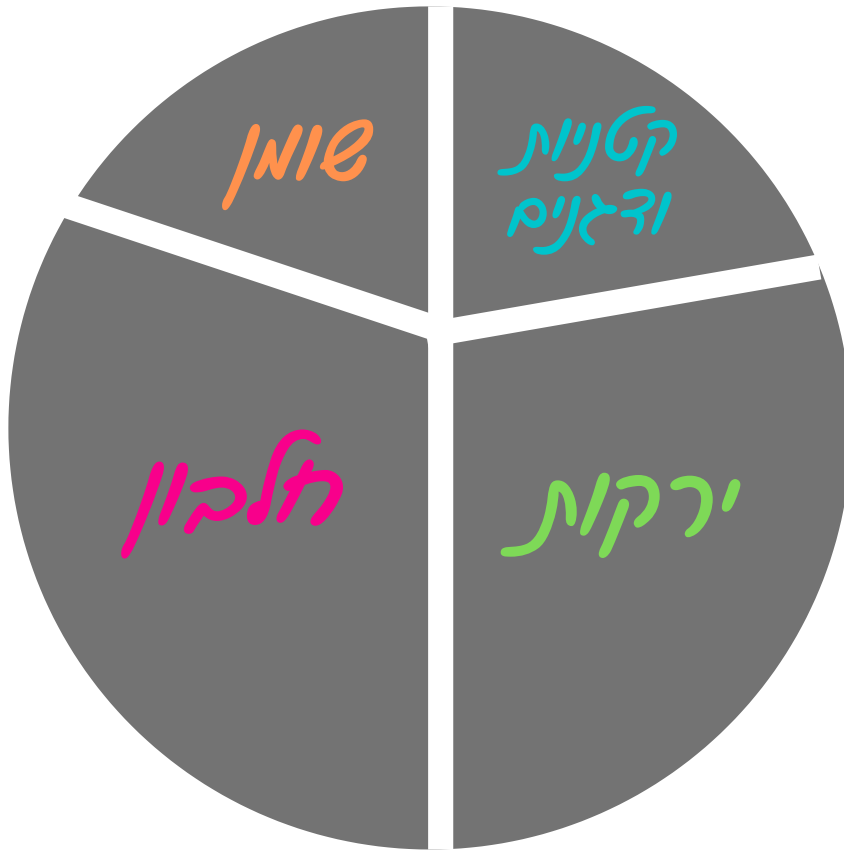


# בואו נבנה לנו ארוחה



קטניות ודגנים	שומן	חלבון	ירקות
<p><u>קטניות. כוס בארוחה:</u>                      עדשים בכל הצבעים, חמוס, אפונה, שעועיות</p> <p><u>דגנים. חצי כוס בארוחה:</u>                      קינואה, כוסמת, גריסי פנינה.</p> <p>ניתן לייצר ארוחה עד שתי ארוחות ביום ללא קטניות ודגנים כדי לעודד ירידה במשקל. פשוט להוסיף ירקות במקום.</p>	<p>זה החלק הקטן ביותר בארוחה שלנו אבל אנחנו ממש לא מפתחות או נמנעות ממנו.</p> <p>לרוב זה יהיה <u>1-2 מהבחירות הבאות:</u></p> <p>חצי אבוקדו, 2 כפות שמן זית, 2 כפות אגוזים/גרעינים, כפית צ'יה, רבע כוס חלב קוקוס</p>	<p><u>בוחרים מנת חלבון:</u></p> <p>חזה עוף/בקר טחון 125 גר'                      או חתיכה 200 גרם דג / 112 גר' טונה                      או 150 גרם (חצי חבילה) טופו                      או 2 ביצים או 4 כפות קמח עדשים                      או כוס עדשים ירוקות/אדומות</p>	<p>ממלאים כמעט חצי צלחת או יותר באיזה ירקות טריים/מבושלים שאין אוהבות</p> <p>מהירוקים המדהימים ועד חסה, עגבניות, מלפפונים, כרוביות, סלק, דלעת ובטטה.</p> <p>(נשים לב שתירס ותפוז"א זה לא ירק)</p>