

תפריט "על האש" 1200 קלוריות

ארוחת בוקר :

אופציה מספר 1 : 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן

2 ביצים קשות + סלט ירקות + כף טחינה

אופציה מספר 2 : מנת חלבון חלבי + מנת פחמימה + מנת שומן

טוסט - 2 פרוסות לחם קל + פרוסת גבינה צהובה + 8 זיתים

ארוחת ביניים :

אופציה מספר 1 : מנת חלבון חלבי + מנת פרי

יוגורט 1.5% (150 גרם) + פרי

אופציה מספר 2 : מנת פרי + מנת שומן

פרי + 8 שקדים

ארוחת על האש:

3 מנות חלבון בשרי + 2 מנות של פחמימה + 2 מנות שומן.

120 גרם פרגית + 2 קבבים + 3 כנפיים + 2 פיתות קלות או +2 כפות חומוס.

ארוחת ערב :

אחת מהאופציות של ארוחת הבוקר.

*ניתן להחליף את סדר הארוחות

*ניתן להוסיף ירקות באופן חופשי לכל ארוחה