

# مُنِيو نزول الوزن الفتنس

رَهَضُكُنَا  
يَمَعُنَا

الأسبوع الأول



سحور

سويت

سلطة

شوربة

فطور

السبت

مجبوس  
دجاج

بسبوسة

ورق  
عنب

شوربة  
عدس

تشريب  
لحم

تمر  
ولبن

شاورما  
دجاج

كنافة

سلطة جرجير  
بدبس الرمان

شوربة  
دجاج بالذرة

مربين

تمر  
ولبن

الأحد

برياني  
دجاج

لقيمات

سلطة  
شيرازي

شوربة  
كريمة الفطر

كفتة لحم  
تركية

تمر  
ولبن

الاثنين

كباب  
دجاج

قطايف

تبولة

شوربة  
ذرة

مطبق  
سمك

تمر  
ولبن

الثلاثاء

برجر  
دجاج

رز باللبن

سيزر

شوربة  
بروكلي

برياني  
لحم

تمر  
ولبن

الأربعاء

لازانيا  
لحم

مهلبية

فتوش

شوربة  
شعيرية

جريش

تمر  
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تابعنا على:

صوم مقبول وزنب مغفور

# مُنِيو نزول الوزن الفتنس

رَهْضُكَ  
يَمَعُنَا

الأسبوع الثاني

سحور

سويت

سلطة

شوربة

فطور

كبسة  
لحم

بسيمة

سمبوسة  
جبين

القرع

مجدرة  
دجاج

تمر  
ولبن

السبت

مندي  
دجاج

لوتس بول

سلطة  
خضراء

كويكر

مموش  
ربيان

تمر  
ولبن

الأحد

منغوليان  
دجاج

شعيرية  
بالحليب

سلطة  
شمندر

طماطم  
مع الريحان

باشاميل

تمر  
ولبن

الاثنين

دجاج  
بخاري

حلى تك

متبل

شوربة  
دجاج

سمك  
بالكاري

تمر  
ولبن

الثلاثاء

كشري  
دجاج

جلاش بالفول  
السوداني و العسل

سمبوسة  
خضار

شوربة  
فطر

هريس

تمر  
ولبن

الأربعاء

كبة  
بلبن

كيكة التمر

سلطة النخي

شعيرية

كبسة  
دجاج

تمر  
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تابعنا على:

صوم مقبول وزنب مغفور

# مُنِيو نزول الوزن الفتنس

رَهْضَانِك  
يجمعنا

الأسبوع الثالث



سحور

سويت

سلطة

شوربة

فطور

مجبوس  
دجاج

بسبوسة

ورق  
عنب

شوربة  
عدس

تشريب  
لحم

تمر  
ولبن

السبت

شاورما  
دجاج

كنافة

سلطة جرجير  
بدبس الرمان

شوربة  
دجاج بالذرة

مربين

تمر  
ولبن

الأحد

برياني  
دجاج

لقيمات

سلطة  
شيرازي

شوربة  
كريمة الفطر

كفتة لحم  
تركية

تمر  
ولبن

الاثنين

كباب  
دجاج

قطايف

تبولة

شوربة  
ذرة

مطبق  
سمك

تمر  
ولبن

الثلاثاء

برجر  
دجاج

رز  
باللبن

سيزر

شوربة  
بروكلي

برياني  
لحم

تمر  
ولبن

الأربعاء

لازانيا  
لحم

مهلبية

فتوش

شوربة  
شعيرية

جريش

تمر  
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تابعنا على:

صوم مقبول وزنب مغفور

# مُنِيُو نَزولُ الوِزنِ الفِتنسِ

رَهْضُكَ  
يَمَعُنَا

الأُسبوعُ الرَّابِعُ

سحور

سويت

سلطة

شوربة

فطور

السبت

كبسة  
لحم

بسيمة

سمبوسة  
جبين

القرع

مجدرة  
دجاج

تمر  
ولبن

شاورما  
دجاج

لوتس بول

سلطة  
خضراء

كويكر

مמוש  
ربيان

تمر  
ولبن

الأحد

منغوليان  
دجاج

شعيرية  
بالحليب

سلطة  
شمندر

طماطم  
مع الريحان

باشاميل

تمر  
ولبن

الاثنين

دجاج  
بخاري

حلى تك

متبل

شوربة  
دجاج

سمك  
بالكاري

تمر  
ولبن

الثلاثاء

كشري  
دجاج

جلاش بالفول  
السوداني و العسل

سمبوسة  
خضار

شوربة  
فطر

هريس

تمر  
ولبن

الأربعاء

كبة  
بلبن

كيسة  
التمر

سلطة  
النخي

شعيرية

كبسة  
دجاج

تمر  
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تابنا على:

صوم مقبول وزنب مغفور