

תפריט ב' = 1,500

<p>שתייה חמה + מנת ירק + 2 כפות גבינה 5% + 2 פרוסות לחם קל</p>	<p>ארוחת בוקר</p> <p>1 מנת פחמימה 1 מנת חלבון חלבי 1 מנת ירק שתייה חמה + חלב דל שומן</p>
<p>1 מנת פרי + 2 מנות ירק + 1 כף טחינה + 2 פרוסות לחם קל</p>	<p>ארוחת ביניים</p> <p>1 מנת פחמימה 1 מנת שומן 2 מנות ירק 1 מנת פרי</p>
<p>מרק + ירקות חיים + מבושלים + 1 כפית שמן + 1 תפ"א אפוי + חזה עוף בתנור + סוכריה</p>	<p>ארוחת צהריים</p> <p>סוכריה 1 כוס מרק דל שומן 1 מנת חלבון בשרי 1 מנת פחמימה 1 כוס ירק מבושל קערית סלט ירקות 1 מנת שומן</p>
<p>שתייה חמה + תפוח + 2 כפות גבינה 5% + 2 פרוסות לחם קל</p>	<p>ארוחת ביניים</p> <p>1 מנת פחמימה 1 מנת חלבון חלבי 1 מנת פרי שתייה ללא סוכר</p>
<p>מרק + 1 כפית שמן + סלט ירקות + ביצה + 2 פרוסות לחם קל + סוכריה</p>	<p>ארוחת ערב</p> <p>סוכריה 1 כוס מרק דל שומן 1 מנת פחמימה 1 מנת חלבון חלבי קערית סלט ירקות 1 מנת שומן</p>
<p>פרי + 1 חטיף אנרג'י</p>	<p>ארוחת לילה</p> <p>1 מנת פחמימה 1 מנת פרי</p>