

## اليوم الخامس

بيري بوستر



## اليوم الرابع

فطور المايا المكسيكية



## اليوم الثالث

بيض مع بذور سوبر



## اليوم الثاني

بروتين معبأ بودنغ الخبز



## اليوم الاول

سموثي أناناس



الطغور

برجر لحم كاجون



كرة الدجاج بالفستق والريحان



تمر هندي سمك على البخار



دجاج الباستور مع حبوب فارو



طبق طاووق الدجاج



العشاء

دجاج بايلا



لحم بقر مشوي



والدورف دجاج



لحم بقري و أرز دنبوري



سلطة نودل سمسم شريب



العشاء

## اليوم الاول

فتوش



## اليوم الثاني

سلطة الكسير التركية



## اليوم الثالث

كابوناتا بالريحان  
والبادنجان الصقلي

## اليوم الرابع

لوبية بالزيت



## اليوم الخامس

سلطة يونانية



شوربة توم يوم



الكراث و شوربة الزبدة



شوربة خضار بيت ريفي



شوربة الزنجبيل المتبل بالجزر



شوربة الطماطم المحمصة



## اليوم الاول

سبانخ ورقائق التورتيا

كوكو بانانا  
معزز بالجوز

## اليوم الثاني

ميني حلومي - بيستو  
في بيجل القمح الكاملعصي الجزر مع  
حمص بالجزر

## اليوم الثالث

فواكه، ماتشا  
وكرات طاقة الكاكوسجق حار  
امباناداس

## اليوم الرابع

فطائر بالجبن

جرين ميتابوليك  
لايم بوستر

## اليوم الخامس

فواكه، ماتشا  
وكرات طاقة الكاكوميني حلومي - بيستو  
في بيجل القمح الكامل

وجبة خفيفة بعد الظهر

قبل / بعد التمرين  
وجبة خفيفة