

תפריט קיץ 1200 קלוריות

ארוחת בוקר :

מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת פרי \ שומן:
2 כפות גרנולה + יוגורט טבעי 1.5% + 12 ענבים

ארוחת ביניים :

1.5 מנות פרי + מנת חלבון חלבי:
300 גרם אבטיח + 60 גרם גבינה בולגרית 5%

ארוחת צהריים :

1.5 מנות חלבון בשרי (180 גרם) + מנת שומן:
180 גרם חזה עוף + סלט ירקות + כף טחינה \ 2 כפות רוטב לייט

ארוחת ביניים מתוקה :

#ספיישל_קיץ

גלידה - 150 קלוריות

ארוחת ערב :

מנת פחמימה + 1.5 מנות חלבון חלבי + מנת שומן:
2 פרוסות לחם קל + ביצה + כף קוטג' 5% + 7 ציתים

*ניתן להחליף את סדר הארוחות
*ניתן להוסיף ירקות באופן חופשי לכל ארוחה