

اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	الوجبة
شوفان مطبوخ، توت، حليب خالي الدسم، زبدة لوز (439) سعرة، 17 بروتين، 50 كربوهيدرات، 21 دهون)	زبادي يوناني، موزة، بيضة مسلوقة (323 سعرة، 27 بروتين، 35 كربوهيدرات، 9 دهون)	خبز قمح كامل، جبنة كريمية (441 سعرة، 15 بروتين، 59 كربوهيدرات، 16 دهون)	شربحتان توست قمح كامل، زبدة فول سوداني، موزة (454) سعرة، 16 بروتين، 62 كربوهيدرات، 18 دهون)	شوفان بالحليب، موزة، بذور شيا، قرفة (431 سعرة، 12 بروتين، 73 كربوهيدرات، 13 دهون)	فطيرة قمح كامل، برتقالة (391) سعرة، 14 بروتين، 52 كربوهيدرات، 17 دهون)	جريب فروت، بيضتان مسلوقتان، شريحة توست قمح كامل (327 سعرة، 18 بروتين، 41 كربوهيدرات، 11 دهون)	الفطور
زبادي يوناني، تفاحة (241) سعرة، 20 بروتين، 33 كربوهيدرات، 4 دهون)	لغائف قمح كامل، حمص (305) سعرة، 10 بروتين، 55 كربوهيدرات، 6 دهون)	جزر، قرنبيط، صلصة رانش (191) سعرة، 3 بروتين، 15 كربوهيدرات، 14 دهون)	عنب، جوز (290 سعرة، 5 بروتين، 31 كربوهيدرات، 19 دهون)	كمثرى، لوز (271 سعرة، 7 بروتين، 33 كربوهيدرات، 15 دهون)	زبادي يوناني، عنب (188 سعرة، 20 بروتين، 19 كربوهيدرات، 4 دهون)	موزة، زبادي، عسل (324 سعرة، 14 بروتين، 62 كربوهيدرات، 4 دهون)	اللقيمة 1
صدر دجاج مشوي، سلطة خضراء، بطاطا حلوة مخبوزة (708 سعرة، 45 بروتين، 42 كربوهيدرات، 40 دهون)	تورتيللا قمح، ديك رومي، جبنة شيدر، خضار مشكلة (531 سعرة، 43 بروتين، 25 كربوهيدرات، 28 دهون)	برغر نباتي، كعكة الحبوب الكاملة، جبنة شيدر، تفاحة (573 سعرة، 25 بروتين، 62 كربوهيدرات، 26 دهون)	لغائف الآونة مع خبز تورتيللا، طماطم، أفوكادو (496 سعرة، 27 بروتين، 28 كربوهيدرات، 13 دهون)	بيضة مقليه، خبز قمح، تفاحة (408 سعرة، 13 بروتين، 48 كربوهيدرات، 21 دهون)	ساندويتش ديك رومي، خس، طماطم، خبز قمح كامل (540) سعرة، 59 بروتين، 34 كربوهيدرات، 18 دهون)	صدر دجاج، سلطة خضراء (396) سعرة، 41 بروتين، 18 كربوهيدرات، 18 دهون)	الغداء
بروكلي، جزر، حمص (168 سعرة، 8 بروتين، 26 كربوهيدرات، 6 دهون)	لوز، خوخ (153 سعرة، 5 بروتين، 20 كربوهيدرات، 8 دهون)	موزة، زبدة فول سوداني (293) سعرة، 8 بروتين، 35 كربوهيدرات، 16 دهون)	جبن قريش، توت (205 سعرة، 29 بروتين، 17 كربوهيدرات، 3 دهون)	حمص، جزر، طماطم كرزية (140) سعرة، 6 بروتين، 21 كربوهيدرات، 5 دهون)	عنب (100 سعرة، 1 بروتين، 27 كربوهيدرات، 0 دهون)	جزر صغير، حمص، خبز بيتا (192) سعرة، 7 بروتين، 31 كربوهيدرات، 5 دهون)	اللقيمة 2
سلمون، أرز بني، هليون (468) سعرة، 31 بروتين، 49 كربوهيدرات، 16 دهون)	لحم ، بطاطا حلوة، هليون، سلطة خضراء (440 سعرة، 42 بروتين، 31 كربوهيدرات، 16 دهون)	سلمون، فاصوليا خضراء، أرز بني، سلطة خضراء (526 سعرة، 38 بروتين، 60 كربوهيدرات، 15 دهون)	معكرونة قمح، صلصة طماطم، سلطة صغيرة (472 سعرة، 18 بروتين، 91 كربوهيدرات، 8 دهون)	برغر ديك رومي، خس، طماطم، كاتشب (531 سعرة، 43 بروتين، 38 كربوهيدرات، 24 دهون)	شريحة لحم، بطاطا حلوة، فاصوليا خضراء، سبانخ مطبوخ بزيت زيتون (612 سعرة، 48 بروتين، 40 كربوهيدرات، 30 دهون)	بروكلي مطهو، أرز بني، سمك الهلبوت (399 سعرة، 34 بروتين، 57 كربوهيدرات، 4 دهون)	العشاء
خوخ (68 سعرة، 2 بروتين، 17 كربوهيدرات، 0 دهون)	بسكويت بالشوكولاتة، فراولة (201 سعرة، 3 بروتين، 32 كربوهيدرات، 8 دهون)	خوخ (68 سعرة، 2 بروتين، 17 كربوهيدرات، 0.4 دهون)	تفاحة (95 سعرة، 0.5 بروتين، 25 كربوهيدرات، 0.3 دهون)	آيس كريم، توت (337 سعرة، 6 بروتين، 46 كربوهيدرات، 15 دهون)	فشار سادة، شوكولاتة داكنة (214 سعرة، 2.9 بروتين، 17 كربوهيدرات، 3 دهون)	تمر منزوع النوى، شوكولاتة داكنة (302 سعرة، 3 بروتين، 49 كربوهيدرات، 12 دهون)	اللقيمة 3