

# תפריט קיץ 1500 קלוריות

## ארוחת בוקר :

מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת פרי + שומן:  
2 כפות גרנולה + יוגורט פרו טבעי 1.5% + 12 ענבים + 8 שקדים

## 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) + 2 מנות שומן:  
180 גרם חזה עוף + סלט ירקות + 2 כפות טחינה \ 4 כפות רוטב לייט

## ארוחת ביניים מתוקה :

גלידה - 150 קלוריות

#ספיישל\_קיץ

## ארוחת ערב :

מנת פחמימה + 2 מנות חלבון חלבי + מנת שומן:  
2 פרוסות לחם קל + ביצה + 2 כפות קוטג' 5% + 7 ציטים

\*ניתן להחליף את סדר הארוחות

\*ניתן להוסיף ירקות באופן חופשי לכל ארוחה