

اليوم الخامس

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الاول



توست البيض والفطر



بان كيك بتوابل اليقطين



كاساديا الفطور



تشيا بودينغ بزبدة الفول السوداني والفراولة



كرواسان مع البيض و الجبن



كاري الروبيان بالبصل المحروق



سلطة دجاج بالعسل والخردل



كاربونارا المرقاز بالدجاج



بول دجاج بصوص الساتيه



سلطة روبيان بالفلفل الحلو



بايتس رافايلو



زبادي بالمانجو والفستق



براوني شوكولاتة



مكسرات بالكاري وبذور الشيا



أسيخ حلوم مع طماطم كرزية



فيتوتشيني بالسجق والريحان



بوريتو دجاج صحي



دجاج مشوي مع صوص باربكيو



شاورما دجاج بالبروتين



دجاج روبرت المشوي



شورية بروكلي و جبن بارميزان



فتوش



لوبيا زيت الزيتون



شورية خضار ريفية



سلطة الزعتر بالسبانخ

الفطور

الغداء

وجبة خفيفة
بعد الظهر

العشاء

الأطباق الجانبية