

תפריט כריכים 1200 קלוריות

ארוחת בוקר :

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן \ פרי :
2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 2 כפות אבוקדו

ארוחת ביניים :

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן \ פרי:
2 פרוסות לחם קל + 2 כפות קוטג' 5% + פרי

ארוחת צהריים :

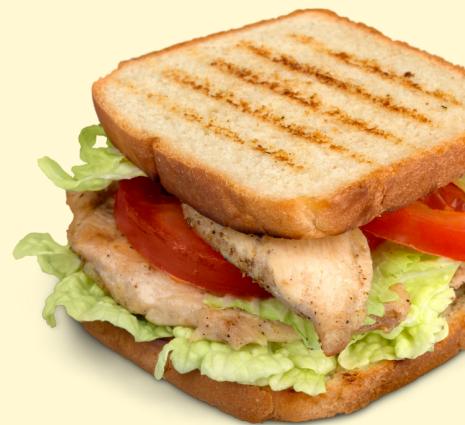
2 מנות פחמימה + מנת חלבון בשרי + מנת שומן + ירקות
4 פרוסות לחם קל + 120 גרם חזה עוף + סלט ירקות + כף חומוס

ארוחת ביניים מתוקה :

חטיף עד 150 קלוריות

ארוחת ערב :

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן:
2 פרוסות לחם קל + 60 גרם פסטרמה + כפית מיונז + ירקות



*התפריט מוגבל ל 3 ימים בלבד

*ניתן להחליף את סדר הארוחות

*ניתן להוסיף ירקות באופן חופשי לכל ארוחה