

Menu

Losing weight And fitness



نيو

نزل الوزن و الفتنس

الأسبوع الأول First Week

الأحد | Sunday

إفطار Breakfast	راب حلوم Halloumi wrap
سلطة Salad	جاردن سلطة Garden salad
غداء Lunch	برياني دجاج Chicken Biryani
سناك Snack	جرانولا مكسرات Nuts granola
عشاء Dinner	برجر دجاج chicken burger

الثلاثاء | Tuesday

إفطار Breakfast	مسحب Chicken boneless
سلطة Salad	مكس فيجي Mix Veggie
غداء Lunch	شنغهاي بيف shanghai beef
سناك Snack	بسكوت سابلية Sable biscuit
عشاء Dinner	سيزر راب caesar wrap

الخميس | Thursday

إفطار Breakfast	كرواسون جبنة Cheese croissant
سلطة Salad	سلطة الشمندر مع الذرة Beetroot salad with corn
غداء Lunch	تكا ماسالا tikka masala
سناك Snack	براوني Brownie
عشاء Dinner	كباب لحم Meat Kebab

السبت | Saturday

إفطار Breakfast	صاج فلافل لبننة saj falafel labna
سلطة Salad	سلطة مكسيكية Mexican salad
غداء Lunch	مربين murabian
سناك Snack	تريميسو tiramisu
عشاء Dinner	كاساديا دجاج Chicken quesadilla

الأثنين | Monday

إفطار Breakfast	بيض مع هاش براون Eggs with hash brown
سلطة Salad	سلطة تانغو salad - tango
غداء Lunch	رد كاري سمك Fish curry response
سناك Snack	بروتين بول protein ball
عشاء Dinner	باستا ألفريدو Alfredo pasta

الأربعاء | Wednesday

إفطار Breakfast	سكرامبل ايق ساندويتش Scrambled egg sandwich
سلطة Salad	سلطة يونانية Greek salad
غداء Lunch	تونة عيش أبيض White rice tuna
سناك Snack	تشيز كيك cheese cake
عشاء Dinner	شيش طاووق shish taouk

تابعنا على:

Healthy BOX



الأحد | Sunday

سلايدر حلوم Halloumi slider	إفطار Breakfast
تبولة Tabbouleh	سلطة Salad
دجاج سمسم قلازد sesame glazed chicken	غداء Lunch
كريم كراميل cream caramel	سناك Snack
برجر لحم Beef Burger	عشاء Dinner

الثلاثاء | Tuesday

سندويش لبننة Labneh sandwich	إفطار Breakfast
سمر كورن Summer Corn	سلطة Salad
دجاج تشيلي بالعسل Honey chili chicken	غداء Lunch
فاكهة الكاسترد custard fruit	سناك Snack
لحم منغوليان Mongolian beef	عشاء Dinner

الخميس | Thursday

كرواسون تيكي Turkey croissant	إفطار Breakfast
مراكش Marrakesh	سلطة Salad
فيليه دجاج Chicken cutlets	غداء Lunch
ريد فيلفيت Red velvet	سناك Snack
لازانيا لحم lasagna	عشاء Dinner

السبت | Saturday

تيركي كلوب ساندويتش turkey club sandwich	إفطار Breakfast
تاكو taco	سلطة Salad
مموش shrimp rice	غداء Lunch
روكي رود rock rocky road	سناك Snack
عشاء كرات الدجاج chicken ball	عشاء Dinner

الأثنين | Monday

بيض مع ببروني ساندوتش egg hash brown	إفطار Breakfast
سيزار Cesar	سلطة Salad
فيليه سمك fish fillet	غداء Lunch
كب كيك شوكولاته Chocolate cupcake	سناك Snack
سلو كوك دجاج slow cook chicken	عشاء Dinner

الأربعاء | Wednesday

تركش بوريك Turkish Borek	إفطار Breakfast
سلطة ديتوكس detox salad	سلطة Salad
مطبق سمك Fish Mutabak	غداء Lunch
رايس كرسبي شوكلت Rice crispy chocolate	سناك Snack
هول هول دجاج hoile hoile chicken	عشاء Dinner



الأحد | Sunday

تيركي ساندويش Turkey sandwich	إفطار Breakfast
سلطة كاوبوي Cowboy salad	سلطة Salad
مجبوس دجاج Machboos chicken	غداء Lunch
كبيكة زعفران zafran cake	سناك Snack
برجر دجاج chicken burger	عشاء Dinner

الثلاثاء | Tuesday

بيض مافن Muffin eggs	إفطار Breakfast
خضار مع الحمص Vegetables with chickpeas	سلطة Salad
مندي دجاج Chicken mandi	غداء Lunch
بلاك فورست Black Forest	سناك Snack
ستروجانوف لحم Beef Stroganoff	عشاء Dinner

الخميس | Thursday

كرواسون فيتا Feta croissant	إفطار Breakfast
سلطة ايطالية Italian salad	سلطة Salad
داود باشا Daoud Pasha	غداء Lunch
بتي فور شوكولاتة betitfour chocolâte	سناك Snack
شاورما دجاج Chicken Shawarma	عشاء Dinner

السبت | Saturday

تورتيللا بيتزا pizza tortilla	إفطار Breakfast
اورينتال شرقية Oriental	سلطة Salad
باستا الروبيان Shrimp pasta	غداء Lunch
موزه banana	سناك Snack
دجاج بارميزان Parmesan chicken	عشاء Dinner

الأثنين | Monday

أومليت راب Omelette wrap	إفطار Breakfast
فتوش Fattoush	سلطة Salad
سمك صيادية Sayadia fish	غداء Lunch
بينت بتر بالعسل peanut butter honey	سناك Snack
كباب دجاج Chicken kebab	عشاء Dinner

الأربعاء | Wednesday

بيض طماط مع الريحان Tomato eggs with basil	إفطار Breakfast
ايدامامي edamame	سلطة Salad
سمك جمجوري Jamjoori fish	غداء Lunch
بسبوسة Basbousa	سناك Snack
نودلز دجاج Chicken noodles	عشاء Dinner



الأحد | Sunday

تيركي ساندويش Turkey sandwich	إفطار Breakfast
سلطة جرجير Arugula salad	سلطة Salad
برياني دجاج Chicken Biryani	غداء Lunch
اوبرا كيك opera cake	سناك Snack
برجر لحم Beef Burger	عشاء Dinner

الثلاثاء | Tuesday

ثري تشيز ساندويتش Three cheese sandwich	إفطار Breakfast
سلطة رمان Pomegranate salad	سلطة Salad
برياني لحم Meat biryani	غداء Lunch
كيكة فليك Flake cake	سناك Snack
أويستر دجاج oyster chicken	عشاء Dinner

الخميس | Thursday

كرواسون لبنة زعتر Labneh zaatar croissant	إفطار Breakfast
سلطة أرمنية Armenian salad	سلطة Salad
دجاج كشري Koshary chicken	غداء Lunch
كيكة فيكتوريا Victoria cake	سناك Snack
سباقيتي لحم Meat spaghetti	عشاء Dinner

السبت | Saturday

بيتزا Pizza	إفطار Breakfast
سلطة ميكس Mix salad	سلطة Salad
دجاج سمسم Sesame chicken	غداء Lunch
مكسرات Nuts	سناك Snack
برياني ربيان BRINE SHRIMP	عشاء Dinner

الأثنين | Monday

أومليت هاش براون Hash Brown Omelette	إفطار Breakfast
سلطة الجزر Carrot salad	سلطة Salad
سمك حراء Hira fish	غداء Lunch
عين الجمل Walnuts	سناك Snack
دجاج سويت شيلي Sweet chili chicken	عشاء Dinner

الأربعاء | Wednesday

شكشوكة Shakshouka	إفطار Breakfast
حمص فاصوليا مشكل mix portien	سلطة Salad
كومبو سمك Fish combo	غداء Lunch
كوكيز شوكولاتة chocolate chip cookies	سناك Snack
اربيتا باستا دجاج Arabiata chicken pasta	عشاء Dinner

