|  |  |
| --- | --- |
| **אוכל:** | **כמות**: |
| פתיתים / אורז | 500g |
| עדשים אדומות / קינואה | 500g |
| קוואקר / גרנולה / קורנפלקס | 500g |
| טונה / חבילת 4 קבנוס | X3 |
| טחינה | 250g |
| דבש / סילאן | 250g |
| *תוספת קטנה שאתם אוהבים* |  |
| תבלינים |  |
| שמן (**חשוב:** מבחנה טובה שתאטום אותו) | 100 מ"ל |
| קינמון | מבחנה קטנה - 50 מ"ל |
| סוכר | מבחנה קטנה - 50 מ"ל |
| מלח | מבחנה קטנה - 50 מ"ל |
| אבקת שום | מבחנה קטנה - 50 מ"ל |
| זעתר | מבחנה קטנה - 50 מ"ל |
| בזיליקום | מבחנה קטנה - 50 מ"ל |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**תספוקת אוכל ל- 6 ימי הליכה:**

בסופו של דבר , אוכל זה סובייקטיבי, כל אחד יילמד על עצמו מה מתאים לו , הרשימה שכאן לרשותכם/ן , מספקת כמויות שתוכלו לצאת עם מינימום משקל ועם אוכל שיזין אתכם וייתן לכם אנרגיה מספקת.