

לוח ארוחות משפחתיות של משפחת

תאריך:

אחראי ארוחה:

מה בתפריט:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ארוחה ישראלית+

• שקשוקה משפחתית / פריטטת ירקות
• טוסטונים קלויים עם שמן זית וזעתר
• סלט ירקות / סלט יווני
• טחינה

ארוחת דגים

• סלמון בתנור / יקיטורי סלמון
• שעועית ירוקה

ארוחה בסגנון טבעוני

• שייק פרות
• מג'אדרה / טופו מוקפץ עם אורז בסמטי
• סלט קצוץ

ארוחת 'בטטה'

• תפוח אדמה/בטטה מבושלים ואפויים עם רטבים לבחירה - יוגורט/ קוטג' / פטריות בשמנת קלה / רוטב גבינת קשיו / פסטו וכו'
• ירקות צבעוניים חתוכים

ארוחת 'כיף'

• פלאפל בהכנה ביתית
• צ'יפס תפוחי אדמה ובטטה בתנור
• סלט ירקות
• טחינה, חמוס

ארוחת הבית

• סלט ע"ב פסטה מטובל (כוסמין/קמח מלא)
עם כל התוספות שיש באותו יום בבית להרכבה עצמית:
זיתים/ פטריות/ אפונה/
עגבניות שרי/ תירס/ גבינה/ טונה וכו'.

ארוחה מחממת

• נזיד עדשים/ אפונה עם גריסי פנינה/ קינואה
אפשרות לתוספת קרוטונים ביתיים
מלחם מלא

ארוחת ילדים

• 'טורטיפנקייק' מגולגלת עם גבינה/אבוקדו/חמוס וכו' + ירקות
• טורטיפנקייק עם פירות חתוכים וסילאן/ מיפל
ללא תוספת סוכר

ארוחה ירוקה/ אדומה/ כתומה וכו'

דוגמא ארוחה ירוקה - סלט חסה
• טוסט עם ממרח פסטו / ממרח זיתים/ פשטידת ברוקולי
• טחינה 'ירוקה'
• חביתת ירק
• 'ציבלה' - גבינת לבנה עם בצל ועירית

ארוחת פונדו 'ישראלית'

• מגוון ירקות טריים ומבושלים חתוכים (למשל- מלפפון, עגבניות שרי, פלפלים בצבעים, סלק, גזר מבושל, בטטה, כרובית)
• מטבלים- טחינה/ גבינה/ אבוקדו/ חמוס
• רך של לחם חתוך לקוביות (נועצים קיסם/ שיפוד/ מזלג בלחם וירק וטובלים)
• לקינוח פונדו פירות עם מטבל מתוק- טחינה וסילאן/
טחינה ושוקולד מריר מומס/ יוגורט עם מעדן / פשוט שוקולד (:

