



תפריט צל פחמימות לרזוא

בוקר :

שתיה, 1-2 פרוסות לחם צל פחמימות כמו לחם פשתן, לחם לחינה.

+ אבינה/ ביצה/ לונה/ חביתה/ אבינה קשה/ אבוקדו/ לחינה + ירקות צלי פחמימות.

או מקלות ירקות באבינה + חופן אאולים או חצי אבינה או יאורט + תערובת אאולים ופשתן לחון.

צהריים :

מנה בשרית או דאים או לופו

+ ירקות חיים/ מבוסאים/ אפויים/ סלט צל פחמימה

+ אבוקדו/ שחן לית או לחינה.

ביניים:רק אס רעבים.

אאולים/ ירקות מהמועדפים + אבינה/ 2 קוביות סוקולז מריר

85% ומעלה/ ארטיק דיאט,

ערב :

לופו/ ביצה/ חביתה/ פסליזה צלת פחמימות, ללא קמח

+ אבינות/ לונה, אפשר שוב לחם פשתן/לחינה

+ סלט עסיר

אפשר אס סוכריה דיאט או אסטיק דיאט

מים: לפחות 10-12 כוסות. ללא שתיה מתוקה. או אאולהלית.

התכנים אינם מהווים תחילי אייעול רפואי ו/או מקצועי וכל מטרמס אספק מיצע ובסום מקרה אינם באדר המלצה או עצה רפואית. אלא נועדו אהרחבת היצע האיסי של המסתמסים ואין לראות בהם תחילי אהתייעצות עם רופא מומחה.