



## תפריט 1500 קק"ל - בוקר גדולה, ערב קטנה, מרובה מנות

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>1 ארוחה</b> |                               |
|                | 2 מנות פחמימה                 |
|                | 1/3-1 מנת חלבון (בשר/ טבעוני) |
|                | מנת חלב                       |
|                | מנת שומן                      |
|                | ירקות                         |
| <b>2 ארוחה</b> |                               |
|                | מנת חלב                       |
|                | מנת פרי                       |
|                | מנת שומן                      |
| <b>3 ארוחה</b> |                               |
|                | ירקות                         |
|                | מנת חלבון (בשר/ טבעוני)       |
|                | 2 מנות פחמימה                 |
|                | מנת שומן                      |
| <b>5 ארוחה</b> |                               |
|                | מנת פרי                       |
|                | מנת שומן                      |
| <b>6 ארוחה</b> |                               |
|                | 2 מנות פחמימה                 |
|                | ירקות                         |
|                | מנת חלב                       |

### דגשים:

- אפשר להעביר מנות מארוחה לארוחה
- אפשר (ורצוי) לאחד ארוחות
- התפריט נועד להדגים, כיצד אפשר לבנות סדר יום בעזרת קבוצות מזון, ולהכניס תוכן אהוב ומגוון. הכלל הכי חשוב- **לא לסיים ארוחה רעבה!!**