

العشاء	وجبة خفيفة	الفداء	وجبة خفيفة	الفطور	اليوم
شوربة عدس أو توتة بالماء مع سلطة أو سلطة حمص مع زيت الزيتون	حفنة لوز أو جزر وخيار مقطع أو شوفان بار منزلي	صدر دجاج مشوي مع سلطة خضراء أو سمك مشوي مع خضار سوتيه أو عدس مطهو مع أرز بني	تفاحة أو كوب زبادي قليل الدسم أو حفنة حمص محمص	شوفان بالحليب + مكسرات أو توست حبوب كاملة مع بيضة مسلوقة أو عصير سموثي خضار وفواكه مع بروتين نباتي	اليوم 1
سلطة توتة بالحمص أو شوربة خضار مع شريحة خبز كامل أو معكرونة قمح كامل بالخضار	ذرة مسلوقة أو كوب عصير خضروات أو فواكه مجففة	لحم مشوي مع سلطة كينوا أو صدور ديك رومي مع بروكلي أو برجر نباتي بالفاصوليا السوداء	موزة صغيرة أو 5 حبات تمر أو كوب حليب نباتي	زبادي بالشوفان والفواكه أو بيض أومليت بالخضار أو توست مع زبدة الفول السوداني	اليوم 2
سلطة خضراء مع حمص أو شوربة مشروم أو سلطة أفوكادو وكينوا	قطعة جبن قليل الدسم أو فواكه طازجة أو ذرة مشوية	سمك سلمون مشوي مع سبانخ أو دجاج مع بطاطا مشوية أو كاري حمص وخضار	حفنة مكسرات أو كوب زبادي أو لوح بروتين نباتي	سموثي فواكه مع بروتين أو شوفان مع عسل وبذور الشيا أو بودينغ شيا مع حليب جوز الهند	اليوم 3
حساء بروكلي أو سلطة كينوا وأفوكادو أو سوشي نباتي	خيار وجزر مع حمص أو لوح شوفان أو فواكه طازجة	دجاج مشوي مع خضار سوتيه أو سمك مشوي مع كينوا أو معكرونة بالعدس والخضار	حفنة فواكه مجففة أو شاي أعشاب مع بسكويت شوفان أو كوب حليب لوز	توست مع أفوكادو وبذور الكتان أو شوفان مع قرفة وموز أو زبادي جوز الهند بالفواكه	اليوم 4
سلطة سيزر مع دجاج أو شوربة خضار مع خبز كامل أو بيتزا نباتية	عصير خضار أو ذرة مسلوقة أو حفنة مكسرات	توتة مع أرز بني وخضار أو دجاج مشوي مع بطاطا حلوة أو برجر نباتي مع سلطة	قطعة شوكولا داكنة أو حفنة جوز أو كوب زبادي نباتي	عصير جزر وبرتقال أو شوفان مع زبدة فول سوداني أو خبز كامل مع جبن قريش	اليوم 5
سلطة حمص وأفوكادو أو حساء عدس أو كاري خضار	حفنة لوز أو خيار وجزر أو شوفان بار	سلمون مشوي مع سبانخ أو لحم مشوي مع بروكلي أو عدس مطبوخ مع أرز	كوب زبادي مع بذور أو فواكه طازجة أو شاي أعشاب	شوفان مطبوخ مع عسل أو توست مع بيض وخضار أو سموثي بروتين نباتي	اليوم 6
شوربة مشروم أو سلطة عدس وخضار أو توفو مشوي مع خضار	كوب عصير خضار أو شاي أخضر مع بسكويت شوفان أو مكسرات	دجاج مشوي مع سلطة أو توتة مع كينوا أو برجر حمص	حفنة تمر أو كوب حليب نباتي أو فواكه مجففة	زبادي مع عسل وبذور أو توست مع زبدة لوز أو عصير فواكه مشكل	اليوم 7