

اليوم الخامس

حلومي باور لف الإفطار



دجاج ميلانيز



بان محروق دوري



اليوم الرابع

شيا الجزر



وعاء أرز دجاج سو تاي



شريحة لحم نيويورك



اليوم الثالث

أومليت شيذر وهالابينو

تايلاندي متبل
جمبري

فريكة بالدجاج



اليوم الثاني

وعاء إفطار بالشيا

المحمرة
السماك المشويدجاج بارميجيانا
مع الخضروات

اليوم الاول

بيض مخفوق

دجاج
تكا ماسالا

مجبوس روبيان



الطهور

العشاء

العشاء

اليوم الخامس

خضروات مشكلة، فيتا



اليوم الرابع

سلطة الخضروات النية



اليوم الثالث

سلطة زعتر وجرجير



اليوم الثاني

زعلوك مغربي



اليوم الاول

سلطة الشمندر مع صلصة الليمون



شوربة اليقطين



شوربة العدس



شوربة البطاطس والخرشوف



شوربة الفطر



شوربة الطماطم المشوية



اليوم الاول

تمر، جوز الهند غوجي
كرات التوت والبروتينبروتين الشمندر
و آساي بوستر

اليوم الثاني

رقائق التورتيللا بالسبانخ
مع سلطة الدجاجتورتيللا القمح الكامل
مع حمص ادامامي

اليوم الثالث

سجق حار امباناداس

جوز الهند
زبادي الشمام

اليوم الرابع

ميني حلومي - بيستو
في بيجل القمح الكاملماتشا مع الموز
و بوستر الفراولة

اليوم الخامس

فستق وكرات طاقة الهيل



مانجو وزبادي بالفستق



وجبة خفيفة بعد الظهر

وجبة خفيفة
قبل / بعد التمرين