

اليوم الاول



تشيا بودينغ بالفاول
السوداني والفراولة



العنب الأخضر



سلطة تاكو مدخنة

اليوم الثاني



توفو مطبوخ
مع بطاطس



دعم مضاد للالتهابات



يخنة البازيلا مع الأرز

اليوم الثالث



مافن موز خالي
من القمح



تعزير فيتامين سي



سلطة الكينوا علي
الطريقة الآسيوية

اليوم الرابع



وافل خالي من القمح



معزز مضادات الأكسدة



مكرونه كريمية بالقرع

اليوم الخامس



كيك القهوة الصباحي



معزز التمثيل الغذائي



الكيما
النباتي بالحمص

اليوم الخامس



لوح تمر ولوز أمريكي

اليوم الرابع



كوكيز بالهيل والزعفران

اليوم الثالث



خضار طازجة مع
حمص الشمندر

اليوم الثاني



جرانولا زبدة الفول
السوداني النباتية

اليوم الاول



رقائق الذرة مع
فاكامولي الإدამي



معكرونة
بالطريقة الصقليّة



كسكس بالخضار المتبل



كاري البصل المحمّر



غراتان
البطاطس والكوسا



برغل بالبندورة



سلطة خضراء بصوص
التوت الأزرق



لوبيا بزيت الزيتون



سلطة لوز مبشور
بصلصة الخردل



شوربة حريرة



متبل باثنجان