

اليوم	فطور الصباح	الغداء	العشاء
الأثنين	أومليت بالخضار مع الطماطم	سلطة خضراء مع سلطة دجاج بزيت الزيتون و جبنة فيتا	سمك السلمون مطبوخ في الزبدة
الثلاثاء	أومليت بالسبانخ مع الطماطم والريحان	لحمة ستيك مطبوخة في الزبدة أو القليل من زيت الزيتون	حبة أفوكادو و علبه زبادي طبيعي
الأربعاء	بيضة مقليه في زيت الزيتون أو الزبدة مع خضار	سمكة تونة مشوية مع سلطة جانبية	زبادي طبيعي مع حفنة من المكسرات
الخميس	أومليت بالطماطم و الفلفل و البصل و الأفوكادو	200غ صدر دجاج في الزبدة مع جبنة قريش	سلطة خضراء مع القليل من زيت الزيتون و الجبنة أو التونة المعلبة
الجمعة	زبادي خالي السكر مع ملعقة زبدة الفول السوداني و حفنة مكسرات	دجاج مشوي مع سلطة جانبية	عصير طبيعي مع زبادي طبيعي و القليل من التوت
السبت	أومليت مع الجبن شيدر و الخضار	قطعة من اللحم الأحمر بزيت الزيتون مع جبن قريش	حفنة من المكسرات مع زبادي طبيعي و فراوله
الأحد	عجة دجاج و جبن قريش	علبة تونة مع سلطة خضراء و القليل من زيت الزيتون	برجر و لحم و بيض و جبن شيدر