

תפריט טורבו 1800 קלוריות

ארוחת בוקר :

- מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות :
- 2 פרוסות לחם קל + ביצה קשה + 2 כפות קוטג' 5% + כפית שמן + ירקות

ארוחת ביניים :

- 2 מנות חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן + מנת פרי :
- יוגורט פרו טבעי 1.5% + 2 כפות גרנולה + 200 גרם אבטיח + 7 שקדים

ארוחת צהריים :

- 2 מנות חלבון בשרי + 2 מנות פחמימה + 2 מנות שומן + ירקות :
- 240 גרם חזה עוף + 2 תפוחי אדמה + סלט ירקות + 2 כפות טחינה מדוללת

ארוחת ביניים מתוקה : מנה מתוקה - 150 קלוריות
או מנת פחמימה \ מנת פרי + מנת שומן

ארוחת ערב :

- מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + 2 מנות שומן + ירקות :
- 2 פרוסות לחם קל + חביתת ירק מ-2 ביצים + 2 כפות גבינת שמנת

*ניתן להחליף את סדר הארוחות

*חובה להוסיף ירקות לכל ארוחה עיקרית