

תפריט כריכים 1500 קלוריות

ארוחת בוקר :

מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + פרי :

2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 60 גרם בולגרית 5% + 2 כפות אבוקדו + פרי

ארוחת ביניים :

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן + פרי:

2 פרוסות לחם קל + 2 כפות קוטג' 5% + 8 שקדים + פרי

ארוחת צהריים :

2 מנות פחמימה + מנת חלבון בשרי + מנת שומן + ירקות

4 פרוסות לחם קל + 120 גרם חזה עוף + סלט ירקות + כף חומוס

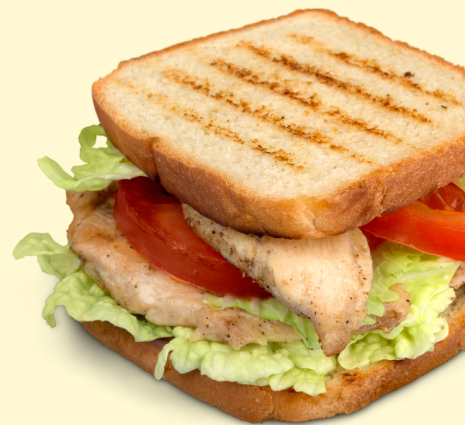
ארוחת ביניים מתוקה :

חטיף עד 150 קלוריות

ארוחת ערב :

מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן:

2 פרוסות לחם קל + 60 גרם פסטרמה + ביצה + כפית מיונז



*התפריט מוגבל ל 3 ימים בלבד

*ניתן להחליף את סדר הארוחות

*ניתן להוסיף ירקות באופן חופשי לכל ארוחה