

תפריט שבועי דיאטת מודולייף (CDED) שבוע 0-6

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
שקשוקה עם לחמנייה מקמח אורז וסלט מלפפונים	שייק מודולן עם בננה ותפוח	מודולן עם לביבות בננה מתוקות	לחמנייה מקמח אורז עם סלט אבוקדו וביצה קשה	חביתת ירק עם לחמנייה מקמח אורז ואבוקדו	מאפינס תפוחי עץ מודולן	פריטת תפוחי אדמה ותרד	בוקר
קבניות חזה עוף עם גזר ובצל מקורמל ומעט דבש וקינמון עם אורז לבן	סושי ביתי עם דג לבן רזה, אבוקדו, מלפפון וגזר	מפרום חזה עוף ברוטב עגבניות ביתי	סלט גזר עם מלפפון עלה חסה חזה עוף צלוי, תפוחי אדמה מבושלים וביצה קשה	לאפה מקמח אורז עם צ'יפס ביתי אפוי וחזה עוף צלוי	פסטה אורז בולונז עם סלט גזר מתוק	פאי רועים וסלט מלפפונים	צהריים
דייסת אורז על בסיס מודולן קינמון ודבש	קציצות עוף ברוטב עגבניות עם פירה תפוחי אדמה וסלט גזר מרוקאי	לחמנייה מקמח אורז ופסטרמה ביתית וליד סלט מלפפונים, עגבניה, בצל וחסה	לביבות תפוחי אדמה, גזר ובצל	בורקס ביתי מדפי אורז ממולא בפירה, תרד ועוף	פשטידת תפוחי אדמה עם גזר ועוף טחון	מרק עוף צח עם אטריות אורז, גזר, תפוחי אדמה וקבניות חזה עוף	ערב
בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	בננה/תפוח קלוף/מודולן/מאפינס על בסיס קמח אורז + גזר/תפוחים / בננות/תותי /עוגות בחושות על בסיס קמח אורז/עוגיות מקמח אורז/פאי תפוחי/בננה לוטי	ביניים