

اليوم الاول

كروك مادام



دجاج وجنوكشي مع
طماطم مجففة بالشمس



لحم بععجين



اليوم الثاني

أوريغانو سيچ
خبز شدار



كرات اللحم البقري



نودلز الكزبرة بالدجاج



اليوم الثالث

فستق وروز بارفيه



فرخة طبق شاورما



طبق سموكين تاكو



اليوم الرابع

فطائر جوزي
الموز



كفتة و سوکوتاش



بيري بييري سلطة الدجاج



اليوم الخامس

زعتر ولفائف الزيتون



فوسيلي القمح الكامل
مع سلطة الباستا بالكاري



مجبوس سمك



الطهور

الغداء

العشاء

اليوم الاول

سلطة سيزر



شوربة الجزر والبطاطس



اليوم الثاني

متبل زوتشيني أخضر
مع بذور اليقطين



شوربة القرنبيط
بالثوم البروييتيك



اليوم الثالث

خضروات مشكلة



شوربة بروتين فيري جرين



اليوم الرابع

سلطة الخرشوف



شوربة جازباتشو



اليوم الخامس

متبل بازينجان



شوربة العدس



اليوم الاول

ثمار قليلة الدسم من
زبادي الغابة



اليوم الثاني

قليل الدسم
زبادي سادة



اليوم الثالث

لبن قليل الدسم



اليوم الرابع

فواكه قليلة الدسم من
زبادي الغابات



اليوم الخامس

زبادي المشمش قليل الدسم



مشروب الصباح

شرائح شمام حلوة



شرائح جريب فروت



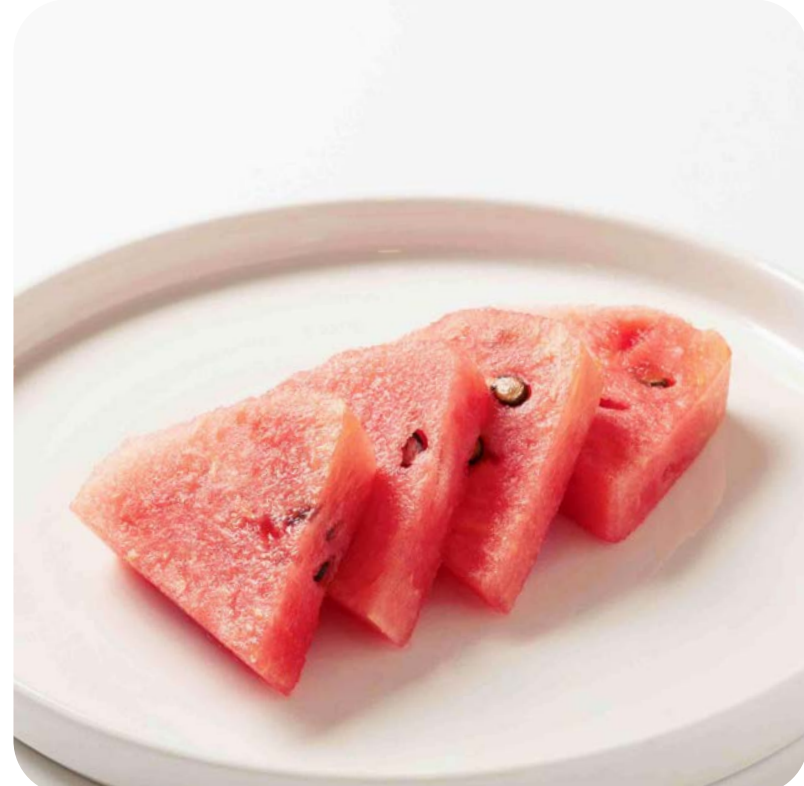
العنب الأحمر



التفاح الأخضر



شرائح البطيخ



فاكهة صباحية

مقرمشات زعتر كينوا



وجبة كاملة قرفة
رول البقان



شوكولاتة إنجليزية
كعكة البقان



مقرمشات بذور الكتان



تروفل براونيز



وجبة خفيفة بعد الظهر