

תפריט טורבו 1200 קלוריות

ארוחת בוקר :

מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + ירקות :

2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + ירקות

ארוחת ביניים :

מנת חלבון חלבי + מנת פרי :

60 גרם גבינה בולגרית 5% + 200 גרם אבטיח

ארוחת צהריים :

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

240 גרם חזה עוף + תפוח אדמה + סלט ירקות + כף טחינה מדוללת

ארוחת ביניים מתוקה : מנה מתוקה - 150 קלוריות

או מנת פחמימה \ מנת פרי + מנת שומן

ארוחת ערב :

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

2 פרוסות לחם קל + חביתת ירק מ-2 ביצים + כף גבינת שמנת

*ניתן להחליף את סדר הארוחות

*חובה להוסיף ירקות לכל ארוחה עיקרית