

اليوم	الفطور	لقيمة 1	الغداء	لقيمة 2	العشاء
اليوم 1	بيضات مخفوقة + شريحة توست قمح كامل 3	زبادي يوناني خالي الدسم + توت أزرق + كاجو	صدر دجاج مشوي + خس + فراولة + زيت زيتون	بروتين مصال اللبن مع حليب خالي الدسم	شريحة لحم مشوية + بطاطس صغيرة + خضروات مطهوه
اليوم 2	شوفان مع القرفة + بياض بيض + لوز	تفاحة + زبدة فول سوداني	تونة مع زيت زيتون مايونيز + بسكويت قمح	بروتين مصال اللبن مع ماء أو قهوة + لوز	صدر دجاج مشوي + بروكلي مطهو
اليوم 3	جين قريش + أناناس + كاجو	جواكامولي (سلطة أفوكادو) + فليفلة حمراء	ديك رومي مشوي + جين بروفولون + خبز تورتيلا	ادامامي + جزر مقطع	برجر لحم بقري قليل الدهن + خبز صغير + طماطم + خس
اليوم 4	بسكويت وافل من الشوفان + توت بري	بيض مسلوق + جبنة موزاريلا + عنب + جزر	صدر دجاج مشوي + خس + ذرة + فاصوليا سوداء + أفوكادو	بروتين مصال اللبن مع ماء أو قهوة	ديك رومي مفروم + نودلز كوسة + صلصة مارينارا
اليوم 5	عصير (بروتين مصال اللبن + موز + زبدة فول سوداني + حليب)	فستق	لحم بقري مشوي + جين بروفولون + خبز جاودار	زبادي يوناني + لوز	صدر دجاج مشوي + أرز بني + خضروات مطهوه
اليوم 6	شوفان محضر مسبقاً + زبادي + بروتين مصال اللبن + جوز	ادامامي + جزر	كاسادिला (دجاج مشوي + جين + خبز تورتيلا)	جين قريش + خوخ	سلمون مشوي + هليون مطهو
اليوم 7	عجة بياض بيض مع سبانخ + توست قمح	عصير (زبادي + حليب + توت أزرق + فراولة + بذور قنب)	سلمون مشوي + هليون مطهو	بيض مسلوق	صدر دجاج مشوي + خضروات مطهوه + أرز أبيض + صلصة ترياكي