











# קבוצות תחליף

| קבוצת מזון              | תמונה   | שם               | עמוד    |
|-------------------------|---|------------------|---------|
| פירות<br>50 קל'         |    | פירות            | 3-12    |
| ירקות<br>50 קל'         |    | ירקות            | 13-28   |
| ---<br>500 קל'          |    | מזון<br>מהיר     | 29-31   |
| פחמימה/חלבון<br>100 קל' |    | דגנים<br>וקטניות | 32-46   |
| חלבונים<br>100 קל'      |    | ביצים<br>ובשר    | 47-64   |
| ממתקים<br>100 קל'       |    | ממתקים           | 65-79   |
| חלבונים<br>100 קל'      |   | מוצרי<br>חלב     | 80-88   |
| שומנים<br>50 קל'        |  | שמן              | 89-100  |
| ---<br>100 קל'          |  | שתייה            | 101-111 |
| ---                     |  | מידע             | 112-121 |

© 2011 כל הזכויות שמורות למוך לסקוב



## עקרונות מנחים לפנקס

| תרגום                          | רמזור |
|--------------------------------|-------|
| מזין, ניתן לצרוך בתדירות יומית |       |
| עד פעמיים בשבוע                |       |
| עד פעם בשבוע                   |       |



## פירות

| תמונה   | שם           | עמוד |
|---|--------------|------|
|    | מיץ/מחית/סלט | 4    |
|    | פירות יבשים  | 5    |
|    | פרי אדום     | 6    |
|    | פרי ירוק     | 7    |
|    | פרי כתום     | 8    |
|    | פרי צהוב     | 9    |
|    | פרי חום      | 10   |
|    | פרי ורדרד    | 11   |
|  | פרי סגול     | 12   |



## מיץ / מחית / סלט / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם          |
|-------|---------|-------------|
|       | 80 מ"ל  | מיץ לימון   |
|       | 100 מ"ל | מיץ רימונים |
|       | 90 מ"ל  | מיץ תפוזים  |
|       | 90 גרם  | מחית פירות  |
|       | 2/3 כוס | סלט פירות   |
|       | 100 מ"ל | שייק פירות  |



## פירות יבשים / 50 קל'

| רמזור | מנה      | שם      |
|-------|----------|---------|
|       | 1 פרוסה  | אפרסק   |
|       | 1 פרוסה  | אננס    |
|       | 1 פרוסה  | אפרסמון |
|       | 6 פרוסות | בננה    |
|       | 1 פרוסה  | חבוש    |
|       | 1 כף     | חמוציות |
|       | 1 פרוסה  | מלון    |
|       | 3 יח'    | משמש    |
|       | 1 פרוסה  | פפאיה   |
|       | 1 כף     | צימוקים |
|       | 2 יח'    | שזיף    |
|       | 1 יח'    | תאנה    |
|       | 3 יח'    | תות     |
|       | 1 פרוסה  | תפוח    |



## פרי אדום / 50 קל"י

| רמזור | מנה     | שם           |
|-------|---------|--------------|
|       | 1 כוס   | אבטיח        |
|       | 1 יח'   | אפרשזיף      |
|       | 1/2 יח' | אשכולית      |
|       | 8 יח'   | דובדבן       |
|       | 10 יח'  | דומדמניות    |
|       | 10 יח'  | חמוציות      |
|       | 12 יח'  | ענבים אדומים |
|       | 12 יח'  | פיטנגו       |
|       | 1/4 יח' | רימון        |
|       | 1 יח'   | תפוח אדום    |
|       | 8 יח'   | תות          |



## פרי ירוק / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם        |
|-------|---------|-----------|
|       | 1 יח'   | אגס       |
|       | 1/3 יח' | אנונה     |
|       | 1 יח'   | סברס      |
|       | 12 יח'  | ענבים     |
|       | 2 יח'   | פיג'ויה   |
|       | 1 יח'   | קיווי     |
|       | 1 יח'   | תפוח ירוק |



## פרי כתום / 50 קל'י

| רמזור | מנה      | שם         |
|-------|----------|------------|
|       | 1/2 יח'  | אפרסמון    |
|       | 1/2 יח'  | חבוש       |
|       | 1 כוס    | מלון       |
|       | 1/2 יח'  | מנגו       |
|       | 2 יח'    | משמש       |
|       | 2 פרוסות | פפאיה      |
|       | 2 יח'    | פסיפלורה   |
|       | 1 יח'    | קלמנטינה   |
|       | 1 יח'    | תפוז       |
|       | 4 יח'    | תפוז סיני  |
|       | 1 יח'    | תפוח המדבר |





## פרי צהוב / 50 ק"ל

| רמזור | מנה        | שם      |
|-------|------------|---------|
|       | 2 פרוסות   | אננס    |
|       | 1/2 יח'    | אשכולית |
|       | 1/2 יח'    | אנונה   |
|       | 1/2 יח'    | בננה    |
|       | 1 וחצי יח' | גויאבה  |
|       | 10 יח'     | וומפי   |
|       | 1/2 יח'    | לימון   |
|       | 1/4 יח'    | פמלה    |
|       | 2 יח'      | שזיף    |
|       | 3 יח'      | שסק     |
|       | 4 יח'      | תמר     |
|       | 1 יח'      | תפוח    |



## פרי חום / 50 קל'י

| רמזור | מנה      | שם    |
|-------|----------|-------|
|       | 1 יח'    | חרוב  |
|       | 2 פרוסות | קוקוס |
|       | 2 יח'    | תמר   |



## פרי ורדרד / 50 קל"י

| רמזור | מנה   | שם        |
|-------|-------|-----------|
|       | 1 יח' | אפרסק     |
|       | 3 יח' | ליצי'     |
|       | 2 יח' | פטאיה     |
|       | 1 יח' | תפוח ורוד |



## פרי סגול / 50 ק"ל

| רמזור | מנה    | שם       |
|-------|--------|----------|
|       | 2 כפות | אוכמניות |
|       | 5 יח'  | פטל      |
|       | 1 יח'  | שזיף     |
|       | 1 כוס  | תאנה     |



# ירקות

| תמונה   | שם                      | עמוד  |
|---|-------------------------|-------|
|    | חמוצים                  | 14    |
|    | ירק אדום                | 15    |
|    | ירק ורדרד               | 16    |
|     | ירק ירוק                | 17-18 |
|    | ירק כתום                | 19    |
|    | ירק לבן                 | 20    |
|    | ירק סגול                | 21    |
|    | ירק צהוב                | 22    |
|   | מרק ירקות               | 23    |
|  | מאודים/מבושלים/אנטיפסטי | 24    |
|  | מיץ ירקות               | 25    |
|  | סלט תעשייתי             | 26    |
|  | סלט ירקות               | 27    |
|  | פשטידה                  | 28    |



## חמוצים / 50 קל'

| רמזור | מנה       | שם            |
|-------|-----------|---------------|
|       | 10 פרוסות | גזר חמוץ      |
|       | 10 רצועות | גמבה חמוצה    |
|       | 5 פרוסות  | כרוב חמוץ     |
|       | 5 יח'     | כרובית חמוצה  |
|       | 10 פרוסות | לימון חמוץ    |
|       | 5 יח'     | מלפפון חמוץ   |
|       | 3 יח'     | עגבנייה חמוצה |
|       | 20 פרוסות | קולרבי        |



## ירק אדום / 50 קל'

| רמזור | מנה   | שם          |
|-------|-------|-------------|
|       | 2 יח' | גמבה        |
|       | 2 יח' | עגבנייה     |
|       | 8 יח' | עגבניית שרי |
|       | 8 יח' | עגבניית תמר |
|       | 5 יח' | פלפל חריף   |



## ירק ורדרד / 50 קל'

| רמזור | מנה   | שם   |
|-------|-------|------|
|       | 2 יח' | צנון |





## ירק ירוק א' / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם        |
|-------|---------|-----------|
|       | 1 יח'   | ארטישוק   |
|       | 5 יח'   | אספרגוס   |
|       | 5 יח'   | ברוקולי   |
|       | 20 יח'  | במיה      |
|       | 5 יח'   | בצל ירוק  |
|       | 2 יח'   | חסה       |
|       | 5 יח'   | כרישה     |
|       | 1/4 יח' | כרוב ירוק |



## ירק ירוק ב' / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם           |
|-------|---------|--------------|
|       | 5 יח'   | כרוב ניצנים  |
|       | 5 יח'   | כרוב סיני    |
|       | 5 יח'   | מלפפון       |
|       | 3 כוסות | נבטים        |
|       | 5 יח'   | סלרי         |
|       | 5 יח'   | סלק עלים     |
|       | 5 יח'   | קישוא        |
|       | 25 יח'  | שעועית ירוקה |
|       | 15 יח'  | שומר         |
|       | 2 כוס   | תרד          |



## ירק כתום / 50 קל'

| רמזור | מנה   | שם         |
|-------|-------|------------|
|       | 2 יח' | גמבה כתומה |
|       | 5 יח' | גזר        |
|       | 1 יח' | דלורית     |
|       | 1 יח' | דלעת       |



## ירק לבן / 50 קל'י

| רמזור | מנה    | שם      |
|-------|--------|---------|
|       | 2 יח'  | בצל לבן |
|       | 5 יח'  | כרובית  |
|       | 1 יח'  | סלק לבן |
|       | 15 יח' | פטירות  |
|       | 2 יח'  | קולורבי |
|       | 15 יח' | שום     |
|       | 2 יח'  | שומר    |



## ירק סגול / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם        |
|-------|---------|-----------|
|       | 2 יח'   | בצל סגול  |
|       | 2 יח'   | חציל      |
|       | 1/4 יח' | כרוב סגול |
|       | 1 יח'   | סלק       |



## ירק צהוב / 50 קל'

| רמזור | מנה   | שם         |
|-------|-------|------------|
|       | 2 יח' | גמבה צהובה |



## מרק ירקות / 50 קל'

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 1 קערה/150 מ"ל   | מרק ירקות |
|       | 1/2 קערה/100 מ"ל | גזר ודלעת |
|       | 1 קערה/150 מ"ל   | עגבניות   |
|       | 1 קערה/150 מ"ל   | כרוב      |
|       | 1 קערה/150 מ"ל   | מאבקה     |



## מאודים / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם       |
|-------|---------|----------|
|       | 3/4 כוס | אנטיפסטי |
|       | 1 כוס   | מאודים   |
|       | 1 כוס   | מבושלים  |
|       | 3/4 כוס | מוקפצים  |





## מיץ ירקות / 50 קל'י

| רמזור | מנה     | שם             |
|-------|---------|----------------|
|       | 120 מ"ל | מיץ גזר        |
|       | 100 מ"ל | מיץ סלק        |
|       | 200 מ"ל | מיץ עגבניות    |
|       | 500 מ"ל | מיץ עשב חיטה   |
|       | 100 מ"ל | שייק גזר וסלק  |
|       | 150 מ"ל | שייק גזר וסלרי |



## סלט תעשייתי / 50 קל'

| רמזור | מנה    | שם           |
|-------|--------|--------------|
|       | 1 כף   | חציל ומיונד  |
|       | 2 כפות | טורקי        |
|       | 8 כפות | חזרת וסלק    |
|       | 2 כפות | כרוב ומיונד  |
|       | 2 כפות | מטבוחה       |
|       | 1 כף   | תפוח אדמה    |
|       | 1 כף   | תירס ומלפפון |



## סלט ירקות / 50 קל'

| רמזור | מנה     | שם              |
|-------|---------|-----------------|
|       | 1 כוס   | 5 צבעים         |
|       | 1 כוס   | חתוך גס         |
|       | 10 כפות | סלט כרוב        |
|       | 5 כפות  | סלט חצילים      |
|       | 3 כוסות | סלט עלים ירוקים |



## פשטידת ירקות / 50 קל'י

| רמזור | מנה    | שם             |
|-------|--------|----------------|
|       | 75 גרם | ירק בלבד       |
|       | 30 גרם | ירק עם קמח לבן |
|       | 30 גרם | ירק עם קמח מלא |



## מזון מהיר

| תמונה   | שם        | עמוד  |
|---|-----------|-------|
|  | מזון מהיר | 30-31 |



## מזון מהיר / 500 קל'

| רמזור | מנה             | שם           |
|-------|-----------------|--------------|
|       | 2 יח'           | אגרול        |
|       | 100 גר'         | ג'אחנון      |
|       | 1 יח' / 235 גר' | המבורגר שלם  |
|       | 85 גר'          | חטיפים בשקית |
|       | 6 יח'           | כדור פלאפל   |
|       | 150 גר'         | לזניה        |
|       | 110 גר'         | מנצ'יס       |
|       | 1 יח' / 250 גר' | מאפה ממולא   |
|       | 1 יח' / 300 גר' | מנת פלאפל    |
|       | 150 גר'         | מלאווח       |















## מזון מהיר / 500 קל'

| רמזור | מנה                  | שם              |
|-------|----------------------|-----------------|
|       | 1 וחצי יח' / 200 גר' | נקניקיה בלחמניה |
|       | 3 יח'                | סיגרים          |
|       | 1 ורבע יח'           | פיצה            |
|       | 3 יח'                | פסטלים          |
|       | 5 כוסות              | פופקורן בשמן    |
|       | 85 גר'               | פיצוחים         |
|       | 85 גר'               | צ'יפס           |
|       | 2/3 מנה              | שווארמה בפיתה   |
|       | 1/2 מנה              | שווארמה בלאפה   |



## דגנים

| תמונה   | שם            | עמוד  |
|---|---------------|-------|
|    | בייגלה        | 33    |
|    | דגני בוקר     | 34    |
|    | דייסה         | 35    |
|    | לחמים         | 36-37 |
|    | לביבות        | 38    |
|    | ממרח חומוס    | 39    |
|   | מרק עם פחמימה | 40    |
|  | ממולאים       | 41    |
|  | פשטידה        | 42    |
|  | קטניות        | 43    |
|  | קרקרים        | 44    |
|  | תוספת פחמימה  | 45-46 |





## בייגלה / 100 קל'

| רמזור | מנה           | שם             |
|-------|---------------|----------------|
|       | 1/4 יח/40 גר' | גדול קמח לבן   |
|       | 1/4 יח/45 גר' | גדול קמח מלא   |
|       | 5 יח/25 גר'   | מקלות קמח לבן  |
|       | 5 יח/30 גר'   | מקלות מקמח מלא |
|       | 10 יח/25 גר'  | קטן מקמח לבן   |
|       | 10 יח/30 גר'  | קטן מקמח מלא   |



## דגני בוקר / 100 קל'

| רמזור | מנה           | שם           |
|-------|---------------|--------------|
|       | 4 כפות/40 גר' | דגנים מלאים  |
|       | 3 כפות/20 גר' | דגנים + סוכר |
|       | 7 כפות/25 גר' | פצפוצי אורז  |
|       | 4 כפות/25 גר' | קורנפלקס     |
|       | 6 כפות/30 גר' | שלוה         |



## דייסה / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם          |
|-------|------------------|-------------|
|       | 85 מ"ל/ל 110 גר' | אורז לבן    |
|       | 80 מ"ל/ל 120 גר' | סולת        |
|       | 4 כפות/ 40 גר'   | סובין       |
|       | 3 כפות/ 25 גר'   | קוואקר      |
|       | 3 כפות/ 25 גר'   | שיבולת שועל |



## לחמים א' / 100 קל'

| רמזור | מנה               | שם            |
|-------|-------------------|---------------|
|       | 1/4 יח' 40 גר'    | בגט           |
|       | 1/4 יח' 45 גר'    | בגט מלא       |
|       | 1/3 יח' 40 גר'    | ג'בטה         |
|       | 1/3 יח' 45 גר'    | ג'בטה מלאה    |
|       | 1 פרוסה/40 גר'    | חלה           |
|       | 1 פרוסה/45 גר'    | חלה מלאה      |
|       | 1 וחצי יח' 45 גר' | טורטייה מתירס |
|       | 1 יח' 40 גר'      | טורטייה מחיטה |
|       | 1 פרוסה/40 גר'    | לחם מלא       |
|       | 2 פרוסות/50 גר'   | לחם קל        |
|       | 1 פרוסה/30 גר'    | לחם אחיד      |
|       | 1 פרוסה/30 גר'    | לחם שחור      |
|       | 1 פרוסה/40 גר'    | לחם פומפיניקל |
|       | 1 פרוסה/40 גר'    | לחם כפרי      |
|       | 1/4 יח' 40 גר'    | לאפה          |

המשך...



## לחמים ב' / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם           |
|-------|-----------------|--------------|
|       | 1/2 יח' 25' גר' | לחמנייה      |
|       | 1/2 יח' 30' גר' | לחמנייה מלאה |
|       | 1 יח' 50' גר'   | לחמנייה קלה  |
|       | 1/3 יח' 30' גר' | פיתה         |
|       | 1/2 יח' 40' גר' | פיתה מלאה    |
|       | 2/3 יח' 60' גר' | פיתה קלה     |
|       | 1/5 יח' 40' גר' | פיתה דרוזית  |
|       | 1/4 יח' 40' גר' | פיתה עירקית  |
|       | 1/3 יח' 40' גר' | פוקצ'ה       |
|       | 1/3 יח' 45' גר' | פוקצ'ה מלאה  |



## לביבות / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 1/2 יח' / 60 גר' | תפוח אדמה |
|       | 1/2 יח' / 65 גר' | תירס      |



## ממרח חומוס / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם         |
|-------|--------------------|------------|
|       | 1 וחצי כפות/30 גר' | תעשייתי    |
|       | 2 כפות/65 גר'      | תעשייתי קל |
|       | 1 וחצי כפות/30 גר' | ביתי       |
|       | 2 כפות/65 גר'      | גרגרים     |
|       | 900-1100 קל'       | צלחת       |



## מרק עם פחמימה / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם         |
|-------|------------------|------------|
|       | 1/2 קערה/120 גר' | אטריות     |
|       | 1/2 קערה/120 גר' | אורז לבן   |
|       | 1 קערה/200 גר'   | בטטה       |
|       | 1/2 קערה/120 גר' | עדשים      |
|       | 2/3 קערה/140 גר' | שעועית     |
|       | 1/3 קערה/70 גר'  | תפוחי אדמה |





## ממולאים / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם         |
|-------|--------------------|------------|
|       | 1 ורבע יח'/200 גר' | כרוב+אורז  |
|       | 1/2 יח'/140 גר'    | פלפל+אורז  |
|       | 1 יח'/165 גר'      | קישוא+אורז |



## פשטידה / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 3/4 פרוסה/60 גר' | אטריות    |
|       | 1 פרוסה/70 גר'   | תרד       |
|       | 1 פרוסה/70 גר'   | תפוח אדמה |
|       | 1 פרוסה/70 גר'   | קטניות    |



## קטניות / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם           |
|-------|------------------|--------------|
|       | 3 כפות/68 גר'    | אפונה        |
|       | 10 כפות/ 250 גר' | במיה         |
|       | 3 כפות/68 גר'    | גרגרי חמוס   |
|       | 3 כפות/68 גר'    | גרגרי סויה   |
|       | 3 כפות/68 גר'    | עדשים        |
|       | 7 כפות/175 גר'   | פול          |
|       | 3 כפות/68 גר'    | שעועית לבנה  |
|       | 8 כפות/200 גר'   | שעועית ירוקה |
|       | 3 כפות/68 גר'    | תערובת       |



## קרקרים / 100 קל'

| רמזור | מנה                 | שם          |
|-------|---------------------|-------------|
|       | 3 יח' / 30 גר'      | פריכית      |
|       | 3 יח' / 30 גר'      | פריכית מלאה |
|       | 3 יח' / 30 גר'      | פתית        |
|       | 3 יח' / 30 גר'      | פתית מלא    |
|       | 3 יח' / 27 גר'      | קרקר        |
|       | 2 וחצי יח' / 25 גר' | קרקר מלא    |
|       | 2 יח' / 25 גר'      | לחמית מלאה  |
|       | 2/3 יח' / 30 גר'    | מצה         |
|       | 1 יח' / 30 גר'      | מצה מלאה    |
|       | 1 ורבע יח' / 40 גר' | מצה קלה     |



## תוספת פחמימה א' / 100 קל'

| רמזור | מנה            | שם           |
|-------|----------------|--------------|
|       | 3 כפות/60 גר'  | אטריות       |
|       | 3 כפות/65 גר'  | אטריות ביצים |
|       | 3 כפות/58 גר'  | אורז לבן     |
|       | 3 כפות/68 גר'  | אורז מלא     |
|       | 1/2 יח'/73 גר' | בטטה         |
|       | 3 כפות/70 גר'  | בורגול       |
|       | 3 כפות/70 גר'  | גרגרי תירס   |
|       | 4 כפות/80 גר'  | גריסי פנינה  |
|       | 4 כפות/80 גר'  | דוחן         |
|       | 3 כפות/58 גר'  | חיטה         |
|       | 3 כפות/68 גר'  | חיטה מלאה    |
|       | 4 כפות/82 גר'  | כוסמת        |
|       | 2 יח'/50 גר'   | כיסונים      |
|       | 6 יח'/65 גר'   | ניוקי        |
|       | 3 כפות/58 גר'  | סולת         |




## תוספת פחמימה ב' / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם           |
|-------|-----------------|--------------|
|       | 1/2 כוס/53 גר'  | ספגטי        |
|       | 1/2 כוס/63 גר'  | ספגטי מלא    |
|       | 2 כפות          | עמילן תירס   |
|       | 2 כפות/50 גר'   | פירורי לחם   |
|       | 3 כפות/58 גר'   | פתיתים       |
|       | 3 כפות/60 גר'   | פתיתים מלאים |
|       | 1/2 כוס/53 גר'  | פסטה         |
|       | 1/2 כוס/63 גר'  | פסטה מלאה    |
|       | 3 כפות/58 גר'   | קוסקוס       |
|       | 3 כפות/68 גר'   | קוסקוס מלא   |
|       | 5 כפות/82 גר'   | קינואה       |
|       | 3/4 יח'/120 גר' | קלח תירס     |
|       | 2 יח'/50 גר'    | רביולי       |
|       | 2 כפות/50 גר'   | שקדי מרק     |
|       | 3 כפות/110 גר'  | שיבולת שועל  |
|       | 1 יח'/81 גר'    | תפוח אדמה    |



## ביצים ובשר א'

| תמונה   | שם                  | עמוד |
|---|---------------------|------|
|    | ביצים               | 49   |
|    | בשר בקר             | 50   |
|    | בשר כבש             | 51   |
|    | ברביקיו             | 52   |
|    | בשר לבן             | 53   |
|    | ביצי דגים           | 54   |
|   | דגי ים              | 55   |
|  | דגי מים מתוקים      | 56   |
|  | דג מלוח/מעושן/מטוגן | 57   |
|  | מרק עם בשר          | 58   |

המשך...



## ביצים ובשר ב'

| תמונה | שם             | עמוד |
|-------|----------------|------|
|       | ממולאים עם בשר | 59   |
|       | סושי           | 60   |
|       | עוף            | 61   |
|       | פשטידת בשר     | 62   |
|       | פירות ים       | 63   |
|       | תחליפי בשר     | 64   |





## ביצים / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם            |
|-------|------------------|---------------|
|       | 1 יח' / 67 גר'   | ביצה קשה      |
|       | 1 יח' / 67 גר'   | ביצה רכה      |
|       | 4 יח' / 65 גר'   | חלבון (לבן)   |
|       | 2 יח' / 30 גר'   | חלמון (לבן)   |
|       | 1 יח' / 67 גר'   | חביתה ללא שמן |
|       | 1 מצקת / 100 גר' | שקשוקה        |



## בשר בקר / 100 קל'

| רמזור | מנה    | שם        |
|-------|--------|-----------|
|       | 45 גר' | אנטריקוט  |
|       | 55 גר' | ויסבראטן  |
|       | 80 גר' | כתף מרכזי |
|       | 50 גר' | כבד בקר   |
|       | 80 גר' | פילה      |
|       | 55 גר' | סינטה     |
|       | 75 גר' | צ'אך      |
|       | 70 גר' | צלי כתף   |
|       | 60 גר' | צוואר     |
|       | 40 גר' | צלעות     |
|       | 85 גר' | שייטל     |



## בשר כבש / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם            |
|-------|------------------|---------------|
|       | 35 גר'           | כתף מבושל     |
|       | 40 גר'           | כתף צלוי      |
|       | 1/4 יח' / 30 גר' | צלע מבושל     |
|       | 1/4 יח' / 25 גר' | צלע צלוי      |
|       | 35 גר'           | צלי כבש מבושל |
|       | 45 גר'           | סטייק אפוי    |
|       | 40 גר'           | סטייק צלוי    |



## ברביקיו / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם            |
|-------|-----------------|---------------|
|       | 40 גר'          | המבורגר       |
|       | 40 גר'          | כבש על האש    |
|       | 1/2 יח / 30 גר' | נקניקיית בקר  |
|       | 2/3 יח / 40 גר' | נקניקיית עוף  |
|       | 1/2 יח / 40 גר' | נקניקיית מרגז |
|       | 65 גר'          | סטייק עוף     |
|       | 30 גר'          | סטייק בקר     |
|       | 40 גר'          | פילה בקר      |
|       | 65 גר'          | שיפוד עוף     |
|       | 40 גר'          | שיפוד בקר     |
|       | 65 גר'          | שיפוד פרגיות  |
|       | 2/3 יח / 40 גר' | קבב           |



## בשר לבן / 100 קל'י

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 2/3 יח' / 40 גר' | נקניקיייה |
|       | 40 גר'           | צלעות     |
|       | 50 גר'           | צלוי/אפוי |



## ביצי דגים / 100 קל'

| שם        | מנה              | רמזור |
|-----------|------------------|-------|
| ביצי דגים | 3 כפות/65 גר'    |       |
| סלט איקרא | 1 ורבע כף/25 גר' |       |
| קוויאר    | 2 כפות/35 גר'    |       |



## דגים / 100 קל'

| שם        | מנה     | רמזור |
|-----------|---------|-------|
| אנטיאס    | 70 גר'  |       |
| אנשובי    | 75 גר'  |       |
| ברבוניה   | 125 גר' |       |
| הרינג     | 50 גר'  |       |
| הליבוט    | 40 גר'  |       |
| טונה בשמן | 35 גר'  |       |
| טונה במים | 80 גר'  |       |
| לוקוס     | 110 גר' |       |
| מקרל      | 40 גר'  |       |
| סלמון     | 50 גר'  |       |
| סול       | 85 גר'  |       |
| סרדינים   | 50 גר'  |       |
| פרידה     | 100 גר' |       |
| פורל      | 50 גר'  |       |



## דגי מים מתוקים / 100 קל'

| שם           | מנה     | רמזור |
|--------------|---------|-------|
| אמנון        | 90 גר'  |       |
| בורי         | 85 גר'  |       |
| בס           | 85 גר'  |       |
| דניס         | 45 גר'  |       |
| לברק         | 100 גר' |       |
| מוסר         | 100 גר' |       |
| מושט         | 80 גר'  |       |
| נסיכת הנילוס | 80 גר'  |       |
| קרפיון       | 60 גר'  |       |





## דג מלוח/מעושן/מטוגן / 100 קל'

| רמזור | מנה     | שם             |
|-------|---------|----------------|
|       | 40 גר'  | דג מטוגן       |
|       | 100 גר' | הרינג          |
|       | 40 גר'  | מקרל           |
|       | 30 גר'  | מקרוסקה (מקרל) |
|       | 35 גר'  | פלמידה (מקרל)  |
|       | 90 גר'  | סלומון         |



## מרק עם בשר / 100 קל'

נוזלי המרק בלבד

| רמזור | מנה     | שם  |
|-------|---------|-----|
|       | 150 מ"ל | עוף |
|       | 75 מ"ל  | בשר |



## ממולאים עם בשר / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 1/2 יח/100 גר'   | פלפל+עוף  |
|       | 1/3 יח/90 גר'    | פלפל+בקר  |
|       | 2 יח/80 גר'      | פטריה+עוף |
|       | 1 ורבע יח/70 גר' | פטריה+בקר |
|       | 1 יח/120 גר'     | קישוא+עוף |
|       | 3/4 יח/80 גר'    | קישוא+בקר |



## סושי / 100 קל'

| רמזור | מנה                  | שם          |
|-------|----------------------|-------------|
|       | 2 פרוסות/65 גר'      | סושי סלומון |
|       | 2 וחצי פרוסות/65 גר' | סושי צמחוני |
|       | 1 פרוסה/40 גר'       | סושי מטוגן  |
|       | 2/3 יח'/60 גר'       | קובוס       |



## עוף / 100 קל'י

| רמזור | מנה              | שם            |
|-------|------------------|---------------|
|       | 3/4 יח' 55 גר'   | גרון עוף      |
|       | 2/3 יח' 55 גר'   | חזה צלוי/אפוי |
|       | 1 יח' 80 גר'     | חזה הודו      |
|       | 1 יח' 80 גר'     | ירך הודו      |
|       | 3/4 יח' 50 גר'   | ירך עוף       |
|       | 2/3 יח' 70 גר'   | ירך+שוק הודו  |
|       | 1/2 יח' 50 גר'   | ירך+שוק עוף   |
|       | 2 יח' 45 גר'     | כבד עוף       |
|       | 5 יח' 60 גר'     | לבבות עוף     |
|       | 1 וחצי/ 40 גר'   | נקניקיות עוף  |
|       | 80 גר'           | סטייק עוף     |
|       | 5 פרוסות/ 85 גר' | פסטרמה        |
|       | 3/4 יח' 60 גר'   | שוק עוף       |
|       | 1 יח' 90 גר'     | שוק הודו      |
|       | 1/3 יח' 40 גר'   | שניצל מטוגן   |



## פשטידת בשר / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם          |
|-------|------------------|-------------|
|       | 1/2 פרוסה/65 גר' | בקר+קמח מלא |
|       | 1/2 פרוסה/60 גר' | בקר+קמח לבן |
|       | 1/2 פרוסה/65 גר' | עוף+קמח מלא |
|       | 1/2 פרוסה/60 גר' | עוף+קמח לבן |



## פירות ים / 100 קל'י

| רמזור | מנה              | שם     |
|-------|------------------|--------|
|       | 100 גר'          | סרטנים |
|       | 10 יח' / 120 גר' | צדפות  |
|       | 100 גר'          | קלמרי  |
|       | 8 יח' / 70 גר'   | שרימפס |

















## תחליפי בשר / 100 קל'

| שם           | מנה               | רמזור |
|--------------|-------------------|-------|
| אבקת חלבון   | 2 כפות/25 גר'     |       |
| גבינת טופו   | 1 וחצי פרוסה      |       |
| המבורגר צמחי | 3/4 יח'/60 גר'    |       |
| המבורגר לייט | 1 ורבע יח'/90 גר' |       |
| חטיף חלבון   | 1/3 יח'/30 גר'    |       |
| טופו         | 8 כפות/165 גר'    |       |
| ממרח טופו    | 1 כף/30 גר'       |       |
| שניצל לייט   | 1 יח'/75 גר'      |       |
| שניצל צמחי   | 2/3 יח'/50 גר'    |       |





## ממתקים

| תמונה   | שם            | עמוד |
|---|---------------|------|
|    | גלידה         | 66   |
|    | גרנולה        | 67   |
|    | דבש           | 68   |
|    | חטיף אנרגיה   | 69   |
|    | ממרחים מתוקים | 70   |
|    | סירופים       | 71   |
|    | סוכריות       | 72   |
|    | עוגה          | 73   |
|   | עוגייה        | 74   |
|  | ריבה          | 75   |
|  | שוקולד        | 76   |
|  | שלגון         | 77   |
|  | כל השאר א'    | 78   |
|  | כל השאר ב'    | 79   |



## גלידה / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם          |
|-------|--------------------|-------------|
|       | 2 יח' / 25 גר'     | גביע קונוס  |
|       | 2 כדור / 115 גר'   | דלת קלוריות |
|       | 3 כפות / 80 גר'    | יוגורט 1%   |
|       | 4 כדורים / 150 גר' | ללא סוכר    |
|       | 1/3 כוס / 80 מ"ל   | מילקשייק    |
|       | 2 כדורים / 70 גר'  | סורבה       |
|       | 1/4 כדור / 25 גר'  | עם תוספות   |
|       | 2 כדור / 50 גר'    | פרוזה       |
|       | 1/2 כדור / 35 גר'  | שמנת        |



## גרנולה / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם          |
|-------|--------------------|-------------|
|       | 1 וחצי כפות/30 גר' | גרנולה לייט |
|       | 1 ורבע כפות/25 גר' | גרנולה      |
|       | 1 וחצי כפות/30 גר' | ללא סוכר    |
|       | 3 יח"/20 גר'       | עוגייה לייט |
|       | 1 ורבע יח"/22 גר'  | עוגייה      |



## דבש / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם          |
|-------|-----------------|-------------|
|       | 5 כפיות/30 גר'  | דבש אמיתי   |
|       | 5 כפיות/30 דר'  | דבש תמרים   |
|       | 8 כפיות/50 גר'  | דבש קל      |
|       | 4 כפיות/25 גר'  | סירופ דבש   |
|       | 4 כפיות/25 גר'  | סירופ תמרים |
|       | 10 כפיות/65 גר' | תחליף דבש   |



## חטיף אנרגיה / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 1 וחצי יח'       | כ-60 קל'  |
|       | 1 וחצי יח'       | כ-70 קל'  |
|       | 1 ו-1/3 יח'      | כ-80 קל'  |
|       | 1 ו-1/4 יח'      | כ-90 קל'  |
|       | 1 יח'            | כ-100 קל' |
|       | 2/3 יח' / 24 גר' | עם קרם    |
|       | 2/3 יח' / 21 גר' | עם שוקולד |
|       | 2/3 יח' / 30 גר' | ללא שומן  |



## ממרחים מתוקים / 100 קל'

| רמזור | מנה            | שם       |
|-------|----------------|----------|
|       | 2 כפיות/30 גר' | חלבה     |
|       | 2 כפיות/25 גר' | חרובים   |
|       | 1 כפית/20 גר'  | שוקולד   |
|       | 2 כפיות/30 גר' | ריבת חלב |



## סירופים / 100 קל'

| רמזור  | מנה           | שם          |
|--|---------------|-------------|
|  | 2 כפות/35 גר' | מייפל       |
|  | 2 כפות/35 גר' | מייפל אמיתי |
|  | 2 כפות/35 גר' | שוקולד      |



## סוכריות / 100 קל'י

| רמזור | מנה                 | שם           |
|-------|---------------------|--------------|
|       | 6 יח' / 25 גר'      | גומי         |
|       | 20 יח' / 60 גר'     | ללא סוכר     |
|       | 4 יח' / 25 גר'      | חמאה         |
|       | 1 וחצי יח' / 20 גר' | ציפוי שוקולד |
|       | 5 יח' / 25 גר'      | ליקריץ קטן   |
|       | 2 יח' / 25 גר'      | ליקריץ סיגר  |





## עוגה / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם         |
|-------|------------------|------------|
|       | 3 כפיות/35 גר'   | גזר        |
|       | 5 כפיות/50 גר'   | גבינה לייט |
|       | 4 כפיות/40 גר'   | גבינה      |
|       | 2 כפיות/25 גר'   | עם מילוי   |
|       | 2 כפיות/25 גר'   | עם אגוזים  |
|       | 5 כפיות/60 גר'   | פאי תפוחים |
|       | 3 כפיות/35 גר'   | קמח מלא    |
|       | 4 כפיות/40 גר'   | קרם פודינג |
|       | 2 כפיות/25 גר'   | קרמשניט    |
|       | 1/2 פרוסה/25 גר' | רולדה      |
|       | 3 כפיות/35 גר'   | שוקולד     |
|       | 3 כפיות/35 גר'   | שיש        |



## עוגייה / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם           |
|-------|-----------------|--------------|
|       | 1/2 יח' 20' גר' | אלפחורס      |
|       | 2 יח' 25' גר'   | דובשנית      |
|       | 2 יח' 20' גר'   | חמאה         |
|       | 1 יח' 25'       | טחינה        |
|       | 3/4 יח' 20' גר' | מילוי שוקולד |
|       | 3/4 יח' 20' גר' | מילוי קרם    |
|       | 1/2 יח' 20' גר' | עוגיית פסח   |
|       | 2 יח' 25' גר'   | קמח לבן      |
|       | 2 יח' 30' גר'   | קמח מלא      |
|       | 3/4 יח' 20' גר' | שוקולד צ'יפס |



## ריבה / 100 קלי

| רמזור | מנה            | שם        |
|-------|----------------|-----------|
|       | 4 כפיות/40 גר' | ריבה      |
|       | 8 כפיות/75 גר' | ריבה דיאט |
|       | 8 כפיות/75 גר' | ריבה לייט |



## שוקולד / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם        |
|-------|-----------------|-----------|
|       | 2 קוביות/15 גר' | אגוזים    |
|       | 2 קוביות/15 גר' | חלב ממולא |
|       | 3 קוביות/20 גר' | חלב       |
|       | 3 קוביות/20 גר' | ללא סוכר  |
|       | 3 קוביות/20 גר' | לבן       |
|       | 3 קוביות/20 גר' | מריר 55%  |
|       | 3 קוביות/20 גר' | מריר 60%  |
|       | 3 קוביות/20 גר' | מריר 70%  |
|       | 3 קוביות/20 גר' | מריר 85%  |



## שלגון / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם             |
|-------|-----------------|----------------|
|       | 1/3 יח' 30' גר' | חלבי עתיר קל'  |
|       | 2 יח' 115' גר'  | חלבי מופחת קל' |
|       | 1 יח' 70' גר'   | יוגורט         |
|       | 1 יח' 180' גר'  | קרח עתיר קל'   |
|       | 2 יח' 180' גר'  | קרח מופחת קל'  |
|       | 1 יח' 70' גר'   | שרבט           |



## כל השאר א' / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם         |
|-------|------------------|------------|
|       | 2/3 יח' / 45 גר' | בלינצ'ס    |
|       | 1/3 יח' / 20 גר' | בקלאווה    |
|       | 1/2 יח' / 20 גר' | בראוניז    |
|       | 1 יח' / 35 גר'   | ג'ל אנרגיה |
|       | 2 יח' / 20 גר'   | וופל       |
|       | 2 כפיות / 25 גר' | חרוסת      |
|       | 3 כפיות / 20 גר' | חלבה       |
|       | 3 כפיות / 45 גר' | כנאפה      |
|       | 5 יח'            | מסטיק      |
|       | 7 יח' / 30 גר'   | מרשמלו     |
|       | 1/3 יח' / 20 גר' | מרציפן     |
|       | 1/3 כוס / 50 גר' | מלבי       |

המשך...



## כל השאר ב' / 100 קל'

| רמזור | מנה            | שם       |
|-------|----------------|----------|
|       | 5 כפיות/25 גר' | סוכר     |
|       | 1/4 יח'/25 גר' | סופגנייה |
|       | 1/3 כוס/80 גר' | סחלב     |
|       | 2 יח'/25 גר'   | פתיבר    |
|       | 2/3 יח'/45 גר' | פנקייק   |
|       | 1/4 יח'/20 גר' | קרואסון  |
|       | 1 יח'/20 גר'   | קרמבו    |



## מוצרי חלב

| תמונה | שם            | עמוד  |
|-------|---------------|-------|
|       | גבינות רכות   | 81    |
|       | גבינות קשות   | 82-83 |
|       | גבינות מותכות | 84    |
|       | חלב           | 85    |
|       | יוגורט        | 86    |
|       | מעדנים        | 87    |
|       | שמנת          | 88    |





## גבינות רכות / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם         |
|-------|--------------------|------------|
|       | 5 כפות/150 גר'     | זיתים 1/2% |
|       | 5 כפות/165 גר'     | לבנה 1/2%  |
|       | 3 כפות/130 גר'     | לבנה 3%    |
|       | 2 כפות/100 גר'     | לבנה 5%    |
|       | 2 כפות וחצי/80 גר' | לבנה 9%    |
|       | 9 כפות/150 גר'     | לאבנה 1/2% |
|       | 2 כפות/90 גר'      | לאבנה 5%   |
|       | 2 כפות/70 גר'      | לאבנה 9%   |
|       | 1 כף/40 גר'        | לאבנה 20%  |
|       | 5 כפות/155 גר'     | קוטג' 1/2% |
|       | 5 כפות/155 גר'     | קוטג' 1.5% |
|       | 4 כפות/130 גר'     | קוטג' 3%   |
|       | 2 כפות וחצי/85 גר' | קוטג' 5%   |
|       | 2 כפות/75 גר'      | קוטג' 9%   |
|       | 2 כפות/65 גר'      | ריקוטה 10% |



## גבינות קשות א' / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם          |
|-------|-----------------|-------------|
|       | 1 פרוסה/30 גר'  | אמנטל 24%   |
|       | 5 כפות/100 גר'  | בולגרית 3%  |
|       | 4 כפות/90 גר'   | בולגרית 5%  |
|       | 3 כפות/55 גר'   | בולגרית 10% |
|       | 3 כפות/40 גר'   | בולגרית 16% |
|       | 2 כפות/35 גר'   | בולגרית 24% |
|       | 2 פרוסות/60 גר' | חלומי 12%   |
|       | 1 פרוסה/35 גר'  | חלומי 22%   |
|       | 1 פרוסה/35 גר'  | חלומי 24%   |
|       | 1 פרוסה/35 גר'  | פטה 24%     |
|       | 3 כפות/30 גר'   | פרמזן 23%   |
|       | 3 כפות/65 גר'   | צפתית 5%    |
|       | 2 כפות/40 גר'   | צפתית 16%   |

המשך...



## גבינות קשות ב' / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם            |
|-------|-----------------|---------------|
|       | 2 פרוסות/60 גר' | צהובה 5%      |
|       | 2 פרוסות/55 גר' | צהובה לייט 9% |
|       | 1 פרוסה/30 גר'  | צהובה 22%     |
|       | 1 פרוסה/30 גר'  | צהובה 28%     |
|       | 1 פרוסה/25 גר'  | צהובה 32%     |
|       | 4 כפות/30 גר'   | קשקבל 22%     |



## גבינות מותכות / 100 קל'

| רמזור | מנה                 | שם      |
|-------|---------------------|---------|
|       | 4 משולשים/70 גר'    | לייט 7% |
|       | 2 משולשים/55 גר'    | 9%      |
|       | 1 משולש וחצי/45 גר' | 16%     |
|       | 1 משולש ורבע/35 גר' | 25%     |
|       | 1 פרוסה/30 גר'      | קממבר   |



## חלב / 100 קל'

| רמזור | מנה                  | שם       |
|-------|----------------------|----------|
|       | 2/3 כוס/140 מ"ל      | חלב אם   |
|       | 1 וחצי כוסות/300 מ"ל | חלב 0%   |
|       | 1 ורבע כוסות/240 מ"ל | חלב 1%   |
|       | 3/4 כוס/160 מ"ל      | חלב 2%   |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל      | חלב 3%   |
|       | 3/4 כוס/155 מ"ל      | חלב 3.7% |
|       | 2/3 כוס/130 מ"ל      | חלב 5%   |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל      | דל לקטוז |
|       | 1/2 כוס/100 מ"ל      | כבשים 7% |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל      | עיזים 3% |



## יוגורט / 100 קל'

| רמזור | מנה                   | שם   |
|-------|-----------------------|------|
|       | 1 גביע וחצי / 290 גר' | 1/2% |
|       | 1 גביע ורבע / 190 גר' | 1.5% |
|       | 1 גביע / 140 גר'      | 3%   |
|       | 3/4 גביע / 95 גר'     | 4%   |
|       | 2/3 גביע / 85 גר'     | 4.5% |
|       | 1/2 גביע / 75 גר'     | 7%   |



## מעדנים / 100 קל'י

| רמזור | מנה              | שם        |
|-------|------------------|-----------|
|       | 2 גביעים/260 גר' | חלב 0%    |
|       | 3/4 גביע/110 גר' | חלב 1.5%  |
|       | 2/3 גביע/85 גר'  | חלב 2%    |
|       | 1/2 גביע/85 גר'  | חלב 3%    |
|       | 2 גביעים/255 גר' | סויה דיאט |
|       | 3/4 גביע/110 גר' | סויה 3%   |
|       | 2/3 גביע/85 גר'  | יוגורט 3% |










## שמנת / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם         |
|-------|--------------------|------------|
|       | 1/3 גביע/85 גר'    | חמוצה 9%   |
|       | 3 כפות/60 גר'      | חמוצה 15%  |
|       | 2 כפות וחצי/35 גר' | מוקצפת 22% |
|       | 5 כפות/80 מ"ל      | מתוקה 10%  |
|       | 4 כפות/60 מ"ל      | מתוקה 15%  |
|       | 2 כפות/32 מ"ל      | מתוקה 32%  |
|       | 1 כף וחצי/27 מ"ל   | מתוקה 38%  |
|       | 1 כף ורבע/25 מ"ל   | מתוקה 42%  |
|       | 10 כפות/142 מ"ל    | צמחית 5%   |
|       | 35 מ"ל             | צמחית 22%  |
|       | 2 כפות/35 גר'      | של פעם 27% |





## שמן

| תמונה   | שם              | עמוד  |
|---|-----------------|-------|
|    | אבוקדו          | 90    |
|    | אגוזים          | 91    |
|    | זרעים           | 92    |
|    | זיתים           | 93    |
|    | רטבים           | 94-95 |
|    | שומן רווי       | 96    |
|    | שמן איכותי      | 97    |
|    | שמן פחות איכותי | 98    |
|   | טחינה           | 99    |
|  | חמאת בוטנים     | 100   |



## אבוקדו / 100 קל'י

| רמזור | מנה              | שם          |
|-------|------------------|-------------|
|       | 1/2 יח' / 60 גר' | אבוקדו      |
|       | 3 כפות / 75 גר'  | סלט אבוקדו  |
|       | 3 כפות / 75 גר'  | אבוקדו+ביצה |



## אגוזים טבעיים / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם      |
|-------|--------------------|---------|
|       | 3 יח' / 15 גר'     | ברזיל   |
|       | 10 יח' / 15 גר'    | לוז     |
|       | 5 חצאים / 15 גר'   | מלך     |
|       | 4 יח' / 13 גר'     | מקדמיה  |
|       | 4 יח' / 40 גר'     | ערמונים |
|       | 10 חצאים / 15 גר'  | פקאן    |
|       | 1 כף וחצי / 15 גר' | צנוברים |
|       | 10 יח' / 15 גר'    | קשיו    |
|       | 3 פרוסות / 20 גר'  | קוקוס   |
|       | 1 כף וחצי / 20 גר' | שומשום  |
|       | 6 יח' / 15 גר'     | שקדים   |
|       | 1 כף וחצי / 20 גר' | תערובת  |



## זרעים / 100 קל'

| רמזור | מנה              | שם     |
|-------|------------------|--------|
|       | 1 כף וחצי/15 גר' | חמנייה |
|       | 3 כפות/30 גר'    | חילבה  |
|       | 2 כפות/20 גר'    | פשתן   |
|       | 1 כף וחצי/15 גר' | צ'יה   |
|       | 2 כפות/20 גר'    | תערובת |



## זיתים מגולענים / 100 קל'י

| רמזור | מנה             | שם     |
|-------|-----------------|--------|
|       | 10 יח' / 70 גר' | ירוקים |
|       | 10 יח' / 70 גר' | שחורים |



## רטבים א' / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם         |
|-------|--------------------|------------|
| ●●●   | 2 כפות וחצי/27 גר' | אלף האיים  |
| ●●●   | 3 כפות/35 גר'      | איטלקי     |
| ●●●   | 8 כפות/130 גר'     | ברבקי      |
| ●●●   | 4 כפות/50 גר'      | דל קלוריות |
| ●●●   | 2 כפות/30 גר'      | דבש וחרדל  |
| ●●●   | 1 כפות וחצי/17 גר' | ויניגרט    |
| ●●●   | 8 כפות/150 גר'     | חרדל       |
| ●●●   | 7 כפות/120 גר'     | טריאקי     |
| ●●●   | 2 כפות וחצי/37 גר' | כמויונד    |
| ●●●   | 3/4 כף/14 גר'      | מיונד      |
| ●●●   | 3 כפות/40 גר'      | מיונד דיאט |
| ●●●   | 16 כפות/190 מ"ל    | סויה       |
| ●●●   | 18 כפות/225 גר'    | עמבה       |

המשך...



## רטבים ב' / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם           |
|-------|-----------------|--------------|
|       | 6 כפות/100 גר'  | עגבניות      |
|       | 2 כפות/ 25 גר'  | עגבניות בשמן |
|       | 2 כפות/30 גר'   | פסטו         |
|       | 8 כפות/125 גר'  | פיקנטי       |
|       | 2 כפות/30 גר'   | צ'ימיצ'ורי   |
|       | 2 כפות/20 גר'   | צרפתי        |
|       | 2 כפות/30 גר'   | קליונז       |
|       | 6 כפות/100 גר'  | קטשופ        |
|       | 10 כפות/250 גר' | קטשופ דיאט   |
|       | 2 כפות/20 גר'   | קיסר         |
|       | 2 כפות/30 גר'   | שמנת         |
|       | 2 כפות/30 גר'   | שום          |



## שומן רווי / 100 קל'י

| רמזור | מנה            | שם          |
|-------|----------------|-------------|
|       | 2 כפיות/13 גר' | בטעם חמאה   |
|       | 2 כפיות/13 גר' | חמאה        |
|       | 5 כפיות/55 גר' | ויקול       |
|       | 1/5 כוס/40 מ"ל | חלב קוקוס   |
|       | 4 כפיות/25 גר' | חמאה קלה    |
|       | 2 כפיות/13 גר' | מרגרינה     |
|       | 4 כפיות/25 גר' | מרגרינה קלה |
|       | 2 כפיות/15 גר' | מזולה       |
|       | 2 כפיות/12 גר' | שומן קוקוס  |
|       | 2 כפיות/12 גר' | שמן דקלים   |





## שומן איכותי / 100 קל'

| רמזור | מנה           | שם        |
|-------|---------------|-----------|
|       | 3/4 כף/11 גר' | אבוקדו    |
|       | 3/4 כף/11 גר' | אגוזים    |
|       | 3/4 כף/11 גר' | זית כבישה |
|       | 3/4 כף/11 גר' | זית מזוקק |
|       | 3/4 כף/11 גר' | נבט חיטה  |
|       | 3/4 כף/11 גר' | פשתן      |
|       | 3/4 כף/11 גר' | קנולה     |



## שומן פחות איכותי / 100 קל'

| רמזור | מנה           | שם        |
|-------|---------------|-----------|
|       | 3/4 כף/11 גר' | חריע      |
|       | 3/4 כף/11 גר' | חמניות    |
|       | 3/4 כף/11 גר' | זית מזוקק |
|       | 3/4 כף/11 גר' | סויה      |
|       | 3/4 כף/11 גר' | תירס      |



## טחינה / 100 קל'

| רמזור | מנה           | שם         |
|-------|---------------|------------|
|       | 1 כף/14 גר'   | מלא גולמי  |
|       | 2 כפות/40 גר' | מלא מהול   |
|       | 1 כף/13 גר'   | רגיל גולמי |
|       | 2 כפות/37 גר' | רגיל מהול  |
|       | 2 כפות/40 גר' | תעשייתי    |



## חמאת בוטנים / 100 קל'

| רמזור | מנה            | שם    |
|-------|----------------|-------|
|       | 4 כפיות/15 גר' | טבעית |
|       | 4 כפיות/15 גר' | מתוקה |
|       | 4 כפיות/15 גר' | מלוחה |
|       | 4 כפיות/15 גר' | רגילה |



## שתייה

| תמונה | שם          | עמוד |
|-------|-------------|------|
|       | אלכוהול     | 100  |
|       | דיאט        | 101  |
|       | חלב         | 102  |
|       | תחליפי חלב  | 103  |
|       | משקאות קלים | 104  |
|       | מים         | 105  |
|       | מרק צח      | 106  |
|       | קפה         | 107  |
|       | שוקו        | 108  |
|       | תה          | 109  |





## אלכוהול / 100 קל"

| רמזור | מנה     | שם    |
|-------|---------|-------|
|       | 235 מ"ל | בירה  |
|       | 43 מ"ל  | וודקה |
|       | 40 מ"ל  | ויסקי |
|       | 120 מ"ל | יין   |
|       | 28 מ"ל  | ליקר  |
|       | 43 מ"ל  | ערק   |



## דיאט / 0 קל'

| רמזור  | מנה   | שם         |
|--|-------|------------|
|  | 0 קל' | משקה קל    |
|  | 0 קל' | משקה אנגיה |



## חלב / 100 קל'

| רמזור | מנה                  | שם       |
|-------|----------------------|----------|
|       | 2/3 כוס/140 מ"ל      | חלב אם   |
|       | 1 וחצי כוסות/300 מ"ל | חלב 0%   |
|       | 1 ורבע כוסות/240 מ"ל | חלב 1%   |
|       | 3/4 כוס/160 מ"ל      | חלב 2%   |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל      | חלב 3%   |
|       | 3/4 כוס/155 מ"ל      | חלב 3.7% |
|       | 2/3 כוס/130 מ"ל      | חלב 5%   |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל      | דל לקטוז |
|       | 1/2 כוס/100 מ"ל      | כבשים 7% |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל      | עיזים 3% |





## תחליפי חלב / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם         |
|-------|-----------------|------------|
|       | 2/3 כוס/170 מ"ל | חלב אורז   |
|       | 1/5 כוס/45 מ"ל  | חלב קוקוס  |
|       | 1/3 כוס/80 מ"ל  | משקה חלבון |
|       | 1 כוס/240 מ"ל   | סויה 0.8%  |
|       | 3/4 כוס/205 מ"ל | סויה 1%    |
|       | 2/3 כוס/160 מ"ל | סויה 3%    |
|       | 1/2 כוס/125 מ"ל | סויה 5%    |



## משקאות קלים / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם         |
|-------|--------------------|------------|
|       | 1 כוס/250 מ"ל      | משקה קל    |
|       | 3/4 כוס/180 מ"ל    | מיץ מאריזה |
|       | 1 כוס/250 מ"ל      | סחוט טרי   |
|       | 1/2 ליטר/500 מ"ל   | מים בטעמים |
|       | 3/4 כוס/220 מ"ל    | אנרגיה     |
|       | 1 כוס ורבע/330 מ"ל | איזוטוני   |



## מים / 0 קל'

| רמזור | מנה                | שם   |
|-------|--------------------|------|
|       | לפחות 6 כוסות ביום | מים  |
|       | 0 קלוריות          | סודה |



## מרק צח / 100 קל'

| רמזור | מנה             | שם         |
|-------|-----------------|------------|
|       | 1/2 כוס/125 מ"ל | מרק מאריזה |
|       | 1/2 כוס/125 מ"ל | מרק עוף    |
|       | 2 כוסות/500 מ"ל | מרק ירקות  |



## קפה

1 כפית סוכר = 20 קל'

1/4 כוס חלב 1% = 25 קל'

1/4 כוס חלב 3% = 35 קל'

| רמזור | מנה             | שם         |
|-------|-----------------|------------|
|       | עד 2 כוסות ביום | אספרסו     |
|       | עד פעמיים בשבוע | אייס דיאט  |
|       | עד פעם בשבוע    | אייס רגיל  |
|       | עד 2 כוסות ביום | הפוך       |
|       | עד 3 כוסות ביום | נס         |
|       | עד 3 כוסות ביום | נטול קפאין |
|       | עד 2 כוסות ביום | שחור       |



## שוקו / 100 קל'

1 כפית סוכר = 20 קל'

1 כפית אבקת שוקו = 15 קל'

1/4 כוס חלב 1% = 25 קל'

1/4 כוס חלב 3% = 35 קל'

| רמזור | מנה             | שם      |
|-------|-----------------|---------|
|       | עד 2 כוסות ביום | ביתי    |
|       | 3/4 כוס/220 מ"ל | דיאט 0% |
|       | 2/3 כוס/150 מ"ל | 1-1.5%  |
|       | 2/3 כוס/135 מ"ל | 2%      |



## תה

1 כפית סוכר = 20 קל'

1/4 כוס חלב 1% = 25 קל'

1/4 כוס חלב 3% = 35 קל'

| רמזור | מנה             | שם      |
|-------|-----------------|---------|
|       | עד 4 כוסות ביום | עם תיון |
|       | עד 6 כוסות ביום | צמחים   |
|       | עד 6 כוסות ביום | ירוק    |



## מידע

| תמונה   | שם                     | עמוד |
|---|------------------------|------|
| Fe  | מזון עשיר בברזל        | 113  |
| Ca  | מזון עשיר בסידן        | 114  |
| Na  | מזון עשיר בנתרן        | 115  |
| V-C   | מזון עשיר בוויטמין C   | 116  |
| V-B12   | מזון עשיר בוויטמין B12 | 117  |
| Hi-O3   | מזון עשיר באומגה 3     | 118  |
| Hi-Cl   | מזון עשיר בכלסטרול     | 119  |
| Hi-Fi   | מזון עשיר בסיבים       | 120  |
|  | סימון תזונתי           | 121  |



# Fe

## מזון עשיר בברזל / 100 קל'

| רמזור | מנה                 | שם          |
|-------|---------------------|-------------|
|       | 11 כפות/240 גר' גר' | אפונה סינית |
|       | 10 כפות             | זעתר        |
|       | 3 כפות/45 גר' גר'   | חילבה       |
|       | 2 פרוסות/65 גר' גר' | טופו מועשר  |
|       | 70 גר' גר'          | טחול בקר    |
|       | 3 יח"/45 גר' גר'    | כבד הודו    |
|       | 45 גר' גר'          | כבד כבש     |
|       | 3 יח"/45 גר' גר'    | כבד עוף     |
|       | 35 גר' גר'          | כבד בקר     |
|       | 8 כפות/45 גר' גר'   | סובין חיטה  |
|       | 5 כפות/80 גר' גר'   | עדשים       |
|       | 11 כפות/185 מ"ל     | רוטב סויה   |
|       | 15 יח"/230 גר' גר'  | תות עץ      |

# Ca

## מזון עשיר בסידן / 100 ק"ל

| רמזור | מנה                | שם          |
|-------|--------------------|-------------|
|       | 2 פרוסות           | גבנ"ץ 9%    |
|       | 1 פרוסה/35 גר'     | גבנ"ץ 22%   |
|       | 1 פרוסה/30 גר'     | גבנ"ץ 28%   |
|       | 3 יח'/50 גר'       | דג סרדין    |
|       | 1 כוס ורבע/240 מ"ל | חלב 1%      |
|       | 3/4 כוס/175 מ"ל    | חלב 3%      |
|       | 1 יח' וחצי         | חרוב        |
|       | 2 פרוסות/65 גר'    | טופו מועשר  |
|       | 1 כף/15 גר'        | טחינה מלאה  |
|       | 2/3 גביע/135 גר'   | לבן 4.5%    |
|       | 4 משולשים/70 גר'   | מותכת 7%    |
|       | 1 כף/20 גר'        | ממרח חרובים |
|       | 3 פרוסות/110 גר'   | צפתית 0.5%  |
|       | 2 פרוסות/65 גר'    | צפתית 5%    |

# Na

## מזון עשיר בנתרן / 100 קל"י

| רמזור | מנה             | שם             |
|-------|-----------------|----------------|
|       | 10 יח"ג/70 גר'  | זיתים ירוקים   |
|       | 8 כפות/150 גר'  | חרדל           |
|       | 4 כפות/90 גר'   | בולגרית 3%-5%  |
|       | 385 גר'         | ירקות כבושים   |
|       | 50 גר'          | ממרח מיסו      |
|       | 10 כפיות/50 גר' | ממרח אנשובי    |
|       | 1 קערה/150 גר'  | מרק להכנה      |
|       | 200 מ"ל         | מיץ עגבניות    |
|       | 5 כפות/90 גר'   | סלט מטבוחה     |
|       | 18 כפות/225 גר' | עמבה           |
|       | 7 כפות/160 גר'  | פטריות משומרות |
|       | 6 כפות/100 גר'  | קטשופ          |
|       | 16 כפות/190 מ"ל | רוטב סויה      |

# V - C

## מזון עשיר בויטמין C / 100 ק"ל

| רמזור | מנה                 | שם           |
|-------|---------------------|--------------|
|       | 10 יח'              | ברוקולי      |
|       | 19 כוסות/900 גר'    | גרגיר הנחלים |
|       | 1 יח' וחצי          | גויאבה       |
|       | 8 כפות/145 גר'      | סלט חזרת     |
|       | 8 כוסות/750 גר'     | כרוב סיני    |
|       | 6 כוסות/450 גר'     | כרוב אדום    |
|       | 2 כוסות/280 גר'     | כרוב ניצנים  |
|       | 2 יח'/375 גר'       | פלפל צהוב    |
|       | 2 יח'/375 גר'       | פלפל אדום    |
|       | 2 יח'/375 גר'       | פלפל ירוק    |
|       | 100 גבעולים/280 גר' | פטרוזיליה    |
|       | 2 יח'/370 גר'       | קולרבי       |
|       | 7 כוסות/315 גר'     | רשאד-נבטים   |

# V - B12

מזון עשיר בויטמין B12 / 100 ק"ל

| רמזור | מנה             | שם        |
|-------|-----------------|-----------|
|       | 40 גר'          | בשר בקר   |
|       | 100 גר'         | בשר סרטן  |
|       | 50 גר'          | בשר עוף   |
|       | 50 גר'          | דג הרינג  |
|       | 40 גר'          | דג מקרל   |
|       | 50 גר'          | דג סרדין  |
|       | 4 כפות/85 גר'   | טונה במים |
|       | 35 גר'          | כבד בקר   |
|       | 3 יח'/45 גר'    | כבד הודו  |
|       | 45 גר'          | כבד כבש   |
|       | 35 גר'          | כבד עגל   |
|       | 3 יח'/45 גר'    | כבד עוף   |
|       | 3 פרוסות/80 גר' | כתף בקר   |



# Hi-03

מזון עשיר באומגה 3 / 100 קל'

| רמזור | מנה            | שם           |
|-------|----------------|--------------|
|       | 5 חצאים/15 גר' | אגוזי מלך    |
|       | 2 כפות/20 גר'  | גרעיני פשתן  |
|       | 50 גר'         | דג אנשובי    |
|       | 50 גר'         | דג סלמון     |
|       | 3 יח"/50 גר'   | דג סרדין     |
|       | 50 גר'         | דג פורל      |
|       | 10 כפות        | זעתר         |
|       | 3/4 כף/14 גר'  | מיונז        |
|       | 3/4 כף/11 גר'  | שמן אגוזים   |
|       | 3/4 כף/11 גר'  | שמן נבט חיטה |
|       | 3/4 כף/11 גר'  | שמן סויה     |
|       | 3/4 כף/11 גר'  | שמן פשתן     |

# Hi-CI

מזון עשיר בכולסטרול / 100 קל'

| רמזור  | מנה           | שם         |
|--|---------------|------------|
|    | 30 גר'        | בשר אווז   |
|    | 40 גר'        | בשר בקר    |
|    | 100 גר'       | בשר סרטן   |
|    | 2 יח/30 גר'   | חלמון ביצה |
|    | 35 גר'        | כבד בקר    |
|    | 3 יח/45 גר'   | כבד הודו   |
|    | 45 גר'        | כבד כבש    |
|    | 3 יח/45 גר'   | כבד עוף    |
|    | 3 כפות/65 גר' | כבד קצוץ   |
|    | 4 יח/60 גר'   | לבבות עוף  |
|  | 65 גר'        | מוח        |
|  | 4 יח/60 גר'   | קורקבן עוף |
|  | 7 יח/70 גר'   | שרימפס     |

# Hi-Fi

מזון עשיר בסיבים / 100 קל'

| רמזור | מנה                | שם           |
|-------|--------------------|--------------|
|       | 20 גבעולים/450 גר' | אספרגוס      |
|       | 7 כוסות/435 גר'    | בזילקום      |
|       | 19 כוסות/900 גר'   | גרגיר הנחלים |
|       | 10 כפות            | זעתר         |
|       | 10 כוסות/525 גר'   | חסה ערבית    |
|       | 1 יח' וחצי         | חרוב         |
|       | 2 כוסות/200 גר'    | פטל אדום     |
|       | 8 כפות/45 גר'      | סובין חיטה   |
|       | 8 כפות/45 גר'      | סובין ש.שועל |
|       | 8 כפות/145 גר'     | סלט חזרת     |
|       | 2 יח'/370 גר'      | קולרבי       |
|       | 4 קופסאות שימורים  | תירס גמדי    |
|       | 19 כוסות/435 גר'   | תרד          |





## סימון תזונתי

| תרגום   | הגדרות            |
|---|-------------------|
| מבוסס על ממתקים<br>מלאכותיים                  | דיאט              |
| מכיל תרכובת אלכוהולית<br>בעלת טעם מתוק כתחליף | ללא תוספת<br>סוכר |
| מופחת בכ-1/3 קל' ממזון<br>מקביל               | לייט              |
| יכיל מתחת ל- 20 קל' עבור<br>100 מ"ל משקה      | משקה דל קל'       |
| יכיל מתחת ל- 40 קל' עבור<br>100 גר' מזון      | מזון דל קל'       |
| יכיל עד 2 גר' שומן ב-100<br>גר' מזון          | מזון דל שומן      |
| יכיל עד 100 מ"ג נתרן ב-<br>100 גר' מזון       | מזון דל נתרן      |