



תפריט 1800 קק"ל - בוקר גדולה ערב קטנה

ארוחה 1

| |
|---|
| 2 פר' לחם מלא או 2 פיתות כוסמין או 2 פיתות קלות או 4 פר' לחם קל או 5 כפות קוואקר או כוס דגני בוקר ללא תוספת סוכר |
| 4-5 כפות גבינה 5% / 2 כפות גבינת סויה / 2 כפות טחינה / 2 כפות אבוקדו / 2 כפות חומוס / כוס חלב |
| ביצה או טונה או פר' פשטידת ירקות (על בסיס קמח חומוס או ביצים) או 3 כפות עדשים או שקשוקה טבעונית על בסיס קמח חומוס |
| ירקות חתוכים |
| פרי (תפוח) / אגס / אפרסק / בננה קטנה / 2 משמשים / 2 תמרים / תפוז / 2 קלמנטינות קטנות / 1/4 פומלה (וכו') |
| יוגורט (או מעדן סויה) עם 2 כפות קוואקר או 3 כפות דגני בוקר |
| 14 שקדים / 4 אגוזים מכל סוג |

ארוחה 2

| |
|---|
| 1/3 מהצלחת ירקות מגוונים ומשתנים בצבעים ובצורת ההכנה |
| בשרי - 3-5 קציצות הודו או עוף או דג או בקר / חזה עוף כפול (150-200 גר') / ירך + שוק עוף / פילה דג (150-200 גר') / 150-200 גר' הודו / טבעוני - 3-5 קציצות עדשים או חומוס / 150-200 גר' מעורב סויה / 150-200 גר' טופו מוקפץ-150 / 200גר' בולונז סויה (5-6 כפות) / 7 כפות עדשים או אפונה או שעועית |
| כוס וחצי קינואה / כוסמת / אפונה / שעועית / עדשים / גרגרי חומוס / אורז / פסטה / פתיתים / קוסקוס / פירה / תפוא"א בינוני / בטטה קטנה |
| כפית שמן (כחלק מהבישול. עדיף שמן זית) |
| + כף טחינה / חומוס |

ארוחה 3

| |
|--|
| פרי עם 7 שקדים / 2 אגוזים מכל סוג |
| פרוסת לחם עם כף אבוקדו/טחינה/ גבינה 5% |
| חטיף אנרגיה עד 100 קק"ל או 2 עוגיות או שורת שוקולד |

ארוחה 4

| |
|---|
| 2 פר' לחם מלא או 2 פיתות כוסמין או 2 פיתות קלו או 4 פר' לחם קל או 5 כפות קוואקר או 5 כפות תירס לייט או תפוא"א מבושל |
| סלט ירקות או ירקות בתנור (בלי הגבלה) |
| כפות גבינה 5% מכל סוג / 2 פר' גבינה צפתית או בולגרית / כף ממרח סויה / מעדן סויה / כף טחינה / כף אבוקדו / כפית חמאת בוטנים / כפית ממרח שקדים |