

תפריט שווארמה!

*פיתה עם שווארמה - (לא כמותרת שבועית),
*מוגבל לפעם בשבוע - תפריט בסיס

ארוחת בוקר - מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי -
2 פרוסות לחם קל + 2 כפות גבינה + ירקות חופשי

ארוחת ביניים - מנת פרי

ארוחת צוהריים - פיתה עם שווארמה עם 2 כפות חומוס \ טחינה וסלט ירקות.

ארוחת ביניים - חטיף עד 150 קלוריות \ אחד ממתכוני הקינוחים שבאתר

ארוחת ערב - מנת פחמימה + מנת חלבון חלבי + מנת שומן + ירקות -
2 פרוסות לחם קל + ביצה + 2 כפות אבוקדו + ירקות

**תפריט 1500 -

להוסיף מנת שומן לארוחת הבוקר
ומנת חלבון חלבי לארוחת הערב.

