

اليوم	الإفطار	الوجبة الخفيفة الصباحية	الغداء	الوجبة الخفيفة المسائية	العشاء	إجمالي الأسعار تقريبي
1	شوفان بالحليب قليل الدسم وفواكه	زبادي قليل الدسم	دجاج مشوي + أرز بُني + سلطة	تفاحة	سمك مشوي + خضار مطهوة	~1500 ك.س
2	بيضتان مسلوقتان مع خبز الحبوب الكاملة	مكسرات (لوز أو جوز)	شوربة عدس + خبز كامل + خضار	برتقالة	صدر ديك رومي + بطاطا مشوية	~1500 ك.س
3	زبادي يوناني + توت + بذور	كرفس مع زبدة فول سوداني	سمك مشوي + سلطة + خبز قمح	كمثرى	تونة + كسكس + سلطة	~1500 ك.س
4	بانكيك شوفان بالتوت	لبن رائب قليل الدسم	سلطة خضروات + بيض مسلوق + خبز	خوخة	دجاج مشوي + أرز بني	~1500 ك.س
5	توست قمح كامل بالجبن قليل الدسم + سبانخ	فواكه (توت/تفاح)	حساء خضار + دجاج	مكسرات	سمك + خضار مطهوة	~1500 ك.س
6	شوفان + موزة صغيرة	خيار مع حمص	سلطة تونة + أرز بني	زبادي + قليل من الفواكه	دجاج مشوي + خضار	~1500 ك.س
7	شريحة خبز كامل + أفوكادو + بيض	جزر + حمص	شوربة خضار + سلطة	فواكه موسم	سمك + أرز بني	~1500 ك.س