

רעיונות, אכריוכים, פנקייקים ומחרמים אקופסאל אוכל אמסגרו



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

פטיות, בצל.
ביצה קשה עם 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 בלחמנייה מלאה

חמאות שקדים ואגוזים

ממרח שוקולד ביתי

חומוס (ביתי/קנוי)

חמאת בוטנים טבעית

ממרח עדשים כתומות + גזר או פלפל

חציל קלוי עם יוגורט יוני

ריבה טבעית לא ממותקת

טורטייה מקמח מלא + חביתה וירקות

לחמנייה עם גבינת שמנת ועשבי תיבול.

פיתה זעתר (ללא שומשום) מבצק יוגורט ושמן זית

טורטייה מקמח מלא מגולגלת עם אבוקדו

ממרח פסטו ללא אגוזים עם ירקות טריים

פסטרמה הודו מנתח שלם עם טחינה/חומוס



טחינה עם ירקות חתוכים (בלחם שיפון/כוסמין/מלא)
טחינה ירוקה - עם פטרוזילה
טחינה וורודה - עם סלק
ממרחים על בסיס סויה (טופו למריחה, סויה מתובלת)
גבינת שמנת עם ירקות טריים.
ממרח יוגורט יווני עם עשבי תיבול
טחינה גולמית עם סילאן

פנקייקים ולביבות ללא דגים

פנקייק קלאסי
מיני פנקייק תות/בננה
אצבעות בננה
פנקייק שוקולד
פנקייק יוגורט
לביבות ירק (גזר, קישוא, תפו"א)
לביבות בטטה מתוקות אפויים.
לביבות תירס קטנות עם בצל ירוק
פשטידות אישיות - ירקות/גבינות.
** בשילוב של חטיפי אנרגיה שיומו לב שזה ללא שומשום/טחינה

- כל הרעיונות ללא דגים.
- מתאימים גם לילדים עם אלרגיה לדגים וגם כגיוון בריא.

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.