

שירלי בר

עירווי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

תפריט חמישי- שישי-שבת-ראשון

www.shirleybar.co.il

יום <<	חמישי	שישי	שבת	ראשון
נוהל בוקר	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתייה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתייה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתייה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה	כוס מים עם חצי כפית סודה לשתייה וחצי לימון סחוט טרי (רצוי לשתות עם קשית) + כוס מים רגילה
ארוחת בוקר	יום דיטוקס	פלטת פירות מגוונת	פלטת פירות מגוונת	2-4 תפוחים
ארוחת מלכים	יום דיטוקס	2 כוסות מים . סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד חלבון מסוג 1 בלבד	2 כוסות מים . סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד פחמימה/חלבון מסוג 1 בלבד	2 כוסות מים . סלט ענק מבוסס עלים ירוקים וירקות (מתוך רשימת הירקות המותרים) לצד חלבון מסוג 1 בלבד
מנת ביניים (אופציונלי)	יום דיטוקס	מנה נוספת מארוחת צהריים	מנה נוספת מארוחת צהריים	מנה נוספת מארוחת צהריים
ארוחת אָבּיוֹנִים	יום דיטוקס	2 כוסות מים . תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...	2 כוסות מים . תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...	2 כוסות מים . תבשיל ירקות (מרשימת הירקות המותרים) מרק ירקות, פשטידות מבוססות ירק ועוד...

- יש לסיים את ארוחת הערב בשעה 20:00 לכל המאוחר או לפחות 3 שעות לפני השינה.
- ארוחת צהריים וערב ללא הגבלה בכמות

הסלט חייב להיות מבוסס על ירוק. אלה האופציות וחשוב לגוון ביניהם: קייל, ארוגולה, תרד, מנגולד, נבטי חמניה, נבטי ברוקולי, נבטי אספסת ושאר הנבטים. ניתן להוסיף לסלט את יתר הירקות. **תיבול לסלט:** טחינה גולמית/ שמן זית/ שמן אבוקדו, לימון ומלח הימלאיה.

יום דיטוקס לדוגמא

* אין הגבלה בכמות



ארוחת
בוקר



ארוחת
צהריים



ארוחת
ערב