



תפריט 1500 קק"ל - בוקר גדולה, ערב קטנה

1 ארוחה

2 פר' לחם מלא/ כוסמין או 2 פיתות כוסמין או 2 פיתות קלות או 4 פר' לחם קל או 5 כפות קוואקר או כוס דגני בוקר ללא תוספת סוכר

ביצה או טונה או פר' פשטידת ירקות (על בסיס גבינות 5% או קמח חמוס או ביצים) או 3 כפות עדשים או שקשוקה טבעונית על בסיס קמח חמוס

$\frac{3}{4}$ כוס חלב/ 2-3 כפות גבינה 5%/ כף גבינת סויה/ 2 כפות טחינה/ 2 כפות אבוקדו/ 2 כפות חמוס

ירקות חתוכים

פרי (תפוח/ אגס/ אפרסק/ בננה קטנה/ 2 משמשים/ 2 תמרים/ תפוז/ 2 קלמנטינות קטנות/ $\frac{1}{4}$ פומלה וכו')

יוגורט 1.5% + 3 כפות קוואקר

14 שקדים/ 4 אגוזים מכל סוג (פקאן/ מלך/ ברזיל)/ 25 יח' קשיו טבעיים

2 ארוחה

$\frac{1}{3}$ מהצלחת ירקות מגוונים ומשתנים בצבעים ובצורת ההכנה

בשרי- 2-3 קציצות הודו או עוף או דג או בקר/ חזה עוף בגודל כף יד/ ירך עוף/ פילה דג/ 100 גר' הודו/

טבעוני- קציצות עדשים או חמוס/ 100 גר' מעורב סויה/ 100 גר' טופו מוקפץ/ 100 גר' בולונז סויה (3-4 כפות)/ 4-5 כפות עדשים או אפונה או שעועית

כוס קינואה/ כוסמת/ אפונה/ שעועית/ עדשים/ גרגרי חמוס/ אורז עם עדשים/ אורז מלא/ פסטה מלאה/ פתיתים 30% מלא/ קוסקוס מלא/ פירה/ תפוז"א בינוני/ בטטה קטנה

כפת שמן כחלק מהבישול (עדיף שמן זית)

פרי (תפוח/ אגס/ אפרסק/ בננה קטנה/ 2 משמשים/ 2 תמרים/ תפוז/ 2 קלמנטינות קטנות/ $\frac{1}{4}$ פומלה וכו')

3 ארוחה

2 פר' לחם מלא או 2 פיתות כוסמין או 2 פיתות קלות או 4 קרקרים מחיטה מלאה או 4 פר' לחם קל או 5 כפות קוואקר או 5 כפות תירס לייט

סלט ירקות או ירקות בתנור (בלי הגבלה)

2 כפות גבינה 5% מכל סוג/ 2 פר' גבינה צפתית או בולגרית/ כף ממרח סויה/ מעדן סויה/ כף טחינה/ כפית חמאת בוטנים/ כפית ממרח שקדים