

الأثنين

فطور الصباح : 2 بيض مقلي في الزبدة بالأضافة الى خضار مسلوقة
الغداء : لحم برجر مع الفطر و الجبن و الأفوكادو مع سلطة بدون خبز
العشاء : قطع لحم بقر مع فاصوليا خضراء بزيت جوز الهند

الثلاثاء

(فطور الصباح : بيضتين مع حفنة من الفطر (أومليت بالفطر
(الغداء : علبة تونة بالأضافة الى الكرفس و الطماطم (سلطة تونة
العشاء : بروكلي بالأضافة الى صلصة كريمة و صدر دجاج مشوي

الأربعاء

فطور الصباح : الفلفل المحشو بالبيض و الجبن
(الغداء : ديك رومي أو صدر دجاج, أفوكادو و جبنة (سلطة جرجير
العشاء : سبناخ مقلية في زيت جوز الهند بالأضافة الى سمك سلمون مشوي

الخميس

فطور الصباح : علبة زبادي كامل الدسم
الغداء : أرز القرنبيط مع ستيك بقر و جبن و أفوكادو
العشاء : بروكلي بالجبن و سمكة سردين مشوية

الجمعة

فطور الصباح : بيض مع الأفوكادو
الغداء : سلطة دجاج
العشاء : قطع لحم مع سلطة أو خضار مسلوقة

السبت

فطور الصباح : توست بالجبنة و الأفوكادو بالأضافة الى بعض من القرنبيط
الغداء : سلمون مشوي مع سلطة مسلوقة
العشاء : جبنة البارميزان مع كرات اللحم المفروم

الأحد

فطور الصباح : حليب جوز الهند بالأضافة الى حبات من اللوز و الجوز
الغداء : سلطة بيض مسلوق و أفوكادو و صدر دجاج و جبن ولا ننسى السلطة
العشاء : دجاج في زبدة جوز الهند بالكاري