

الإسبوع النموذجي من كي كال اكسترا

النجاح (١٠٠٠ - ١٣٠٠) سعرات حرارية في اليوم

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
شوفان و توت مع خليط من المكسرات المفرومة شوفان و مسحوق بروتين بنكهة الفانيليا مع التوت و الفستق و اللوز و الجوز.	اومليت الديك الرومي والجبن ثلاث بيضات مع قطع محمصة من الديك الرومي المملح و جينة شدر ذاتية.	زبادي الفراولة مع حبوب « الجرانولا » منزلية الصنع مصنوعة من بنديق، جوز الهند، بذور دوار الشمس، لوز، بذور السمسم، تُقدم مع زبادي قليل الدسم و قطع من الفراولة الطازجة.	«هاش براون» و الديك الرومي المملح بطاطا حلوة مبشورة مع بصل و بقودونس و ثوم و قطع الديك الرومي المملح وجبن مبشور.	بانكيك بالشوكولاتة مُحضرة من جوز الهند و دقيق اللوز مع مسحوق بروتين بنكهة الشوكولاتة و بيض البيض و القرفة و تُقدم مع زبادي بجوز الهند.
مكعبات جبنة الفيتا مع أعواد من الخيار.	سلطة فواكة كُمثرى، زمان، كيوي.	قطع صدور الدجاج المغطاة بالكينوا تُقدم مع تغميسة حارة من الطماطم المُجففة.	سلطة فواكة كيوي، بطيخ، فراولة.	بيتزا الدجاج الصغيرة قاعدة من دقيق جوز الهند و اللوز، و مُغطاة بصلصة طماطم منزلية و قطع دجاج مُتبّل وجبن البارميزان.
بخنة الديك الرومي صدر ديك رومي مع يقطين وسبانخ وكزبرة و فلفل أحمر حار، مع صلصة حليب جوز الهند.	حساء بخنة لحم البقر «غولاش» مكعبات لحم بقر، جزر، كرفس، بطاطا حلوة، بصل، طماطم، إكليل الجبل، ثوم.	سلطة الدجاج اليونانية طماطم طازجة مع خيار و زيتون أسود و فلفل أخضر و جبن فيتا و زعتر و تتبيلة الليمون، تُقدم مع صدر دجاج.	كينوا الدجاج بيللو صدر دجاج مقطع ومخلوط مع كينوا و شرائح البصل و كرفس و كستناء الماء و جزر و طماطم و مُزين بالبقودونس الطازج.	سلطة التونة الحارة خس روماني، ورق الحرجير، فلفل أحمر، بصل أخضر، نبات الكبر « كيبس » زيتون أفوكادو، تونة، تتبيلة عصير الليمون.
كعكات رقائق الشوكولاتة مُحضرة من دقيق اللوز و العسل و زيت جوز الهند و خلاصة الفانيليا و رقائق الشوكولاتة.	مكسرات متنوعة جوز، لوز مدخن، لوز بالليمون، لوز محمص.	بار الزنجبيل والأناناس دقيق اللوز، جوز الهند، شرائح اللوز، عسل، مسحوق البروتين بنكهة الفانيليا، بيض، أناناس مُجفف.	أعواد من الخيار مع تغميسة الحمص و البطاطا الحلوة	لوز مزيج من اللوز المُدخن و بنكهة الليمون و المحمص.
ستيك الفاهيتا شرائح من لحم البقر مع الفلفل الأحمر و البصل والفطر و معجون الأفوكادو و الفلفل الأحمر. تُقدم مع سلطة الخضروات.	كفتة الدجاج مع سلطة الزبادي كرات من لحم الدجاج المفروم و المتبل بالتوابل العربية، بأذجان و كوسة مشويان، و سلطة الزبادي بالخيار. تُقدم مع التبوله.	سمك السلمون مع الصلصة سلمون مشوي مع صلصة المانجو و الأناناس، يُقدم مع سوتيه السبانخ.	دجاج بالبرمان صدر دجاج مشوي بالفرن مع دبس الرمان و زيت الزيتون و الثوم و الزنجبيل و صلصة الرمان و الثوت. يُقدم مع شرائح الفجل الأحمر و الجزر و البزلاء الثلجية مطهوة على البخار.	ستيك بالصلصة البنية شرائح من لحم البقر مع الصلصة البنية. تُقدم مع الخضروات المشوية.

وجبة الإفطار

وجبة خفيفة صباحية

وجبة الضاء

وجبة خفيفة مسائية

وجبة العشاء