

## המרכז הרפואי סורוקה - יחידה תזונה ודיאטה

### דיאטה טבעונית

#### ארוחת בוקר

שתי פרוסות לחם אחיד  
100 גר' סלט חומוס  
כף רוטב טחינה  
מלפפון אחד  
עגבנייה אחת  
50 גרם פלפל ירוק  
דייסת סולת על בסיס מים

#### ארוחת צהריים

חמש כפות אורז מבושל  
מנת שניצל מן הצומח  
100 גר' גזר מבושל  
25 גר' חסה  
עגבנייה אחת  
תפוח עץ אחד  
מרק ירקות  
כפית שמן

#### ארוחת מנחה

1 מנת פרי

#### ארוחת ערב

שלוש פרוסות לחם אחיד  
50 גר' רוטב טחינה  
75 גר' עדשים מבושלים בתוך מרק ירקות  
50 גר' זיתים  
50 גר' פלפל ירוק  
עגבנייה אחת  
מלפפון אחד  
מנת פרי.