

اليوم الخامس

كروك مادام



اليوم الرابع

فريتاتا الخضراء



اليوم الثالث

بطاطا حلوة بيض مقلي
على الطريقة الإسبانية

اليوم الثاني

شيا الجزر



اليوم الاول

شكشوكة



الطغور

سمك مشوي



سمك مشوي



لحم البلقان كباب



فاهيتا لحم



كرات اللحم المغربية



العشاء

كبة بقر بل سنية

شفاء
دجاج مطهو ببطء

سمك مغربي مشوي



سمك متبل



نبتون جامبو



العشاء

الأطباق الجانبية والوجبات الخفيفة

right
bite

قليلة الكربوهيدرات

اليوم الخامس

سلطة زعتر وجرجير



شوربة العدس



كاري الموالح مع
بذور الشيا



اليوم الرابع

قرنبيط محمص



ممزوج
شوربة خضار



الفستق والهيل



اليوم الثالث

سلطة شرقية



اليقطين المشوي
وشوربة الجوز



زبادي بالبرتقال والقرفة



اليوم الثاني

مبشور سلطة حلومي



شوربة الزنجبيل
المتبل والجزر



شوكولاتة القرع الكمأ



اليوم الاول

تبولة قرنبيط



شوربة خضار البيت الريفي



زبادي جوز الهند والأنانس



الأطباق الجانبية

وجبة خفيفة بعد الظهر