

תפריט דל פחמימות טרם ניתוח



בוקר:

פרוסת לחם או כריך לחם קל או 3-4 פריכיות.
+ גבינה עד 5%
+ ירקות בכל צורה, בתוספת טחינה, אבוקדו או שמן זית

ביניים:

גביע יוגורט עד 3%, או יוגורט סויה

צהריים:

מנה בקר רזה או עוף או דג או טופו
ירקות חיים, מבושלים או אפויים חופשי + טחינה, או שמן זית

ביניים:

גביע יוגורט עד 3% אפשר מועשר בחלבון

ערב:

פרוסת לחם או כריך לחם קל או 3-4 פריכיות.
טונה במים או ביצה או גבינה עד 5% או טופו
או פשטידת ירקות עם גבינות
סלט או ירקות חתוכים עם שמן זית, טחינה
או אבוקדו



תפריט דל פחמימות, טבעוני טרם ניתוח



בוקר:

פרוסת לחם רגיל או 2 פרוסות לחם קל
סלט ירקות ונבטים טריים, שמן זית, אבוקדו או טחינה
שקשוקה מטופו או מקושקשת טופו

ביניים:

גביע יוגורט סויה, ו/או חופן אגוזים ושקדים

צהריים:

שווארמה סייטן או טופו מוקפץ עם ירקות
ירקות חיים, מבושלים או אפויים חופשי + טחינה, או שמן זית

ביניים:

גביע יוגורט עד 3% אפשר מועשר בחלבון

ערב:

פרוסת לחם או כריך לחם קל או 3-4 פריכיות.
+פירה חצילים או כרובית/ פשטידה טבעונית של
ירקות/ קציצות סויה
+סלט או ירקות חתוכים עם שמן זית, טחינה
או אבוקדו

