

اليوم الخامس



كيك القهوة الصباحي

اليوم الرابع



وافل خالي من القمح

اليوم الثالث



مافن موز خالي  
من القمح

اليوم الثاني



توفو مطبوخ  
مع بطاطس

اليوم الاول



تشيا بودينغ بالفاول  
السوداني والفراولة



معزز التمثيل الغذائي



معزز مضادات الأكسدة



تعزز فيتامين سي



دعم مضاد للالتهابات



العنب الأخضر



تكا سمك



سلطة دجاج علي  
الطريقة الآسيوية



دجاج بصوص الباركيو



كفتة وبطاطس



سلطة الدجاج الإيطالية

## اليوم الخامس



لوح تمر ولوز أمريكي

## اليوم الرابع



كوكيز بالهيل والزعفران

## اليوم الثالث



خضار طازجة مع  
حمص الشمندر

## اليوم الثاني



جرانولا زبدة الفول  
السوداني النباتية

## اليوم الاول



رقائق الذرة مع  
فاكامولي الإدامامي



كاربونارا الدجاج بالمرقاز



ماسامان كاري بالسمك



دجاج على طريقة  
تيكس-مكس



دجاج بصوص الساتيه



سباغيتي بالسجق  
التوسكاني



سلطة خضراء بصوص  
التوت الأزرق



لوبيا بزيت الزيتون



سلطة لوز مبشور  
بصلصة الخردل



شوربة حريرة



متبل باثنجان