם קל / 3 פריכיות אורז / תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן / אגס קטן +</p> <p>2 מנות שומן (לבחור 2)- כף אבוקדו / כף טחינה מוכנה / כפית טחינה גולמית / 4 חצאי אגוזי מלך / 7 שקדים +</p> <p>מנת חלבון- 2 כפות גבינה לבנה 5% או קוטג' 5% / 1 פרוסת גבינה צהובה 15% / משולש גבינת מון בלאן / 2 עמק ביס / ביצה (1 ביום) / גביע יוגורט 1.5% / 2 כפות ממרח חומוס</p> | <p>ארוחת ביניים</p> |
| <p>מנת חלבון- 150 גרם לפני בישול- 100 גרם לאחר בישול- חזה עוף / בקר רזה / 3 שוקיים / שווארמה הודו / 1/4 עוף ללא עור / 3 כדורי בשר- עוף או הודו. או מנת דג – 200 גרם לפני בישול- 100 גרם לאחר בישול או אפיייה- מקרל / סלמון / הליבוט / בקלה / 1 קופסת טונה בשמן מסוננת הייטב / קופסת סרדינים מסוננת הייטב. או מנת קטניות- 150 גרם טפוח / כוס קטניות מבושלות- אפונה, חומוס גרגירים, שעועית יבשה או 3 כוסות מרק קטניות +</p> <p>ירקות מבושלים וחיים +</p> <p>2 מנות שומן- לבחור שתיים- כפית שמן / טחינה גולמית / כף אבוקדו / 4 חצאי אגוזי מלך / 7 שקדים</p> <p>* אפשר להחליף מנת שומן אחת במנת פחמימה- פרוסת לחם / 3 כפות אורז שטוחות / 3 כפות פתיתים / קוסקוס / 3 כפות קטניות / תפ"א בינוני</p> | <p>ארוחת צהריים</p> |
| <p>מנת פחמימה (כולל פרי)- פרוסת לחם / 2 פרוסות לחם קל / 3 פריכיות / תמר 1-2 (תלוי בגודל) // תפ"ע קטן / אגס קטן +</p> <p>מנת חלבון- 2 כפות גבינה לבנה 5% או קוטג' 5% / 1 פרוסת גבינה צהובה 15% / משולש גבינת מון בלאן / 2 עמק ביס / ביצה (1 ביום) / גביע יוגורט 1.5% +</p> <p>מנת שומן- כפית שמן / טחינה גולמית / כף אבוקדו / 4 חצאי אגוזי מלך / 7 שקדים / 7 זיתים</p> | <p>ארוחת ביניים</p> |
| <p>סלט ירקות גדול +</p> <p>מנת חלבון גדולה(1.5 מנות) - ביצה+ כף גבינה 5% / קופסת טונה- לסנן הייטב + ביצה / חצי קופסת טונה+ ביצה+ כף גבינה 5% / 60 גרם טפוח+ כף ממרח קטניות +</p> | <p>ארוחת ערב</p> |

| | |
|---|-------------------|
| <p>מנת שומן - כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים/ 7 זיתים +</p> <p>מנת פחמימה - פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה)/ 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה)/ פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/ 3 פתית</p> | |
| <p>מנת פחמימה - פרוסת לחם שיפון (כ80 קלוריות לפרוסה)/ 2 פרוסות לחם קל (עד 45 קלוריות לפרוסה)/ פיתה קלה/ 3 פריכות אורז/ 3 פתית +</p> <p>מנת שומן - כפית שמן/ טחינה גולמית/ כף אבוקדו/ 4 חצאי אגוזי מלך/ 7 שקדים/ 7 זיתים</p> | <p>ארוחת לילה</p> |