

תפריט שבועי צמחוני FODMAP

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
חביתת תרד + לחם כוסמין + רבע אבוקדו	גרנולה + ביתית דל יוגורט דל לקטוז	יוגורט דל לקטוז עם תותים	מקושקשת עם לחם + כוסמין + סלט + טחינה	דייסת קינואה או שיבולת שועל או אורז עם קרמל ביתי+תותים או בנה + שקדים מולבנים	שייק פירות וירקות מהרשימה	פנקייקים מבנה וחלב דל לקטוז ושיבולת שועל + מייפל	בוקר
פשטידה עם עדשים כתומות וירקות	פסטה כוסמין ברוטב עגבניות + סלט + קוביות טופו	כריך מלחם כוסמין+ חצילים + מוצרלה + עגבנייה + בזיליקום ושמן זית	פסטה כוסמין ברוטב עגבניות או פסטו וטופו + סלט	פלפל ממולא עם אורז וטופו	קארי וטופו עם אורז וסלט	טופו צלוי + פרחי ברוקולי בכמות קטנה + סלט	צהריים
כריך מלחם כוסמין+ חצילים + מוצרלה + עגבנייה + בזיליקום ושמן זית	קארי טופו	טופו צלוי + גבינת חלומי + סלט ירקות מתובל + פרוסת לחם כוסמין	פשטידת ירקות או פריטטה עם 40 גר' קוטג' וסלט	פלפל ממולא עם גבינות קשות, קוטג', קינואה וטופו	מרק ירקות , טופו צלוי + פרחי ברוקולי + סלט ירקות + קינואה	כריך מלחם + כוסמין ביצה/טחינה/ר בע אבוקדו / טונה /סרדינים /גבינה קשה + ירקות	ערב
פודינג צ'יה על חלב דל לקטוז +פפוצי שוקולד מריר	פריכיות + אורז חמאת בוטנים + ריבה	פופקורן	מקלות ירק + מתבל יוגורט דל לקטוז	אגוזים ושקדים	סלט פירות (מהרשימה)	מאפינס שוקולד מריר וחמאת בוטנים על בסיס קמח כוסמין	ביניים