

# خطوة الوجبات للرياضيين

رأيت  
بأيت

الإفطار

وجبة قبل التمرين

الغداء

اليوم الخامس



توست بالأفوكادو  
وبيض مسلوق

اليوم الرابع



لفة الفطور المكسيكية

اليوم الثالث



فطور يوناني متوازن

اليوم الثاني



كرواسون  
باليoghurt والجبن

اليوم الاول



لفة زبدة الفول  
السوداني بالفراولة



كرات طاقة بالفواكه  
الماتشا، والكاكاو



حليب كاكاو بجوز الهند



زيادي بالموز  
والشوكولاتة



ميilk شيك تمر  
وتفاح



مقرمشات بالبذور  
مع سلطة دجاج



دجاج بصلصة  
الليمون والزبدة



كفتة و بطاطس



سمك مشوي  
بالاعشاب



صدر دجاج مشوي  
بصوص الوردي



دجاج كونغ باو

# خطوة الوجبات للرياضيين

رأيت  
بأيت

خطوة  
الوجبات  
لـ 6 رياضي

الخطوة

الخطوة | الجانبي

اليوم الخامس



فطايير دجاج وكوسة

اليوم الرابع



زبادي بالتوت والبرتقال

اليوم الثالث



جزر مع حمص

اليوم الثاني



كرات الطاقة  
بالفستق والهيل

اليوم الاول



رقائق تورتيلا السبانخ  
مع سلطة دجاج



فيليه سمك مع راتاتوي



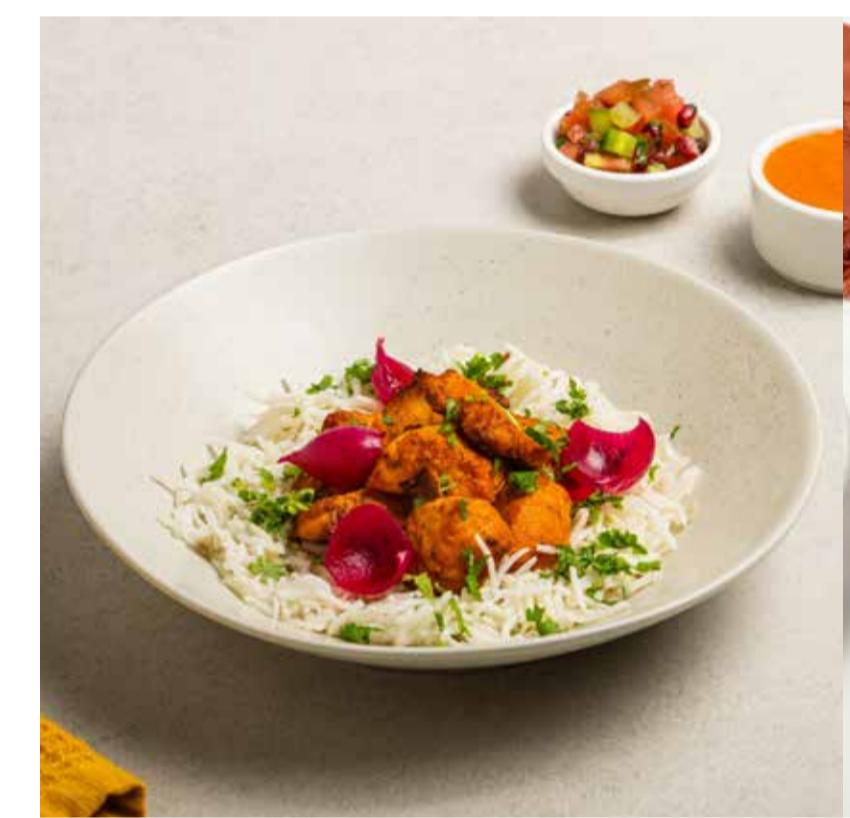
باستا الدجاج بالبيستو



بريانى اللحم



لازانيا لحم



دجاج بالزبدة



سلطة شرقية



شوربة بروكلي بالبارميزان



فتوش



شوربة حريمة



متبل باشنجان