

ארוחה מאוזנת

מנות ראשונות

סלט וואקמה אצות וואקמה ומלפפונים חתוכים דק
סלט גומא לבבות חסה, שבבי בטטה וסלק ברוטב
טחינה ומיץ
מיסו מרק יפני מסורתי. ציר מיסו, אצות,
בצל ירוק וטופו
סלט מאקי 6 יח', שלל ירקות מרעננים, עטופים בנייר
אורז

מנות עקריות

רי או סומון/רי או טון -- 64/51
טרטר סלמון או טונה ואבוקדו מוגש על אורז מאודה
טופו רול + פורסט רול -- 54
רול טופו, קמפיו ומלפפון, עטוף באבוקדו.
רול פטריות שיטאקי, טמאגו, קמפיו ועירית.
דניס קראנצ' + סלמון אקזוטי רול -- 65
רול דניס ואבוקדו, עטוף בדניס אבוקדו
ושבבי טמפורה
רול סלמון ואבוקדו עטוף בפרי עונתי
קוביאשי + אינטיאס אפוי ומתקתק -- 62
רול סלמון אפוי, אבוקדו, שבבי סלק ועירית
רול מלפפון, גזר ואבוקדו, עטוף באינטיאס אפוי
עם רוטב טריאקי מעל
מרק ראמן -- 45
מרק יפני. ציר עוף עם ציר סויה, אטריות ראמן דקות,
נצרי במבוק, כרוב, בצל ירוק, נבטים, גזר וחצי ביצה
קשה. לבחירה: ירקות/עוף/בקר/גיזוח עוף
קארי במבוק (חריף) -- 62
רוטב קארי אדום, נצרי במבוק, חצילים ובזיליקום,
מוגש על אורז מאודה לבחירה: צמחוני/עוף

בנטו צבעונית

2 ניגירי סלמון, מאקי אינטיאס ובצל ירוק, טטאקי
טונה אדומה, ששימי ניני סלמון ובס
בנטו מאוזנת -- 79
גיזוח עוף, סלט אטריות, סלט גומא ר2 שיפודי פרגית

ארוחה דלת פחמימות

מנות ראשונות

סלט וואקמה אצות וואקמה ומלפפונים חתוכים דק
נשנושי ששימי מקלוני גזר עירית וג'ינג'ר
עטופים ב־2 סוגי דגים
טאטאקי בקר פילה בקר צרוב קלות, פרוס דק,
ברוטב פונזו, מוגש עם בצל לבן וירוק
מיסו מרק יפני מסורתי. ציר מיסו, אצות,
בצל ירוק וטופו

מנות עקריות

פרה ששימי + ששימי רול -- 75
3 סוגי ששימי פרוסים דק.
רול טונה, סלמון וירקות, עטופים במלפפון.
פרה ששימי + סלט מאקי סלמון -- 75
3 סוגי ששימי פרוסים דק.
רול סלמון וירקות עטוף בדף אורז.
קומבינציה ללא אורז -- 98
מבחר של 3 רולים ללא אורז, עם ירקות ודגים.
ששימי רול, אקמון, סלט מאקי
3 קושיאקי, בקר פרגית וירקות -- 68
שיפודים על הגריל ברוטב טריאקי
3 קושיאקי, לוקוס, סלמון וירקות -- 68
שיפודים על הגריל ברוטב טריאקי
צ'יראשי -- 64
סלמון, טונה ובס. טמאגו, שיטאקי, נורי ואבוקדו
מוגש על אצות וואקמה.
סלט ששימי -- 58
סלמון, טונה ובס. סלילי מלפפון, גזר וצנון. כוסברה,
נענע בצל ירוק ופלפל חריף

על הדיאטנית:

עדי גודל סולומון, דיאטנית קלינית B.Sc
מפתחת שיטת 555 לשינוי הרגלי אכילה וירידה
במשקל - ידע, הרגלים ותודעה.
מחברת הספר והקורס הדיגיטלי "לאכול, ליהנות
ולחיות טוב ב־5 שבועות".



התפריט המאוזן



יצרנו עבורכם תפריט מיוחד שיהפוך את הארוחה שלכם לבריאה וטעימה עם הדיאטנית הקלינית עדי גודל סולומון.

שמנו דגש על פחות שומן וקלוריות, כמות פחמימות מתונה, שילוב חלבונים איכותיים וכמובן ירקות.

תוכלו לבחור את הארוחה על פי ההעדפות שלכם:

ארוחה מאוזנת:

מכילה ירקות, חלבונים, וכמות פחמימות מתונה. ארוחה זו מבטיחה לכם ערך תזונתי מקסימלי.

ארוחה דלת פחמימות:

ארוחה זו כוללת בעיקר חלבונים וירקות, עם כמות קטנה של פחמימות. מתאים למי שנמצא בתהליך ירידה במשקל או מעוניין להפחית בכמות הפחמימות.

השקענו הרבה מחשבה בבניית התפריט המאוזן, אך אין האמור לעיל מהווה תחליף לייעוץ תזונתי מקצועי.

ארוחה מאוזנת

מנות ראשונות

סלט וואקמה אצות וואקמה ומלפפונים חתוכים דק
סלט גומא לבבות חסה, שבבי בטטה וסלק ברוטב
טחינה ומיץ
מיסו מרק יפני מסורתי. ציר מיסו, אצות,
בצל ירוק וטופו
סלט מאקי 6 יח', שלל ירקות מרעננים, עטופים בנייר
אורז

מנות עקריות

רי או סומון/רי או טון -- 64/51
טרטר סלמון או טונה ואבוקדו מוגש על אורז מאודה
טופו רול + פורסט רול -- 54
רול טופו, קמפיו ומלפפון, עטוף באבוקדו.
רול פטריות שיטאקי, טמאגו, קמפיו ועירית.
דניס קראנצ' + סלמון אקזוטי רול -- 65
רול דניס ואבוקדו, עטוף בדניס אבוקדו
ושבבי טמפורה
רול סלמון ואבוקדו עטוף בפרי עונתי
קוביאשי + אינטיאס אפוי ומתקתק -- 62
רול סלמון אפוי, אבוקדו, שבבי סלק ועירית
רול מלפפון, גזר ואבוקדו, עטוף באינטיאס אפוי
עם רוטב טריאקי מעל
מרק ראמן -- 45
מרק יפני. ציר עוף עם ציר סויה, אטריות ראמן דקות,
נצרי במבוק, כרוב, בצל ירוק, נבטים, גזר וחצי ביצה
קשה. לבחירה: ירקות/עוף/בקר/גיזוח עוף
קארי במבוק (חריף) -- 62
רוטב קארי אדום, נצרי במבוק, חצילים ובזיליקום,
מוגש על אורז מאודה לבחירה: צמחוני/עוף

בנטו צבעונית

2 ניגירי סלמון, מאקי אינטיאס ובצל ירוק, טטאקי
טונה אדומה, ששימי ניני סלמון ובס
בנטו מאוזנת -- 79
גיזוח עוף, סלט אטריות, סלט גומא ר2 שיפודי פרגית

ארוחה דלת פחמימות

מנות ראשונות

סלט וואקמה אצות וואקמה ומלפפונים חתוכים דק
נשנושי ששימי מקלוני גזר עירית וג'ינג'ר
עטופים ב־2 סוגי דגים
טאטאקי בקר פילה בקר צרוב קלות, פרוס דק,
ברוטב פונזו, מוגש עם בצל לבן וירוק
מיסו מרק יפני מסורתי. ציר מיסו, אצות,
בצל ירוק וטופו

מנות עקריות

פרה ששימי + ששימי רול -- 75
3 סוגי ששימי פרוסים דק.
רול טונה, סלמון וירקות, עטופים במלפפון.
פרה ששימי + סלט מאקי סלמון -- 75
3 סוגי ששימי פרוסים דק.
רול סלמון וירקות עטוף בדף אורז.
קומבינציה ללא אורז -- 98
מבחר של 3 רולים ללא אורז, עם ירקות ודגים.
ששימי רול, אקמון, סלט מאקי
3 קושיאקי, בקר פרגית וירקות -- 68
שיפודים על הגריל ברוטב טריאקי
3 קושיאקי, לוקוס, סלמון וירקות -- 68
שיפודים על הגריל ברוטב טריאקי
צ'יראשי -- 64
סלמון, טונה ובס. טמאגו, שיטאקי, נורי ואבוקדו
מוגש על אצות וואקמה.
סלט ששימי -- 58
סלמון, טונה ובס. סלילי מלפפון, גזר וצנון. כוסברה,
נענע בצל ירוק ופלפל חריף

על הדיאטנית:

עדי גודל סולומון, דיאטנית קלינית B.Sc
מפתחת שיטת 555 לשינוי הרגלי אכילה וירידה
במשקל - ידע, הרגלים ותודעה.
מחברת הספר והקורס הדיגיטלי "לאכול, ליהנות
ולחיות טוב ב־5 שבועות".

