

اليوم الخامس

زعترو
لفائف الزيتون



برغل بدفين
مع الدجاج



مجبوس سمك



اليوم الرابع

كرواسون فيتا والطمطم المجففة
والكينوا



طاجن اللحوم
والخضار



محمص دجاج شيبوتل



اليوم الثالث

فريتاتا الخضراء



سلمون مطهو



سليج دجاج



اليوم الثاني

أوريغانو سيح
خبز شيدر



كرات اللحم البقري



كونغ باو فرخة



اليوم الاول

بليلة



ليمون محفوظ
سلطة الكسكس بالدجاج



لحم بعجين



الطهور

العشاء

العشاء

اليوم الخامس

متبل باذينجان



اليوم الرابع

سلطة الخرشوف



اليوم الثالث

خضروات مشكلة



اليوم الثاني

متبل كوسة خضراء
مع بذور اليقطين



اليوم الاول

سلطة سيزر باللوز



شوربة العدس



شوربة جازباتشو



شوربة البروتين فيري جرين



الثوم بريبيوتيك
شوربة القرنييط



شوربة الجزر والبطاطس

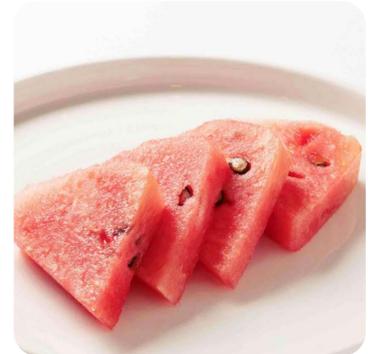


اليوم الاول

ثمار قليلة الدسم من
زبادي الغابة



شرائح البطيخ



ترفل براونيز



عنب مع جبن حلو قليل الدسم



اليوم الثاني

زبادي قليل الدسم سادة



أناناس ، برتقال
وسلطة الجريب فروت



ليمون و لوز
قطع الكيك



البروكلي و
القرنبيط



اليوم الثالث

حليب قليل الدسم



العنب الأحمر



شوكولاتة إنجليزية
كعكة البقان



سبايسي كرسي
تورتيللا



اليوم الرابع

لبن قليل الدسم



شرائح جريب فروت



وجبة كاملة
رول بيكان بالقرفة



تمور محشوة
الجوز المفروم



اليوم الخامس

زبادي المشمش قليل الدسم



شرائح شمام حلوة



شوكو الموز
بريد بايتس



رز بالحليب



مشروب الصباح

فاكهة صباحية

الوجبات الخفيفة المميزة للأم