



שמן בכמות קטנה: כף טחינה/שמן זית/אבוקדו/זיתים



מים לרוויה



1/4 צלחת
מנה עשירה
בפחמימות:
לחם, מוצרי מאפה
דגנים

1/2 צלחת
ירקות:
טריים, מבשלים

1/4 צלחת
מנה עשירה בחלבונים:
חלב, גבינה, ביצה,
קיטניות, מוצרי סויה



ארוחת צהריים

שמן בכמות קטנה: כף טחינה/שמן זית/אבוקדו/זיתים



מים לרוויה



1/4 צלחת

מנה עשירה
בפחמימות:
פסטה, אורז,
ברגל, קינמא

1/2 צלחת

ירקות:
טריים, מבושלים



1/4 צלחת

מנה עשירה בחלבונים:
בשר, עוף, דגים, קטניות

ארוחת ערב



שמן בכמות קטנה: כף טחינה/שמן זית/אבוקדו/זיתים



מים לרוזיה



1/4 צלחת
מנה עשירה
בפחמימות:
לחם, אורז, פסטה

1/4 צלחת
מנה עשירה
בחלבונים:
מוצרי חלב, טונה,
ביצה, קטניות

1/2 צלחת
ירקות:
טריים, מבושלים



הצלחת
הטבעונית

שמן בכמות קטנה: כף טחינה/שמן זית/אבוקדו/זיתים



מים לרוחיה



½ צלחת
ירקות:
טריים,
מבושלים

¼ צלחת
מנה עשירה
בפחמימות:
פסטה, אורז,
ברגול, קינואה

¼ צלחת
מנה עשירה
בחלבונים מן
הצומח:
טופו, סויה,
קטניות

