

# תפריט לדוגמה

## יום ראשון

ערב	צהריים	בוקר
מרק פטריות וערמונים סירות בטטה בתנור קוביות סלק בתנור תבשיל אינדונזי עם טופו וירקות עם קרם קוקוס וקארי אורז בסמטי מלא סלט ירוק לימוני עם שבבי קוקוס וחוטי גזר טחינה ירוקה לחמי מחמצת שוקולד מרפא		

## יום שני

ערב	צהריים	בוקר
מרק עדשים כתומים מגואה פאייה עם שלל פטריות וירקות בניחוח זעפרן כרובית שובבה חריימה טופו ברוטב עגבניות סלט ירוקים עם אגוזי מלך ופטריות שמפניון חלווה לקינוח עדין או קינוח אחר טחינה ירוקה לחמי מחמצת שוקולד מרפא	ספרינג רול במילוי ירקות עונה צבעוניים סלט אטריות שעועית עם ירקות מוקפצים. סלט טמפה מוקפץ עם דלעת ורוקט סלט ירוקים עם רוקט ונבטים ממרח טחינה ממרח פסטו לחם מחמצת	שייק ירוק - ארוחה מלאה בכוס אחת פירות חתוכים פינת תה - קפה עוגיות טבעוניות לחמים וממרחים למי שלא שבע מהשייק

## יום שלישי

ערב	צהריים	בוקר
	חצילים עם שמיכת טחינה ופלפל קלוי וקוביות סלק אפוי מסאבחה של שעועית לימה עם קונצרט פטריות סלט פאנצנלה עשיר עם זיתי קלמנטה המבורגר מפטריות וקינואה חריף אש ממרח טחינה	שייק ירוק - ארוחה מלאה בכוס אחת פירות חתוכים פינת תה - קפה עוגיות טבעוניות