

## תפריט ליום כיפור

...

### מנה עיקרית

פרוסת בקר / רבע עוף / דג אפוי

### תוספת פחמימה

חצי כוס אורז / עדשים / אפונה / תפוח אדמה בינוני

### גוספוט חינמיות

ירקות מבושלים וסלטי ירקות + כפית שמן זית

### קינוח

כוס תה צמחים + עוגייה רגילה / מנת פרי

### ארוחה פותחת (בצאת הצום)

כוס תה + 2 פרוסות חלה קלה + כפית טחינה גולמית וכפית סילאן / פרוסת עוגת דבש קלה (מתכון באתר) + תמר מג'הול

### קערית מרק עוף צח

מנה בשרית (רבע עוף / דג אפוי / קציצות הודו)

חצי כוס פחמימה מבושלת: אטריות / פירה / אורז

### ארוחת בוקר

מנת פחמימה + מנת חלבון ג'ינה + ירקות

2 פרוסות לחם קל

+ 2 כפות גבינה לבנה 5% + ירקות

### ארוחת ביניים

מנת חלבון ג'ינה + פרי

גביע יוגורט טבעי 1.5% + מנת פרי

### ארוחת צהריים

מנת חלבון ג'ינה + מנת פחמימה + מנת שומן + ירקות

ביצה קשה או חביתה + 2 פרוסות לחם קל + סלט ירקות + כפית שמן זית

פיתה קלה + 1/2 קופסת טונה + כף כמויונז + ירקות טריים

### ארוחה מפסקת!

מנה ראשונה קערית מרק עוף עם ירקות (קישואים / גזר / דלעת / בצל וכו')



#### בתפריט 1500 יש להוסיף:

בארוחת בוקר מנת שומן | בארוחת ביניים בוקר מנת פחמימה ומנת שומן | בארוחה מפסקת מנת פחמימה נוספת

#### בתפריט 1800 יש להוסיף:

בארוחת הבוקר מנת שומן ופרי | בארוחת ביניים בוקר מנת פחמימה נוספת ומנת שומן | בארוחת צהריים מנת פחמימה נוספת + מנת חלבון גבינה | בארוחה מפסקת מנת פחמימה נוספת | בארוחה בצאת הצום פחמימה נוספת

#### בתפריט 2300 יש להוסיף:

בארוחות בהן מצוין כי מנת הפחמימה היא לחם קל / חלה קלה יש לאכול לחם רגיל/חלה רגילה | ארוחת בוקר תכלול 2 מנות פחמימה + 2 מנות חלבון גבינה + מנת שומן | ארוחת ביניים בוקר להוסיף מנת פחמימה + מנת שומן

בארוחת צהריים יש לאכול מנת חלבון בשר במקום חלבון גבינה + מנת פחמימה נוספת + מנת שומן נוספת | ארוחה מפסקת תכלול מנה בשרית כפולה + 2 מנות פחמימה + 2 מנות שומן | בארוחה בצאת הצום יש להוסיף מנת פחמימה + פרי

\*ביום שלפני הצום וביום ערב הצום עצמו רצוי להרבות בשתייה של מים ולהמעיט באכילה של מזון מלוח או מתובל המגדיל את תחושת צמא

לשומרים על תפריט סוכרת: יש להתייעץ עם הרופא לגבי צום יום כיפור

תפריטי 1200 - אין צורך לשנות מהתפריט הנ"ל

תפריט 1500+1800 - רצוי לא לאכול באותה ארוחה מנת פחמימה עם מנת פרי, ניתן לאכול מנת פחמימה + מנת שומן או מנת פרי + מנת שומן