



תפריט 1500 קק"ל

1 ארוחה

2 פר' לחם מלא או 2 פיתות כוסמין או 2 פיתות קלות מלאות או 4 פר' לחם קל או 5 כפות קוואקר או כוס דגני בוקר ללא תוספת סוכר
2-3 כפות גבינה 5% / כף גבינת סויה / 2 כפות טחינה / 2 כפות אבוקדו / 2 כפות חמוס / כוס חלב

ירקות חתוכים

2 ארוחה

פרי (תפוח/ אגס/ אפרסק/ בננה קטנה/ 2 משמשים) + 2-3 אגוזים או 7-10 שקדים או חטיף אנרגיה יוגורט (או מעדן סויה)

3 ארוחה

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/ 2-3 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/ פסטה/ פתיתים/ קוסקוס/ פירה/ תפו"א בינוני/ בטטה קטנה

כפית שמן כחלק מהבישול (עדיף שמן זית)

4 ארוחה

פרי עם 7 שקדים/ 2 אגוזים מכל סוג או חטיף אנרגיה (אם לא היה בבוקר) או 2 עוגיות

5 ארוחה

תפו"א בינוני אפוי או 2 פר' לחם מלא או 4 פר' לחם קל או 5 כפות קוואקר או 5 כפות תירס לייט

סלט ירקות או ירקות בתנור (בלי הגבלה)

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

יוגורט/ 2 כפות גבינה 5% מכל סוג/ 2 פר' גבינה צפתית או בולגרית/ כף ממרח סויה/ מעדן סויה

כף טחינה/ אבוקדו/ חמוס/ כפית שמן זית/ 2 כפות תערובת גרעינים לסלט