



## תפריט 1800 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 מלאים ללא תוספת סוכר  
2-3 כפות גבינה 5% / כף גבינת סויה / 2 כפות טחינה / 2 כפות אבוקדו / 2 כפות חומוס / כוס חלב

ירקות חתוכים

### 2 ארוחה

פרי (תפוח/ אגס/ אפרסק/ בננה קטנה / 2 משמשים)  
ויגורט (או מעדן סויה) / חטיף אנרגיה

### 3 ארוחה

1/3 מהצלחת ירקות מגוונים ומשתנים בצבעים ובצורת ההכנה

בשרי - 3-5 קציצות הודו או עוף או דג או בקר/ חזה עוף (150-200 גר') / ירך עוף/ פילה דג (-150 200 גר') / 150-200 גר' הודו (שווארמה הודו) /  
טבעוני - 3-5 קציצות עדשים או חומוס / 150-200 גר' מעורב סויה / 150-200 גר' טופו מוקפץ-150 / 200 גר' בולונז סויה (5-6 כפות) / 7 כפות עדשים או אפונה או שעועית

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

כף טחינה/ חומוס/ אבוקדו

### 4 ארוחה

פרי עם 7 שקדים/ 2 אגוזים מכל סוג

או חטיף אנרגיה (אם לא היה בבוקר) או 2 עוגיות או 2-3 כדורי תמרים או 2-3 פרליני שוקולד מריר

### 5 ארוחה

תפוז"א בינוני מבושל/ אפוי או 2 פר' לחם מלא 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)

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

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

### 6 ארוחה

כוס ביגלה עם כף גבינה/ פרוסת לחם מלא עם טחינה או אבוקדו