

מערכת הכריכים שלי

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	כריך
						פרי
						ירק

רעיונות !

כריך עם חביתת ירק, כריך עם סלט ביצים, כריך עם גבינה וזיתים, טוסט פיצה בייתי, גבינ'צ/צפתית עם ממרח עגבניות וזיתים, גבינת יוגורט עם מלפפונים, כריך עם ממרח עדשים כתומות/חמוס, כריך עם אבוקדו, כריך עם ממרח פסטו, כריך עם סלט טונה ופלפלים בצבעים. כריך עם טחינה, כריך עם שקדיה, קקאו וסילאן, חמאת בטנים טבעית עם דבש, את כל הממרחים ניתן להכין בבית.

