

اليوم الخامس

بيض البذور



اليوم الرابع

الرمان وبارفيه باور الفستق



اليوم الثالث

بيض مخفوق عالي البروتين



اليوم الثاني

فول تقليدي مدمس



اليوم الاول

موسلي محلية الصنع
مع الزبادي

الطهور

دجاج باربيكيو آسيوي



طبق شاورما دجاج



سباغيتي الدقيق الكامل بالفرن



مندي دجاج



كبة اللبن بالأرز



العشاء

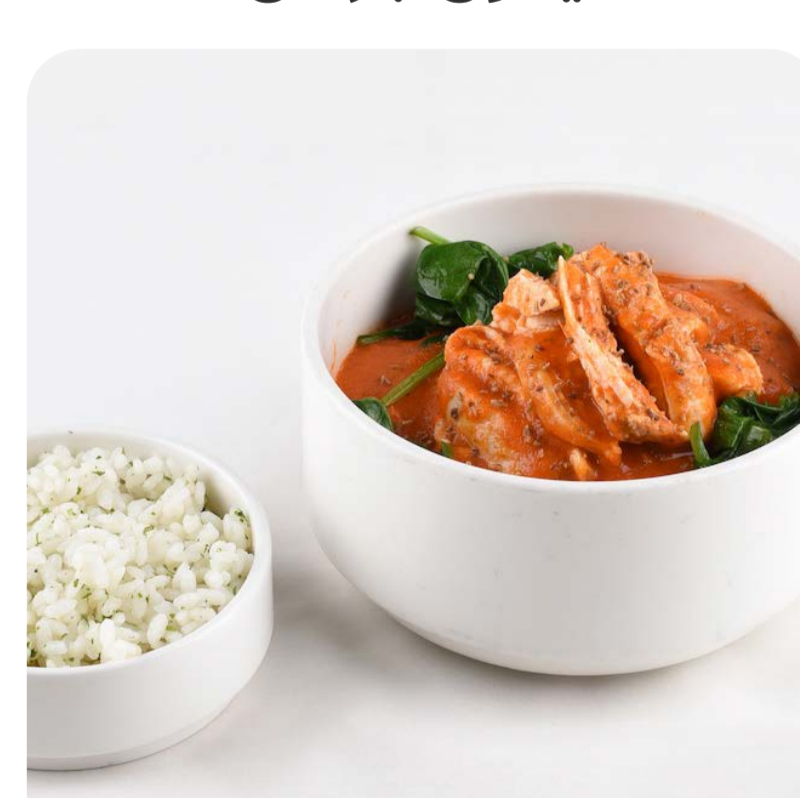
قرصان لحم



سمك مطبوخ



كشري

سمبال دجاج سبايسي
ليمون جراس

صيادية



العشاء

اليوم الاول

كينوا تبولة



اليوم الثاني

سلطة سيزر



اليوم الثالث

خضروات مشكلة



اليوم الرابع

الباذنجان الصقلي
كابوناتا بالريحان

اليوم الخامس

محمص سلطة القرنبيط



سلطة خضراء

ممزوج
شوربة خضارالجزرة المهدئة
شوربة الزنجبيل المتبل

شوربة بروتين فيري جرين

هريس
سلطة الكسكس

اليوم الاول

حليب قليل الدسم



اليوم الثاني

زبادي مع فواكه
الغابة قليل الدسم

اليوم الثالث

لبن قليل الدسم



اليوم الرابع

زبادي مع فواكه
الغابة قليل الدسم

اليوم الخامس

حليب قليل الدسم



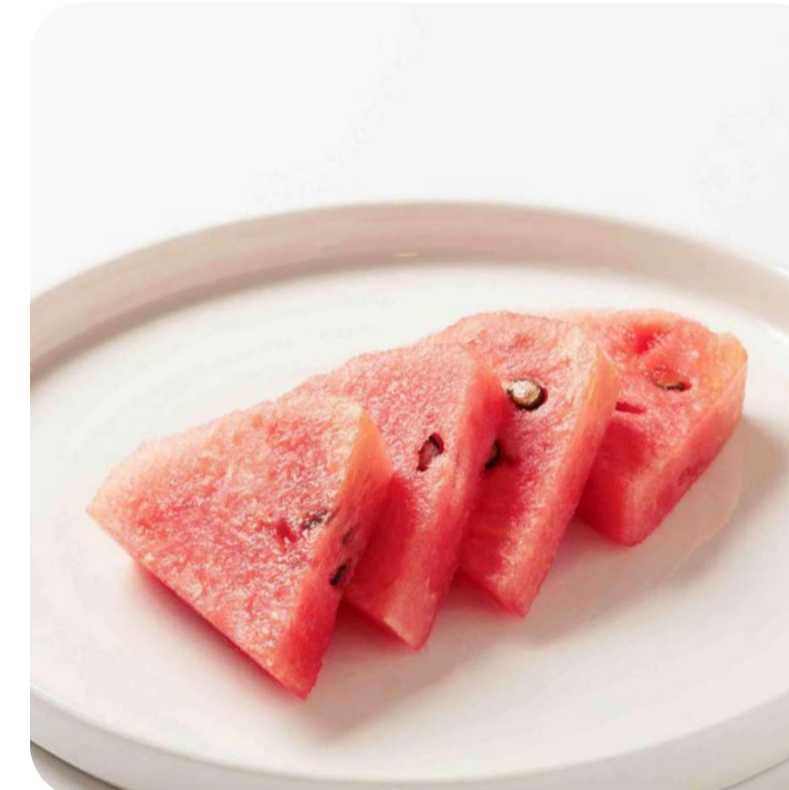
مشروب الصباح

موز



فاكهة صباحية

شرائح بطيخ



التفاح الأخضر



العنب الأحمر



شرائح جريب فروت



مقرمشات اليقطين شيا



وجبة خفيفه بعد الظهر

صحيح
بارات باونتيمانجو وبرتقال و
سلطة فواكه عنب احمرشوكولاتة أمريكية
تشيز كيك

كلاود كوكيز باللوز

