



מי אמר שאין הרבה אוכל בתוכנית?

תפריט ג' = 1,800	
<p>שתיה 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 שתיה 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 + כוס אורז מבושל + חזה עוף בתנור + סוכריה</p>	<p>ארוחת צהריים</p> <p>סוכריה 1 כוס מרק דל שומן 1 מנת חלבון בשרי 2 מנות פחמימה 1 כוס ירק מבושל קערית סלט ירקות 1 מנת שומן</p>
<p>שתיה חמה + תפוח + מעדן דיאטטי</p>	<p>ארוחת ביניים</p> <p>1 מנת חלבון חלבי 1 מנות פרי שתיה ללא סוכר</p>
<p>מרק + 1 כפית שמן + סלט ירקות + ביצה + 3 כפות טונה + 4 פרוסות לחם קל + סוכריה</p>	<p>ארוחת ערב</p> <p>סוכריה 1 כוס מרק דל שומן 2 מנות פחמימה 2 מנות חלבון חלבי קערית סלט ירקות 1 מנת שומן</p>
<p>פרי + 4 פתי-בר</p>	<p>ארוחת לילה</p> <p>2 מנות פחמימה 1 מנת פרי</p>