

اليوم الخامس

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الاول



جبين وزعتر مناقيش



فطائر متبلة باليقطين



اليونانية العظيمة
إفطار



وافل خالي من الدقيق



كرواسان مع
البيض و الجبن



فاكهة الغابة
قليلة الدسم



لبن قليل الدسم



زبادي الفراولة
قليل الدسم



حليب قليل الدسم



زبادي المشمش
قليل الدسم



معزز التمثيل الغذائي



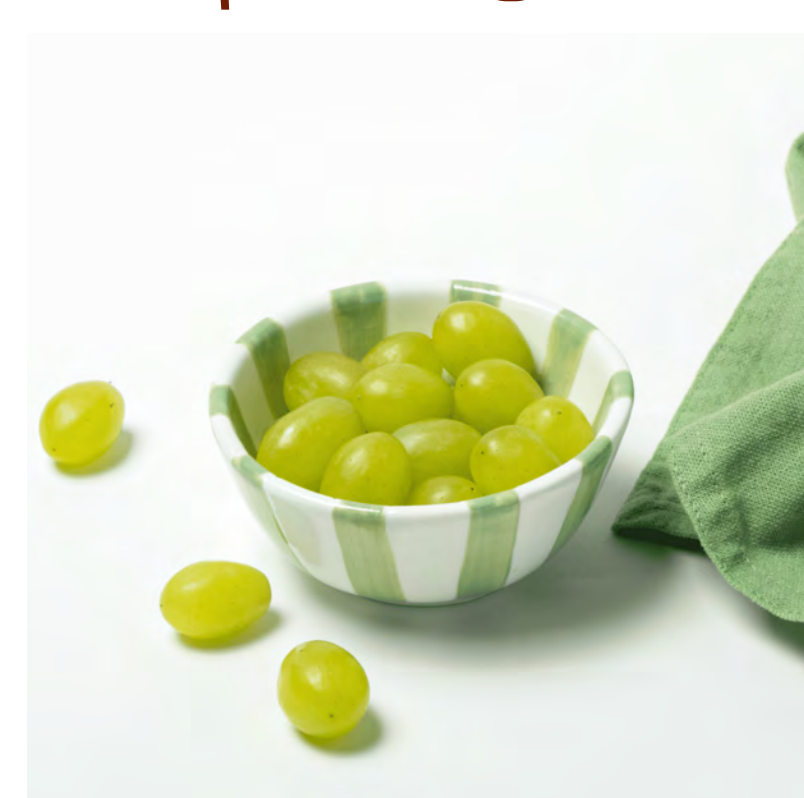
معزز مضادات الأكسدة



تعزيز فيتامين سي



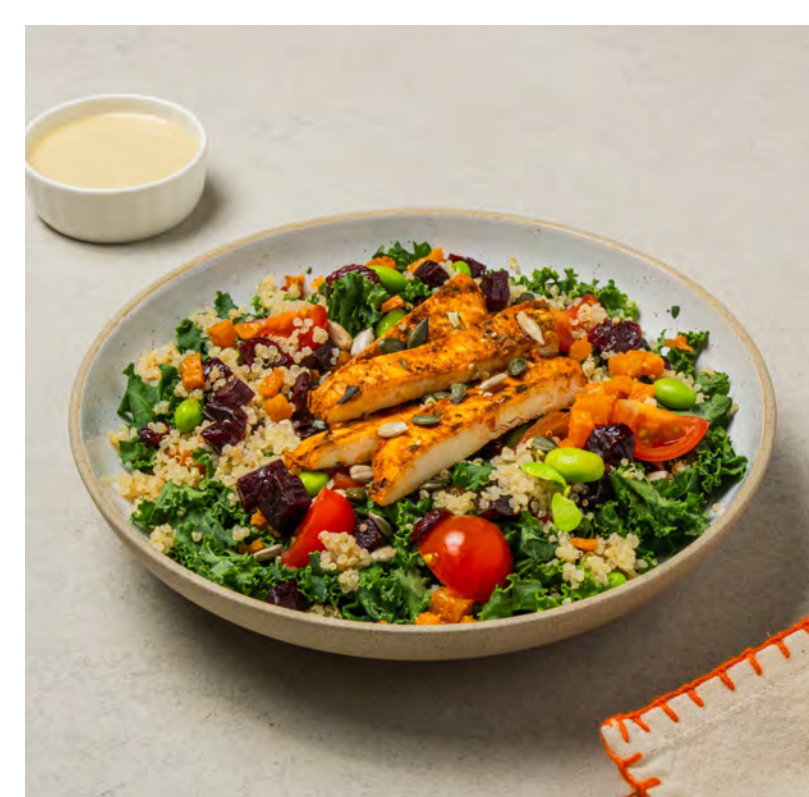
دعم مضاد للالتهابات



العنب الأخضر



كيساديا الدجاج



سلطة دجاج
سوبر كالي



كبسة سمك



برجر دجاج ناشفيل



دجاج بالليمون
والأوريغانو

الفاكهة

المشروب

فاكهة
صباحية

الغداء

اليوم الخامس



جرانولا زبدة الفول
السوداني النباتية



بيتزا ستيك بالجبن



شوربة الخضار

اليوم الرابع



مقرمشات بذور الكتان
مع جبنة كريمية بالزعر



بخاري دجاج



سلطة السبانخ والزعر

اليوم الثالث



إكلير الشوكولاتة



فيليه السمك
مع راتاتوي



لوبية بالزيت

اليوم الثاني



بودنغ الموز النيويوركي



رويال سي فود بايلا



شوربة البروكلي
والبارميزان

اليوم الاول



كروديتيس الخضار
مع صلصة الحمص



فيتوتشيني بالنقانق
التوسكانية



فتوش