

תפריט בריא שבוע 1

קינוח	סלט טרי	ללא אלרגניים	צמחוני	תוספת ירק מבושל קטניה	תוספת פחמימה	מנה עיקרית רגיל	
פרי	ירקות מגוונים	קציצות עוף בירקות שורש, פתיתים, אפונה	קציצות קינואה	שעועית לבנה	אורז לבן משולב מלא	קציצות הודו ברוטב עגבניות	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	קציצות בורגול	גזר גמדי	פתיתים אפויים	עוף מוקפץ	שני
פרי	ירקות מגוונים	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	פלאפל	אפונה	אורז לבן משולב מלא	שניצל אפוי בתנור	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות עדשים	ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקי עוף	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	בולונז, פסטה ותירס	חזה צמחי	שעועית ירוקה	פסטה משולבת מלאה + רוטב עגבניות	מיני בורגר	חמשי

תפריט בריא שבוע 2

קינוח	סלט טרי	ללא אלרגניים	צמחוני	תוספת ירק מבושל/קטניה	תוספת פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	פלאפל	אפונה וגזר	אורז לבן משולב מלא	עוף מוקפץ	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	קציצות בקר, פסטה וגזר גמדי	קציצות עדשים	שעועית ירוקה	פסטה משולבת מלאה + רוטב עגבניות	קציצות בקר ברוטב	שני
פרי	ירקות מגוונים	חזה, אורז, שעועית ירוקה	חזה צמחי	ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	חזה עוף במרינדה	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	קציצות עוף בירקות שורש, פתיתים, אפונה	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 אפויים	ביסוני עוף	חמישי

אוכל בריא
שילדים
אוהבים



רחלי קורנברג בן שלום
דיאטנית קלינית BSc
ע.מ. 35993955