

| اليوم 7 | اليوم 6 | اليوم 5 | اليوم 4 | اليوم 3 | اليوم 2 | اليوم 1 | الوجبة |
|--|---|---|---|---|---|---|--------|
| كوب زبادي يوناني + 1 1/4 كوب جرانولا + 1/2 كوب توت أزرق | خبز القمح الكامل + 3 ملعقة جبن كريمي + 1 أونصة سلمون مدخن | شريحة خبز القمح الكامل + 1/2 أفوكادو + 1 بيضة مقلية | كوب شوفان مطبوخ + 1/2 1 ملعقة زبدة فول سوداني + 1/2 كوب توت أزرق | شريحة خبز القمح الكامل + 2 ملعقة زبدة فول سوداني + موزة | كوب زبادي يوناني + 1 1/4 كوب جرانولا + 1/2 كوب توت | شريحة خبز القمح الكامل + 1/2 أفوكادو + 1 بيضة مقلية | الفتور |
| خبز بيتا + 1/4 كوب حمص | تفاحة صغيرة + 1 ملعقة زبدة فول سوداني | كوب مكسرات مشكلة 1/4 + 1/4 كوب توت بري مجفف | شرائح مانجو مجففة + 4 15 حبة لوز | كوب زبادي يوناني + 1 1/2 كوب توت | أونصة جبنة شيدر + 10 بسكويتات حبوب كاملة | حبة كرز + 1/4 كوب لوز | لقيمة |
| شريحة خبز القمح الكامل + شرائح ديك رومي وخردل وطماطم + جزر صغير | شريحة توست القمح الكامل + 1/2 أفوكادو + 2 بيض مسلوق | لفائف الحمص مع خس وخضروات وجبن فيتا | تذوب التونة مع جبنة وأفوكادو + شريحتين خبز القمح الكامل | سلطة مع حمص وزيتون وفيتا + خبز بيتا | لفائف تونة مع مايونيز + فايفلة حمراء مقطعة | كاساديا الفاصوليا السوداء والذرة + صلصة + جواكامولي | الغداء |
| نكتارين + 10 حبات جوز | شرائح مانجو مجفف + 4 15 حبة لوز | كوب فشار سادة 2 | لفات البسكويت المملح 15 + 1/4 كوب حمص | رقائق لسان الحمل + 15 1/4 كوب جواكامولي | خوخ + 10 حبات جوز | كوب جزر صغير + 1/2 1/4 كوب حمص | لقيمة |
| نودلز أرز + توفو + بازل ثلجية + صلصة الفول السوداني | معكرونة عدس مع صلصة طماطم وكوسة مقلية وجبن بارميزان | أرز بني + ستيك مشوي + فاصوليا سوداء + جواكامولي | كاساديا الدجاج + صلصة | سلمون مشوي + بطاطا حلوة + بروكلي | صدر دجاج مع بيستو + معكرونة القمح الكامل + هليون مشوي | برجر ديك رومي + كوسة مشوية + بطاطس مقلية | العشاء |
| الكعكة + 1 كوب حليب 1% | كوب آيس كريم عادي 1 | كوب رقائق شوكولاتة 1/4 | تمر مجدول + 1 ملعقة 2 زبدة لوز | قطعتان شوكولاتة داكنة + 1 كوب فشار | كوب آيس كريم 3/4 | قطعتان صغيرتان من الكوكيز | لقيمة |