

תפריט ל-2 ימי החג

בראש השנה, ערבי חג סוכות ושמחת תורה



ארוחת ביניים

מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה
או מנת פרי + 2 מנות שומן

גביע יוגורט טבעי 1.5% + פרוסת עוגת
דבש קלה (מתכון באתר)

בונה קטנה + 6 אגוזי מקדמיה

ארוחת ערב החג

מנת חלבון בשר + מנת פחמימה
+ מנת שומן + ירקות

פרוסת צלי בקר רזה + 3 כפות אפונה
ירוקה + ירקות מבושלים וסלטים חינמיים
+ כפית שמן זית לסלט

1/4 עוף אפוי + חצי בטטה קטנה אפוייה
+ סלט ירוק + 3 כפות רוטב לייט

פילה מושט מבושל + 3 כפות תירס
+ ירקות מבושלים + סלט ירקות
+ כפית שמן זית

ארוחת לילה

מנת פרי או מנת פחמימה

מאפינס בונה תפוחים או
פרוסת עוגת דבש קלה (מתכונים באתר)

ארוחת בוקר

מנת פחמימה
+ מנת חלבון גבינה + ירקות

2 פרוסות לחם קל
+ 60 גרם צפתית 5% + ירקות

פיתה קלה + חביתה + ירקות

ארוחת ביניים

מנת פרי + מנת שומן או
מנת פרי + מנת חלבון גבינה

חצי רימון + 7 שקדים

תפוח + גביע יוגורט טבעי 1.5%

ארוחת צהרים

מנת פחמימה + מנת חלבון בשר או
2.5 מנות חלבון גבינה
+ מנת שומן + ירקות

פילה סלמון אפוי + תפוח אדמה אפוי
+ כף טחינה + ירקות

3 קציצות בקר מבושלות + 3 כפות אורז
+ ירקות מבושלים וטריים + 6 זיתים

פרוסת חזה עוף צלוי + 3 כפות עדשים
+ סלט ירקות + כפית שמן זית

בתפריט 1500 יש להוסיף:

בארוחת בוקר מנת שומן | בארוחת ביניים בוקר פחמימה ומנת
חלבון גבינה | בארוחת לילה 2 מנות שומן

בתפריט 1800 יש להוסיף:

בארוחת הבוקר מנת שומן | בארוחת ביניים בוקר מנת
פחמימה ומנת חלבון גבינה | בארוחת צהריים מנת פחמימה
| בארוחת ביניים אחה"צ מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה +
מנת שומן + פרי | בארוחת ערב מנת פחמימה | בארוחת לילה
2 מנות שומן.

בתפריט 2300 יש להוסיף:

בכל ארוחה בה יש מנת פחמימה - יש לאכול לחם רגיל ולא
לחם קל! בארוחת הבוקר מנת חלבון גבינה + מנת שומן |
בארוחת ביניים בוקר תכלול - 2 מנות פחמימה + מנת חלבון

גבינה + מנת שומן + מנת פרי | בארוחת צהריים מנת בשר
+ מנת פחמימה נוספת + מנת שומן נוספת | בארוחת ביניים
אחה"צ תכלול - מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה + מנת שומן
+ פרי | בארוחת ערב יש להוסיף מנת פחמימה | בארוחת
לילה תכלול - מנת פחמימה + 2 מנות פרי + מנת שומן

לשומרים על תפריט סוכרת:

תפריטי 1200 - אין צורך לשנות מהתפריט הנ"ל.
תפריט 1500-1800 - רצוי לא לאכול מנת פחמימה ופרי יחד
באותה ארוחה - לבחור רק אחד מהם ולהוסיף במקום חלבון
גבינה או מנת שומן. רצוי בארוחת לילה לבחור פחמימה
מורכבת ולא פרי.