

اليوم الاول



لقة زبدة الفول
السوداني بالفراولة



سموذي شوكولاتة موز
بالفول السوداني والبروتين



دجاج تشيبوتلي مع
صلصة تشيميتشوري

اليوم الثاني



كرواسون
باليبيض والجبن



سموذي التوت البري
والفانيليا بالبروتين



دجاج بالأعشاب
مع صلصة الفطر

اليوم الثالث



فطور يوناني متكامل



سموذي الشوكولاتة
والكرز باللوز والبروتين



سمك مشوي
بالأعشاب

اليوم الرابع



لقة الفطور المكسيكية



سموذي الأناناس
الاستوائي بالبروتين



بولونيز مع المكرونة
وصلصة المارينارا

اليوم الخامس



توست بالأفوكادو
وبيض مسلوق



سموذي السبيرولينا
الزرقاء بالبروتين



دجاج بصلصة
الليمون والزبدة

اليوم الخامس



غرانولا بزبدة
القول السوداني



فيليه سمك مع راتاتوي



سلطة شرقية

اليوم الرابع



زبادي بالتوت الأزرق
والبروتين



دجاج تشيبيوتلي مع
صلصة سالسا روكا



شوربة بروكلي بالبارميزان

اليوم الثالث



عرايس لحم بالبروتين



برياني اللحم



فتوش

اليوم الثاني



خضار مقطعة
مع الحمص



لازانيا لحم



شوربة حريرة

اليوم الاول



مقرمشات الحبوب مع
سلطة دجاج بالبروتين



دجاج بصلصة الليمون
والخردل مع تشيميتشوري



متبل باثنجان