

רעיונות, אכריוכים, פנקייקים ומחרמים אקופסאל אוכל אמסגרו



ללא אגוזים ושקדים

ממרח אבוקדו
חביתה קלאסית
חביתה ירק - אופציות לתוספות - תרד, בצל ירוק, פטרוזילה, ברוקולי קצוץ,
פטרויות, בצל.

ביצה קשה עם טחינה/יוגורט
סלט ביצים

גבינות למריחה:
גבינה לבנה
קוטג'

לבאנה עם שמן זית וזעתר
צפתית

בולגרית - קשה/למריחה
מוצרלה

גבינה צהובה
יוגורט טבעי

יוגורט יוני
ריקוטה

טוסט גבינה צהובה/מוצרלה עם ירקות בלחמניה מלאה
טונה עם ירקות מגורדים

חומוס (ביתי/קנוי) ופלאפל - מנת פיתה כיס
חומוס עם קציצת עדשים - מנת פיתה כיס

חומוס עם מלפפון חמוץ
טחינה עם ירקות חתוכים (בלחם שיפון/כוסמין/מלא)

טחינה ירוקה - עם פטרוזילה
טחינה וורודה - עם סלק

חמאת בוטנים טבעית
ממרח עדשים כתומות + גזר או פלפל

חציל קלוי עם טחינה
טחינה גולמית עם סילאן

ריבה טבעית לא ממותקת
טורטייה מקמח מלא + חביתה וירקות

לחמנייה עם גבינת שמנת ועשבי תיבול.
פיתה זעתר מבצק יוגורט ושמן זית

טורטייה מקמח מלא מגולגלת עם אבוקדו
ממרח פסטו ללא אגוזים עם ירקות טריים



פסטרמה הודו מנתח שלם עם טחינה/חמוס
ממרחים על בסיס סויה (טופו למריחה, סויה מתובלת)
גבינת שמנת עם ירקות טריים.
ממרח יוגורט יווני עם עשבי תיבול
** בשילוב של חטיפי אנרגיה שיומו לב שהם ללא שקדים/אגוזים

פנקייקים ולביבות ללא אגוזים ושקדים

פנקייק קלאסי
מיני פנקייק תות/בננה
אצבעות בננה
פנקייק שוקולד
פנקייק יוגורט
לביבות ירק (גזר, קישוא, תפו"א)
לביבות בטטה מתוקות אפיות.
לביבות תירס קטנות עם בצל ירוק
פשטידות אישיות - ירקות/גבינות.

- כל ההצעות ללא אגוזים ושקדים.
- אפשר לשלב גם מתוק וגם מלוח, קר וגם חם.
- מגוון שמתאים גם לארוחות בוקר, צהריים או ארוחות ביניים.

טיפים של קרן אביאל

- נשתדל להקפיד על גיוון צבעוני - ילדים אוכלים עם כל החושים!
- נשלב בקופסת האוכל, או נארוז בנפרד, ירקות/פירות חתוכים בכל ארוחה.
- כדאי להכין מראש ממרחים/אפשרויות לכריכים בכמות מספקת ל-2-3 ימים.
- ניתן לילד בחירה עצמאית מתוך 2-3 אופציות - כך נקבל מעורבות גדולה יותר ושיתוף פעולה ועניין.
- נעדיף לחמים מקמחים מלאים.