

# Menu

## Losing weight Kids

First Week

Healthy  
BOX

مذيو  
نزول الوزن المفضل  
الأسبوع الأول

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
ريجاتوني أرابياتا Rigatoni arrabiata	عشاء Lunch
موز كراميل Banana caramel	سناك Snack
برياني لحم meat Biryani	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
كوب كيك شو كولاته cup cake chocolate	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 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 حارم نفسي

Healthy  
BOX





# Menu

Losing weight Kids

Second Week

Healthy  
BOX

مذيو  
نزول الوزن الهفالف  
الأسبوع الثاني

## الأحد | Sunday

مناقيش لبننة زعتر Labneh and Zaatar Manakish	إفطار Breakfast
فواكه مشكله Mixed Fruits	سلطة Salad
داينمايت شرعب Dynamite Shrimp	عشاء Lunch
كريمه كراميل Crème Caramel	سناك Snack
بوب كورن دجاج Popcorn Chicken	عشاء Dinner

## السبت | Saturday

شوفان فول سوداني Peanut Butter Oatmeal	إفطار Breakfast
تاكو Tacos	سلطة Salad
مكرونى جيس Jess Macaroni	عشاء Lunch
روكي رود Rocky Road	سناك Snack
كرات لحم مع عيش ابيض Meatballs with White rice	عشاء Dinner

## الثلاثاء | Tuesday

فرنش توست French Toast	إفطار Breakfast
سلطة تفاح Apple Salad	سلطة Salad
تونا كباب Tuna Kebab	عشاء Lunch
موزة Banana	سناك Snack
دجاج سبرينكل Chicken Spring Roll	عشاء Dinner

## الاثنين | Monday

بيض مشروم Eggs with Mushrooms	إفطار Breakfast
كول سلو Coleslaw	سلطة Salad
دجاج مانجو Chicken Mango	عشاء Lunch
شوكلت بول Chocolate Ball	سناك Snack
سبقتي ميتبول Spaghetti Meatball	عشاء Dinner

## الخميس | Thursday

كرواسون فراولة Strawberry Croissant	إفطار Breakfast
اصابع خضار Vegetable Fingers	سلطة Salad
بيف رول Beef Roll	عشاء Lunch
كيكة فكتوريا Victoria Cake	سناك Snack
باستا بترفلا Pasta with Butterflies	عشاء Dinner

## الأربعاء | Wednesday

كورن فليكس Corn Flakes	إفطار Breakfast
جيز كرون Cheese Croutons	سلطة Salad
مجبوس دجاج Chicken Machboos	عشاء Lunch
بيتني فور جوكت Chocolate Petit Fours	سناك Snack
زنجير بيرقر Zinger Burger	عشاء Dinner

تابعنا على:

هياثي - وهو حاره نفسي

Healthy  
BOX





# Menu

Losing weight Kids

Third Week

Healthy  
BOX

مذيو  
نزول الوزن اطفال  
الاسبوع الثالث

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 والآناس 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 الكريمية 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:

وهو حارم نفسي

هيلثي

Healthy  
BOX





# Menu

Losing weight Kids

Fourth Week

Healthy  
BOX

مذيو  
نزول الوزن اطفال  
الاسبوع الرابع

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 والآناس 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 لبنه Labneh sandwich	إفطار Breakfast
سلطة دوريتوس الكريمية 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:

وهو حاره نفسي

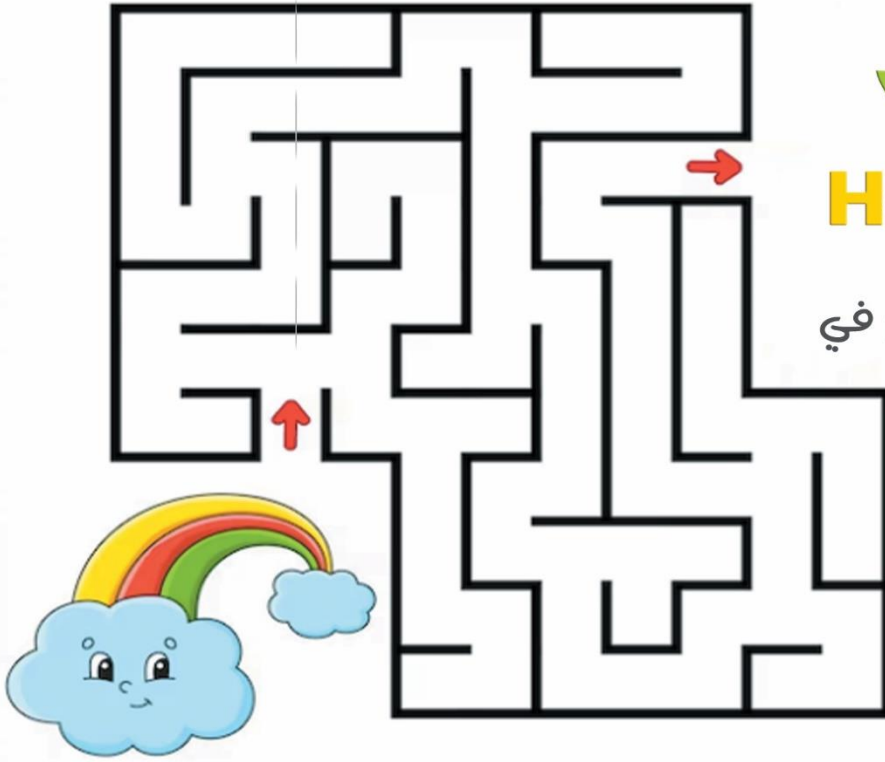
هيلثي

Healthy  
BOX





Maze | العتاهة



ساعد قوس قزح في  
الوصول الي  
صندوق هليثي

Difference | الفروقات

أكتشف الفروقات الخمسة بين الصورتين ... ؟

