

العشاء	الوجبة الخفيفة المسائية	الغداء	الوجبة الخفيفة الصباحية	الإفطار	الوجبة
سمك سلمون مشوي، بطاطا حلوة مهروسة، وسلطة خضراء	تفاحة مع زبدة الفول السوداني	صدر دجاج مشوي، أرز بني، وخضروات مشوية	زبادي يوناني مع حفنة من اللوز	شوفان مع حليب قليل الدسم، موزة، وملعقة عسل	اليوم الأول
معكرونة قمح كامل مع صلصة طماطم، كرات لحم ديك رومي، وسلطة جانبية	حفنة من المكسرات المشكلة	لحم بقري قليل الدهن مشوي، كينوا، وبروكلي مطهو على البخار	حبة برتقال وكوب من الجزر الصغير	توست من الحبوب الكاملة مع أفوكادو وبيض مسلوق	اليوم الثاني
تونة مشوية، أرز بني، وسلطة خضروات متنوعة	زبادي يوناني مع عسل وقرفة	دجاج مقلي بزيت الزيتون، بطاطس مشوية، وفاصوليا خضراء	حبة كمثرى وقطعة جبن قريش	عصير سموزي من التوت، سبانخ، حليب لوز، وبذور شيا	اليوم الثالث
دجاج بالكاري مع أرز بسمتي وخضروات مشكلة	حبة خوخ وقطعة جبن قليل الدسم	ستيك لحم مشوي، بطاطا حلوة مشوية، وهليون	حبة موز وملعقة زبدة لوز	بان كيك من دقيق الشوفان مع توت وعسل	اليوم الرابع
بيتزا منزلية بعجينة قمح كامل، صلصة طماطم، جبن قليل الدسم، وخضروات	جزر صغير مع حمص	سمك مشوي، كسكسي، وسلطة تبولة	حفنة من العنب وكوب زبادي قليل الدسم	توست من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني وشرائح الفراولة	اليوم الخامس
لحم ضأن مشوي، أرز بني، وسلطة خضراء	حبة كمثرى وقطعة جبن قريش	دجاج مشوي، معكرونة قمح كامل، وصلصة بيستو	حبة تفاح وملعقة زبدة فول سوداني	أومليت بالخضروات (فلفل، بصل، سبانخ)، توست من الحبوب الكاملة	اليوم السادس
دجاج تندوري مع خبز نان كامل الحبوب وسلطة خيار بالزبادي	حفنة من المكسرات المشكلة	جمبري مشوي، أرز بسمتي، وخضروات سوتيه	حبة مانجو وقطعة جبن قليل الدسم	زبادي يوناني مع جرانولا، توت، وعسل	اليوم السابع