

اليوم الخامس



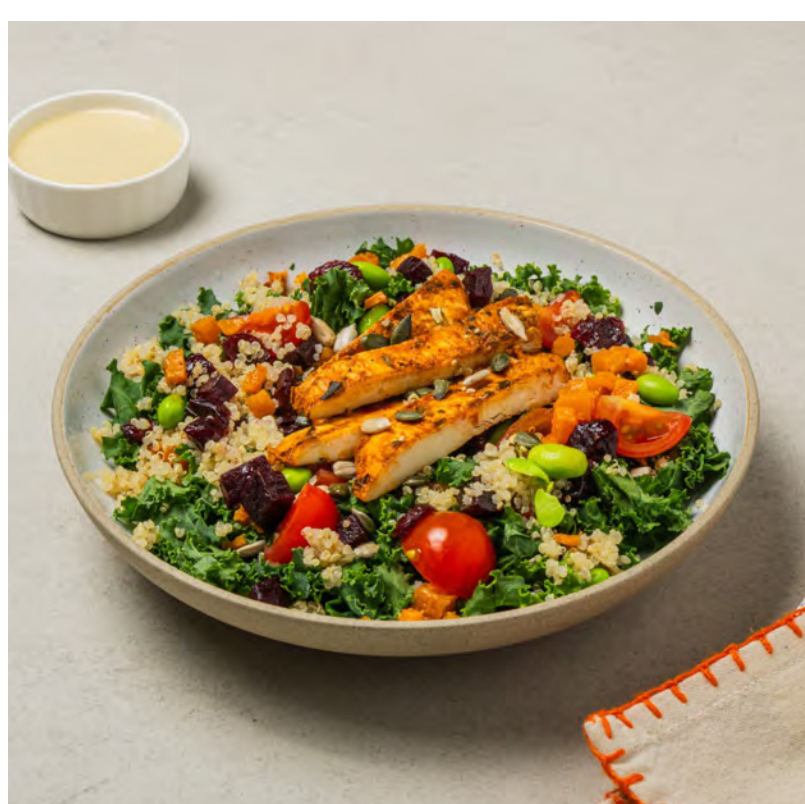
شوفان



زبادي الفراولة
قليل الدسم



معزز مضادات الأكسدة



سلطة دجاج سوبر كالي

اليوم الرابع



فطائر متبلة باليقطين



زبادي المشمش
قليل الدسم



معزز التمثيل الغذائي



بيتزا ستيك بالجبن

اليوم الثالث



إفطار الصفيحة



لبن قليل الدسم

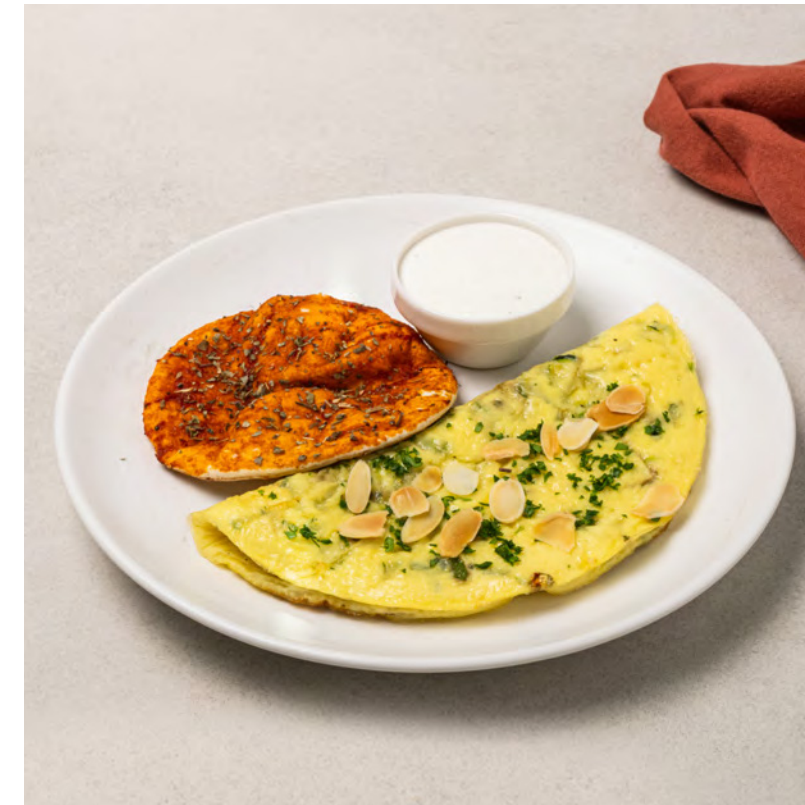


تعزيز فيتامين سي



برجر دجاج ناشفيل

اليوم الثاني



عجة



حليب قليل الدسم



العنب الأخضر



بوريتو دجاج

اليوم الاول



اليونانية العظيمة
إفطار



فاكهة الغابة
قليلة الدسم



دعم مضاد للالتهابات



لحم بقرى مقرمش
بالفلل الحار

نبدأ لياقتك... بالطريقة الصحيحة

اليوم الاول



بودنغ الموز النيويوركي



دجاج بالليمون
والأوريغانو



متبل باثنجان

اليوم الثاني



جرانولا زبدة الفول
السوداني النباتية



شيش باراك



ورق عنب يالينجي

اليوم الثالث



كروديتيس الخضار
مع صلصة الحمص



رويال سي فود بايلا



شوربة الدجاج
والشوفان

اليوم الرابع



ترافل اليقطين
بالشوكولاتة



سباغيتي بولونيز



سلطة السبانخ والزعر

اليوم الخامس



براوني الشوكولاتة



وعاء جيروسكوب
لحم البقر



شوربة العدس

غداً لياقتك... بالطريقة الصحيحة