**תשובות ספורט פירמידת המזון דניאל קולא**

1. ארוחת בוקר: עוגיה או עוגה או קורנפלקס עם חלב או כלום

צהריים: שניצל או חזה עוף או קציצות עם פסטה או םטיטים

ערב: לחם עירקי עם סלט קוטג' וטונה מעושנת

להוריד ממתקים להוסיף פירות וירקות וקצת שומנים

**סיכום:**

ארוחת בוקר

מיץ תפוזים סחוט טרי

גבינה צהובה

לחם מקמח מלא

שזיף

ארוחת צהריים

פסטה

בשר בקר

סלט עגבניות

טחינה