תפריט שבועי

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
| בוקר |  |  |  |  |  |  |  |
| ביניים |  |  |  |  |  |  |  |
| צהרים |  |  |  |  |  |  |  |
| ביניים |  |  |  |  |  |  |  |
| ערב |  |  |  |  |  |  |  |

רשימת קניות שבועית

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ירקות ופירות** | **מקרר** | **לחם** | **שימורים** | **מזווה** | **יבשים** | **חלבון מן החי** | **בריאות** | **כללי** |
| עגבניות | חלב | לחם מלא | גרגרי תירס | טחינה מלאה | בורגול | ביצים | פירות יבשים |  |
| מלפפונים | גבינה 5% | פיתות כוסמין | שעועית ברסק | שמן זית | קינואה | חזה עוף | אגוזי מלך |  |
| גזר | בולגרית 5% |  | גרגרי חומוס |  | קוסקוס מלא | סלמון | שקדים טבעיים |  |
| פלפל | צפתית 5% |  | טונה |  | אורז |  | צ'יה |  |
| כרוב ירוק | קוטג' 5% |  | זיתים |  | עדשים כתומות |  | קוואקר |  |
| בצל | לאבנה |  | עדשים מבושל' |  | עדשים ירוקות |  |  |  |
| בטטה | חומוס |  |  |  | שעועית לבנה |  |  |  |
| דלעת |  |  |  |  |  |  |  |  |
| אבוקדו | טופו |  |  |  |  |  |  |  |
| תפוח אדמה |  |  |  |  |  |  |  |  |
| חסה |  |  |  |  |  |  |  |  |
| פטריות |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |