

Menu

Losing weight Kids

Healthy BOX

منيو

نزول الوزن الهفالف

الأسبوع الأول First Week

الأحد Sunday

سلايدر حلوم Halloumi slider	إفطار Breakfast
الزبادي بالخيار Cucumber yogurt	سلطة Salad
برياني دجاج Chicken Biryani	عشاء Lunch
شو كولاته باوند كيك Chocolate pound cake	سناك Snack
زنجير دجاج Frenchie zinger burger	عشاء Dinner

السبت Saturday

بيتزا Pizza	إفطار Breakfast
ذرة حلوة مطهية على البخار Steamed sweet corn	سلطة Salad
باستا وردية pink pasta	عشاء Lunch
فواكه جيلي Mix fruit jelly	سناك Snack
جكن ناجتس Chicken nuggets	عشاء Dinner

الثلاثاء Tuesday

مسحب Chicken boneless	إفطار Breakfast
سلطة الكينوا والأناس pineapple Quinoa salad	سلطة Salad
برياني لحم meat Biryani	عشاء Lunch
موز كراميل Banana caramel	سناك Snack
ريجاتوني أرابياتا Rigatoni arrabiata	عشاء Dinner

الاثنين Monday

بيض مع هاش براون Eggs with hash brown	إفطار Breakfast
سلطة معكرونة ساجو Sago macaroni salad	سلطة Salad
ارز ابيض لحم مفروم White rice minced meat	عشاء Lunch
تلبينة بالعكسرات Talbina with nuts	سناك Snack
سلايدر برجر دجاج burger slider chekin	عشاء Dinner

الخميس Thursday

كرواسون شيكولاته Chocolate croissant	إفطار Breakfast
سلطة الزبادي بالفواكه salad	سلطة Salad
تشيك كرسبي Crispy chicken	عشاء Lunch
لوح سنيكر Snickers bar	سناك Snack
سلايدر برجر burger slider	عشاء Dinner

الأربعاء Wednesday

سندويش لبنة Labneh sandwich	إفطار Breakfast
سلطة دوريتوس الكريمة Creamy Doritos salad	سلطة Salad
ناجتس السمك fish nuggets	عشاء Lunch
كريب فراولة Crepe strawberry	سناك Snack
كران دجاج البفلو Buffalo chicken balls	عشاء Dinner

تابعنا على:

هيني - وهو حارم نفسي Healthy BOX



Menu

Losing weight Kids

Healthy BOX

منيو

نزول الوزن اطفال

Second Week الأسبوع الثاني

الأحد Sunday

سلايدر حلوم Halloumi slider	إفطار Breakfast
الزبادي بالخيار Cucumber yogurt	سلطة Salad
برياني دجاج Chicken Biryani	عشاء Lunch
شوكولاته باوند كيك Chocolate pound cake	سناك Snack
زنجير دجاج Frenchie zinger burger	عشاء Dinner

السبت Saturday

بيتزا Pizza	إفطار Breakfast
ذرة حلوة مطهية على البخار Steamed sweet corn	سلطة Salad
باستا وردية pink pasta	عشاء Lunch
فواكه جيلي Mix fruit jelly	سناك Snack
جكن ناجتس Chicken nuggets	عشاء Dinner

الثلاثاء Tuesday

مسحب Chicken boneless	إفطار Breakfast
سلطة الكينوا والأناس pineapple Quinoa salad	سلطة Salad
برياني لحم meat Biryani	عشاء Lunch
موز كراميل Banana caramel	سناك Snack
ريجاتوني أرابياتا Rigatoni arrabiata	عشاء Dinner

الاثنين Monday

بيض مع هاش براون Eggs with hash brown	إفطار Breakfast
سلطة معكرونة ساجو Sago macaroni salad	سلطة Salad
ارز ابيض لحم مفروم White rice minced meat	عشاء Lunch
تلبينة بالعكسرات Talbina with nuts	سناك Snack
سلايدر برجر دجاج burger slider chekin	عشاء Dinner

الخميس Thursday

كرواسون شيكولاته Chocolate croissant	إفطار Breakfast
سلطة الزبادي بالفواكه salad	سلطة Salad
تشيكن كرسبي Crispy chicken	عشاء Lunch
لوح سنيكر Snickers bar	سناك Snack
سلايدر برجر burger slider	عشاء Dinner

الأربعاء Wednesday

سندويش لبنة Labneh sandwich	إفطار Breakfast
سلطة دوريتوس الكريمة Creamy Doritos salad	سلطة Salad
ناجتس السمك fish nuggets	عشاء Lunch
كريب فراولة Crepe strawberry	سناك Snack
كران دجاج البفلو Buffalo chicken balls	عشاء Dinner

تابعنا على:

هيلثي - وهو حاره نفسي Healthy BOX



Menu

Losing weight Kids

Healthy BOX

مذيو

نزول الوزن اطفال

الأسبوع الثالث

Sunday الأحد

سلايدر حلوم Halloumi slider	إفطار Breakfast
الزبادي بالخيار Cucumber yogurt	سلطة Salad
برياني دجاج Chicken Biryani	عشاء Lunch
شو كولاته باوند كيك Chocolate pound cake	سناك Snack
زنجير دجاج Frenchie zinger burger	عشاء Dinner

Saturday السبت

بيتزا Pizza	إفطار Breakfast
ذرة حلوة مطهية على البخار Steamed sweet corn	سلطة Salad
باستا وردية pink pasta	عشاء Lunch
فواكه جيلي Mix fruit jelly	سناك Snack
جكن ناجتس Chicken nuggets	عشاء Dinner

Tuesday الثلاثاء

مسحب Chicken boneless	إفطار Breakfast
سلطة الكينوا والأناس pineapple Quinoa salad	سلطة Salad
برياني لحم meat Biryani	عشاء Lunch
موز كراميل Banana caramel	سناك Snack
ريجاتوني أرابياتا Rigatoni arrabiata	عشاء Dinner

Monday الأثنين

بيض مع هاش براون Eggs with hash brown	إفطار Breakfast
سلطة معكرونة ساجو Sago macaroni salad	سلطة Salad
ارز ابيض لحم مفروم White rice minced meat	عشاء Lunch
تلبينة بالعكسرات Talbina with nuts	سناك Snack
سلايدر برجر دجاج burger slider chekin	عشاء Dinner

Thursday الخميس

كرواسون شيكولاته Chocolate croissant	إفطار Breakfast
سلطة الزبادي بالفواكه salad	سلطة Salad
تشيكين كرسبي Crispy chicken	عشاء Lunch
لوح سنيكر Snickers bar	سناك Snack
سلايدر برجر burger slider	عشاء Dinner

Wednesday الأربعاء

سندويش لبنة Labneh sandwich	إفطار Breakfast
سلطة دوريتوس الكريمية Creamy Doritos salad	سلطة Salad
ناجتس السمك fish nuggets	عشاء Lunch
كريب فراولة Crepe strawberry	سناك Snack
كرات دجاج البفلو Buffalo chicken balls	عشاء Dinner

تابعنا على:

ومو حاره نفسي

Healthy BOX



Menu

Losing weight Kids

Healthy BOX

مذيو

نزول الوزن اطفال

الأُسبوع الرابع

Fourth Week

الأحد Sunday

سلايدر حلوم Halloumi slider	إفطار Breakfast
الزبادي بالخيار Cucumber yogurt	سلطة Salad
برياني دجاج Chicken Biryani	عشاء Lunch
شو كولاته باوند كيك Chocolate pound cake	سناك Snack
زنجير دجاج Frenchie zinger burger	عشاء Dinner

السبت Saturday

بيتزا Pizza	إفطار Breakfast
ذرة حلوة مطهية على البخار Steamed sweet corn	سلطة Salad
باستا وردية pink pasta	عشاء Lunch
فواكه جيلي Mix fruit jelly	سناك Snack
جكن ناجتس Chicken nuggets	عشاء Dinner

الثلاثاء Tuesday

مسحب Chicken boneless	إفطار Breakfast
سلطة الكينوا والأناس pineapple Quinoa salad	سلطة Salad
برياني لحم meat Biryani	عشاء Lunch
موز كراميل Banana caramel	سناك Snack
ريجاتوني أرابياتا Rigatoni arrabiata	عشاء Dinner

الاثنين Monday

بيض مع هاش براون Eggs with hash brown	إفطار Breakfast
سلطة معكرونة ساجو Sago macaroni salad	سلطة Salad
ارز ابيض لحم مفروم White rice minced meat	عشاء Lunch
تلبينة بالعكسرات Talbina with nuts	سناك Snack
سلايدر برجر دجاج burger slider chekin	عشاء Dinner

الخميس Thursday

كرواسون شيكولاته Chocolate croissant	إفطار Breakfast
سلطة الزبادي بالفواكه salad	سلطة Salad
تشيكين كرسبي Crispy chicken	عشاء Lunch
لوح سنيكر Snickers bar	سناك Snack
سلايدر برجر burger slider	عشاء Dinner

الأربعاء Wednesday

سندويش لبنة Labneh sandwich	إفطار Breakfast
سلطة دوريتوس الكريمية Creamy Doritos salad	سلطة Salad
ناجتس السمك fish nuggets	عشاء Lunch
كريب فراولة Crepe strawberry	سناك Snack
كرات دجاج البفلو Buffalo chicken balls	عشاء Dinner

تابعنا على:

وهو حاره نفسي هيلثي Healthy BOX



Maze العتاهة



Difference الفروقات

أكتشف الفروقات الخمسة بين الصورتين ... ؟



تابعنا على:

ومو حاره نفسي

هليثي Healthy BOX

