

الوجبة			اليوم
العشاء	الغذاء	الإفطار	
- زبادى كامل الدسم - توت - حفنة من المكسرات	- برجر غير مُصنع - ما تفضله من الخضروات	- بيض أو مليت مقلي بالزبد الطبيعي - خضراوات.	السبت
- برجر غير مُصنع - خضراوات	- سمك السلمون مع الزبدة - ما تفضله من خضراوات	لحم مقدد مع البيض	الأحد
- سلطة السمك - القليل من زيت الزيتون	- دجاج مشوى - خضراوات	- بيض مقلي فى الزبد الطبيعى - خضراوات	الاثنين
- عصير مع حليب جوز الهند - القليل من التوت - حفنة من اللوز	- حصة من اللحم - خضراوات	-خضراوات، حسب ما تفضل - بيض أو مليت مقلي بالزبد الطبيعى	الثلاثاء
- سلطة الدجاج - ملعقة من زيت الزيتون	- حصة من اللحم - خضراوات	لحم مقدد مع البيض	الأربعاء
- زبادى -حفنة من المكسرات	- كرات اللحم المفروم - خضراوات	- بيض أو مليت - مختلف أنواع الخضراوات	الخميس
-عصير طبيعى - زبادى - توت	دجاج مشوى - سبانخ	- لحم مقدد مع البيض	الجمعة