

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	الفطور
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