

اليوم 7	اليوم 6	اليوم 5	اليوم 4	اليوم 3	اليوم 2	اليوم 1	الوجبة
عصير التفو والمانجو	خبز توست بزبدة الفول السوداني مع شرائح الموز وبذور القنب	كينوا الإفطار مع التوت والمانجو	رول بالجبن النباتية ومرق التوت	شوفان الشيا المحضر مسبقاً	عصير العنب الأزرق والموز	خبز توست مع زبدة اللوز وبذور القنب	الإفطار
الكاجو مع التوت والفراولة	لوز وزبيب	بودنغ الشيا بزبدة الفول السوداني	رقائق الموز مع العنب	فستق	رقائق الموز مع بذور عباد الشمس	قطع من الجزر	وجبة خفيفة
خبز تورتيلا بالحمص والطماطم والأفوكادو	سلطة الحمص	شوربة العدس	سلطة خضار مشكلة	كاسايا الفاصوليا السوداء	سلطة الكينوا والخضار	خبز بيتا مع الحمص والخضروات	الغداء
تفاحة مع زبدة اللوز	مشروب بروتين نباتي	حمص محمص مع العنب	مشروب بروتين نباتي مع الكاجو	غواكامولي مع شرائح الفلفل	خبز توست بزبدة الفول السوداني وبذور القنب مع شرائح الموز	فشار مع زبيب ولوز	وجبة خفيفة
مكرونه القمح الكامل مع الصلصة والبروكلي	وعاء كينوا مع الخضروات	التاكو بالفاصوليا والأفوكادو	التوفو مع البطاطا الحلوة والبروكلي	وعاء سلطة خضار نباتية	مكرونه البيستو والبالزلاء	وعاء كينوا	العشاء