



# טבלת הכריכים השבועית שלי



ו	ה	ד	ג	ב	א	
						לחם/פחמימה
						חלבון
						ירק
						תוספות



# היום אוכלים כריך

בתור התחלה, נבחר לחם, לחמנייה או פיתה מקמח מלא. זה יכול להיות קמח חיטה מלא, כוסמין מלא או שיפון מלא. אחרי שבחרנו ממה להרכיב את הכריך, נקפיד על תוכן עשיר בחלבון כמו ביצה, טונה, גבינה או ממרחים מקטניות כמו ממרח סויה או חומוס. לצד הכריך, לא לשכוח ירקות ב-5 צבעים! אם נרצה לשדרג את הטעמים, נוכל להוסיף ממרחים כמו חרדל, פסטו ממרח עגבניות ועוד. קבלו כמה הצעות לכריכים ממש מפנקים:



## כריך פסטרמה

פסטרמה ביתית (קל להכנה, וניתן למצוא ברשת שלל מתכונים), חרדל וכפית מיונז לתיבול, פרוסות עגבנייה וחסה טרייה שתיתן קראנצ'יות.

## כריך ירוקים

לחם שיפון עם גבינת שמנת 5% בטעם שום שמיר, פרוסות מלפפון, נבטי חמנייה ואבוקדו.

## כריך 3 צבעים

לחמניית כוסמין עם גבינת ריקוטה עשירה בסידן, פרוסות עגבנייה ועלי בזיליקום.

## כריך חלבונים

טונה, ביצה קשה ואבוקדו. ניתן להוסיף קצת פלפל שחור לפי הטעם.

## כריך נוגדי חמצון

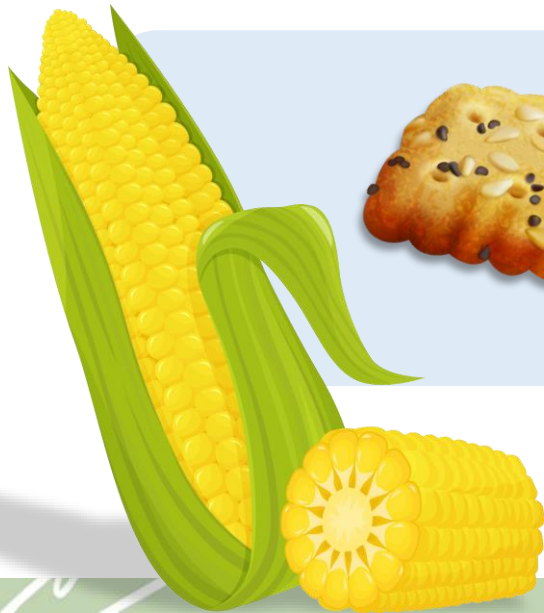
לחם אגוזים מחמצת עם גבינת פטה 5%, פרוסות סלק צלוי או מבושל וממרח שום.

# הבאתי קופסה עם פינוקים



## מעוניינים ברעיונות נוספים לארוחת עשר בריאה ומגוונת?

1. השקיעו בחיתוך ירקות בצבעים שונים כגון מקלות מלפפון, גזר וגמבה, או חפשו ירקות מיני שרק צריך לשטוף ולהכניס לקופסה - מיני פלפלונים עגבניות שרי וחטיפי גזר.
2. הוסיפו לקופסת האוכל מנת חלבון כמו ביצה קשה או אריזה אישית של גבינה לבנה/ קוטג'.



ניתן להוסיף קרקרים איכותיים המכילים דגנים מלאים וזרעונים כמו זרעי חמניה ודלעת או קלחי תירס מבושלים.





## כשממהרים לצאת מהבית...

מקצועת  
כללית



קחו איתכם לדרך יוגורט טבעי 3% שומן והצטיידו גם בקופסה קטנה עם 3 כפות גרנולה ללא תוספת סוכר, כמה אגוזים או שקדים. לאוהבים, אפשר להוסיף זרעי צ'יה לתערובת ופרי עונתי.

כשתגיעו לעבודה 2 דקות של הכנה ויש לכם ארוחה מלאה...