

اليوم الخامس

زعتر ولفائف الزيتون



أومامي لحم



برغل بدفين مع الدجاج



اليوم الرابع

توسكان إفطار بيض

دجاج مشوي شيبوتل
مع هريس البطاطا الحلوة

سمك مشوي



اليوم الثالث

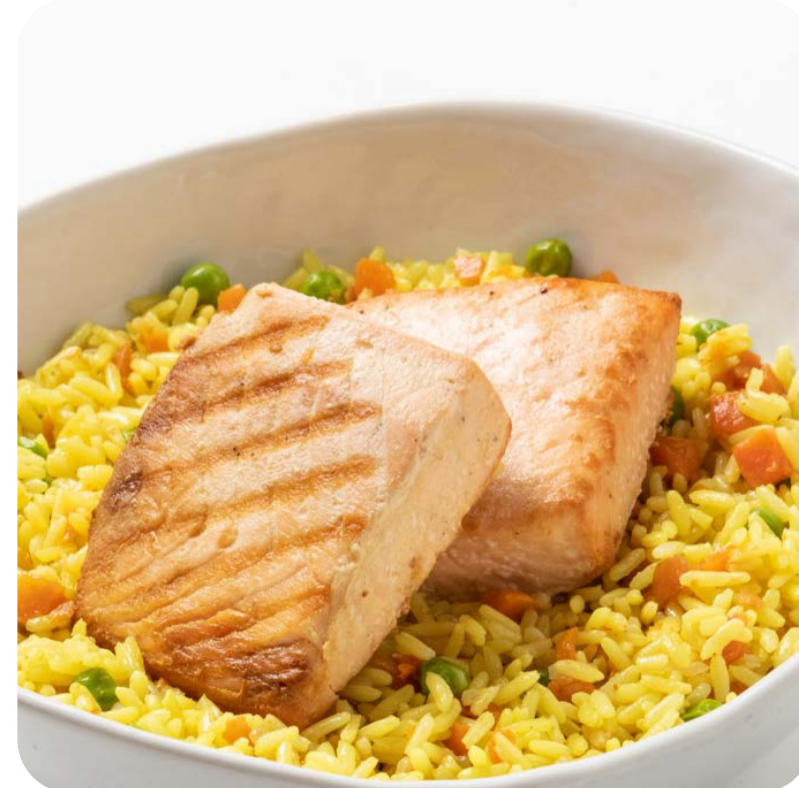
فريتاتا الخضراء



سليق الدجاج



سلمون مطهو



اليوم الثاني

لفائف البيض



دجاج كونغ باو



سمك بطاطا مشوية بالفرن



اليوم الاول

مناقيش زعتر بالدقيق الكامل



لحم بقري سبزي



روبيان ناسي جورينج



الطهور

الغداء

العشاء

اليوم الاول

فاصوليا مختلطة هيريبي
وسلطة الفلفل الحلو



اليوم الثاني

متبل كوسة خضراء
مع بذور اليقطين



اليوم الثالث

خضروات مشكلة



اليوم الرابع

سلطة الخرشوف



اليوم الخامس

متبل باذينجان



الأطباق الجانبية

شوربة البطاطس والجزر



شوربة القرنبيط بالثوم
والبريبايوتك



شوربة بروتين
فيري جرين



شوربة جازباتشو



شوربة العدس

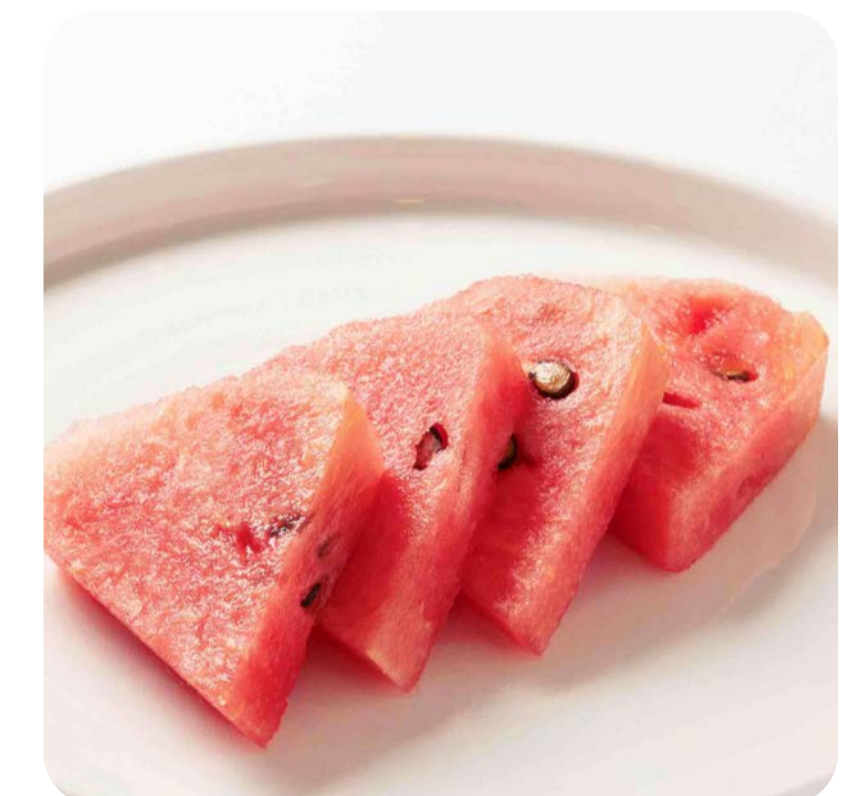


اليوم الاول

لبن قليل الدسم



شرائح البطيخ



جبن حلوم قليل
الدسم مع العنب



اليوم الثاني

زبادي سادة قليل الدسم



أناناس، برتقال
وسلطة الجريب فروت



بذور الكتان مع جبنة
كريمي قليلة الدسم



اليوم الثالث

حليب قليل الدسم



العنب الأحمر



تمور محشوة بالجوز المفروم



اليوم الرابع

لبن قليل الدسم



شرائح جريب فروت



تشيا كراكرز مع
حمص هيربي جرين



اليوم الخامس

زبادي سادة قليل الدسم



شرائح شمام حلوة



شوكو الموز مع
خبز كريمة زعتر



مشروب الصباح

فاكهة صباحية

وجبة خفيفه بعد الظهر