

اليوم	الإفطار	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء
اليوم الأول	شوفان بحليب قليل الدسم والفواكه والمكسرات	زبادي طبيعي بالعسل وبذور الشيا	صدر دجاج مشوي، سلطة خضراء، خبز حبوب كاملة	حفنة من اللوز	سلمون مشوي، بطاطا حلوة، بروكلي البخار
اليوم الثاني	توست حبوب كاملة بأفوكادو وبيضة مسلوقة	تفاحة مع زبدة الفول السوداني	سلطة كينوا بالحمص والخضروات، خبز حبوب كاملة	تمر مع اللوز	دجاج مطهو مع الخضروات وأرز بني
اليوم الثالث	عصير سبانخ بالموز وحليب اللوز	حفنة من التوت أو العنب	شوربة عدس، خبز حبوب كاملة، سلطة جانبية	زبادي طبيعي بالفواكه	معكرونة قمح كامل بصلصة الطماطم وسلطة جانبية
اليوم الرابع	حبوب إفطار كاملة مع حليب وفواكه مجففة	جزر صغير مع حمص	سلطة التونة بزيت الزيتون، خبز حبوب كاملة	فشار بدون زيت	دجاج مشوي، كوسا وبادنجان مشوي، أرز بني
اليوم الخامس	بان كيك حبوب كاملة بالموز والعسل	زبادي مع حفنة مكسرات	برغر نباتي بالفاصوليا السوداء وسلطة جانبية	حبة كمثرى	سمك مشوي بالليمون، بطاطا محروسة، خضراء
اليوم السادس	عصير توت وموز بحليب جوز الهند	حفنة من المكسرات	سلطة حمص بالطماطم والخيار، خبز حبوب كاملة	فشار بدون زيت	دجاج بالخضروات المطهية وأرز بني