

غذّ قوتك من الداخل

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

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



FADI EL KHATIB × right bite

خطة 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

الإفطار



زبادي
بالفراولة



زبادي
بالمشمش



لبن
قليل الدسم



حليب
قليل الدسم



زبادي
بالتوت الأسود

مشروب
صباحي



معزز
مضادات الأكسدة



محقّز الأيض



تعزيز فيتامين C



عنب أخضر



دعم
مضاد للالتهابات

سناك فواكه
صباحي



كوسا باللبن



سلطة دجاج
بالعسل والخردل



مغربية



كفتة مع خضار



كوسا محشي

الغداء

”طريق الأبطال يبدأ
بأختيار الصح“

FADI EL KHATIB × right bite

خطة وجبات الأبطال

يوم ٥



براوني 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



دجاج بالفرن



برغل بالبندورة



فريكة بالدجاج



ستروغانوف



سوفليه البطاطس



باترش



فتوش



شورية حبوب وبقوليات



ورق عنب يالانجي



متبل باذنجان

سناك
بعد الظهر

العشاء

طبق جانبي

”طريق الأبطال يبدأ
باختيار الصبح“