



## תפריט ראשוני כללי

**קימה: 5 מ"ל ברבע כוס מים של פורמולת הניקוי D START**

**לאחר 10-15 דק חצי לימון- ברבע כוס מים על קיבה ריקה**

**ניתן לשתות תה /קפה 40 דק אחרי ארוחת בוקר**

**דייסת קוואקר ניתן להוסיף קינמון, שקדים, סילאן דבש או מיפל / שייק על בסיס חלב סויה או שקדים ללא סוכר+ לקיחת 2 כמוסות פרוביוטיקה**

**בוקר:**

**סנדוויץ' (לחם שיפון/כוסמין/טף) עם חביתה / טחינה/פסטו /ממרח-זיתים/עגבניות/ארטישוק/חמוס בייתי/אבוקדו**

**ביניים: פרי/ ירקות חתוכים, אם אוהבים אפשר פירות יבשים-תמר עם שקדים 5 ואגוזים-5-2 אגוזי ברזיל ותמר**

**צהריים:**

**ארוחה עיקרית -כמה אפשרויות לדוגמא:**

- מג'דרה-אורז עם עדשים בצל וירקות מגורדים+ סלומון בתנור ברוטב ירוק (כל הירוקים קצוצים עם שמן זית לימון מלח פלפל ושום)
- מוקפץ מאטריות אורז מלא +ירקות וחזה עוף או סלומון או טופו
- קינואה+ ירקות מבושלים ברוטב חלב קוקוס קארי וסילאן +חזה עוף או סלומון או טופו
- סלומון +ירקות מאודים/אנטי פסטי +אורז בר עם קשיו וחמוציות
- פסטת אורז מלא "פליסיה"-ברוטב עגבניות + סלומון או טופו ושעועית ירוקה
- סלט חי גדול –לדוג' סלט קינואה /בורגול+ חזה עוף ירקות: עליי ביבי, חסה כל העלים הירוקים(פטרזילה, כוסברה, סלרי...) גמבה, גזר, ניתן להוסיף חמוציות, זרעי דלעת, חמניה וכל מה שפורט למעלה

**ביניים: ניתן לאכול פרי / או 2-3 קוביות שוקולד מריר "הולי קקאו" 80-90% / לפי מה שלא נאכל בבוקר מהשקית/ אפשר להכין עוגה או עוגיות ביתיות ולאכול פרוסה או 2 עוגיות.- אם יש צורך בקפה הוא נכנס כאן (:**

**מבית הודיה מלכה**

**ערב:**

**ארוחה קלה, עד 3 שעות מזמן השינה**

- **מרק-אפונה/ירקות/גריסים/עדשים/כתום**
- **פרוסה עם ממרח טחינה או אבוקדו וירקות חתוכים**
- **2 ביצים עם ירקות או שקשוקה ירוקה או אדומה -**
- **לחילופין ניתן לאכול את אחת האופציות של הבוקר/הצהריים –**
- **לדוגמא סלומון בתנור עם שום שמן זית מלח פלפל + אורז בסמטי או איטריות אורז מוקפצות עם חזה עוף וירקות**
- **דייסת קוואקר**