

יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
4 יחידות פתית 2 כפות גבינה לבנה 5% 1 מנת ירק שתייה	2 פרוסות לחם קל 1/3 גביע גבינה צפתית 5% 2 מנות ירק שתייה	2 פרוסות לחם קל 2 משולשי גבינת מון בלאן 2 מנות ירק שתייה	3 פרוסות חלה קלה 2 כפות גבינה לבנה 5% 2 מנות ירק שתייה
1 מנת פרי שתייה	1 מנת פרי שתייה	1 מנת פרי שתייה	1 מנת פרי שתייה
סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!
1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1 כוס ירקות מאודים 3 נקניקיות טבעול "פחות מ-5% שומן" 1/2 כוס גרגרי תירס 1 קלח תירס קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1 פיתה קלה 1 כף סלט טחינה 4 פרוסות פסטרמה דלת שומן 2 מלפפונים חמוצים שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 2 כוסות מגדרה (אורז + עדשים) קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה	1 כוס מרק ירקות 1 כוס עוף צח 2 כוסות פסטה מבושלת 3 כפות רוטב בולונז דל שומן (מתכון עמ' 47) קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה
1 כוס גלידה דיאט 1 מנת פרי שתייה	1 מנת פרי שתייה	2 יחידות לחמית 1 מנת פרי שתייה	1 מנת פרי שתייה
סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!
1 לחמניה קלה 1 משולש גבינת מון בלאן 1 ביצה מבושלת קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה	1 כוס מרק ירקות 1 כוס עוף צח 1/4 עוף ללא עור 1 תפוז בינוני אפוי קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט 1/2 כוס ירקות מאודים שתייה	2 פרוסות לחם קל 2 כפות גבינה לבנה 5% קערית סלט ירקות 1 כף מחוקה סלט חצילים שתייה	1 לחמניה קלה 3 כפות גבינת קוטג' 1/2% קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה
2 פרוסות לחם קל 2 כפיות ריבה דיאט 1 מנת פרי שתייה	1 מנת פרי 1 כוס גלידה דיאט שתייה	1 מנת פרי 1 גביע יוגורט ביו 1.5% שתייה	2 כוסות פופקורן ללא שומן 1 מנת פרי שתייה



# תפריט השבוע, א, יא, יאזחא הירפא



יום ראשון	יום שני	יום שלישי	
<p><b>ארוחת בוקר</b></p> <p>6 יחידות טוסטעים 3 כפות גבינה 1/2% 2 מנות ירק שתייה</p>	<p>1 לחמנייה קלה 1 כף אבוקדו 2 מנות ירק שתייה</p>	<p>1 כוס ברנפלקס 1/2 כוס חלב דל שומן שתייה</p>	
<p><b>ארוחת ביניים</b></p> <p>1 מנת פרי שתייה</p>	<p>1 גביע מעדן דיאט 1 מנת פרי שתייה</p>	<p>1 לחמנייה קלה 2 כפות גבינה לבנה 5% 2 מנות ירק 1 מנת פרי שתייה</p>	
<p><b>לפני הארוחה</b></p> <p>סוכרייה!</p>	<p>סוכרייה!</p>	<p>סוכרייה!</p>	
<p><b>ארוחת צהריים</b></p> <p>1 כוס מרק לייט נמס בכוס או 1 כוס ירקות מאודים 1 מנת חזה עוף/הודו מאודה 1/2 כוס אורז מבושל קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה</p>	<p>1 כוס מרק לייט נמס בכוס או 1 כוס ירקות מאודים 1 מנת דג בתנור 1 תפו"א בינוני אפוי קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט שתייה</p>	<p>1 כוס מרק לייט נמס בכוס או 1 כוס ירקות מאודים 1 מנת שווארמה הודו צלוי 1/2 כוס פסטה מבושלת + 2 כפות רוטב עגבניות דל שומן (מתכון עמ' 47) קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט שתייה</p>	
<p><b>ארוחת ביניים</b></p> <p>1 גביע יוגורט ביו 1.5% 1 מנת פרי שתייה</p>	<p>2 פרוסות לחם קל 1 כפית ריבה דיאט 1 מנת פרי שתייה</p>	<p>2 ופלים ללא סוכר 1 מנת פרי שתייה</p>	
<p><b>לפני הארוחה</b></p> <p>סוכרייה!</p>	<p>סוכרייה!</p>	<p>סוכרייה!</p>	
<p><b>ארוחת ערב</b></p> <p>4 פרוסות לחם קל 3 כפות מחוקות ממרח חומס לייט 1 ביצה מבושלת קערית סלט ירקות 6 זיתים קטנים שתייה</p>	<p>1 קלח תירס קטן או 1/2 כוס גרעינים 3 כפות טונה במים 1/3 גביע גבינה צפתית 5% קערית סלט ירקות שתייה</p>	<p>1/2 פיתה קלה 1 כף סלט טחינה 2 פרוסות פסטרמה דלת שומן קערית סלט ירקות שתייה</p>	
<p><b>ארוחת לילה</b></p> <p>2 עוגיות ללא סוכר 1 מנת פרי שתייה</p>	<p>2 ביסקוויטים פתי בר 1 מנת פרי שתייה</p>	<p>1 מנת פרי שתייה</p>	