

Menu

Losing weight And fitness



نبر

نزل الوزن و الفتنس

الأسبوع الأول First Week

الأحد | Sunday

رأب حلوم Halloumi wrap	إفطار Breakfast
أاردن سلطة Garden salad	سلطة Salad
برياني دأأ Chicken Biryani	أأاء Lunch
أرانولا مكسرات Nuts granola	سناأ Snack
برأر دأأ chicken burger	أشاء Dinner

الأأنا | Tuesday

مسأب Chicken boneless	إفطار Breakfast
مأس فيأأ Mix Veggie	سلطة Salad
سيزر رأب caesar wrap	أأاء Lunch
بسأوت سابليه Sable biscuit	سناأ Snack
شنأهاي بيف shanghai beef	أشاء Dinner

الأأيس | Thursday

أروأسون أأبن Cheese croissant	إفطار Breakfast
سلطة الشمنأر مع الذرة Beetroot salad with corn	سلطة Salad
أكا ماسالا tikka masala	أأاء Lunch
براوني Brownie	سناأ Snack
أأاب لأم Meat Kebab	أشاء Dinner

السأب | Saturday

صأأ فلافل لبنأ saj falafel labna	إفطار Breakfast
سلطة مكسيأية Mexican salad	سلطة Salad
مرابين murabian	أأاء Lunch
أريميسو tiramisu	سناأ Snack
أاساأيا دأأ Chicken quesadilla	أشاء Dinner

الأأنا | Monday

بيض مع هاش براون Eggs with hash brown	إفطار Breakfast
سلطة أانأو salad - tango	سلطة Salad
أأ أاري سمأ Fish curry response	أأاء Lunch
بروتين بول protein ball	سناأ Snack
أاسأأ ألفريأو Alfredo pasta	أشاء Dinner

الأأأأأ | Wednesday

سأرامبل أيق ساندويتش Scrambled egg sandwich	إفطار Breakfast
سلطة يونانأية Greek salad	سلطة Salad
أونة أيش أبيض White rice tuna	أأاء Lunch
أشيز أيك cheese cake	سناأ Snack
شيش أاووق shish taouk	أشاء Dinner

أأأنا أأأ:

هأأأأ Healthy BOX

Menu

Losing weight And fitness



مِنِي

نزل الوزن و الفتنس

second week الأسبوع الثاني

الأحد | Sunday

إفطار Halloumi slider	سلطة Tabbouleh
غداء sesame glazed chicken	سناك cream caramel
عشاء Beef Burger	

الاثنين | Monday

إفطار Labneh sandwich	سلطة Summer Corn
غداء Honey chili chicken	سناك custard fruit
عشاء Mongolian beef	

الثلاثاء | Tuesday

إفطار Turkey croissant	سلطة Marrakesh
غداء Chicken cutlets	سناك Red velvet
عشاء lasagna	

الاربعاء | Wednesday

إفطار turkey club sandwich	سلطة taco
غداء shrimp rice	سناك rock rocky road
عشاء chicken ball	

الخميس | Thursday

إفطار Muffin eggs	سلطة Cesar
غداء fish fillet	سناك Chocolate cupcake
عشاء slow cook chicken	

الجمعة | Friday

إفطار Omelette wrap	سلطة detox salad
غداء Fish Mutabak	سناك Rice crispy chocolate
عشاء hoile hoile chicken	



تابعنا على:

Healthy BOX

الأحد | Sunday

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

الثلاثاء | Tuesday

تركش بوريك Turkish borek	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
شاورما دجاج Chicken Shawarma	غداء Lunch
بتي فور شوكولاتة betitfour chocolate	سناك Snack
داود باشا Daoud Pasha	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

الاثنين | Monday

بيض مع هاش براون Egg hash brown	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



Menu

Losing weight And fitness



منبر

نزل الوزن و الفتنس

الأربعاء الأسبوع الرابع

Sunday | الأحد

تبركي 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

Tuesday | الثلاثاء

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

Thursday | الخميس

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
سباغيتي لحم Meat spaghetti	عشاء Dinner

Saturday | السبت

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

Monday | الاثنين

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

Wednesday | الأربعاء

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



تابعنا على:

Healthy BOX