

اليوم الاول

أبلي باي شيا بوت



كباب لحم البلقان



روبيان السمسم
سلطة نودل



اليوم الثاني

وعاء بييري كينوا



سمك القيقب البقان



المدررة



اليوم الثالث

التوفو المخفوق مع الفلفل
الحار والأفوكادو



والدورف
سلطة الدجاج



تمر هندي
سمك على البخار



اليوم الرابع

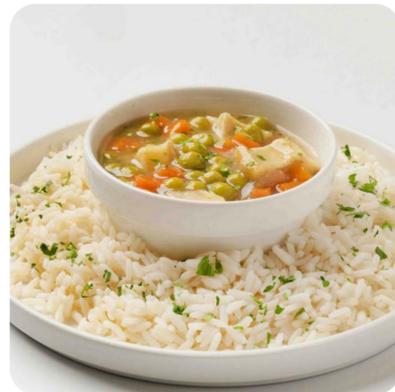
راب أفوكادو والبذور المشكلة



فستق و
كرة الدجاج بالريحان



يخنة الخرشوف
بالأعشاب



اليوم الخامس

كعك الأرز



خبز أعشاب
شرائح السمك



كاري الغابة



الطهور

العشاء

العشاء

اليوم الاول

كرنب والطماطم



اليوم الثاني

سلطة شرقية



اليوم الثالث

الباذنجان الصقلي
كابوناتا بالريحان



اليوم الرابع

محمصة مختلطة
الخضار الجذرية



اليوم الخامس

بروكلي ستير فراي
بالزنجبيل والسمسم



شوربة توم يوم



الكراث وشوربة الزبدة



شوربة خضار البيت الريفي



شوربة الزنجبيل
المتبل مع الجزر



محمص
شوربة الطماطم



اليوم الاول

العنب الأحمر



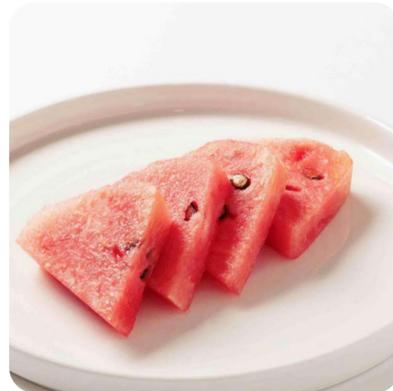
اليوم الثاني

كوكو كولادا



اليوم الثالث

شرائح البطيخ



اليوم الرابع

جريب فروت، مانجو و
سلطة فواكه فراولة



اليوم الخامس

سلطة فواكه موسمية

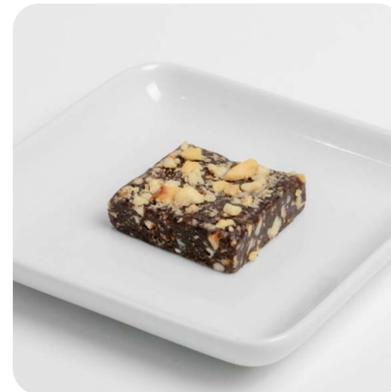


فاكهة صباحية

بروتين بار خالي من
زبدة الفول السوداني



نوتي ليزي كيك



التاريخ، جوز الهند غوجي
كرات التوت



تشيلي شوكليت
موس



كاري الموالح
مع بذور الشيا



وجبة خفيفة بعد الظهر