



منيو نزول الوزن والفتنس

Weight Loss and Fitness Menu

First Week الأسبوع الأول

إفطار Breakfast	سلطة Salad	غداء Lunch	سناك Snack	عشاء Dinner	السبت Saturday
بيتزا Pizza	سلطة ميكس Mix salad	دجاج الكاريبي Caribbean chicken	مكسرات Nuts	داينمايت شرمب Dynamite Shrimp	
تيركي ساندويش Turkey sandwich	سلطة جرجير Arugula salad	برياني دجاج Chicken Biryani	حلو تك Sweet tuc	برجر لحم Beef Burger	الأحد Sunday
أومليت هاش براون Hash Brown Omelette	سلطة الجزر Carrot salad	سمك حراء Hira fish	كيكة فليك Flake cake	دجاج سويت شيلي Sweet chili chicken	الاثنين Monday
ثري تشيز ساندويتش Three cheese sandwich	سلطة رمان Pomegranate salad	برياني لحم Meat biryani	كيكة فيكتوريا Victoria cake	شاورما دجاج Chicken Shawarma	الثلاثاء Tuesday
شكشوكة Shakshouka	سلطة بطاطس Potato salad	كومبو سمك Fish combo	عين الجمل Walnuts	شيش طاووق chicken Grill	الأربعاء Wednesday
كرواسون لبنة زعتر Labneh zaatar croissant	سلطة أرمنية Armenian salad	دجاج كشري Koshary chicken	تمر شوفان Oatmeal dates	سباقيتي لحم Meat spaghetti	



منيو نزول الوزن والفتنس

Weight Loss and Fitness Menu

Second Week الأسبوع الثاني

عشاء Dinner	سناك Snack	غداء Lunch	سلطة Salad	إفطار Breakfast	السبت Saturday
كاساديا دجاج Chicken quesadilla	فواكه مجففة Dried fruit	مربين Murabian	سلطة مكسيكية Mexican salad	مناقيش لبننة Labneh manakish	
برجر دجاج Chicken burger	قرانولا مكسرات Nuts granola	برياني دجاج Chicken Biryani	جاردن سلطة Garden salad	راب حلوم Halloumi wrap	الأحد Sunday
باستا ألفريدو Alfredo pasta	بروتين بول Protein ball	رد كاري سمك Red curry fish	سلطة البروكلي Broccoli salad	بيض مع هاش براون Eggs with hash brown	الاثنين Monday
سيزر راب Caesar wrap	بسكوت سابلية Sable biscuit	فاهيتا لحم Meat fajita	مكس فيجي Mix Veggie	مسحب Chicken boneless	الثلاثاء Tuesday
اربيتا باستا دجاج Arabiata chicken pasta	تشيز كيك cheese cake	تونة عيش أبيض White rice tuna	سلطة يونانية Greek salad	سكرامبل ايق ساندويتش Scrambled egg sandwich	الأربعاء Wednesday
كباب لحم Meat Kebab	براوني Brownie	تكا ماسالا Tikka masala	سلطة شمندر مع الذرة Beetroot salad with corn	كرواسون جبن Cheese croissant	



منيو نزول الوزن والفتنس

Weight Loss and Fitness Menu

الأسبوع الثالث Third Week

عشاء Dinner	سناك Snack	غداء Lunch	سلطة Salad	إفطار Breakfast	السبت Saturday
رد جكن Red chicken	مكسرات Nuts	مموش shrimp rice	تاكو Taco	زعتار مناقيش Zaatar manakeesh	
برجر لحم Beef Burger	بودنغ Pudding	دجاج تاي Thai chicken	تبولة Tabbouleh	سلايدر حلوم Halloumi slider	الأحد Sunday
دجاج جوز الهند Coconut chicken	كعك كيك شوكولاته Chocolate cupcake	فيليه سمك Fish fillet	سيزار Caesar	عجة اسبانية Spanish omelette	الاثنين Monday
لحم منغولياني Mongolian beef	فاكهة الكاسترد Custard fruit	دجاج تشيلي بالعسل Honey chili chicken	سمر كورن Summer Corn	سندويش لبنه Labneh sandwich	الثلاثاء Tuesday
دجاج مهراني Maharani chicken	رايس كرسبي شوكلت Rice crispy chocolate	مطبق سمك Fish Mutabak	كول سلو Coleslaw	بيض مافن Muffin eggs	الأربعاء Wednesday
لازانيا لحم Lasagna	ريد فيلفيت Red velvet	دجاج بيستو Pesto chicken	مراكش Marrakesh	كرواسون تيركي Turkey croissant	





منيو نزول الوزن والفتنس

Weight Loss and Fitness Menu

الأربعاء Fourth Week

إفطار Breakfast	سلطة Salad	غداء Lunch	سناك Snack	عشاء Dinner	السبت Saturday
فطيرة جبن cheese pie	اورينتال شرقية Oriental	باستا الروبيان Shrimp pasta	موزه Banana	دجاج بارميزان Parmesan chicken	
تيركي ساندويش Turkey sandwich	سلطة كاوبوي Cowboy salad	مجبوس دجاج Machboos chicken	مهلبيه Pudding	برجر دجاج Chicken burger	الأحد Sunday
أومليت راب Omelette wrap	فتوش Fattoush	سمك صياديه Sayada fish	بينت بتر بالعسل Chocolate cupcake	كباب دجاج Chicken kebab	الاثنين Monday
تركش بوريك Turkish Borek	خضار مع الحمص Vegetables with chickpeas	مندي دجاج Chicken mandi	بلاك فورست Black Forest	ستروجانوف لحم Beef Stroganoff	الثلاثاء Tuesday
بيض طماط مع الريحان Tomato eggs with basil	سلطة مكسيكية Mexican salad	سمك جمجوري Jamjoori fish	بسبوسة Basbousa	نودلز دجاج Chicken noodles	الأربعاء Wednesday
كرواسون فيتا Feta croissant	سلطة ايطالية Italian salad	داود باشا Daoud Pasha	بيتي فور شوكولاتة Petit four chocolate	شاورما دجاج Chicken Shawarma	