



خطة الوجبات الأسبوعية

اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
الوافل بالفواكه المجففة	فول بالطحينية	الشوفان بالعسل والفواكه المجففة	جبنة بيضاء مع صلصة البيستو	لفائف الديك الرومي مع الزعتر والجبنة	حمص الأفوكادو مع التوست البني	فطائر السبانخ بالبيض	الفطور
بسكويت الشوفان بزبدة الفول السوداني	فطيرة السبانخ والموز	حلى الشيا	عصير الشوكولاته بالسبانخ	دبس التمر مع الطحينية	زبدة الفول السوداني والفاكهة	رقائق الكيل المشوية	وجبة خفيفة
أصابع من السمك المحضرة في المنزل	البطاطا الحلوة المحشية	اللازانيا مع السبانخ	شوربة العدس مع اللحم المفروم	كرات اللحم مع صلصة السبانخ	فاهيتا لحم البقر	فريكة مع الدجاج	الغداء
عجة المافين	سلطة الكينوا	الجبنة الأبيض مع الخبز البني المحمص والخضروات	بيض بالطماطم (شكشوكة)	شوربة الخضار والفاصولياء مع الدجاج	لفائف السبانخ	شطيرة الكلوب	العشاء

Weekly Meal Plan



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Breakfast	Egg spinach muffin	Hummos avocado paste with brown toast	Turkey lettuce wrap	White cheese with pesto sauce	Oatmeal with honey and dried fruits	Foul with tahini	Whole wheat pancakes with honey and dries fruits
Snack	Kale chips	Peanut butter and fruit	Date molasses with tahini	Chocolate spinach smoothie	Chia pudding	Spinach banana muffins	Peanut butter oat cookies
Lunch	Freekeh with chicken	Beef fajita	Meatballs with spinach sauce	Lentil soup with minced veal meat	Lasagna rollups with spinach	Stuffed sweet potatoes	Homemade fish fingers
Dinner	Club Sandwich	Spinach tahini wrap	Veggies and bean soup with chicken	Shakshouka	White cheese with brown toast and veggies	Quinoa kale pesto salad	Omlette muffins with veggies