

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء	الوجبات الخفيفة
الأحد	بيض مسلوق + توست أسمر	مدر دجاج مشوي + أرز بني + فزار	زبادي يوناني + مكسرات	فاكهة (تفاحة/برتقالة)
الاثنين	شوفان بالحليب والعسل	سمك مشوي + بطاطا مشوية + سلطة	جبن قريش + خيار	حفنة لوز أو جوز
الثلاثاء	عجة بالخضار + فبز أسمر	لحم مشوي + كينوا + فزار مطهية	شوربة عدس	فاكهة موسمية
الأربعاء	زبادي بالفواكه + شوفان	دجاج بالكاري + أرز أبيض + سلطة	سلطة تونة	حفنة مكسرات
الخميس	بيض عيون + فبز أسمر	سمك سلمون + بطاطا مشوية + سبانخ	جبن قريش + طماطم	لبن زبادي طبيعي
الجمعة	بان كيك شوفان + عسل طبيعي	كباب مشوي + فزار سوتيه	شوربة فزار	فاكهة (موز/تفاح)
السبت	زبادي يوناني بالعسل	لحم مشوي + برغل + سلطة	عجة بالخضار	حفنة لوز