



טבלת רישום

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	תפריט ג' = 1,800	
							ארוחת בוקר	1 מנת פחמימה 1 מנת חלבון חלבי 1 מנת ירק שתיה חמה + חלב דל שומן
							ארוחת ביניים	1 מנת פחמימה 1 מנת שומן 2 מנות ירק 1 מנת פרי
							ארוחת צהריים	סוכריה 1 כוס מרק דל שומן 1 מנת חלבון בשרי 2 מנות פחמימה 1 כוס ירק מבושל קערית סלט ירקות 1 מנת שומן
							ארוחת ביניים	1 מנת חלבון חלבי 2 מנות פרי שתיה ללא סוכר
							ארוחת ערב	סוכריה 1 כוס מרק דל שומן 2 מנות פחמימה 2 מנות חלבון חלבי קערית סלט ירקות 1 מנת שומן
							ארוחת לילה	2 מנות פחמימה 1 מנת פרי
							שתיה	10-15 כוסות שתיה ללא סוכר
							פעילות גופנית	

דרך חיים לכל החיים!

1-800-601-601

אכלתי מנה מותרת: _____