

## תפריט לערב חג ראש השנה

- 1200 קלוריות -

...

### ארוחת ביניים

חצי מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות

פרוסת לחם קל מחיטה מלאה  
+ כף טחינה + ירקות טריים

### ארוחת ערב החג

כוס אחת של יין אדום/לבן  
למשך הארוחה

כפית אחת מכל ברכה

מנה ראשונה מנת דג  
(גפילטעפיש/חריימה)

מנה עיקרית מנה בשרית  
(כגון פרוסת צלי בקר/כרע עוף צלוי)

### תוספות חמות

חצי כוס אורז/חצי כוס אפונה/  
תפוח אדמה בינוני/חצי בטטה קטנה

### גוספאג חינאיוג

סלט ירקות, סלט כרוב, סלט חסה ועלי  
בייבי, ירקות מבושלים, ירקות אפויים

### קינוח

חצי כוס סלט פירות או פרוסת עוגת  
דבש קלה (מתכון באתר)

### ארוחת בוקר

מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה

2 פרוסות לחם קל מחיטה מלאה  
+ 60 גרם גבינה צפתית 5%  
+ ירקות טריים

לחמניה קלה + ביצה קשה  
+ ירקות טריים

### ארוחת ביניים

מנת חלבון גבינה + מנת פרי

גביע יוגורט ביו 1.5% + תפוח

### ארוחת צהריים

חלבון הלך או  
2.5 מנות חלבון גבינה  
+ מנת שומן + ירקות

פרוסת פילה דג אפוי  
+ סלט + כף טחינה

3 קציצות הודו + כפית חומוס  
+ ירקות מבושלים

קופסת טונה במים  
+ 30 גרם בולגרית 5%  
+ ירקות + כפית שמן זית

ביניים בוקר מנת שומן + מנת פחמימה | לארוחת צהריים  
2 מנות פחמימה | לארוחת ביניים אחת צ"מ מנה וחצי פחמימה  
+ מנת חלבון גבינה + מנת פרי | לארוחת החג מנת פחמימה  
+ 1/2 כוס נוספת של סלט פירות (קינוח)

### לשומרים על תפריט סוכרת:

תפריטי 1200 + 1500 - ניתן לאכול על פי התפריט הרשום.  
תפריט 1800 - רצוי לא לאכול מנת פחמימה ופרי יחד באותה  
ארוחה, לבחור רק אחד מהם ולהוסיף במקום חלבון גבינה  
או מנת שומן. בארוחת ערב החג רצוי שתיה של יין יבש או  
חצי יבש הדלים יותר בסוכר.

### לשומרים על תפריט 1500 יש להוסיף:

לארוחת בוקר מנת שומן | לארוחת ביניים בוקר מנת שומן |  
לארוחת ביניים אחת צ"מ מנת פרי

### לשומרים על תפריט 1800 יש להוסיף:

בארוחת הבוקר מנת שומן | לארוחת ביניים בוקר מנת שומן  
+ מנת פחמימה | לארוחת צהריים - מנת פחמימה | לארוחת  
ביניים אחת צ"מ - חצי מנת פחמימה + מנת פרי

### לשומרים על תפריט 2300 יש להוסיף:

בארוחת הבוקר מנת שומן ועוד מנת פחמימה | לארוחת