



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 #2 ReStart

### למי שאוכלת הכל (כמעט)

#### ארוחת ביניים

- יוגורט עיזים עם פירות טריים.
- פרוסת לחם מחיטה מלאה עם גבינת ריקוטה ודבש.

#### ארוחת ערב

- תבשיל עוף עם ירקות שורש ואורז מלא.
- מרק מינסטרונה עם שעועית ופסטה מלאה.
- סלט ירוק עם טונה צרובה, זיתים וטחינה.

#### קינוח

(אחרי ארוחה או במקום ארוחת ביניים)

- ריסס פיסס טבעוני
- גלידונית יוגורט Greek עם פרי

#### ארוחת בוקר

- טוסט עם אבוקדו, ביצה/חביתה וסלט ישראלי.
- יוגורט טבעי עם גרנולה, פירות ושקדים.
- שייק ירוק עם תרד, בננה, חלב שקדים וזרעי צ'יה.

#### ארוחת ביניים

- חופן אגוזים ושקדים.
- פרי טרי (כמו תפוח או אגס).

#### ארוחת צהריים

- קציצות הודו עם אורז מלא וסלט ירקות טרי.
- דג לבן עם פירה כרובית וסלט ירוק.
- רוסטביף עם צ'יפס בטטה וסלט עלים.



## תפריט ReStart #2

### צמחוני/ טבעוני

#### ארוחת ביניים

- פרי טרי עם חופן אגוזי מלך.
- חטיף בריאות על בסיס שיבולת שועל ותמרים.

#### ארוחת ערב

- מרק מינסטרונה עם שעועית ופסטה מלאה.
- קוסקוס מלא עם ירקות מבושלים וטופו.
- סלט טבולה עם גרגרי חמוס, פטרוזיליה ועגבניות.

#### קינוח

(אחרי ארוחה או במקום ארוחת ביניים)

- ריסס פיסס טבעוני
- גלידונית יוגורט Greek עם פרי

#### ארוחת בוקר

- שייק ירוק עם תרד, בננה, חלב שקדים וזרעי פשתן.
- טורטיה שיבות שועל/קינואה עם ממרח חמוס וירקות טריים.
- פודינג צ'יה עם חלב שקדים, פירות טריים ושקדים.

#### ארוחת ביניים

- חופן אגוזים ופרי יבש.
- ירקות חתוכים עם ממרח עדשים.

#### ארוחת צהריים

- תבשיל קארי ירקות עם חמוס ואורז מלא.
- תבשיל שעועית מאש + סלט עם ירקות צבעוניים, חמוס ושמן זית.
- פסטה מחיטה מלאה עם רוטב פסטו טבעוני.