



תפריט דוגמא לימי הכנה

בוקר

שייק אסאי | אגס | תרד | מנגו | חסה

נישנוש

פודינג צ'יה | פירות העונה | חמאת קשיו עבודת יד

צהריים

קינואה | ירקות (גזר, כרוב, קישואים) | כורכום טרי

טחינה לימונית

סלט ספגטי זוקיני | קולפניות גזרים צבעוניים | נענע | עגבניות צלזיות

משולש לחם כוסמת מותסס

נישנוש ערב

מטבעות תמרים וקקאו

ערב

חריימה עגבניות | חומוס | כרובית | כוסברה

קוסקוס אפונה

סלט כרוב סגול | פלפלים | גזרים | אורגנו | עגבניות שרי צבעוניות

תפריט דוגמא לימי ניקוי עמוק

בוקר

שייק פיתאייה | מלפפון | בננה | תמר | תרד

בוקר עיפה מאוחר

מיץ סלק סלרי תפוח עץ

נישנוש

ירקות חתוכים

צהריים

סלט חסה | רוב קצוץ | תפוח עץ | פטרוזיליה | תותים

נישנוש

סלט פירות קצוץ

ערב

סלט מלפפונים | חסה | שרי | נבטי חמניה | נבטי ברוקולי

פשוט. לחיות. בריא.