



תפריט בריא - שבוע 1

פרי העונה	סלט טרי	ללא אלרגניים	צמחוני	ירק מבושל או קטנייה	תוספת פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	פרגית, אורז, שעועית צהובה	קציצות קינואה	שעועית לבנה	אורז לבן משולב מלא	קציצות הודו ברוטב עגבניות	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	חזה, אורז, ושעועית צהובה	קציצות בורגול	גזר גמדי	פתיתים עם חיטה מלאה	עוף מוקפץ	שני
פרי	ירקות מגוונים	קציצות בקר, אורז ואפונה	פלאפל	אפונה	אורז לבן משולב מלא	שיפוד הודו במרינדה	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות עדשים	מרק ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקי עוף צלויים	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	בולונז, פסטה ותירס	חזה צמחי	שעועית ירוקה	פסטה משולב מלא + רוטב עגבניות	לאנץ' בורגר	חמשי

*מנת הפחמימה הינה מדגנים מלאים או בשילוב דגנים מלאים

תפריט בריא - שבוע 2

פרי העונה	סלט טרי	ללא אלרגניים	תוספת	ירק מבושל או קטנייה	פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	פלאפל	אפונה וגזר	אורז לבן משולב מלא	עוף מוקפץ	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	בולונז, פסטה ותירס	קציצות עדשים	שעועית ירוקה	פסטה משולב מלא + רוטב עגבניות	קציצות בקר ברוטב	שני
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	חזה צמחי	מרק ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	חזה עוף במרינדה	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	חזה, אורז, ושעועית צהובה	קציצות בורגול	שעועית לבנה ברוטב	אורז לבן משולב מלא	קציצות הודו ברוטב ירקות	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	קציצות קינואה	גזר גמדי	פתיתים עם חיטה מלאה	שניצל אפוי בתנור	חמישי

ב ת א ב ו ן .

*מנת הפחמימה הינה מדגנים מלאים או בשילוב דגנים מלאים

רחלי קורנברג בן שלום
דיאטנית קלינית Bs.c
ע.מ. 35993955

