

الأُسبوع الأول



بناء العضل والهيرو

الفتور	سلطة	الغداء	سناك	العشاء	هيرو
نيويورك ساندويتش	تاكو	روبيان الصويا صوص	مكسرات	جكن بايتس	كوردن بلو
ساندويتش حلوم	تبولة	دجاج تاي	بودنغ	برجر دجاج	دجاج مارينارا
عجة إسبانية	سيزر	فيليه سمك	كب كيك شوكولاته	دجاج جوز الهند	بابا ريان دجاج
سندويتش لبنة	سمر كورن	دجاج تشيلي بالعسل	فاكهة الكاسترد	لحم منغوليان	دجاج رول مع جبن
بيض مافن	كول سلو	مطبق سمك	رايس كرسبي شوكلت	دجاج بالثوم والليمون	بولو دايت دجاج مع صوص المشروم
كرواسون تيركي	مراكش	دجاج بيستو	ريد فيلفيت	لازانيا	دجاج كوري مع عيش مقلي

الأُسبوع الثاني

بناء العضل والهيرو

الفتور	سلطة	الغداء	سناك	العشاء	هيرو
أومليت بيكون الفتور	اورينتال شرقية سلطة	دجاج ماسالا الغداء	موزه سناك	باستا الروبيان العشاء	ريستو دجاج هيرو
اورينتال ساندويتش الفتور	سلطة كاوبوي سلطة	مجبوس دجاج الغداء	مهلبية سناك	برجر لحم العشاء	كبلروني دجاج هيرو
أومليت راب الفتور	فتوش سلطة	سمك كريسيبي بالليمون الغداء	بينت بتر بالعسل سناك	كباب دجاج العشاء	بارلي دجاج هيرو
أومليت مكسيكي الفتور	خضار مع حمص سلطة	دجاج تريايكي الغداء	بلاك فورست سناك	ستروجانوف لحم العشاء	دجاج سبانخ هيرو
كلوب ساندويتش الفتور	سلطة مكسيكية سلطة	سمك بالثوم الغداء	بسبوسة سناك	نودلز دجاج العشاء	دجاج بقسماط هيرو
بيض طماط مع الريحان الفتور	سلطة ايطالية سلطة	داود باشا الغداء	بيتي فور شوكولاتة سناك	شاورما دجاج العشاء	رد جيكن بلاتر هيرو

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الأُسبوع الثالث

بناء العضل والهيرو



الفتور	سلطة	الغداء	سناك	العشاء	هيرو
مشروم ايق ساندويتش	سيزر	مربين	فواكه مجففة	تاوه الدجاج	دجاج سلايس مع صلصة صينية
رأب حلوم	جاردن سلطة	برياني دجاج	جرانولا مكسرات	برجر دجاج	دجاج ستربس مع كول سلو
بيض مع هاش راون	سلطة البروكلي	رد كاري سمك	بروتين بول	باستا ألفريدو	دجاج كريمة مع بيركا
مسحب	مكس فيجي	فاهيتا لحم	بسكوت سابليه	رأب دجاج	دجاج مفتول
سكرامبل ايق ساندويتش	سلطة يونانية	تونة عيش ابيض	تشيز كيك	شيش طاووق	دجاج توشكان
فراي ايق	سلطة شمندر مع الذرة	تكا ماسالا	براوني	بشاميل لحم	دجاج سمسم منشوريان

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الأُسبوع الرابع



خبر

بناء العضل والهيرو

الفتور	سلطة	الغداء	سناك	العشاء	هيرو
إفطار عربي بيض الفتور	سلطة ميكس سلطة	دجاج الكاربيبي الغداء	مكسرات سناك	ديناميت شرمب العشاء	دجاج كاساديا هيرو
تيركي ساندويش الفتور	سلطة جرجير سلطة	برياني دجاج الغداء	حلو تك سناك	برجر لحم العشاء	دجاج مقلوبة هيرو
أومليت هاش براون الفتور	سلطة الجزر سلطة	سمك حراء الغداء	كيكة فليك سناك	تاوا دجاج العشاء	اوجين لحم هيرو
ثرى تشيز ساندويش الفتور	سلطة رمان سلطة	برياني لحم الغداء	كيكة فيكتوريا سناك	شاورما دجاج العشاء	دجاج طحينة صوص هيرو
شكشوكة الفتور	سلطة بطاطس سلطة	كومبو سمك الغداء	عين الجمل سناك	اربيتا باستا دجاج العشاء	كلاسك تكا هيرو
كولجين سموكي تيركي الفتور	سلطة أرمنية سلطة	دجاج كشري الغداء	تمر شوفان سناك	كفته لحم العشاء	دجاج تشيل باستا هيرو