

اليوم الخامس



توست البيض والفطر

اليوم الرابع



بان كيك بتوابل اليقطين

اليوم الثالث



كاساديا الفطور

اليوم الثاني



تشيا بودينغ بزبدة الفول السوداني والفراولة

اليوم الاول



كرواسان مع البيض و الجبن

الفطور



كاري الروبيان بالبصل المحروق



سلطة دجاج بالعسل والخردل



كاربونارا المرقاز بالدجاج



بول دجاج بصوص الساتيه



سلطة روبيان بالفلفل الحلو

الغداء



بايتس رافايلو



زبادي بالمانجو والفسق



براوني شوكولاتة



مكسرات بالكاري وبذور الشيا



أسيخ حلوم مع طماطم كرزية

العشاء



فيتوتشيني بالسجق والريحان



بوريتو دجاج صحي



دجاج مشوي مع صوص باربكيو



شاورما دجاج بالبروتين



دجاج روبرت المشوي

وجبة خفيفة
بعد الظهر



شوربة بروكلي و جبن بارميزان



فتوش



لوبيا بزيت الزيتون



شوربة خضار ريفية



سلطة الزعتر بالسبانخ

العشاء