

Menu

Losing weight And fitness



صغير

نزول الوزن و الفتنس

First Week الأسبوع الأول

الأحد - Sunday

Breakfast	Halloumi Wrap	راب حلوم	إفطار
Salad	Garden Salad	جاردن سلطة	سلطة
Lunch	Chicken Biryani	برياني دجاج	غداء
Snack	Nuts Granola	جرانولا مكسرات	سناك
Dinner	Chicken Burger	برجر دجاج	عشاء

السبت - Saturday

Breakfast	Pizza tortilla	تورتिला بيتزا	إفطار
Salad	Mexican salad	سلطة مكسيكية	سلطة
Lunch	Murabian	مربين	غداء
Snack	Tiramisu	تريميسو	سناك
Dinner	Chicken quesadilla	كاساديا دجاج	عشاء

الثلاثاء - Tuesday

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

الأثنين - Monday

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

الخميس - Thursday

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

الأربعاء - Wednesday

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



تاجنا على:



Menu

Losing weight And fitness



صغير

نزول الوزن و الفتنس

Second Week الأسبوع الثاني

الأحد - Sunday

Breakfast	تيركي كلوب ساندويتش Turkey club sandwich	إفطار
Salad	تبولة Tabbouleh	سلطة
Lunch	دجاج سمس قلازد Sesame glazed chicken	غداء
Snack	كريم كراميل Cream caramel	سناك
Dinner	برجر لحم Beef Burger	عشاء

السبت - Saturday

Breakfast	شوفان فواكه وفول سوداني Fruit oats and peanuts	إفطار
Salad	تاكو Taco	سلطة
Lunch	ممش Shrimp rice	غداء
Snack	روكي رود Rock rocky road	سناك
Dinner	كرات الدجاج Chicken ball	عشاء

الثلاثاء - Tuesday

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

الأثنين - Monday

Breakfast	بيض مافن Muffin eggs	إفطار
Salad	سيزار Cesar	سلطة
Lunch	فيليه سمك Fish fillet	غداء
Snack	كب كيك شوكولاته Chocolate cupcake	سناك
Dinner	سلو كوك دجاج Slow cook chicken	عشاء

الخميس - Thursday

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

الأربعاء - Wednesday

Breakfast	اومليت راب Omelette wrap	إفطار
Salad	سلطة ديتوكس Detox salad	سلطة
Lunch	مطبق سمك Fish Mutabak	غداء
Snack	رايس كرسبي شوكلت Rice crispy chocolate	سناك
Dinner	هول هول دجاج Hoile hoile chicken	عشاء



تابعنا على:



Menu

Losing weight And fitness



صبر

نزول الوزن و الفتنس

Third Week الأسبوع الثالث

الأحد - Sunday

Breakfast	Halloumi slider	سلايدر حلوم	إفطار
Salad	Cowboy salad	سلطة كاوبوي	سلطة
Lunch	Machboos chicken	مجبوس دجاج	غداء
Snack	Zafran cake	كيكة زعفران	سناك
Dinner	Chicken burger	برجر دجاج	عشاء

السبت - Saturday

Breakfast	Saj falafel labna	صاج فلافل لبننة	إفطار
Salad	Oriental	اورينتال شرقية	سلطة
Lunch	Shrimp pasta	باستا الروبيان	غداء
Snack	Banana	موزه	سناك
Dinner	Parmesan chicken	دجاج بارميزان	عشاء

الثلاثاء - Tuesday

Breakfast	Turkish borek	تركش بوريك	إفطار
Salad	Vegetables with chickpeas	خضار مع الحمص	سلطة
Lunch	Chicken mandi	مندي دجاج	غداء
Snack	Black Forest	بلاك فورست	سناك
Dinner	Beef Stroganoff	ستروجانوف لحم	عشاء

الأثنين - Monday

Breakfast	بيض سكرمبل مع المشروم	Scrambled eggs with mushroom	إفطار
Salad	Fattoush	فتوش	سلطة
Lunch	Sayadia fish	سمك صياديه	غداء
Snack	Peanut butter honey	بينت بتر بالعسل	سناك
Dinner	Chicken kebab	كباب دجاج	عشاء

الخميس - Thursday

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

الأربعاء - Wednesday

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



تابعنا على:



Menu

Losing weight And fitness



صغير

نزول الوزن و الفتنس

الأُسبوع الرابع Fourth Week

الأحد - Sunday

Breakfast	Turkey sandwich	تيركي ساندويش	إفطار
Salad	Arugula salad	سلطة جرجير	سلطة
Lunch	Chicken biryani	برياني دجاج	غداء
Snack	Opera cake	اوبرا كيك	سناك
Dinner	Mushroom burger	مشروم برجر	عشاء

السبت - Saturday

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

الثلاثاء - Tuesday

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

الأثنين - Monday

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

الخميس - Thursday

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

الأربعاء - Wednesday

Breakfast	Shakshouka	شكشوكا	إفطار
Salad	Mix portien	حمص فاصوليا مشكل	سلطة
Lunch	Fish combo	كومبو سمك	غداء
Snack	Chocolate chip cookies	كوكيز شوكولاتة	سناك
Dinner	Tandoori chicken	تندوري دجاج	عشاء



تابعنا على:

