

خُدْ وُوتُكْ مِنْ الدِّاخِل



فادي الخطيب ليس مجرد أسطورة كرة سلة، أو مؤسس نادٍ رياضي حائز على جوائز، أو متعدد تحفizi - بل هو صانع أبطال.

إلى جانب زوجته هناء، يعيش هذا الأسلوب يوماً بعد يوم: التركيز، التغذية الصحيحة، الاستمرارية، والعمل الجماعي. واليوم، بالشراكة مع رايت بايت، ينقلان هذا الأسلوب مبللة إلى طبقك.

خطوة وجبات الأبطال

يوم ٥



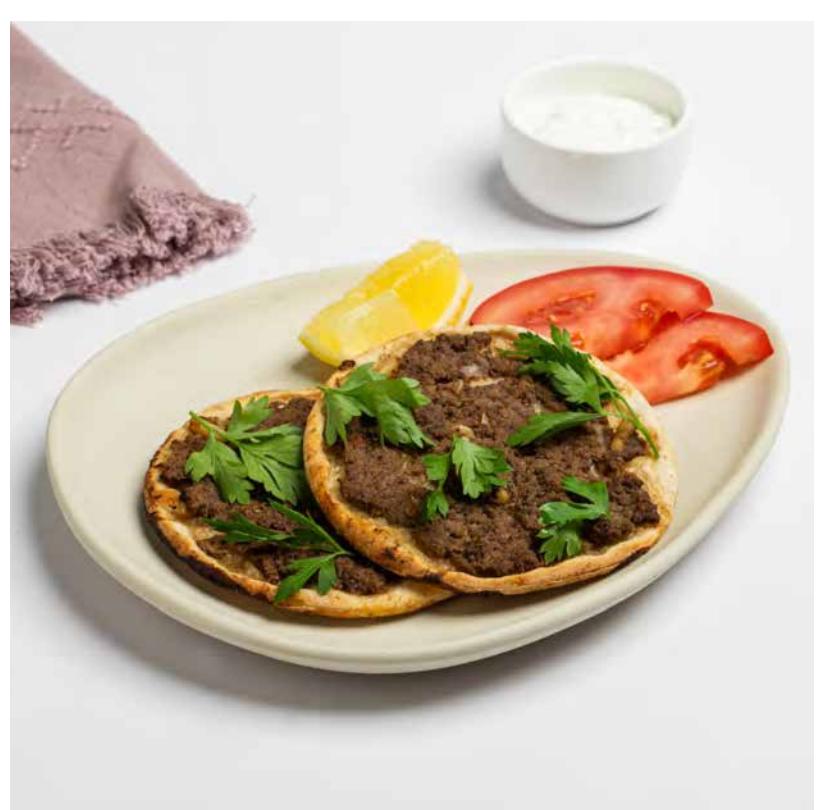
كريب إمتال
بالسبانخ

يوم ٤



بيض رانشيروس

يوم ٣



فطور صفيحة

يوم ٢



كريب مخبوز

يوم ١



بيض ولحم
مقدد وجبن

الأطباق

مشروبات

سانك فواكه

الخدا



زيادي
بالفراولة



زيادي
بالمشمش



لين
قليل الدسم



حليب
قليل الدسم



زيادي
بالتوت الأسود



معزّز
مضادات الأكسدة



محفّز للأيض



تعزيز فيتامين C



عنب أخضر



دعّم
مضاد للالتهابات



كوسا باللبن



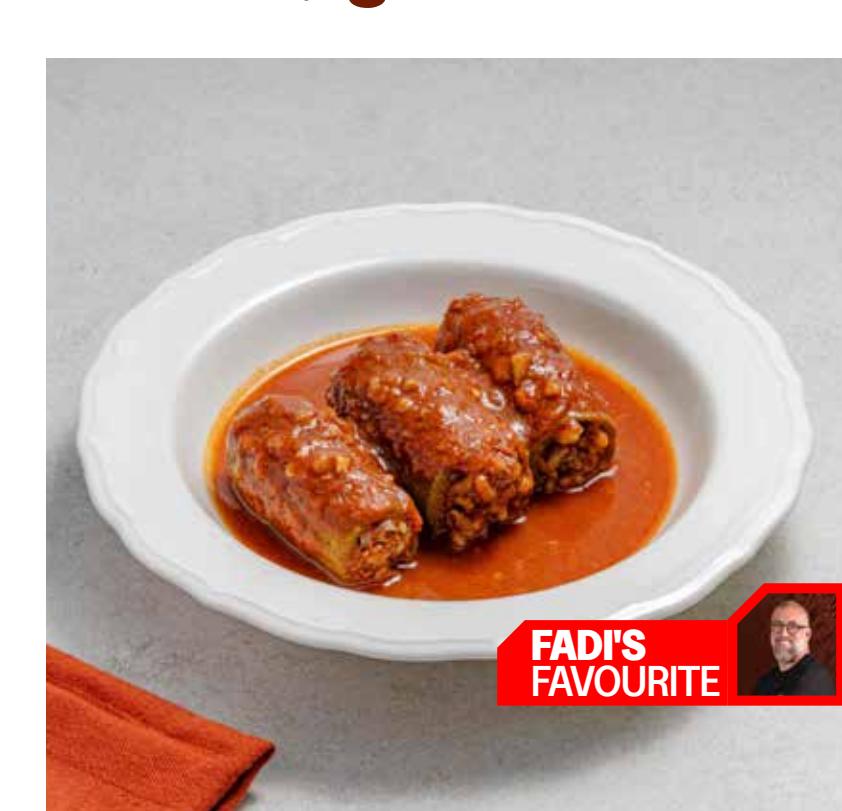
سلطة دجاج
بالعسل والخردل



مغربية



كفتة مع خضار



كوسا محشى

الأطباق

مشروبات

سانك فواكه

الخدا

”طريق الأبطال يبدأ
باختيار الصحيح“

Fadi El Khatib

خطوة وجبات الأبطال

يوم ٠



برافي شوكولاتة

يوم ٤



ترافل الشوكولاتة
واليقطين

يوم ٣



خضار طازجة
مع حمص

يوم ٢



جرانولا بزبدة
الفول السوداني (نباتية)

يوم ١



بودينغ الموز
بطريقة نيويورك

بعد الظهر
العشاء

العشاء

الفطور

دجاج بالفرن



برغل بالبندورة



فريكة بالدجاج



ستروغانوف



سوفليه
البطاطس



باترش



فتوش



شوربة حبوب
وبقوليات



ورق عنب
يالانجي



متبل باذنجان