

اليوم الخامس



شوفان

اليوم الرابع



فطائر متبلة باليقطين

اليوم الثالث



جبين وزعتر مناقيش

اليوم الثاني



كرواسان مع
البيض و الجبن

اليوم الاول



اليونانية العظيمة
إفطار



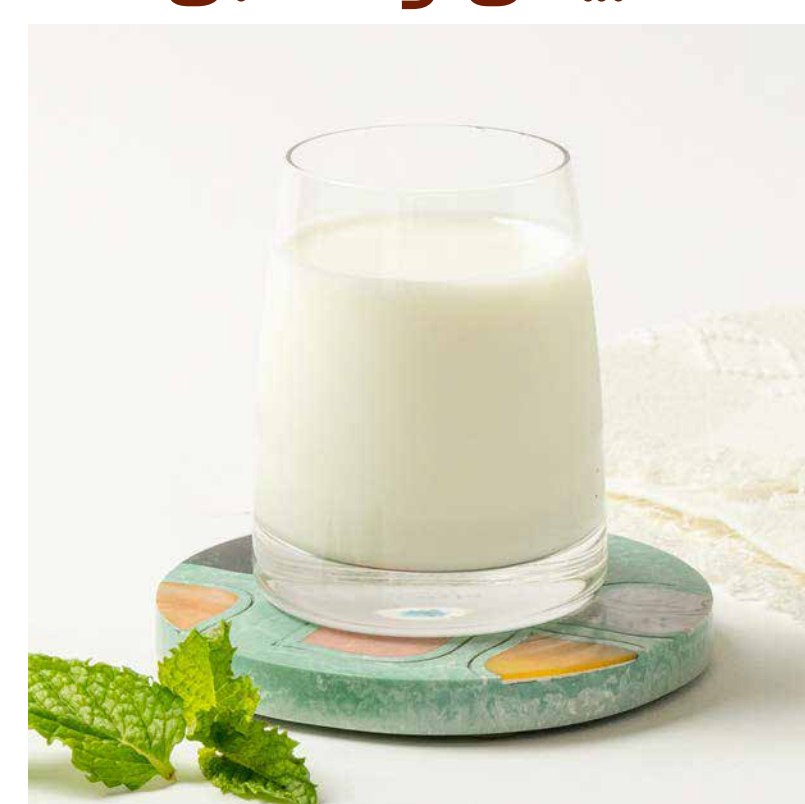
زبادي الفراولة
قليل الدسم



زبادي المشمش
قليل الدسم



لبن قليل الدسم



حليب قليل الدسم



فاكهة الغابة
قليلة الدسم



معزز مضادات الأكسدة



معزز التمثيل الغذائي



تعزيز فيتامين سي



العنب الأخضر



دعم مضاد للالتهابات



سلطة دجاج سوبر كالي



بيتزا ستيك بالجبن



برجر دجاج ناشفيل



كبسة سمك



لحم بقرى مقرمش
بالفلل الحار

اليوم الخامس



مقرمشات بذور الكتان
مع جبنة كريمية بالزعر

اليوم الرابع



ترافل اليقطين
بالشوكولاتة

اليوم الثالث



كروديتيس الخضار
مع صلصة الحمص

اليوم الثاني



جرانولا زبدة الفول
السوداني النباتية

اليوم الاول



إكلير الشوكولاتة



جيروسكوب لحم



سباغيتي بولونيز



رويال سي فود بايلا



شيش باراك



دجاج بالليمون
والأوريغانو



شوربة العدس



سلطة السبانخ والزعر



شوربة الدجاج
والشوفان



ورق عنب يالينجي



متبل باثنجان