

רעיונות אכריכים, פנקייקים ומחרמים אקופסאל אוכל אמסגרו



ללא שומשום

ממרח אבוקדו
חביתה קלאסית
חביתה ירק - אופציות לתוספות - תרד, בצל ירוק, פטרוזילה, ברוקולי קצוץ, פטריות, בצל.
ביצה קשה עם יוגורט
סלט ביצים
גבינות למריחה:
גבינה לבנה
קוטג'
לבאנה עם שמן זית וזעתר (שימו לב שהזעתר ללא שומשום)
צפתית
בולגרית - קשה/למריחה
מוצרלה
גבינה צהובה
יוגורט טבעי
יוגורט יווני
ריקוטה
טוסט גבינה צהובה/מוצרלה עם ירקות בלחמנייה מלאה
טונה עם ירקות מגורדים
חמאות שקדים ואגוזים
ממרח שוקולד ביתי
חומוס (ביתי/קנוי) ללא טחינה/שומשום
חמאת בוטנים טבעית
ממרח עדשים כתומות + גזר או פלפל
חציל קלוי עם יוגורט יווני
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 חומוס (ללא טחינה או שומשום)
ממרחים על בסיס סויה (טופו למריחה, סויה מתובלת)
גבינת שמנת עם ירקות טריים.
ממרח יוגורט יווני עם עשבי תיבול



פנקייקים ולביבות ללא שומשום

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.
** בשילוב של חטיפי אנרגיה שיומו לב שזה ללא שומשום/טחינה

- כל הרעיונות ללא שומשום.
- מתאימים גם לילדים עם אלרגיה לשומשום וגם כגיוון בריא.
- שילוב של מלוח ומתוק, קר וחם, צמחוני ובשרי.

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.