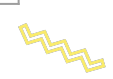




ארוחת בוקר

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
פחמימה: פחמימה עד 100 קלוריות לחם (כוסמין/ דגנים/ חיטה/ שיפון)/ לחם קל/ קרקרים/ פריכיות/ פיתה קלה חלבון (אפשר את כל האופציות): קוטג'/ גבינה לבנה 2%, 2 ביצים קשות או חביתה שומן: רצ"ב רשימת מנות שומן מותרות בסוף ירקות: 2 ירקות טריים	שייק עוגת גבינה (מצורף מתכון)	מוזלי: יוגורט טבעי מועשר בחלבון (20 גרם חלבון) + פרי אחד + כפית חמאת בוטנים טבעית/ כפית זרעי צ'יה + כפית סילאן/ מייפל טבעי



ארוחת צהריים

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים

פחמימה	חלבון	שומן
1. פירה כרובית (מצורף מתכון) 2. 8 כפות קוסקוס שעועית צהובה (מצורף מתכון) 3. 5 כפות תבשיל אורז, עדשים ופטריות (מצורף מתכון)	1. קראסט טחינה (מצורף מתכון) 2. פילה עוף בירקות אסייתי (מצורף מתכון) 3. עוף בבלסמי ורוזמרין (מצורף מתכון)	שומן - כף טחינה מדוללת במים לתיבול ירקות - מבושלים/ אפויים/ טריים

ארוחת ערב

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
פריטת חלבונים (מצורף מתכון)	ביצה בקן עם עישבי תיבול (מצורף מתכון)	עד שליש פשטידת פילו וגבינות (מצורף מתכון)



ארוחת ביניים

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים
(ניתן לאכול עד 3 מנות ביניים ביום)

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
2 יח' תמר בחמאת בוטנים (מצורף מתכון)	"פתי-בר" כוסמין (מצורף מתכון)	2 יח' מאפינס תירס (מצורף מתכון) + 2 ירקות טריים





ארוחת בוקר

לבחור אופציה אחת משלוש+ שתי כוסות מים

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
<p>פחמימה: פחמימה עד 100 קלוריות לחם (כוסמין/ דגנים/ חיטה/ שיפון)/ לחם קל/ קרקרים/ פריכות/ פיתה קלה</p> <p>חלבון (אפשר את כל האופציות): קוטג'/ גבינה לבנה 5%, 2 ביצים קשות או חביתה</p> <p>שומן: רצ"ב רשימת מנות שומן מותרות בסוף</p> <p>ירקות: 2 ירקות טריים</p>	<p>שייק עוגת גבינה (מצורף מתכון)</p> <p>Text Text</p>	<p>מוזלי: יוגורט טבעי מועשר בחלבון (20 גרם חלבון) + פרי אחד + כפית חמאת בוטנים טבעית/ כפית זרעי צ'יה + כפית סילאן/ מייפל טבעי</p>

ארוחת צהריים

לבחור אופציה אחת משלוש+ שתי כוסות מים

פחמימה	חלבון	חלבון
1. פירה כרובית (מצורף מתכון)	1. טופו בקראסט טחינה (מצורף מתכון)	שומן - כף טחינה מדוללת במים לתיבול
2. 8 כפות קוסקוס שעועית צהובה (מצורף מתכון)	2. סייטן בירקות אסייתי (מצורף מתכון)	ירקות - מבושלים/ אפויים/ טריים
3. 5 כפות תבשיל אורז, עדשים ופטריות (מצורף מתכון)	3. טופו בבלסמי ורוזמרין (מצורף מתכון)	

ארוחת ערב

לבחור אופציה אחת משלוש+ שתי כוסות מים

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
פריטטת חלבונים (מצורף מתכון)	ביצה בקן עם עישבי תיבול (מצורף מתכון)	עד שליש פשטידת פילו וגבינות (מצורף מתכון)

ארוחת ביניים

לבחור אופציה אחת משלוש+ שתי כוסות מים
(ניתן לאכול עד 3 מנות ביניים ביום)

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
2 יח' תמר בחמאת בוטנים (מצורף מתכון)	"פתי-בר" כוסמין (מצורף מתכון)	2 יח' מאפינס תירס (מצורף מתכון) + 2 ירקות טריים





ארוחת בוקר

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
<p>פחמימה: פחמימה עד 100 קלוריות לחם (כוסמין/ דגנים/ חיטה/ שיפון)/ לחם קל/ קרקרים/ פריכות/ פיתה קלה</p> <p>חלבון (אפשר את כל האופציות): גבינת סויה (אפשר בטעמים), מקושקשת טופו</p> <p>שומן: רצ"ב רשימת מנות שומן מותרות בסוף ירקות: 2 ירקות טריים</p>	<p>שייק אלפחורס (מצורף מתכון)</p>	<p>מוזלי: יוגורט סויה מועשר בחלבון (20 גרם חלבון) + פרי אחד + כפית חמאת בוטנים טבעית/ כפית זרעי צ'יה + כפית סילאן/ מייפל טבעי</p>

ארוחת צהריים

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים

פחמימה	חלבון	שומן
1. פירה כרובית (מצורף מתכון)	1. טופו בקראסט טחינה (מצורף מתכון)	שומן - כף טחינה מדוללת במים לתיבול
2. 8 כפות קוסקוס שעועית צהובה (מצורף מתכון)	2. סייטן בירקות אסייתי (מצורף מתכון)	ירקות - מבושלים/ אפויים/ טריים
3. 5 כפות תבשיל אורז, עדשים ופטריות (מצורף מתכון)	3. טופו בבלסמי ורוזמרין (מצורף מתכון)	

ארוחת ערב

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
4 מצקות מרק ירקות צלויים (מצורף מתכון)	טופו בקן עם עישבי תיבול (מצורף מתכון)	עד שליש פשטידת פילו טבעונית (מצורף מתכון)

ארוחת ביניים

לבחור אופציה אחת משלוש + שתי כוסות מים (ניתן לאכול עד 3 מנות ביניים ביום)

אופציה 1	אופציה 2	אופציה 3
2 יח' תמר בחמאת בוטנים (מצורף מתכון)	"פתי-בר" כוסמין (מצורף מתכון)	2 לביבות תירס טבעוניות (מצורף מתכון) + 2 ירקות טריים



שייק אלפחודס באדיבותה של ליאת שטיינדל דדור

מצרכים:

- כף מייפל טבעי
- בננה קטנה קפואה
- כף שטוחה של שיבולת שועל
- כף ממרח קרמלו/חמאת קוקוס/כף קוקוס טחון
- יוגורט פרו/גו/גו סויה
- כפית תמצית וניל/תמצית ריבת חלב (יש בחנויות אפייה)
- חצי כוס מים
- הרבה קרח

אופן ההכנה:

1. טוחנות את כל המרכיבים יחד בבלנדר

שייק עוגת גבינה

מצרכים:

- 2 כפות גבינה לבנה 5%
- יוגורט פרו
- כף דבש/מייפל טבעי
- חצי כוס אוכמניות/ פירות יער קפואות
- כף גרנולה ללא סוכר
- המון המון קרח

אופן ההכנה:

1. טוחנות את כל המרכיבים יחד בבלנדר



תמר בחמאת בוטנים (מנה- 2 תמרים שלחים)

מצרכים:

- תמרים
- חמאת בוטנים טבעית

אופן ההכנה:

1. מוציאות את הגלעין מכל תמר
2. ממלאות כל תמר שלם בחצי כפית חמאת בוטנים טבעית בתוכו
3. מכניסות למקפיא למשך שעה לפחות

"פתי-בר" כוסמין (סה"כ 26 יחידות, מנה- 2 יחידות)

מצרכים:

- כוס + חצי כוס קמח כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 3 כפות סוכר חום או מייפל
- 1 כפית תמצית וניל או כפית קינמון טחון (ניתן את שניהם)
- 60 מ"ל מים
- 1/3 כוס שמן קנולה

אופן ההכנה:

1. מחממות את התנור מראש ל-180 מעלות
2. מכניסות למעבד מזון את הקמח, אבקת האפייה והסוכר, ומעבדים כמה שניות (אפשר גם ללוש את הבצק בידיים בקערה)
3. מוסיפות את השמן ותמצית הווניל/ הקינמון ומעבדים עוד כמה שניות
4. מוסיפות 1/4 כוס מים ומעבדים עד שמתקבל בצק אחיד ומעט דביק.
- * אם הבצק יבש מדי, מוסיפים עוד מעט מים.
5. מרדדות את הבצק בין שתי ניירות אפייה למלבן בעובי של 1/2 ס"מ.
6. מסירות את הנייר העליון, ובעזרת גלגלת או סכין חותכים את הבצק למלבנים ל-26 יחידות.
7. מניחות את נייר האפייה עם מלבני הבצק בתבנית תנור ואופים 15-17 דקות, עד שהביסקוויטים מזהיבים ומתקשים מעט (הם ימשיכו להתקשות לאחר האפייה).

מניחות לביסקוויטים להתקרר לגמרי לפני שמחלצים אותם מהתבנית.



מאפינס תירס (סה"כ 14- יחידות, מ.ביניים - 2 יחידות)

מצרכים:

- כ 280 גר' תירס קל (תירס לייט, ללא סוכר ברשימת הרכיבים)
- גביע יוגורט ביו טבעי
- גביע ריקוטה 5% (200-250 גרם)
- 2 ביצים
- 4 כפות קוואקר דק/ קמח שיבולת שועל
- 100 גר' גבינה בולגרית
- פלפל שחור
- ניתן להוסיף - חופן עירית/ שמיר/ כוסברה/ פטרוזיליה קצוצים - לפי העדפותכן

אופן ההכנה:

1. מערבבות את כל המרכיבים יחד
2. מחממות תנור מראש ל 180 מעלות
3. מחלקות לתבנית מאפינס/ שקעים - סה"כ 14 יחידות
4. אופות כחצי שעה, עד שמשחים מעלה

לביבות תירס טבעוניות (סה"כ - 12 יחידות, ביניים - 2 יחידות)

מצרכים:

- כוס גרגירי תירס קל (תירס לייט, ללא סוכר ברשימת הרכיבים)
- חצי כוס קמח כוסמין מלא
- כפית אבקת אפיה
- 2 כפות קמח חומוס/ קמח שיבולת שועל/קמח עדשים
- חצי כוס מי ברז
- חופן עירית/ שמיר/ כוסברה/ פטרוזיליה קצוצים - לפי העדפותכן
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מערבבות את כל המרכיבים יחד
2. מחממות מחבת נון סטיק (ניתן להוסיף מעט שמן לטיגון)
3. מטגנות עד שמשחים. ניתן במקום לטגן - להוסיף כף שמן זית לבלילה ולאפות בתנור בחום של 180 מעלות עד השחמה.



פידה כרובית (מנה-לשובע)

מצרכים:

- שקית של שבבי כרובית או מיני כרובית
- 1 בטטה גדולה או 1 תפוח אדמה
- כוס חלב קוקוס עד 15%
- 1 כפית שמן זית
- מלח
- פלפל

אופן ההכנה:

1. מבשלות את הכרובית ואת תפוח האדמה או הבטטה עד שהם רכים, כ-30 דקות
2. מסננות את המים
3. טוחנות בבלנדר
4. לאט לאט מוסיפות את חלב הקוקוס עד לקבלת מרקם אחיד וחלק
5. מתבלות בשמן זית, מלח ופלפל

קוסקוס ושעועית צהובה (מנה-8 כפות)

מצרכים:

- חבילת קוסקוס מלא
- בצל
- שקית קפואה של שעועית צהובה (600-800 גר')
- 1 עגבנייה מגורדת
- 100 גר' רסק עגבניות (ללא סוכר)
- שן שום כתושה
- כוס מים רותחים
- מלח ופלפל לפי הטעם
- כפית פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

1. מכינות את הקוסקוס ע"פ ההוראות על השקית.
 2. מטגנות את הבצל עד השחמה והוסיפי את העגבנייה המגורדת לסיר, רסק העגבניות, שן שום כתושה ואת המים.
 3. מבשלות כ-5 דקות.
 4. מכינות את השעועית הצהובה ע"פ ההוראות שעל השקית (אפשר גם במיקרו)
 5. ולאחר שמוכן, מוסיפות פנימה ומבשלות עוד כ-5 דקות.
- מאחדות בין הקוסקוס לשעועית הצהובה.



תבשיל אורז, עדשים ופטריות (מנה-5 כפות)

מצרכים:

- כוס אורז מלא/ בסמטי
- כוס עדשים שחורות טריות -מושרות לפחות לשעה במי ברז
- (ניתן להשתמש בגרגירי חומס מוקפאים או משימורים במקום)
- סלסלת פטריות שמפיניון חתוכות לרבעים
- 1 בצל קטן/ חצי בצל בינוני קצוץ דק
- חצי כפית כמון
- חצי כפית עד כפית אבקת שום- לפי הטעם
- מלח ופלפל לפי הטעם
- כף שמן זית
- 2.5 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה:

1. מטגנות את הבצל בשמן הזית עד שהופך שקוף
2. מוסיפות את האורז, עדשים מושרות, פטריות והתבלינים ומערבבות קלות
3. מוסיפות את המים הרותחים ומבשלות על אש קטנה למשך 20 דק'.

פילה עוף/רצועות טופו/סייטן בירקות אסייתי (מנה-לשבע)

מצרכים:

- חצי קילו פילה עוף/ 300 גר' טופו או סייטן חתוכים לרצועות
- 1 פלפל
- חצי שקית שעועית ירוקה קפואה (300-400 גר')
- חצי שקית ברוקולי (ניתן ברוקולי מיני) קפואה (300-400 גר')
- כוס גזר גמדי קפוא לרוטב:
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות חמאת בוטנים טבעית
- 2 שיני שום כתושות
- 3 כפות סויה
- 2 כפות סילאן טבעי
- כף רוטב צ'ילי מתוק
- צ'ילי גרוס חריף/ פלפל חריף קצוץ דק - לפי הטעם
- חופן כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

1. מערבבות את כל מצרכי הרוטב מלבד הכוסברה, בקערה ומניחות בצד.
 2. מטגנות את העוף/הטופו/הסייטן עם השחמה משני הצדדים.
 3. מוסיפות את הרוטב וערבבו.
 4. מוסיפות את הירקות הקפואים עם חצי כוס מים.
 5. מכסות את הסיר ומבשלות על אש קטנה עד ריכוך הירקות.
- *הוסיפו מעט מים לפי הצורך.



עוף/טופו ברוטב בלסמי סויה ורוזמרין (מנה-לשובע)

מצרכים:

- 10 שוקיים/כרעיים (לצמחוניות או טבעוניות טופו/סייטן)
- 3 בצלים
- 3 כפות בלסמי
- 3 כפות סויה
- 3 כפות טריאקי
- 3 כפות יין אדום
- עלי רוזמרין

אופן ההכנה:

1. חותכות את הבצלים לחתיכות גדולות ומטגנות אותן עד השחמה עם מעט שמן זית.
2. מוסיפות את השוקיים ומטגנות אותם קלות.
3. מערבבות את כל הרטבים יחד לרוטב אחיד ומוסיפות מעל העוף, מקשטות בעלי רוזמרין.
4. מבשלות במשך 50 דקות על אש קטנה.

קראסע טחינה לדג או טופו (מנה- לשובע)

מצרכים:

- 300 גר' טופו או 500 גר' דג (מסוג שאוהבים לבן/סלמון)
- 3 כפות טחינה גולמית
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- פטרוזיליה קצוצה
- שן שום כתושה

אופן ההכנה:

1. מערבבות את כל הרכיבים יחד לתערובת אחידה (ניתן לדלל במעט מים)
2. משרות את הדג/ טופו בתערובת במשך כחצי שעה
3. מקפיצות במחבת/אופות במשך 15-20 דקות בתנור על 180 מעלות עד השחמה קלה.



ביצה בקן עם עישבי תיבול (מנה-הכל)

חצרכים:

- 1 פיתה כוסמין עד 100 קלוריות
- ביצה
- חופן עשבי תיבול קצוצים - מומלץ פטרוזיליה וכוסברה.
- פלפל
- מלח

אופן ההכנה:

1. חותכות את מרכז הפיתה כך שיישארו שוליים
2. מערבבות את עישבי התיבול עם כפית שמן זית.
3. מורחות את עישבי התיבול על הפיתה למעלה
4. שוברות ביצה לתוך הפיתה
5. מתבלות במלח ופלפל מעל
6. מכניסות לתנור בחום של 180 מעלות למשך כ-15 דקות (או עד דרגת אפיה רצוי)

טופו בקן עם עשבי תיבול (מנה-הכל)

חצרכים:

- פיתה כוסמין עד 100 קלוריות
- כפית פסטו
- חופן עשבי תיבול קצוצים - מומלץ פטרוזיליה וכוסברה
- חצי חבילת טופו קשה מגורד
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. חותכות את מרכז הפיתה כך שיישארו שוליים
2. מערבבות את עישבי התיבול עם כפית שמן זית.
3. מורחות את עישבי התיבול על הפיתה למעלה
4. שמות את הטופו המגורד במרכז
5. מכניסות לתנור בחום של 180 מעלות לכ-15 דקות.



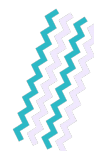
פריטטת חלבונים והפתעות (מנה-הכל)

מצרכים:

- 3 ביצים (3 חלבונים ורק צהוב אחד)
- קישואים מגורד
- חצילים אפויים בתנור/ לגרד חציל
- גזר מגורד
- תירס
- בצל

אופן ההכנה:

1. מטגנות בצל במחבת עד השחמה ומוסיפים לו את הגזר לריכוך
2. מוסיפות את הקישואים והחצילים ולהגיר מהם את הנוזלים
3. טורפות את הביצים ולהוסיף לירקות לא לשכוח את התירס.
4. לאחר בישול קצר ניתן להכניס לתנור להשחמה אחרונה יוצא מדהים!!!



חרק ידקות צלויים (מנה-4 מצקות)

מצרכים:

- תפוחת כרובית
- 6 גזרים חתוכים
- בצל סגול חתוך גס
- פלפל אדום חתוך גס
- 3 קישואים קלופים וחתוכים גס
- 3 שיני שום (אפשר יותר למי שאוהבת)
- קולורבי קלוף וחתוך גס
- 3 כפות שמן זית
- כוס שמנת 10% / נוזל קוקוס עד 10%
- צרור פטרוזיליה
- ראש סלרי

אופן ההכנה:

1. מסדרות בתבנית אפייה שכבה אחת של כל הירקות
2. מורחות עליהם את שמן הזית ואופות בתנור כ-40 דקות עד השחמה (שימי לב לא לשרוף אותם)
3. ממלאות סיר מים ב-3 ליטר מים ומביאות לרתיחה
4. שהמים רותחים מכניסות את כל הירקות הקלויים פנימה, הוסיפי צרור פטרוזיליה (רצוי קשורה בגומיה), ראש סלרי ומבשלות יחד כחצי שעה.
5. לאחר מכן, טוחנות יחד למרקם אחיד (רצוי להוציא את ראש הסלרי) ומוסיפות כוס שמנת 10% שומן/ נוזל קוקוס





פשטידת פילו וגבינות באדיבותה של נעלי בלוראי [מנה - עד שליש פשטידה]

מצרכים:

- 5 דפי פילו
- 200 גר' בולגרית 5%
- גביע קוטג' 5%
- גביע גבינה לבנה 5%
- 4 קוביות תרד מדליונים קפואות/ 2
- חופנים של תרד ניוזילנדי טרי קצוץ
- 1 בצל בינוני קצוץ דק
- 3 ביצים

אופן ההכנה:

1. מטגנות את התרד והבצל עם כף שמן זית.
2. מערבבות את כל הגבינות יחד עם התרד והבצל המטוגנים.
3. מסדרות 1.5 דפי פילו בתחתית התבנית (תבנית בינונית לתנור) ומרססות במעט ספריי שמן.
4. שופכות על גבי דפי הפילו את תערובת הגבינות.
5. לוקחות 2 דפי פילו לקרוע לחתיכות די קטנות ואז להטביע את קרעי הפילו בתוך תערובת הגבינה כך שלא יראו את הפילו.
6. לוקחות את 1.5 הדפים הנותרים ומסדרות מעל הגבינות, לישר לשכבה אחידה.
7. מרססות מעל עם ספריי שמן.
8. אופות בחום בינוני גבוהה כ 40-45 דק' עד שדפי הפילו שמעל משחים.

פשטידת פילו טבעונית [מנה - עד שליש פשטידה]

מצרכים:

- 5 דפי פילו
- 300 גר' טופו חתוך גס בעזרת הידיים או מגורד גס במגרדת
- כף קמח חומוס
- 2 כפות טחינה
- גביע גבינת סויה טבעית/ בטעמים
- 4 קוביות תרד מדליונים קפואות/ 2
- חופנים של תרד ניוזילנדי טרי קצוץ
- 1 בצל בינוני קצוץ דק
- כפית מלח
- כפית שמרי בירה (לטעם פרמז'ני)

אופן ההכנה:

1. מטגנות את התרד והבצל עם כף שמן זית.
2. מערבבות את הטופו, הקמח, הגבינה והטחינה יחד עם התרד והבצל המטוגנים.
3. מסדרות 1.5 דפי פילו בתחתית התבנית (תבנית בינונית לתנור) ומרססות במעט ספריי שמן.
4. שופכות על גבי דפי הפילו את כל תערובת הטופו.
5. לוקחות 2 דפי פילו לקרוע לחתיכות די קטנות ואז להטביע את קרעי הפילו בתוך התערובת כך שלא יראו את הפילו.
6. לוקחות את 1.5 הדפים הנותרים ולסדר מעל התערובת, לישר לשכבה אחידה.
7. מרססות מעל עם ספריי שמן.
8. אופות בחום בינוני גבוהה כ 40-45 דק' עד שדפי הפילו שמעל משחים.





מוצרים לדוגמא

יוגורט סויה
למוזלי טבעוני



חלב סויה



יוגורט גו



מייפל טבעי



יוגורט פרו



רסק עגבניות
ללא סוכר



יוגורט סויה
לביניים



חמאת בוטנים
טבעית



יוגורט ביו
לביניים



סילאן טבעי





תחליפי פחמימה

- פריכיות עד 100 קלוריות
- פיתה/לחמניה מקמח
- מלא/כוסמין עד 100 קל'
- לחם קל/מלא עד 100 קל'
- קרקרים עד 100 קל'
- לחמית עד 100 קל'
- סוסטעים עד 100 קל'
- טורטיה מקמח מלא קוטר 20
- פיתה ביס ללא גלוטן
- לחם טף פרוסה אחת 100 קל



שומן בריא

- חמאת בוטנים
- טבעית- כף
- רבע אבוקדו
- טחינה- כף
- זיתים- 5
- כף זרעי צ'יה/פשתן
- כף שמן מן הצומח (זית/קוקוס/פשתן וכו')



10 יח' צימוקים (20 גרם)	●	אבטיח - כוס (180 גרם)	●
2 יח' קיווי (70 גרם ליחידה)	●	1 אגס בינוני (170 גרם)	●
2 קלמנטינות (100 גרם ליחידה)	●	אנונה קטנה (150 גרם)	●
2 יח' שזיף מיובש (20 גרם)	●	2 יח' אננס טבעי (160 גרם)	●
5 יח' שסק (120 גרם)	●	2 יח' אננס יבש (30 גרם)	●
2 יח' תאנה טריה (120 גרם)	●	1 אפרסמון קטן (130 גרם)	●
1 כוס תות שדה	●	1 אפרסק בינוני (173 גרם)	●
(= 8 תותים, 160 גרם)		חצי אשכולית קטנה	●
2 תמר מג'הול (17 גרם)	●	(150 גרם חלקים אכילים)	
1 תפוז (200 גרם)	●	1 בננה קטנה (80 גרם)	●
1 תפוח (180 גרם)	●	1 גויאבה בינונית (120 גרם)	●
3 טבעות תפוח עץ מיובש (35 גרם)	●	חצי כוס דובדבנים (125 גרם)	●
2 משמשים מיובשים (35 גרם)	●	2 כפות חמוציות (28 גרם)	●
1 נקטרינה בינונית (160 גרם)	●	10 יח' ליצי' טרי (90 גרם)	●
2 יח' סברס (200 גרם)	●	1 כוס מלון (150 גרם)	●
12 יח' ענבים (96 גרם)	●	חצי מנגו (125 גרם)	●
שליש פומלה (150 גרם חלקים אכילים)	●	3 משמשים קטנים (105 גרם)	●
3 יח' פסיפלורה (120 גרם)	●	שזיף גדול (160 גרם)	●

- סלק
- דלעת
- דלורית
- תחתיות ארטישוק
- תירס
- תפוח אדמה
- בטטה
- אדממה
- ארטישוק ירושלמי



****את יתר הירקות ניתן לאכול חופשי וללא הגבלה**