



כל שבוע תקבלו מאיתנו תפריט לדוגמה שאפשר לשאוב ממנו השראה לארוחות שלכם/ן במהלך השבוע. התפריטים האלו נועדו לשמש כרעיון, המלצה והשראה, ולא כמשהו מחייב. תשתמשו בהם בצורה שנכונה לכם/ן – תרגישו חופשי לאלתר, לשנות, להוסיף, ולהתאים את הארוחות לפי מה שמתאים לכם/ן הכי טוב. נשמח גם לשמוע מכם/ן ולראות את הרעיונות שלכם/ן! בהצלחה ותיאבון! 🍴

## תפריט #1 ReStart

### למי שאוכלת הכל (כמעט)

#### ארוחת ביניים

- יוגורט טבעי עם פירות חתוכים.
- פרוסת לחם כוסמין עם גבינת קוטג' ועגבניה

#### ארוחת ערב

- מרק ירקות עשיר עם עדשים וקינואה.
- שקשוקה עם גבינה בולגרית ולחם מחיטה מלאה.
- טורטייה מחיטה מלאה עם חביתה, ירקות וטחינה.

#### קינוח

(אחרי ארוחה או במקום ארוחת ביניים)

- טראפס שוקולד 85% וטחינה
- תמר עם אגוז

#### ארוחת בוקר

- יוגורט יווני עם גרנולה ביתית, פירות יער ושקדים.
- ביצה קשה עם פרוסת לחם מחיטה מלאה וסלט ירקות קטן.
- שיבולת שועל מבושלת עם חלב שקדים, בננה וזרעי פשתן.

#### ארוחת ביניים

- פרי טרי עם חופן שקדים.
- חטיף בריאות ביתי על בסיס שיבולת שועל ותמרים.

#### ארוחת צהריים

- חזה עוף בגריל עם קינואה וסלט ירקות עשיר.
- דג סלמון בתנור עם תפוחי אדמה אפויים ואספרגוס.
- קציצות פרגית/בשר/חצי-חצי ברוטב אדום וירקות



# תפריט #1 ReStart

## צמחוני/טבעוני

### ארוחת ביניים

- פרוסת לחם מחיטה מלאה עם גבינת עיזים/ממרח עדשים ואגוזים
- יוגורט עיזים עם פירות טריים ושקדים.

### ארוחת ערב

- מרק עדשים כתומות עם ירקות שורש.
- שקשוקה/חביתה (אפשר עם עם גבינה בולגרית) ולחם כוסמין.
- פשטידת ירקות עם סלט ירוק.

### קינוח

(אחרי ארוחה או במקום ארוחת ביניים)

- טראפלט שוקולד 85% וטחינה
- תמר עם אגוז

### ארוחת בוקר

- יוגורט עיזים/חלב צמחי עם גרנולה ביתית, פירות יער ושקדים.
- טוסט מחיטה מלאה עם אבוקדו ו/או ביצה.
- דייסת שיבולת שועל וזרעי צ'יה.

### ארוחת ביניים

- פרי טרי (כמו תפוח או אגס) עם חופן שקדים.
- מקלות ירקות (גזר, מלפפון, פלפל) עם ממרח חומוס ביתי.

### ארוחת צהריים

- תבשיל קינואה עם ירקות קלויים, חומוס וטחינה.
- לביבות עדשים כתומות + סלט ירקות עשיר (אפשר עם פטה)
- פסטה מחיטה מלאה עם רוטב עגבניות ובזיליקום טרי.