

תפריט איום ערב החג



- לחמנייה קלה + ביצה קשה
- פיתה קלה + 2 כפות גבינה לבנה 5% + עגבניות שרי
- אגס + 10 בוטנים
- חצי קופסה טונה + סלט מירקות חינמיים + כפית שמן זית
- 230 גרם חזה עוף (לפני בישול) מוקפץ + כפית שמן שומשום (להוסיף להקפצה נבטים מסוגים שונים)
- 3 קציצות בקר רזה + כפית שמן זית
- מנת שיפודי עוף במחבת (מתכון באתר) צלויים עם מגוון ירקות + כף טחינה
- 200 גרם סלמון (לפני הכנה) אפוי עם ירקות + כפית שמן זית
- 1.5 כוסות שעועית לבנה מבושלת + סלט ירקות + כף טחינה
- 2 פרוסות לחם קל + כפית טחינה גולמית + כפית דבש
- 1.5 כוסות תרמילי אדממה מבושלים + 7 שקדים
- קלח תירס קטן + 3 אגוזי מלך
- 1 יחידה מאפינס גבינות (מתכון באתר) + מנת בטטה ודלעת אפויים (מתכון באתר) + 2 כפות קוטג 5%
- מנת פשטידת תרד וגבינות (מתכון באתר) + תפוח אדמה אפוי + 60 גרם גבינה בולגרית 5% + 2 כפיות שמן זית
- 2 מנות סלט קינואה (מתכון באתר) + 2 מנות תפוחי אדמה ושומר בעשבי תיבול (מתכון באתר)
- 1/3 לזניה חלבית (מתכון באתר) + סירות קישואים במילוי פטריות (מתכון חנימי באתר)

**ארוחת בוקר**  
פחמימה + חלבון גבינה + ירקות

**ארוחת ביניים**  
חלבון גבינה או פרי + מנת שומן

**ארוחת צהריים**  
מנת חלבון גלר + מנת שומן + ירקות טריים/מבושלים

**ארוחת ביניים**  
פחמימה + מנת שומן

**ארוחת ערב חג**  
2 מנות פחמימה + 2 מנות חלבון גבינה + 2 מנות שומן + סלטי ירקות חינמיים וירקות מבושלים

**ארוחת לילה**  
פרי (מגוונים באגר) ניתן לקחת כקינוח לארוחת החג



- סלט פירות חם
- אגס בקוקוס וקינמון



לשומרים על תפריט סוכרת:

1200 + 1500 - רצוי בארוחת לילה לבחור פחמימה מורכבת ולא פרי.

1800 - בארוחות הביניים רצוי לא לאכול מנת פחמימה ופרי יחדיו באותה ארוחה. יש לבחור או בפרי או בפחמימה ובמקומם להוסיף מנת שומן

בתפריט 2300 יש להוסיף:

בארוחת בוקר - מנת פחמימה + מנת חלבון גבינה + מנת שומן, בביניים בוקר 2 פחמימה + חלבון או פרי, בצהריים - מנה בשרית נוספת + 2 מנות פחמימה, בביניים אחה"צ - מנת פרי + חלבון גבינה, בארוחת חג - חלבון גבינה

בתפריט 1500 יש להוסיף:

בארוחת בוקר - מנת שומן, בביניים בוקר פחמימה + חלבון או פרי, בביניים אחה"צ - מנת פרי

בתפריט 1800 יש להוסיף:

בארוחת בוקר - מנת שומן, בביניים בוקר פחמימה + חלבון או פרי, בצהריים - 2 מנות פחמימה, בביניים אחה"צ - מנת פרי + חלבון גבינה

יש לכם סאלו, מרגישים צורך לזכור? דברו איתנו בכל דרך שתרצו.



- טוסט מפיתה קלה + פרוסת גבנ"צ
- 2 פריכיות אורז + 2 כפות גבינת ריקוטה 5%
- פרוסת עוגת גבינה ביסקוויט

- תפוח + 10 פיסטוקים
- תמר מג'הול + 3 אגוזי פקאן

- 1/5 פשטידת פטריות וגבינות (מתכון באתר) + מנת פסטה ברוטב רוזה (מתכון באתר)
- פילה שלמון אפוי + תפוח אדמה בינוני + סלט עלים
- פילה מושט מבושל + 3 כפות פול מבושל + כף מהרוטב של הדג
- מנת קדירת חומוס (מתכון באתר) + 2 פרוסות לחם קל + כף טחינה

- מנת עוגת גבינה עם פירות יער (מתכון באתר)
- גביע יוגורט טבעי 1.5% + 2 קיווי חתוכים לקוביות
- משקה לאסי לשבועות (מתכון באתר)

- 2 פרוסות פשטידה כרובית וברוקולי ללא קמח (מתכון באתר)
- + 2 פרוסות לחם קל + 6 זיתים
- פרוסת פילה דג מבושל (200 גרם לפני בישול) + 2 פרוסות חלה קלה + כף טחינה
- 2 פלפלים ממולאים גבינות (מתכון באתר) + תפוח אדמה אפוי + כפית שמן זית



- תפוח + 5 אגוזי לוז
- בננה קטנה + 2 אגוזי ברזיל

**ארוחת בוקר**

מנת פחמימה  
+ מנת חלבון גבינה + ירקות

**ארוחת ביניים**

מנת פרי + מנת שומן

**ארוחת צהריים**

2.5 מנות חלבון גבינה או מנת  
צ' + מנת פחמימה + מנת שומן  
+ סלטי ירקות / ירקות מדוללים  
חינטיים

**ארוחת ביניים**

חלבון גבינה + מנת פרי  
או מנת שומן

**ארוחת ערב**

2 מנות חלבון גבינה או מנת  
צ' + מנת פחמימה  
+ מנת שומן + ירקות טריים/  
מדוללים חינטיים

**ארוחת לילה**

מנת פרי + מנת שומן



לילה- מנת פחמימה+ מנת חלבון גבינה  
**לשומרים על תפריט סוכרת:**  
1500 + 1200 רצוי בארוחת לילה לבחור  
פחמימה מורכבת ולא פרי.

1800 בארוחות הביניים רצוי לא לאכול  
מנת פחמימה ופרי יחדיו באותה ארוחה.  
יש לבחור או בפרי או בפחמימה ובמקומם  
להוסיף מנת שומן

מנת פחמימה, בארוחת ערב- מנת פחמימה,  
בארוחת לילה- מנת פחמימה+ מנת חלבון גבינה

**בתפריט 2300 יש להוסיף:**  
בארוחת בוקר - פחמימה+ חלבון גבינה+ מנת  
שומן, בארוחת ביניים בוקר - מנת פחמימה+ מנת  
חלבון גבינה, בארוחת הצהריים- חלבון גבינה +מנת  
פחמימה, בארוחת ביניים אחה"צ- מנת פחמימה,  
בארוחת ערב- מנת פחמימה+ מנת שומן, בארוחת

**בתפריט 1500 יש להוסיף:**  
בארוחת בוקר - מנת שומן, בארוחת ביניים בוקר  
- מנת פחמימה ומנת חלבון גבינה, בארוחת ביניים  
אחה"צ- מנת פחמימה

**בתפריט 1800 יש להוסיף:**  
בארוחת בוקר - מנת שומן, בארוחת ביניים  
בוקר - מנת פחמימה ומנת חלבון גבינה, בארוחת  
הצהריים- מנת פחמימה, בארוחת ביניים אחה"צ-