



תפריט מלפחתי

עקרונות חשובים:

- אגוון בצריכת הירקות
- אלתות אפחות איטר וחלי מים

אופציות אבחירה

שתיית כוס מים	07:00
<ul style="list-style-type: none"> שני כדורי תמרים פרי פרוסת לחם כוסמין עם ממרח לבנה 	07:30 ארוחת בוקר
סנדוויץ' עם ירקות חתוכים	10:30 - 10:15
<ul style="list-style-type: none"> פרי לבחירה ירקות חתוכים 	12:30 ארוחת ביניים במסגרת
<ul style="list-style-type: none"> קציצות דג עם ירקות בתנור קינואה עם סלט חזה עוף עם ברוקולי 	14:00 - 13:30 ארוחת צהריים
<ul style="list-style-type: none"> שוקולד ביתי חטיף לבחירה גלידה ביתית 	17:00 - 16:30 ביניים מתוקה
<ul style="list-style-type: none"> טוסט גבינת עיזים או גבינה בולגרית עם ירקות ירוקים חתוכים חביתה עם סלט ירקות קצוץ יוגורט עם פירות וטחינה ביצה קשה עם סלט אבוקדו 	19:00 - 18:30 ארוחת ערב

