

أسبوع نموذجي

(١٠٠٠ - ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم)

يوم ٥	يوم ٤	يوم ٣	يوم ٢	يوم ١	
فلافل مخبوزة سلطة عربية	بطاطا مبشورة بالأعشاب	فول مدمس	فطائر بانكيك الموز مع صلصة توت العليق	بيض مطهو مع صلصة الطماطم	وجبة الإفطار
أصابع الخضراوات مع تغميسة الروب	حمص بالزيتون مع الخيار	محتشي الخرشوف	مناقيش الجبن	تغميسة اللبنة بالخضراوات مع الخي	وجبة خفيفة
دجاج مشوي مع خضراوات	كاساديا التونة	تشيلي الدجاج	سمك مشوي بالبهارات مع الخضراوات	يخنة الدجاج والخضراوات	وجبة الغداء
بانانا كوتا بالبرتقال	حلوى عُماني	بسكوت جوز الهند	اليقطين الحلو	حلوى الجزر و الزعفران	وجبة خفيفة
سباجيتي بولونيز خضراوات ورقية	يخنة الدجاج و الفاصوليا أرز أسمر	يخنة لحم البقر بيلاف القرنبيط و الكسكس	دجاج بكريمة الهيل أرز مع عدس أصفر	الشاكرية أرز أسمر	وجبة العشاء