

اليوم الخامس

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الاول



شوفان



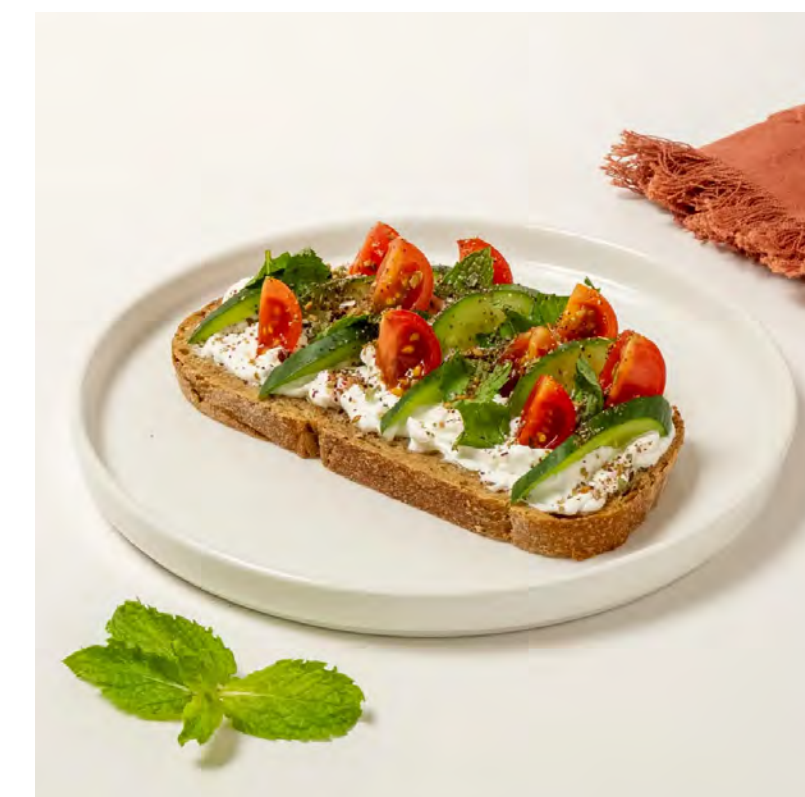
فطائر متبلة باليقطين



إفطار الصفيحة



عجة



اليونانية العظيمة
إفطار



زبادي الفراولة
قليل الدسم



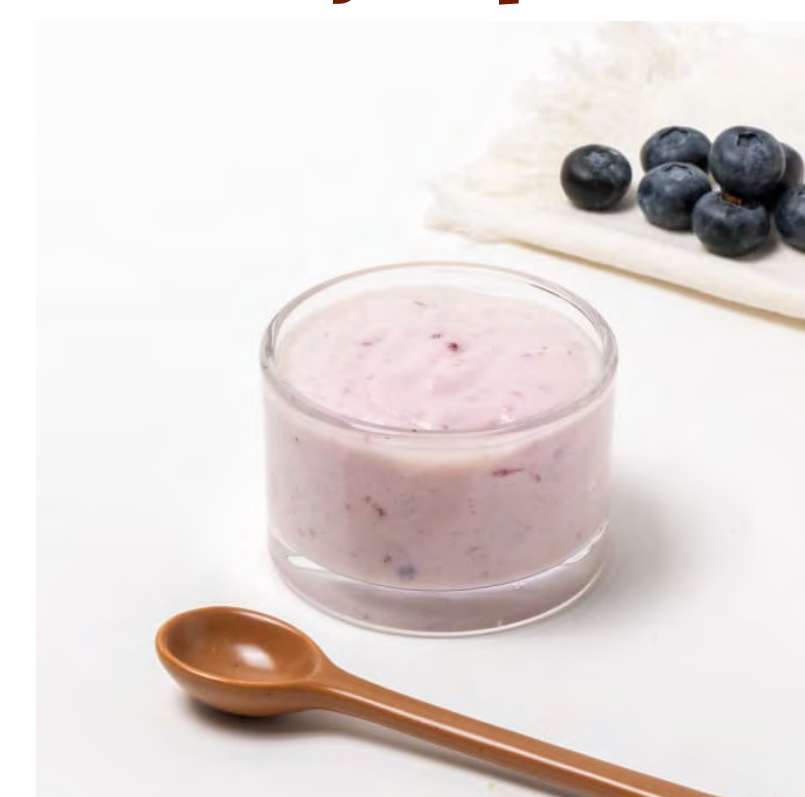
زبادي المشمش
قليل الدسم



لبن قليل الدسم



حليب قليل الدسم



فاكهة الغابة
قليلة الدسم



معزز مضادات الأكسدة



معزز التمثيل الغذائي



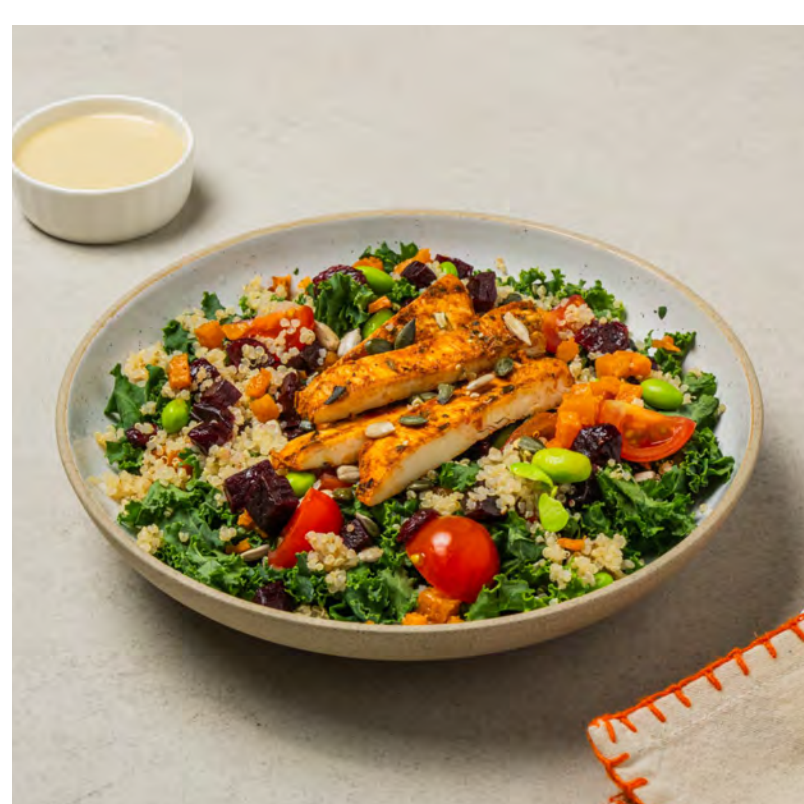
تعزيز فيتامين سي



العنب الأخضر



دعم مضاد للالتهابات



سلطة دجاج سوبر كالي



بيتزا ستيك بالجبن



برجر دجاج ناشفيل



بوريتو دجاج



لحم بقرى مقرمش
بالفلفل الحار

الطور

المشروب
الصباح

فاكهة
صباحية

الغداء

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 والزعتر

اليوم الخامس



براوني الشوكولاتة



وعاء جيروسكوب
لحم البقر



شوربة العدس