

יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
6 יחידות טוסטעים 2 משולשי גבינת מון בלאן 1 כף גבינה 1/2% 1 מנת ירק שתייה	1 כוס ברנפלקס 1 גביע יוגורט ביו 1.5% שתייה	4 יחידות פתית 3 כפות גבינה לבנה 1/2% 1 מנת ירק שתייה	3 פרוסות חלה קלה 2 משולשי גבינת מון בלאן 1 כף גבינת קוטג' 1/2% 1 מנת ירק שתייה
1/2 פיתה קלה 3 כפות מחוקות ממרח חומוס לייט 2 מנות ירק 1 מנת פרי שתייה	1 לחמנייה קלה 3 כפות גבינה לבנה 1/2% 2 מנות ירק 1 מנת פרי שתייה	2 פרוסות חלה קלה 1 כף מיונז 5% 3 כפות טונה במים 2 מנות ירק 1 מנת פרי שתייה	1 גביע יוגורט ביו 1.5% 1 מנת פרי שתייה
סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!
1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1 מנת דג אפוי 1 כוס פסטה מבושלת 2 כפות רוטב עגבניות דל שומן (מתכון עמ' 47) קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1 פיתה קלה 2 כפות סלט טחינה 4 פרוסות פסטרמה דלת שומן 2 מנות ירק שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1 מנה שווארמה הודו מבושל 1 כוס פתיתים קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט 1/2 כוס ירקות מאודים שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 2 כוסות פסטה מבושלת 3 כפות רוטב בולונז דל שומן (מתכון עמ' 47) קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה
1 גביע מעדן דיאט 2 מנות פרי שתייה	1 כוס גלידה דיאט 2 מנות פרי שתייה	1 גביע יוגורט ביו 1.5% 2 מנות פרי שתייה	1 כוס גלידה דיאט 1 מנת פרי שתייה
סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!
4 פרוסות חלה קלה 1 כף אבוקדו סלט מ: לבבות ארטישוק, מלפפון, עגבניה, חסה 6 זיתים שחורים קטנים 1 כף מיונז 5% שתייה	1 לחמנייה ארוכה 3 כפות מחוקות ממרח חומוס לייט קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה	1 כוס מרק ירקות או מרק עוף צח 1/4 עוף ללא עור 1 תפוז גדול אפוי קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית 1/2 כוס ירקות מאודים שתייה	3 פרוסות לחם חי 2 כפות גבינה 5% קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה
1 גביע יוגורט ביו 1.5% 6 כפות גרנולה ללא סוכר 1 מנת פרי שתייה	4 ביסקוויטים פתי בר 2 אגוזי פקאן 1 מנת פרי שתייה	1 חבילה במבה קטנה 1 מנת פרי שתייה	20 מקלות בייגלה 6 שקדים 1 מנת פרי שתייה



# תפריט האוכל, יא, אולמא טאפאז



יום ראשון	יום שני	יום שלישי
<b>ארוחת בוקר</b> 1 לחמנייה קלה 1 משולש גבינת מון בלאן 1 פרוסת גבינה צהובה לייט 1 מנת ירק שתייה	1/2 פיתה קלה 2 כפות גבינה לבנה 5% 1 מנת ירק שתייה	1 פרוסת לחם חי רגיל 2 כפות גבינת קוטג' 5% 1 מנת ירק שתייה
<b>ארוחת ביניים</b> 4 פתית 2 כפות גבינת קוטג' 5% 2 מנות ירק 2 מנות פרי שתייה	2 פריכיות אורז 1 כף אבוקדו 2 מנות ירק 1 מנת פרי שתייה	1 כוס ברנפלקס 1 גביע יוגורט ביו 1.5% 1 מנת פרי שתייה
<b>לפני הארוחה</b> סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!
<b>ארוחת צהריים</b> 1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1 מנת חזה עוף/הודו מאודה 1 כוס אורז מבושל קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית 1/2 כוס ירקות מאודים שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 2 שיפודי עוף 1 תפוז גדול אפוי קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט 1/2 כוס ירקות מאודים שתייה	1 כוס מרק לייט נמס בכוס 1/2 פיתה רגילה 3 כדורי פלאפל אפויים 1 כף סלט טחינה קערית סלט ירקות חמוצים שתייה
<b>ארוחת ביניים</b> 1 גביע יוגורט ביו 1.5% 2 מנות פרי שתייה	1 גביע מעדן דיאט 2 מנות פרי שתייה	4 פתית 2 כפיות ריבה דיאט 2 מנות פרי שתייה
<b>לפני הארוחה</b> סוכרייה!	סוכרייה!	סוכרייה!
<b>ארוחת ערב</b> 1 פיתה קלה 1/2 גביע גבינה לבנה 5% 6 זיתים קטנים קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה	4 פרוסות לחם קל 2 כפות גבינת קוטג' 5% 1 ביצה מבושלת קערית סלט ירקות 1 כפית שמן זית שתייה	4 פרוסות לחם קל 1 כף סלט חצילים 1 ביצה מבושלת 3 כפות טונה במים קערית סלט ירקות 1 כף רוטב לייט לסלט שתייה
<b>ארוחת לילה</b> 2 כוסות פופקורן ללא שמן 1 מנת פרי שתייה	4 יחידות לחמית 1 מנת פרי שתייה	2 ופלים ללא סוכר 1 מנת פרי שתייה