

רעיונות, אכריוכים, פנקייקים ומחרמים אקופסאל אוכל אמסגרו



ללא בוטנים

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 שקדים
ממרח עדשים כתומות + גזר או פלפל
חציל קלוי עם טחינה
טחינה גולמית עם סילאן
ריבה טבעית לא ממותקת
טורטייה מקמח מלא + חביתה וירקות
לחמניה עם גבינת שמנת ועשבי תיבול.



פיתה זעתר מבצק יוגורט ושמן זית
טורטייה מקמח מלא מגולגלת עם אבוקדו
ממרח פסטו עם ירקות טריים
פסטרמה הודו מנתח שלם עם טחינה/חמוס
ממרחים על בסיס סויה (טופו למריחה, סויה מתובלת)
חמאות שקדים ואגוזים
ממרח שוקולד ביתי
גבינה על בסיס קשיו (קלאסית/מתובלת)
גבינת שמנת עם ירקות טריים.
** בשילוב של חטיפי אנרגיה שיומו לב שהם ללא בוטנים

פנקייקים ולביבות ללא בוטנים

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.
פשטידות אישיות - ירקות/גבינות.

- כל האופציות כאן ללא בוטנים בלבד.
- מתאימות לילדים עם אלרגיה לבוטנים או כהעדפה תזונתית.
- יש גם מלוח, גם מתוק, גם קר וגם חם - כדי ליצור גיוון בארוחות.

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.