

الإفطار	الغداء	العشاء
<ul style="list-style-type: none"> • 3 ثمرات من أي فاكهة + رغيف من التوست + 25 جرام مربى. 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 جرام من الأرز المطهو + 200 جرام خضروات مطبوخة + 150 جرام لحم مشوي أو مسلوق. 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب من عصير البرتقال + 75 جرام زبادي + طبق صغير من الفراولة.
<ul style="list-style-type: none"> • كوب من الشاي بالليمون + 4 بيضات مسلوقات + 100 جرام من الكعك قليل السكر. 	<ul style="list-style-type: none"> • 750 جرام من السمك المشوي + 250 جرام سلطة خضراء. 	<ul style="list-style-type: none"> • ثمرة من الرمان + كوب من اللبن الرائب.
<ul style="list-style-type: none"> • كوب من المانجو + نصف رغيف خبز سن + 100 جرام من الجبن الأبيض. 	<ul style="list-style-type: none"> • سلطة تونة بالخضروات. 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب من اللبن المحلى بالعسل + فاكهة بكمية مفتوحة.
<ul style="list-style-type: none"> • تفاحتين + 50 جرام شيكولاتة + ملعقة من عسل النحل + بيضة مسلوقة. 	<ul style="list-style-type: none"> • 300 جرام من الخضار السوتيه المطهو في كيس حراري مع نصف فرخة مطهية بنفس الطريقة. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 جرام بروكلي مسلوق + 100 جرام زبادي.
<ul style="list-style-type: none"> • كوب من النسكافيه + 3 ثمرات من أي فاكهة + قطعة من الباتيه حوالي 100 جرام. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 ملاعق من المعكرونة + 100 جرام من البطاطس المقلية + نصف دجاجة مشوية. 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب من اللبن الرائب + ثمرة من الجوافة + ثمريتين من الكمثرى.
<ul style="list-style-type: none"> • طبق كبير من الجبن القريش + 150 جرام طماطم + 3 ثمرات من الخيار. 	<ul style="list-style-type: none"> • طبق كبير من السلطة الخضراء + 400 جرام دجاج مشوي أو 300 جرام لحم مشوي + ملعقتين من الأرز. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ثمرات + كوب من اللبن + فاكهة بأي كمية.
<ul style="list-style-type: none"> • كوب من عصير الأناناس + رغيف من الخبز الأبيض + 50 جرام جبن + 25 جرام مربى. 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب من شوربة العدس + طبق كبير من الخضروات المطهوه المشكلة + 150 جرام من اللحم المسلوق. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 جرام زبادي + فاكهة بأي كمية أو خضروات نيئة بأي كمية.