

# תרגול עומק באמצעות חודש יוני

## צלחת מאוזנת

המשימה: צלחת מאוזנת בכל ארוחה עיקרית

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
○	○	○	○	○	○	○

ירקות	פחמימות	שומן	חלבונים
כרובית	בטטה	שמן זית	עוף
בצל	שיבולת שועל	אגוזים	בקר
עגבניה	כוסמת	זרעים	דגים
מלפפון	גריסים	אבוקד	קטניות
ברוקולי	שיפון	פשתן	טופו
מנגולד	אורז (כל הסוגים)	צ'יה	ביצים
תרד	קינואה	חלב קוקוס	גבינות
ועוד...	כוסמין		
	חיטה מלאה		

### בנוס

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	
							מים
							שינה
							תנועה

