

اليوم الخامس

بيري بوستر



بايلا الدجاج



برجر لحم كاجون



اليوم الرابع

نوت سو بلو



كبسة سمك

كبة الدجاج بالريحان  
فستق و

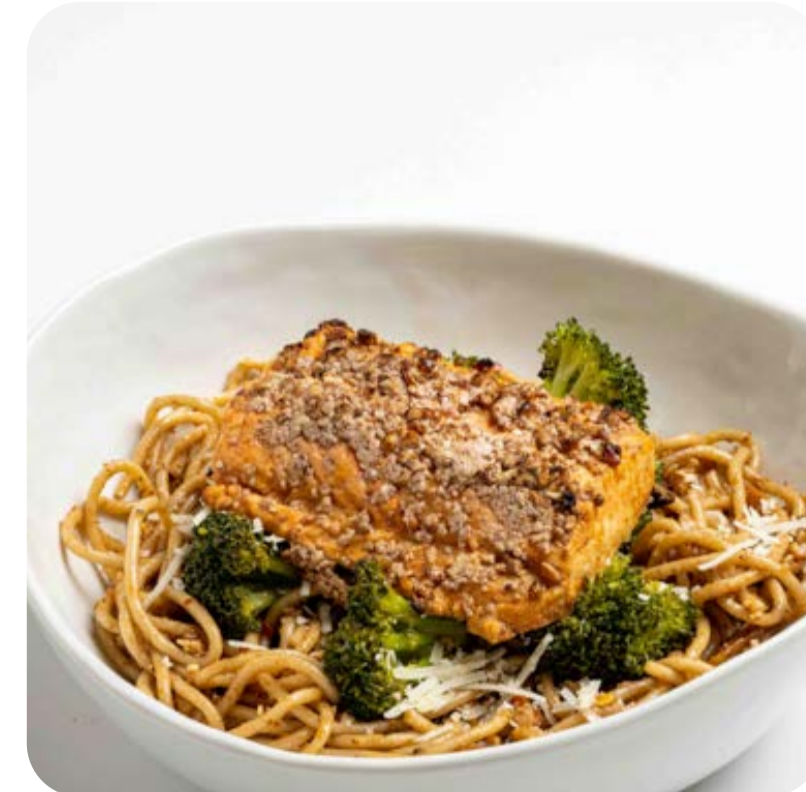
اليوم الثالث

بيض البذور

لحم البلقان  
كبابلحم بقري وأرز  
دونبوري

اليوم الثاني

بيض نباتي مع أومليت

لحم البقر والأرز  
دونبوريخشب القيقب  
سمك البقان

اليوم الاول

بروتين القرع  
الفتائر المتبلة

طبق دجاج طاووق

باد تاي روبيان  
مع التوفو

الطهور

العشاء

العشاء

# الأطباق الجانبية والوجبات الخفيفة

right  
bite

## قليلة الكربوهيدرات

اليوم الخامس

بروكلي مقلي مع  
الزنجبيل والسمسم



متبل باذينجان



كاري الموالح  
مع بذور الشيا



اليوم الرابع

شوربة الزنجبيل  
المتبل مع الجزر



متبل الكوسة الخضراء



حليب الحبوب



اليوم الثالث

شوربة خضار فارم هاوس



سلطة شرقية



شوكولاتة القرع الكمأ



اليوم الثاني

سلطة خيار بارد



قرنبيط محمص



هيربي جرين حمص



اليوم الاول

بابا غنوج



جرجير و زعتر



زبادي بالفستق  
والمانجو



الأطباق الجانبية

وجبة خفيفة بعد الظهر