

משלוח ראשון – יום א' בין השעות 16:00-19:00

ארוחת ערב יום א'

3 לביבות אפיות - ברוקולי, שקדים וקישואים.
תוספות: אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים) + שעועית ירוקה ברוטב עגבניות

ארוחת בוקר יום ב'

25 גר' צ'יה (להכנת פודינג צ'יה)

ארוחת ביניים ראשונה יום ב'

ירקות טריים חתוכים: גזר, פלפל וקולורבי

ארוחת צהריים יום ב' - טבעוני

קארי דלעת - תבשיל דלעת ושעועית ברבניה בקרם קוקוס וקארי אדום.
תוספות: פירה כרובית ובצל צלוי + שעועית ירוקה ופלפלים

ארוחת ביניים שנייה יום ב'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת ערב יום ב'

מרק כתום - מרק טחון וסמיך מבטטה, גזר ודלעת עם קרם קוקוס, ג'ינג'ר וגרידת תפוז.

ארוחת ביניים ראשונה יום ג'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת צהריים יום ג'

תבשיל טופו וחצילים - קוביות טופו וחצילים עם שומשום ובצל ירוק ברוטב אסייתי מתקתק עם סויה, מעט מייפל טבעי, ג'ינג'ר, שום וקפיר ליים.
תוספות: קולי רייס עם גזר, פלפלים ועגבניות + ירקות אפויים: פלפל, ברוקולי, גזר.

ארוחת ביניים שנייה יום ג'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

משלוח שני –

יום ג' בין השעות 16:00-19:00

ארוחת ערב יום ג'

סלט עדשים שחורות - עדשים שחורות, ירקות קלויים: גזר, עגבניות, דלעת ובצל סגול עם עשבי תיבול ברוטב ויניגרט בלסמי והדרים

ארוחת ביניים ראשונה יום ד'

ירקות טריים חתוכים: גזר, פלפל וקולורבי

ארוחת צהריים יום ד' - טבעוני

3 יח' לביבות כרישה, קישואים ותרד אפיות. תוספות: קולי רייס עם ירקות ואפונה + אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים)

ארוחת ביניים שנייה יום ד'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת ערב יום ד'

ירקות מאודים על פירה עדשים ובטטה

ארוחת בוקר יום ה'

25 גרם צ'יה (להכנת פודינג צ'יה)

ארוחת ביניים ראשונה יום ה'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

ארוחת צהריים יום ה' - טבעוני

קציצות אפיות מטופו עם גזר, זוקיני, בצל, כוסברה, כורכום, כמון ומעט שיבולת שועל. תוספות: קולי רייס עם גזר, זוקיני ובצל + אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים)

ארוחת ביניים שנייה יום ה'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

משלוח שלישי –

יום ה' בין השעות 16:00-19:00

ארוחת ערב יום ה'

מרק עדשים כתומות על בסיס עגבניות עם קוביות בטטה, גזר ודלעת

ארוחת ביניים ראשונה יום ו'

ירקות טריים חתוכים: גזר, פלפל וקולורבי

ארוחת צהריים יום ו' - טבעוני

אטריות זכוכית (ללא גלוטן), פטריות מוקפצות, שעועית ירוקה, נבטים, רצועות גזר וצנון, כוסברה, בצל ירוק ובוטנים קלויים ברוטב אסייתי (מכיל סויה בתוספת טופו צלוי).

ארוחת ביניים שניה יום ו'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

ארוחת בוקר יום ש'

25 גרם צ'יה (להכנת פודינג צ'יה)

ארוחת ביניים ראשונה יום ש'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת ביניים שניה יום ש'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

ארוחת ביניים ראשונה יום א'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת צהריים יום א'

לביבות עדשים וירקות שורש

תוספות: קולי רייס עם גזר, זוקיני ובצל + אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים)

ארוחת ביניים שניה יום א'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

אופציונלי - ארוחות לשישי ושבת

ניתן להזמין במסגרת המשלוח השלישי ביום חמישי, בתוספת תשלום

ארוחת ערב יום ו'

שווארמה טופו - רצועות טופו, פטריות ובצל מוקפצים בתערובת בייתית של תבלינים ארומטיים.
תוספות: קולורבי צלוי + ירקות מאודים

ארוחת צהריים יום ש'

מרק מינסטרונה - מרק ירקות איטלקי עשיר עם המון ירקות ושעועית ברבוניה.