

اليوم الخامس

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الاول



جبين وزعتر مناقيش



زبدة اللوز اللذيذة



اليونانية العظيمة
إفطار



ساندويتش بياض
البيض والجبن



كرواسان مع
البيض و الجبن



زبادي الفراولة
قليل الدسم



حليب قليل الدسم



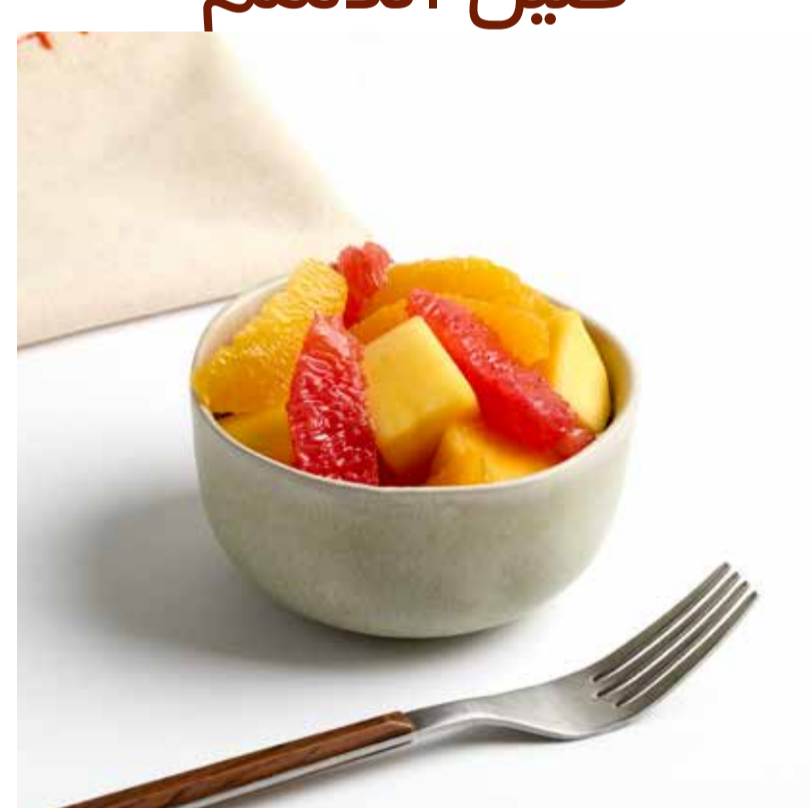
زبادي قليل الدسم



حليب قليل الدسم



لبن قليل الدسم



معزز مضادات الأكسدة



معزز التمثيل الغذائي



تعزيز فيتامين سي



العنب الأخضر



دعم مضاد للالتهابات



لحم مقرمش
بالفلفل الحار



سلطة دجاج
مكسيكالي



دجاج بالليمون
والأوريغانو



سلطة دجاج سوبر كالي



كبسة سمك

اليوم الخامس



خضار طازجة
مع حمص

اليوم الرابع



أسيخ حلوم مع
طماطم كرزية

اليوم الثالث



مكسرات بالكاري
وبذور الشيا

اليوم الثاني



أسيخ جبن
حلوم مع عنب

اليوم الاول



بسكويت بذور الكتان
مع كريمة الزعتر



دجاج بخاري



سباغيتي بولونيز



فيليه سمك مع راتاتوي



فيتوتشيني بالنقانق
التوسكانية



رويال سي فود بايلا



فتوش



سلطة السبانخ والزعتر



شوربة الدجاج
والشوفان



ورق عنب يالينجي



متبل باثنجان