

| יום רביעי   | יום חמישי  | יום שישי  | יום שבת   |
|---|--|---|---|
| 1 לחמנייה קלה<br>2 כפות גבינה לבנה 5%<br>1 מנת ירק<br>שתייה   | 1 כוס ברנפלקס<br>1/2 כוס חלב<br>דל שומן<br>שתייה   | 2 פרוסות לחם קל<br>1 משולש גבינת<br>מון בלאן<br>1 כף אבוקדו<br>2 מנות ירק<br>שתייה  | 3 פרוסות<br>חלה קלה<br>2 כפות גבינה<br>לבנה 1/2%<br>1 פרוסת גבינה<br>צפתית 3%<br>2 מנות ירק<br>שתייה  |
| 1 מנת פרי<br>שתייה  | 2 פרוסות לחם קל<br>2 משולשי גבינת<br>מון בלאן<br>2 מנות ירק<br>1 מנת פרי<br>שתייה  | 1 מנת פרי<br>1 גביע מעדן דיאט<br>שתייה  | 1 מנת פרי<br>שתייה  |
| סוכרייה!  | סוכרייה!   | סוכרייה!  | סוכרייה!  |
| 1 כוס מרק לייט<br>נמס בכוס<br>1 מנת דג בתנור<br>1 כוס פסטה מבושלת<br>2 כפות רוטב עגבניות<br>דל שומן (מתכון עמ' 47)<br>קערית סלט ירקות<br>1 כף רוטב לייט לסלט<br>1/2 כוס ירקות מאודים<br>שתייה | 1 כוס מרק לייט<br>נמס בכוס<br>1 מנה שווארמה<br>הודו מבושל<br>1 כוס פתיתים מבושלים<br>קערית סלט ירקות<br>1 כף רוטב לייט לסלט<br>1/2 כוס ירקות מאודים<br>שתייה | 1 כוס מרק לייט<br>נמס בכוס<br>2 פרוסות חלה קלה<br>1 כף סלט טחינה<br>4 פרוסות פסטרמה<br>דלת שומן<br>2 מלפפונים חמוצים<br>שתייה                             | 1 כוס מרק ירקות<br><b>או</b> עוף צח<br>2 כוסות פסטה<br>מבושלת<br>3 כפות רוטב בולונז<br>דל שומן (מתכון עמ' 47)<br>קערית סלט ירקות<br>1 כפית שמן זית<br>שתייה |
| 2 יחידות לחמית<br>1 כפית ריבה דיאט<br>1 מנה פרי<br>שתייה  | 1 כוס גלידה דיאט<br>1 מנת פרי<br>שתייה   | 2 פרוסות חלה קלה<br>2 כפיות ריבה דיאט<br>1 מנת פרי<br>שתייה   | 4 יחידות פתית<br>1 מנת פרי<br>שתייה   |
| סוכרייה!  | סוכרייה!   | סוכרייה!  | סוכרייה!  |
| 2 קלחי תירס<br><b>או</b> 1 כוס גרגרי תירס<br>3 כפות טונה במים<br>1 ביצה מבושלת<br>6 זיתים ירוקים<br>קערית סלט ירקות<br>1 כפית שמן זית<br>שתייה  | 4 פרוסות לחם קל<br>1 כף סלט חצילים<br>2 כפות גבינה<br>לבנה 5%<br>קערית סלט ירקות<br>1 כפית שמן זית<br>שתייה  | 1 כוס מרק ירקות<br><b>או</b> מרק עוף צח<br>1/4 עוף ללא עור<br>1 תפוז גדול אפוי<br>קערית סלט ירקות<br>1 כף רוטב לייט לסלט<br>1/2 כוס ירקות מאודים<br>שתייה | 1 לחמנייה קלה<br>3 כפות טונה במים<br>1 כף מיונז 5%<br>6 זיתים שחורים<br>קערית סלט ירקות<br>1 כפית שמן זית<br>שתייה  |
| 1 מנת פרי<br>שתייה  | 1 מנת פרי<br>שתייה   | 1 מנת פרי<br>1 כוס גלידה דיאט<br>שתייה  | 2 כוסות<br>פופקורן ללא שמן<br>1 מנת פרי<br>שתייה  |



# תפריט שבועי, יאזקה טיפול



| יום ראשון   | יום שני   | יום שלישי  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>ארוחת בוקר</b></p> <p>6 יחידות טוסטעים<br/>3 כפות גבינה 1/2%<br/>2 מנות ירק<br/>שתייה</p>   | <p>2 פרוסות לחם קל<br/>1 כף אבוקדו<br/>2 מנות ירק<br/>שתייה</p>   | <p>4 יחידות פתית<br/>3 כפות גבינה 1/2%<br/>2 מנות ירק<br/>שתייה</p>  |  |
| <p><b>ארוחת ביניים</b></p> <p>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>   | <p>1 לחמנייה קלה<br/>2 פרוסות פסטרמה<br/>דלת שומן<br/>1 כף מיונז 5%<br/>2 מנות ירק<br/>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>  | <p>1 גביע יוגורט ביו 1.5%<br/>1 מנת פרי<br/>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<br/>נמס בכוס<br/>1 מנת חזה עוף/הודו מאודה<br/>1 כוס אורז מבושל<br/>קערית סלט ירקות<br/>1 כפית שמן זית<br/>1/2 כוס ירקות מאודים<br/>שתייה</p> | <p>1 כוס מרק לייט<br/>נמס בכוס<br/>2 שיפודי עוף<br/>1 תפוז גדול אפוי<br/>קערית סלט ירקות<br/>1 כף רוטב לייט לסלט<br/>1/2 כוס ירקות מאודים<br/>שתייה</p> | <p>1 כוס מרק לייט<br/>נמס בכוס<br/>1/2 כוס ירקות מאודים<br/>3 כדורי פלאפל אפויים<br/>1 פיתה קלה<br/>1 כף סלט טחינה<br/>חמוצים<br/>קערית סלט ירקות<br/>1 כפית שמן זית<br/>שתייה</p> |  |
| <p><b>ארוחת ביניים</b></p> <p>1 גביע יוגורט ביו 1.5%<br/>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>  | <p>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>  | <p>2 ביסקוויטים פתי בר<br/>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>   |  |
| <p><b>לפני הארוחה</b></p> <p>סוכרייה!</p>   | <p>סוכרייה!</p>   | <p>סוכרייה!</p>  |  |
| <p><b>ארוחת ערב</b></p> <p>2 לחמניות קלות<br/>2 כפות גבינה לבנה 5%<br/>קערית סלט ירקות<br/>1 כפית שמן זית<br/>6 זיתים קטנים<br/>שתייה</p>   | <p>1 פיתה קלה<br/>3 כפות מחוקות<br/>ממרח חמוס לייט<br/>1 ביצה מבושלת<br/>קערית סלט ירקות<br/>1 כף טחינה<br/>שתייה</p>                                   | <p>1 כוס מרק לייט<br/>נמס בכוס<br/>1 מנה חזה עוף/הודו מאודה<br/>1 תפוז גדול אפוי<br/>קערית סלט ירקות<br/>1 כף רוטב לייט לסלט<br/>1/2 כוס ירקות מאודים<br/>שתייה</p>                |  |
| <p><b>ארוחת לילה</b></p> <p>2 יחידות לחמית<br/>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>  | <p>1 גביע מעדן דיאט<br/>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>   | <p>1 מנת פרי<br/>שתייה</p>   |  |