

اليوم الخامس

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الاول

بلانت باور كاساديا

أومليت التوفو المخفوق
مع خضروات مشكلة

البطاطا الحلوة الاسبانية



تشيا بوت نوتي التفاح



خبز الجاودار



الطهور

وعاء بوذا الساخن

تشيبوتلي التوفو
فيلي سياباتا

فريكنق قود ستف

خضروات خضراء
كاري تايلاندي

توفو متبل



العشاء

الحمص العطري
والسبانخ كاري

خضروات بالدخن مقلي

الحمص والتوفو و
سلطة طماطم مجففة بالشمس

باد تاي



نودلز سوبا ميسو



العشاء

اليوم الاول

قرنبيط محمص
مع صلصة الطحينة



اليوم الثاني

الخرشوف و
شوربة البطاطس



اليوم الثالث

كينوا تبولة



اليوم الرابع

بابا غنوج



اليوم الخامس

الخضروات والفاصوليا



الأطباق الجانبية

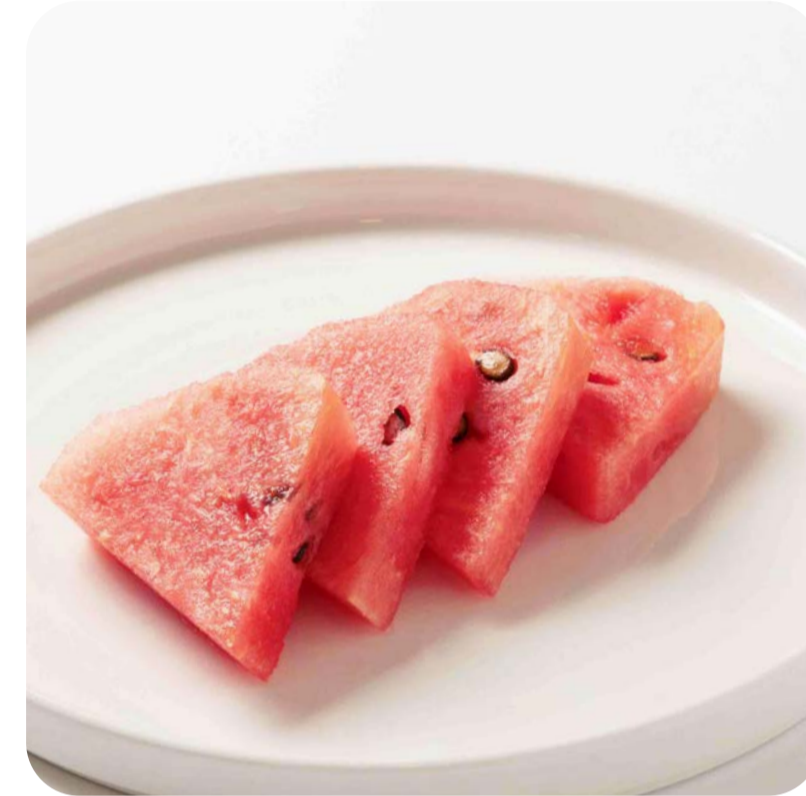
اليوم الاول

العنب الأحمر



اليوم الثاني

شرائح البطيخ



اليوم الثالث

أناناس، برتقال
وسلطة الجريب فروت

اليوم الرابع

شرائح جريب فروت



اليوم الخامس

سلطة فواكه موسمية



مشروب الصباح

تشيا كراكرز مع
حمص الفاصوليا البيضاءزبدة الفول السوداني
ألواح الشوفان بالشوكولاتة الداكنة

بارات باونتي الصحية

رقائق البطاطس الحلوة
مع صوص التوفو اليونانيخضروات كرودتي مع
الشمندر والحمص

وجبة خفيفة بعد الظهر